

VIVIR EN ORIENTE

Comunicaciones con sentido de comunidad • Distribución gratuita • vivirenel poblado.com/vivir-en-oriente/ • issn 3028-3612

Edición

4

.....

Agosto

de 2024



Ejemplar impreso en papel proveniente de fuentes renovables, es biodegradable y reciclable. Con tintas a base de aceite de soya.



FOTO: Carriquí verdiamarillo / NOMBRE CIENTÍFICO: *Cyanocorax yncas* /

AUTOR: Alejandro Cartagena; en Instagram: [alejo.birdingforliving](https://www.instagram.com/alejo.birdingforliving). / FECHA: 2022

Portada



FOTO: Carriquí verdiamarillo NOMBRE CIENTÍFICO: *Cyanocorax yncas*

AUTOR: Alejandro Cartagena FECHA: 2022

El Carriquí verdiamarillo es el ave protagonista de nuestra portada. Muchos la ven volar entre árboles, posarse sobre sus ramas o picotear alguna ventana de finca. Otros la conocen por su capacidad para imitar voces y cantos de otras aves. Alejandro Cartagena, el biólogo y fotógrafo que la trae a esta edición, habla de su repertorio de sonidos, ese que arma cerca a personas y a animales. Generalmente, viaja con sus parientes (de la familia de las urracas) y es considerada una de las aves más bonitas e inteligentes del Oriente. En medio de talas y avance de las construcciones, mostrarla y contar cómo es, también puede ser una forma de ayudar a que siga existiendo.

Consulte todas nuestras portadas en vivirenel poblado.com/vivir-en-oriente/

El periódico **Vivir en Oriente** es una publicación de **VIVIR EN EL POBLADO S.A.S.**
Calle 17 N° 43F - 287, El Poblado / Medellín
Código Postal: 050021 CEL: 300 839 6866

Edición 4
Agosto de 2024

Presidente Junta Directiva: Fernando Ojalvo Prieto
Consejera editorial: Adriana Mejía Londoño
Directora de contenidos y Gerente (E): Berta Lucía Gutiérrez
Editora: Adriana Cooper
Periodistas: Giselle Tatiana Rojas Pérez, Alexander Barajas, María Clara Alzate y Eduardo Bermúdez
Dirección arte: Silvia Estela Gutiérrez Arroyave
Fotografías: Sébastien Herbiet Rave, Juan David Caicedo y Alexander Barajas
Coordinador pre prensa y distribución: Juan Diego Betancur Toro
Mercadeo - Comercial:
Sara Vélez 312 52113 09
sara.velez@vivirenel poblado.com
Lucas Espinosa Campuzano 3135399982
Lucas.espinosa@vivirenel poblado.com

Vivir en Oriente circula cada mes en el Oriente antioqueño, con distribución gratuita.

Advertencia: Las opiniones expresadas por los colaboradores o los lectores son de su entera responsabilidad y no reflejan necesariamente el pensamiento del periódico. Los contenidos de este periódico son propiedad de **Vivir en El Poblado S.A.S.**

Editorial

Cuidar



El aumento de homicidios y de la inseguridad en varios municipios de Oriente es una situación que requiere atención de las autoridades y fuerza en los procesos sociales con la comunidad.

El reloj estaba muy cerca de marcar las dos de la madrugada del 1° de agosto cuando encontraron el cuerpo golpeado y sin vida de Berta Fabiola Yepes, en la vereda Alto del Mercado, en Marinilla. Casi cuatro horas más tarde, la policía detuvo al sospechoso de haber cometido un presunto feminicidio. Semanas atrás, exactamente el 14 de julio, a las 7:05 de la mañana, las autoridades de ese municipio recibieron un reporte: encontraron sin vida y con lesiones a una mujer que vivía en el barrio Santa Ana. Las historias se repiten cada semana en varios municipios: agresiones contra las mujeres, niños, personas mayores o comerciantes. Hasta los animales son agredidos.

Después de revisar día a día la vida de los municipios de Oriente es posible decir que hay dos realidades simultáneas que conviven: por un lado está aquella que habla de desarrollo y crecimiento económico, y, por otro lado, aquella que se ve en nuestras ciudades, revela inseguridad y muestra la forma violenta que tienen algunos de ir por la vida.

Para entender mejor ese mundo de contrastes que tiene Oriente, la Mesa de Derechos Humanos del Oriente antioqueño y el Observatorio de Paz, Derechos Humanos y Medio ambiente presentaron un informe titulado *Bajo el cielo que perdimos*.

Basado en varios informes, artículos, documentos y textos, este informe incluye datos que llaman la atención: la desaparición forzada aumentó un 328 % en los últimos 4 años, y entre el 2020 y el 2023 hubo 731 homicidios, en 23 municipios. El mismo informe también revela que la pobreza monetaria afecta al 25 % de la población y que el trabajo informal alcanza una cifra aproximada del 66 %.

ENTENDER LA SEGURIDAD COMO UN TEMA QUE INVOLUCRA FACTORES SOCIALES Y TRABAJAR POR LA BUENA COMUNICACIÓN ENTRE LOS LÍDERES ES VITAL EN ORIENTE.

Esta edición que traemos es un reconocimiento a esas personas que trabajan para que los sucesos oscuros de cada día no ganen ventaja: la gente que se unió por el cuidado de todos en Marinilla, una calígrafa que cuida las palabras y aporta al arte, un politólogo que aprende y enseña sobre bebidas y cultura en El Santuario, y un grupo de expertos que

trabaja para evitar que Oriente siga siendo uno de los lugares donde hay más atropellamientos de fauna en Colombia.

A ellos se suman los voluntarios de la Sociedad de Mejoras Públicas, unos empresarios que buscan el bienestar de sus empleados, la sede nueva del Cesde en Rionegro y un artista como Hugo Zapata que apoya causas y es inspiración. Las columnas hablan del necesario “don de gentes” y de la importancia de escoger lo que comemos. Nuestra portada es un homenaje a un ave que existirá mientras haya ramas donde posarse. En medio de todas estas historias, tal vez el verbo cuidar sea la palabra común a todas. Y es que, aunque sean necesarias las cámaras de seguridad, las leyes o los policías, nada cambiará para bien en Oriente hasta que no haya el deseo colectivo de tratar con delicadeza todo lo que existe.

DIRECCION@VIVIRENELPOBLADO.COM

¿Te gustaría ver tus fotos en nuestras próximas portadas?

En **Vivir en Oriente** queremos dar a conocer los buenos trabajos fotográficos de la región. Escribe al correo adriana.cooper@vivirenel poblado.com con tus fotos y datos personales, para estar en contacto contigo y hacerlo posible.

 **VIVIR EN ORIENTE**

En El Carmen de Viboral

El arte de ser calígrafa

Adriana Cooper

Subir las cortinas, lavar las plumas (para escribir) o marcar unos sobres son frases que aparecen en sus cuadernos y libretas. Para otra persona pueden ser tareas que están en la memoria, en algún archivo de celular. Para ella, son la oportunidad de hacer algo que la emociona todas las veces, todos los días: escribir. “Mientras más pueda hacerlo, mejor”, dice. Nació en Montería y llegó a Medellín hace varios años, para estudiar. Antes de convertirse en maestra en Artes Visuales y en tecnóloga en Artesanías, ya le gustaba hacer letras.

La fascinación que sentía por ellas la llevó a estudiar caligrafía con Santiago Londoño, uno de los pocos maestros de este oficio en Medellín. Al principio, se dedicó a copiar, a entender las clases de tipografías, a ver la forma de las letras y conocer los países de procedencia de los calígrafos. “No soy capaz de hacer algo a medias. Cuando empiezo, quiero aprender, entender, hacer lo mejor posible”. Esto aplica para su trabajo, los amigos o la relación con su esposo o con su hijo.

Después de entender y practicar trazos, pasó al otro lado, al del arte, ese que muestra la forma personal de ver el mundo y lleva a hacer algo propio

“El Carmen de Viboral me da calma, humildad y belleza. Y me gusta estar cerca de la cerámica, un oficio que se parece a la caligrafía”.

con lo visto. Un ejemplo de esto fue la exposición *María Teresa Hincapié: Si esto fuera un principio de infinito* que realizó el Museo de Arte Moderno de Medellín, en el 2022. Ahí, en medio de las obras y de los textos había una pared blanca con letras de Natalia Calao.

Aunque ahí no aparecía su nombre o firma, muchos reconocieron sus letras; ella sonríe cuando sucede lo mismo en otros lugares y la gente le cuenta. Uno de esos

sitios ha sido el Museo del Río Magdalena, en Honda, Tolima. Llegó hasta allí, por invitación, para participar en varias exposiciones junto a Germán Ferro, su director, y con escritores como Ignacio Piedrahita y artistas como Juan Manuel Echavarría. Allí ha confirmado el poder que le atribuye a las palabras. No importa si son escritas o dichas, estables o efímeras. “Creo que las palabras tienen un poder sagrado. Las asocio a emociones, siento que tienen colores e invocan situaciones”.

Esto lo ha comprobado con deseos que ha tenido, con frases que dijo. Aunque le gustaría continuar con sus viajes y conocer ciudades y países donde la caligrafía tiene historia, siempre regresa con alegría a El Carmen, ese lugar donde ha conocido artistas como José Ignacio Vélez, comprueba la fuerza de la amabilidad a través de la gente y a donde llegan personas que la buscan, para escribir mejor y encontrar calma o belleza a través de sus letras.

ADRIANA.COOPER@VIVIRENELPOBLADO.COM



Foto: Juan David Caicedo.

Siente alegría cuando piensa en los grupos de decoradoras que se sientan en El Carmen de Viboral a trabajar en la loza. Al igual que ellas, le gusta compartir a las personas lo que hace, lo que sabe. Para mejorar, aprender.

selecto

ÍCONO DE EL POBLADO



APTOS DE
93 a 150 m²

Áreas construidas aprox.



AGENDA TU CITA VIRTUAL O
VISITA APTO MODELO

CONTIGUO AL COLEGIO LA ENSEÑANZA

☎ 310 411 1 411

GERENCIA
**Fondo
Inmobiliario
Colombia**

CONSTRUYE
vértice
INGENIERÍA Y CONSTRUCCIÓN

VENTAS
Confuturo
propiedad raíz

En La Ceja

Aprobado el primer sistema municipal de cuidado del país

Hace unos días, el Concejo de La Ceja aprobó el Sistema Municipal del Cuidado. Con esta decisión, se convirtió en la primera localidad del país en hacerlo y en querer ser líder en este tema.

Redacción

Acompañar a un enfermo, alimentar a un bebé o acompañar a los hijos a hacer tareas escolares son ejemplos de las labores de cuidado que se realizan en un día, en todos los países. Sin ellas, es posible decir que el mundo no se sostendría. En los últimos años, el tema ha sido estudiado por organizaciones diversas, expertos, gobiernos e instituciones educativas.

En un informe publicado en abril de este año por el Foro Económico Mundial, titulado El Futuro de la Economía de los Cuidados 2024, hay conclusiones importantes: “En la mayoría de los casos, la economía de los cuidados se basa en trabajo no remunerado y en acuerdos injustos”.

Consciente de esta situación, María Ilbed Santa, alcaldesa de La Ceja, se ha interesado en el tema desde perspectivas variadas. “Gracias a la presencia de mi esposo y a su compromiso en el cuidado y educación de nuestras hijas, he podido avanzar en mi carrera profesional y llegar hasta este punto. Me



Representantes y líderes de todos los sectores, en La Ceja, se reúnen para unir esfuerzos y ver hasta dónde llega su aporte al tema del cuidado. También estudian cifras como estas: 55.000 horas anuales aportan las mujeres a oficios de trabajo doméstico y trabajo no remunerado, en Colombia, según un boletín del DANE de julio del 2024. Los hombres aportan 41.000 horas.

gustaría que otras mujeres y personas tengan la misma posibilidad”, ha dicho en varios escenarios y oportunidades.

Este interés quedó claro en el Plan de Desarrollo 2024 - 2027, que, incluso, se titula *Es el momento del cuidado*. Se calcula que de los 504.000 millones que se destinarán a su ejecución, el 67 %, es decir, 335.000 millones tendrán que ver con esas tareas que implican cuidar a otros y asegurar su bienestar. Además de esto, el Concejo aprobó por unanimidad el Sistema Municipal del

Cuidado, un acuerdo que da vía libre a la administración local para trabajar en el bienestar de las personas con la participación de diversos sectores.

Mario Alberto Velásquez, secretario de Educación de La Ceja, y una de las personas que más conoce y promueve este tema en este municipio, explica a **Vivir en Oriente** lo que implica este sistema: “Queremos que, dentro de 4 años, el cuidado se haya convertido en un derecho y en un deber. Que cada persona tenga en su ADN el interés en cuidar a otras. Y que cuidar también implique respetar la libertad individual”.

Cuenta que en septiembre llegará hasta este municipio un grupo de expertos de Barcelona, España, que les ayudarán a hacer un diagnóstico sobre las dinámicas actuales y, a partir de ahí, ver las posibilidades del cuidado en este municipio.

Andrea Londoño, directora de la fundación *Hablemos de Trabajo Doméstico* e integrante de la Mesa de Economía del Cuidado de Antioquia, considera valiosos los planes de municipios como La Ceja y, al mismo tiempo, considera vital tener muy claro qué es cuidado, qué no, y cómo debe ser la participación de todos los sectores para que se cumpla la intención y no se desvirtúe. Desde su experiencia personal y

LA ECONOMÍA DEL CUIDADO EN COLOMBIA

La llamada economía del cuidado comprende la producción, distribución, intercambio y consumo de servicios relacionados con el cuidado de niños o personas enfermas. También, las tareas cotidianas que se realizan en un hogar para que este funcione. De acuerdo con el último boletín del DANE, publicado en julio pasado, se calcula que aproximadamente solo el 35 % de estas funciones son remuneradas. También quedó claro que las mujeres son quienes más aportan a estas tareas.

profesional, considera que el reto principal es el cultural, ya que, al hablar de cuidado, se considera aún a las mujeres como las principales responsables; y para que una sociedad funcione de forma más armónica y justa, se necesita el compromiso de todos.

Andrea Londoño es directora de la Fundación *Hablemos de Trabajo Doméstico* y ha sido integrante de la Mesa de Economía del Cuidado



En el Oriente antioqueño

Simulacros de pruebas Saber en varios municipios

Con el propósito de contribuir a mejores resultados en las pruebas de Estado, la Corporación Gilberto Echeverri Mejía adelanta simulacros del examen en cinco municipios de la subregión.

10

años de labor social cumple la Corporación Gilberto Echeverri Mejía.

80 %

de los estudiantes becados por la corporación son de zonas rurales.

Fotos: cortesía Corporación Gilberto Echeverri Mejía.



Los simulacros de las pruebas Saber se efectuaron en 26 de los 60 municipios en donde la Corporación Gilberto Echeverri Mejía hace presencia.

Eduardo Bermúdez Pérez

Uno de los mayores sueños de Gilberto Echeverri Mejía, exministro de Estado y exgobernador de Antioquia, fue que los jóvenes de todas las regiones del departamento puedan acceder a una educación superior incluyente, equitativa y de calidad.

Con el objetivo de promover el anhelo del inmolado dirigente político, desde hace diez años nació la corporación que lleva su nombre. Además de ofrecer estímulos y beneficios a los universitarios, la entidad también prepara a los estudiantes de bachillerato para las pruebas Saber.

Una de estas acciones se denomina “Semestre cero”, y se implementa en 26 de los 60 municipios donde la corporación hace presencia con sus programas.

Se trata de simulacros con 30 estudiantes del último grado de secundaria de instituciones educativas, la mayoría rurales, quienes presentan el examen bajo el formato ICFES. En la subregión del Oriente antioqueño la prueba se hizo en las localidades de Argelia, Abejorral, Alejandría, Concepción y Cocorná.

“Trabajamos con los estudiantes en razonamiento lógico, comprensión de textos, inglés, proyecto de vida, física y química. Así los preparamos para que obtengan mejores resultados en las pruebas Saber y sepan cómo enfrentar un examen de admisión a la universidad”, explicó Sandra Paola Nohavá Bravo, directora ejecutiva de la Corporación Gilberto Echeverri Mejía.

Las pruebas fueron preparadas y aplicadas por la Universidad de Antioquia. En unos días, este centro aca-



En los municipios seleccionados, los simulacros de las pruebas Saber se aplican solo entre 30 estudiantes del grado 11° y con énfasis en población rural.

démico devolverá los resultados a las instituciones educativas elegidas y se reforzarán conceptos en las materias que registran promedios deficientes.

“De los estudiantes que participan en este programa, aproximadamente un 40 % llega a la universidad. Casi el

80 % de nuestro público proviene de comunidades rurales. Por eso, uno de los objetivos de la corporación es favorecer a estudiantes de los lugares más apartados de Antioquia”, recaló la directiva.

La institución educativa Santa Teresa del municipio de Argelia, Oriente

antioqueño, fue una de las seleccionadas para la prueba. En esta población de la zona de Páramos, confían que el examen sirva para que muchos de sus bachilleres lleguen a la universidad.

“Es un privilegio para nuestro pueblo que los estudiantes de grado 11 hayan podido hacer este ensayo antes de las pruebas de Estado. Esto los preparará para que podamos obtener mejores resultados en 2024 en relación con los años anteriores”, destacó Adrián Valencia Galvis, coordinador de Asuntos Educativos del municipio de Argelia.

Mejores y diferencias

Según los resultados de las pruebas Saber de 2023, las mejores instituciones educativas de Antioquia están ubicadas en el municipio de Rionegro.

Conforme a ese escalafón, el primer lugar corresponde al colegio Monseñor Alfonso Uribe Jaramillo, de carácter privado, el cual obtuvo un puntaje de 365, de 500 posibles. Por su parte, la mejor institución oficial del departamento es el Instituto Técnico Industrial Santiago de Arma, de la misma localidad, la cual alcanzó 317 puntos.

Esta diferencia de más de 30 puntos aplica para el resto del país en el promedio comparativo entre instituciones oficiales y no oficiales. También, entre lo urbano y lo rural, esa brecha es grande.

Mientras el puntaje global en los cascos urbanos llega a 263, en el campo solo alcanza los 230 puntos. Con estrategias como “Semestre cero” se busca reducir esa diferencia histórica.

UNA DÉCADA DE PRESENCIA TERRITORIAL

En sus 10 años de labores, la Corporación Gilberto Echeverri Mejía ha llevado sus programas a los 23 municipios del Oriente antioqueño. En ese período, 2.693 estudiantes de la subregión fueron becados, lo que les permitió obtener sus títulos profesionales en diferentes programas. En la actualidad, 285 jóvenes de esta zona del departamento están a punto de concluir sus carreras universitarias. La entidad también maneja los fondos de educación superior de los municipios de Rionegro, Guarne y Guatapé. En el departamento, la corporación beneficia en la actualidad a 2.500 estudiantes universitarios.

En El Retiro

La sociedad que busca hacer la diferencia

En mayo pasado y en la librería Tanta Tinta, nació de forma oficial la Sociedad de Mejoras Públicas de El Retiro. Está compuesta por voluntarios que buscan aportar y trabajar en equipo.

28

personas integran actualmente esta sociedad y esperan que crezca este número.



Esta sociedad se creó inspirada en estos valores: civismo, inclusión, ética, promoción del patrimonio, desarrollo social y participación ciudadana.

Adriana Cooper

La reunión empieza y minutos después será posible entender que se ha llegado a otro mundo: un lugar en el que hay foco y voluntad de aportar al ambiente y a personas desconocidas. Aquí no hay ni habrá remuneración y cada persona entregará tiempo. La retribución es clara: ver una transformación, aprender, conocer personas y encontrar una solución. O varias.

Los integrantes de esta Sociedad de Mejoras Públicas tienen clara su misión y a todo lo anterior suman algo adicional: no les interesa figurar o buscar algún protagonismo. “Queremos que El Retiro siga siendo ese lugar donde la gente se siente bien”.

A medida que avanza la conversación, también hay otro hecho curioso: muchos de los integrantes de esta so-



Entre sus propósitos está hacer alianzas con personas y organizaciones. Por eso ya se acercaron a la Universidad Pontificia Bolivariana y a la fundación Saving The Amazon.

UNA HISTORIA PARA SEGUIR

Antes de crear esta sociedad, sus integrantes realizaron una investigación. Con base en ella y en otros datos que existen en archivos históricos en Antioquia, se sabe que la primera Sociedad de Mejoras Públicas de Colombia fue la de Medellín, creada en 1899. Actualmente existen en Antioquia más de 70 y hubo otras antes, en El Retiro. **Las personas que quieran sumarse a esta iniciativa pueden escribir a: smpelretiro@gmail.com**

18

años es la edad mínima para ser parte de esta sociedad.

Medellín y otros municipios y vemos que algunos de ellos llegan con velocidad, ruido y hábitos de los lugares de los que vienen. Queremos trabajar para que esto se entienda y que haya respeto hacia la forma de vida local”.

En el poco tiempo que lleva de creación, esta sociedad ya ha logrado organizar conferencias sobre inteligencia artificial, hacer un convenio con la Universidad Pontificia Bolivariana y avanzar en la creación de un arboretum y de un curso de liderazgo para jóvenes. También desean crear un parque de tecnología, ciencia y botánica, una escuela de artes y oficios, y una escuela - taller de restauración. A esto se suma la publicación de una cartilla sobre patrimonio y cultura ciudadana para niños.

Explican que todo esto será posible si logran obtener apoyo económico (actualmente participan en convocatorias) y si se suman a ellos más personas interesadas en sumar al bienestar común.

ciudad no viven de forma permanente en este municipio. Decidieron estar aquí porque los une algún sentimiento de afecto con el lugar. Iván Palacio, Marcela Mejía y Eliana Palacio coinciden en esto: “Aunque vivamos en lugares distintos, tenemos en común el amor por El Retiro”.

Proyectos que buscan apoyo

Después de un análisis juicioso y de conversaciones en las que han participado personas de perfiles, oficios y sectores variados, tienen claro su interés en trabajar en favor de la cultura ciudadana, para que por ejemplo, no haya basuras, y no cambie en forma negativa la forma de vida actual. “Nos visitan personas de

ADRIANA.COOPER@VIVIRENELPOBLADO.COM

La Sociedad de Mejoras Públicas de El Retiro, sueña con:



En los meses que vienen esperan trabajar con otras sociedades de mejoras públicas de Antioquia y del país.

Opinión

Don de gente

POR:
Perla Toro
Castaño



No es de extrañarse que, al llegar al Oriente antioqueño, se sienta una extraña sensación de estar en casa. A eso y a otras cosas más las llamamos por acá: don de gente.

Los recuerdos de mis cinco años permanecen vivos en un callejón que está ubicado dos cuadras arriba de la antigua escuela Julio Sanín de Rionegro. En esa casa, y en otras del Oriente de Antioquia en las que habitan mis memorias de infancia, siempre escuché hablar de una suerte de valor no incluido en los libros de ética y moral, un valor que al mismo tiempo era un milagro, una forma de relacionarse con el mundo y, para mi mamá, tal vez lo más hermoso que una persona podía tener. De alguna manera se empeñó en cultivar algo de eso en mí. A ese valor lo llamaban “don de gente”.

Tener “don de gente” era muchas cosas por aquel entonces. Era una forma especial de hablar, que nos hacía sentir a todos en confianza y acogidos. Era una actuación singular, que expresaba amabilidad y que, lejos de la comunicación verbal, resultaba empática y compasiva. Era un camino en el que las relaciones se convertían en lo más importante, especialmente, aquellas que partían del cuidado, las acciones que configuraban a alguien como un buen vecino, una buena persona y un ser humano que resultaba agradable a los demás. Tener “don de gente” lo era todo.

Había muchas personas con don de gente cerca de mí. Doña Socorro, que hoy combate los segundos con un cáncer de piel, tenía y sigue teniendo ese

“regalo de los dioses”. Doña Margarita, mi vecina desplazada de San Francisco y que por meses todos los días me dio comida en las noches, tenía don de gente. Rogelio, el mejor amigo de mi mamá que trabajaba en la Nacional de Chocolates y me llevaba chocolatinas de regalo cada semana, tenía don de gente y lo sigue teniendo ahora cada que atiende mi llamado de auxilio porque la nevera o la estufa tuvieron un daño en particular. Mi madrina, Beatriz, estaba y está llena de don de gente y, aunque por estos días no la veo mucho, estoy segura de que siempre tendré en su casa un plato de frijoles calientes esperándome. Tuve muchas más personas con don de gente cerca de mí y hoy día lo considero una fortuna, el regalo de mis días.

Y es que el Oriente antioqueño está repleto de personas con “don de gente”. Mi compañero de vida es un ser bastante ciudadano que terminó en estas tierras por mí y, cada que le pregunto qué es lo que más le gusta de vivir acá me dice: “Que todo el mundo es muy amable”; yo le respondo que es que por acá “a todos nos enseñaron a tener ‘don de gente’”.

En días donde veo a las personas criar a sus hijos enfocadas en lo que saben y poco en lo que son, pienso en ese empeño casi desmedido de mi mamá por hacer de mí una buena persona. Tener una hija con “don de gente” era su única aspiración (no soy madre y esta puede resultar una crítica bastante ligera, sabrán disculparme). En días donde tener la mejor casa, atender con los mejores vinos (que esto es delicioso) y conducir el mejor carro, resulta más importante que ser amable, siempre pienso en Angelita, don Diego y doña Adela, mis vecinos, personas auténticas, que hablan y se ríen duro, que tienen “don de gente”. En días donde los que incluso llamé algún día amigos me tiran la puerta en la cara por una posición política exacerbada, pienso en lo afortunada que fui de haber conocido ese algo que no es un valor, que no aparece en los libros, pero, que, resulta serlo todo: el “don de gente”. ¿Por qué nos cuesta tanto ser amables?

PERLA.TORO@GMAIL.COM



Ayuda a mejorar el equilibrio y la concentración



Tela con fusión de minerales.



COLCHONES
ELDORADO

Una planta que cambiará la historia textil de Suramérica

Quimicolor inauguró la primera planta de alta velocidad en Suramérica capaz de producir Spunlace, una tela para usos variados. Con esta noticia, iniciamos una sección: historias de emprendedores.

Adriana Cooper

La emoción de Antonio (padre) y Daniel Mendivil (hijo) era evidente el pasado viernes, 9 de agosto. Ese día, inauguraron una planta de alta velocidad en Guarne para la producción de Spunlace, una tela que tiene varios usos (para artículos de hogar o limpieza; los pañitos húmedos son un ejemplo) y se ha vuelto fundamental en la vida de la gente. Por la velocidad de su maquinaria y sus procesos, ya puede producir alrededor de 10.000 toneladas de tela no tejida en rollo al año.

Esto cambiará la historia del mercado, ya que, hasta ahora, este material era importado desde Asia. Se calcula que en

Suramérica se consumen alrededor de 40.000 toneladas de esta tela al año. El hecho de que en Guarne se produzca una parte importante de este porcentaje facilita los costos, la logística y cambia el mapa textil.

Esta historia comenzó años atrás, más exactamente en el 2004, año en el que nació Quimicolor, la planta que da vida a esta tela. Con la valentía que demuestra al hablar, Antonio Mendivil compró todas las acciones y asumió la propiedad absoluta. En el 2009, la constancia, el entusiasmo y la confianza en el poder de la tecnología trajeron novedad: la empresa había crecido un 120 %.



Daniel Mendivil (izquierda) y Antonio Mendivil (derecha) son los líderes de Quimicolor. Con la inauguración de esta planta nueva crean alrededor de 98 empleos.

Foto: cortesía Quimicolor.

Con la pandemia llegó otra claridad: el deseo de tener más independencia. Y es que en ese entonces, ante el cierre de los mercados y el foco de la producción en Asia, las empresas locales se enfrentaron a la escasez y a ritmos lentos. Esto lo llevó a pensar en una producción propia, en otras posibilidades. Sobre lo que viene, dice: “Quiero ir más allá. Sueño con que mis empleados tengan la misma

salud que yo. Quiero que las personas estén aquí no solo por un salario. Quiero que crean en el proyecto, que se sientan motivados cuando madruguen para venir a trabajar”. También describe un poco lo que ha sido su camino empresarial: “Dar, seguir, caer, levantarse. Suena cliché, pero es cierto”.

ADRIANA.COOPER@VIVIRENELPOBLADO.COM

INFORME ESPECIAL

Distrito Sauce: Un polo de desarrollo en el Oriente antioqueño

A solo 50 minutos de Medellín nace Distrito Sauce, un espacio que armoniza la modernidad y la tranquilidad de un pueblo tradicional.

En el Valle de San Nicolás, una zona está consolidándose como el destino ideal para aquellos que buscan un estilo de vida moderno y sostenible. Conocida como Distrito Sauce, esta área se encuentra estratégicamente ubicada entre los municipios de Rionegro y Marinilla, perfilándose como el epicentro del desarrollo contemporáneo en el Oriente antioqueño.

Para los inversionistas atentos a las oportunidades prometedoras, Distrito Sauce representa un polo de crecimiento con un alto potencial de valorización inmobiliaria. Gracias a su privilegiada ubicación, a tan solo 20 minutos del Aeropuerto Internacional José María Córdova, 10 minutos de Rionegro



y 50 minutos de Medellín, esta zona ofrece una excelente conectividad vial con las principales arterias de la región.

Uno de los aspectos más destacados de Distrito Sauce es su cercanía con la nueva central de transportes de Rionegro. Esta infraestructura permitirá a los residentes y visitantes acceder al Área Metropolitana en

tan solo 35 minutos, resaltando la excepcional conexión que ofrece esta zona.

Más allá de su estratégica ubicación, se distingue por su enfoque en armonizar la modernidad y la tranquilidad de un pueblo tradicional. Rodeado de extensas áreas verdes, ofrece un ambiente relajante y saludable, sin renunciar a la comodi-

Distrito Sauce es una excelente opción para quienes quieran invertir o establecer su residencia en el Oriente antioqueño, una zona que se encuentra en pleno auge inmobiliario.

dad y al lujo de la vida urbana.

El crecimiento de esta zona ha sido notable en comparación con el año 2023, consolidándose como uno de los lugares de desarrollo más activos del Oriente Antioqueño. Su disponibilidad de terrenos y su potencial para el desarrollo inmobiliario la convierten en un destino codiciado tanto para proyectos residenciales como comerciales.

Para aquellos interesados en invertir o establecer su residencia en el Oriente Antioqueño, Distrito Sauce representa un área prometedora, donde el crecimiento y el desarrollo se encuentran en pleno auge, ofreciendo un entorno favorable para la rentabilidad a largo plazo.

¡CRECEMOS JUNTOS

TODOS LOS DÍAS!



El centro comercial del oriente antioqueño

VEN A NUESTRA NUEVA ETAPA
y descubre más tiendas.

- CHAMELA
- CHALIS
- COLOR BLUE
- ÓPTICA SANTA LUCÍA
- LIBRERÍA NACIONAL
- SKECHERS
- TOMMY HILFIGER
- SR WOK
- VIN & GRETTA
- CHIP STATION
- BARRITA BURRITO
- FOGÓN Y LEÑA
- HERENCIA PIZCANA
- EL MACHETICO
- KE CHIPS
- ASTOR
- AL CARBÓN ASADOS
- FRISBY
- GHETTO COMIDA CALLEJERA
- THOMASSA
- SUBWAY
- MACONDO
- KFC
- SMART COCINA
- BRAHMA
- TENNIS
- SURTITODO
- PAT PRIMO
- UNIVERSAL
- LILI PINK
- FLASHY
- KOAJ
- STUDIO F MAN
- VÉLEZ
- GAES
- NAVISSI
- CALVIN KLEIN
- PASTEUR
- PILATOS
- SUPERDRY
- MARITHE & FRANCOIS GIRBAUD
- MONASTERY
- PLICA
- LITTLE MIC
- MUNDO BAGS
- 18 KILATES
- IGOMA
- VERDE ORO
- RACKET BALL
- BON BONITE
- MOVIL SHOP
- PRATA
- + FAST TECHNOLOGY
- PONTO BRASILEIRO
- GOYURT
- DE LOLITA
- WOW PETS
- MUNDO ÚNICO
- ALMA BOREAL
- CELUCOM COLOMBIA
- MONTOLIVO
- PIZZETAS
- PANDA EXPRESS
- MIC

¡Muy pronto otras llegarán!



Foto: cortesía Antioquia es Mágica.

POR VEREDAS MARINILLAS

Los amigos de *Nuestro*, grupo de jóvenes profesionales que promueven los productos y costumbres campesinas del Oriente antioqueño, desde su natal Marinilla, nos recordaron que, para el próximo domingo 1° de septiembre, tienen programada una nueva jornada de *Saberes y Sabores*, su exitosa propuesta de turismo de inmersión por las veredas marinillas. Incluye desayuno, almuerzo con fiambre y recorrido en chiva por un santuario de mariposas y colibríes, productores de bebidas fermentadas, de aromáticas y demás alimentos orgánicos. **Interesados, comunicarse al 3207097282.**

En esta ocasión, junto con los comentarios de nuestros lectores y amigos del Oriente antioqueño, informamos sobre el avance de varias iniciativas que benefician a este vibrante territorio.

Alexander Barajas

ACUERDO POR EL PATO

Por nueve votos contra cuatro, el Concejo de La Ceja aprobó recientemente el acuerdo 06 de 2024, que declaró al llamado pato de torrentes y su hábitat, en conjunto, como patrimonio natural de este municipio. Además de dicha declaratoria, el acuerdo en mención incluyó una partida de 35 salarios mínimos mensuales legales vigentes, del presupuesto municipal, para la investigación y protección del hábitat del pato de torrentes y de su hábitat, en la cuenca del río Piedras. “Esta iniciativa busca preservar y proteger esta especie única y su hábitat, asegurando su conservación y promoviendo el conocimiento y valoración de los mismos”, nos dijo el concejal cejeño Kevin Jiménez, promotor del acuerdo.



RECORDATORIO DE VERGÜENZA

A raíz de nuestra pasada publicación, nos contactaron varios vecinos guarceños que pagaron valorización por la vía Carabanchel - La María. La Gobernación sigue sin definir un nuevo contrato para reiniciar trabajos, paralizados desde septiembre. Uno de los quejosos nos compartió esta foto del cartel que anunciaba, en 2019, el arranque de la obra, con un plazo de cinco meses.



CESDE ESTÁ DE TRASTEJO

Tras dos años de presencia en Rionegro, de la mano de Comfama, la institución de educación superior Cesde anunció que contará con una nueva ubicación en la capital del Oriente antioqueño: la otrora sede de Interactuar (calle 52 No. 48-51). El acto de inauguración será el viernes 16 de agosto, con la presencia del rector Felipe Gil. Cesde, en alianza con Comfama, ha formado 337 jóvenes egresados en la subregión.

Aquí te escuchamos, porque contigo también vivimos el Oriente antioqueño. Contáctanos, compartiendo tu teléfono de contacto: alexander.barajas@vivirenel poblado.com.

CURSO DE CAMBIO CLIMÁTICO

La concesión Túnel de Oriente invita a líderes del corregimiento de Santa Elena, de la vereda San Ignacio (Guarne), y de las veredas La Quebra, El Progreso, Yarumal, La Convención y Playa Rica - Rancherías (Rionegro), para que se inscriban, gratis, al segundo curso sobre adaptación al cambio climático. Inscripciones hasta el 18 de agosto; las clases empezarán el sábado 31 (por 40 horas). **Más información:** egarcia@tuneloriente.com





ESTRENAN BIODIGESTORES EN SONSÓN

Ya son 14 los biodigestores que la cementera Alión viene instalando en su área de influencia, en el Oriente antioqueño. En específico, se entregaron seis en comunidades rurales de las veredas La Hermosa, La Palma y El Porvenir, en el municipio de Sonsón; en tanto que otros ocho se encuentran en Aldeas Campesinas de Nápoles, en Puerto Triunfo. “Cada uno de esos sistemas tiene la capacidad de proporcionar suficiente biogás para el uso diario de una familia promedio, de cuatro personas, representando un ahorro mensual superior a los \$120 mil por compra de pipetas de gas y la logística del corte y quema de madera”, nos contó John Wilmar Henao, jefe de Asuntos Ambientales de la mencionada cementera.



A DISTANCIA, CATASTRO EN SANTA ELENA

Catastro de Medellín, en cumplimiento de su propia resolución del 22 de mayo, avanza en la actualización catastral del corregimiento de Santa Elena. “Avanzamos en los valores de las zonas, con el OIME (Observatorio Inmobiliario de Medellín), insumo muy útil, que presentaremos en unos meses. También trabajamos con ortofoto, que combina el detalle de una fotografía aérea con las propiedades geométricas de un plano. Se emplea en Geología, Geografía, Cartografía, Fotogrametría, Urbanismo, Arquitectura, Arqueología, entre otras ciencias. Por el terreno de Santa Elena, no haremos censo con visitadores, sino con estas dos herramientas”, nos explicaron desde Gestión y Control Territorial de Medellín.

PREOCUPA LA INSEGURIDAD

Varios lectores nos escribieron muy preocupados por los recientes hechos de inseguridad vividos en Oriente, en especial, en zonas rurales de algunos municipios, con atracos masivos y extorsiones en vías terciarias; tal y como sucedió hace poco entre las veredas Guamal, Cabaña y Altavista (San Vicente) y en la vereda Piedras (entre La Ceja y Abejorral). Esta situación viene afectando a residentes y visitantes. En consecuencia, trascendió que la alcaldesa cejeña María Ilbed Santa (en la foto) visitó algunos de los territorios afectados, dentro de su jurisdicción, e invitó a sus pares de El Retiro y Montebello para unificar medidas de prevención que eviten delitos en los tres municipios colindantes.



OPORTUNIDAD DE INVERSIÓN

**LOCALES RENTANDO
313 M²
LA CEJA, ANTIOQUIA**

**MÁS INFORMACIÓN
+57 310 892 0422**





Este sábado 17 (desde las 7:00 pm) y domingo 18 de agosto (desde las 4:00 pm) se vivirán sendos conciertos gratuitos en el parque de La Judea, con diez agrupaciones locales y nacionales, invitadas especialmente para esta octava edición del Festival de la Chicha, en El Santuario. Así lucía uno de los conciertos del año pasado, durante el festival.

En El Santuario

Festival de la Chicha y su octava totumada

En este puente de la Asunción de la Virgen, desde El Santuario se celebrará esta bebida vernácula, parte de nuestro legado cultural indígena y campesino.



La ludoteca y el sótano de la Casa de la Cultura de El Santuario albergan ocho de los catorce eventos que componen la programación de este año en el festival, como conversatorios, conciertos y presentaciones de libros y palabreros.

12°

de alcohol es la graduación máxima de las chichas o bebidas fermentadas.

37.802

habitantes, tiene El Santuario (censo 2018, ajustado a 2023).

Alexander Barajas

El parque principal, la casa de la cultura y el sector de La Judea, en El Santuario, serán los tres escenarios que acogerán, del 17 al 18 de agosto, el Festival de la Chicha; una naciente tradición que convoca a cultores de esta bebida ancestral en el Oriente antioqueño. La de este año será la edición 8 de este certamen popular, nacido en 2017 e ideado por un grupo de universitarios y jóvenes profesionales santuarianos, con una característica especial. “Fuimos de los primeros que no nos tuvimos que ir para salvar la vida; decidimos quedarnos aquí para trabajar por la cultura y la labor social”.

Así lo recuerda Santiago Larrea, director del certamen. “Nos reuníamos a planear ese trabajo cultural; fuimos compartiendo gustos y herencias de nuestras casas, una de ellas, la fabricación de la chicha. Descubrimos que cada uno tenía su receta y la iba innovando. Una cosa llevó a la otra, hasta que nació el festival”.

Si bien dicha variedad se mantiene y crece, la chicha en Oriente sigue siendo resultado de la fermentación anaeróbica de un macerado de frutas con panela o azúcar, que se entierra en los patios urbanos o eras campesinas. “Así lo hacían los indígenas, según



Santiago Larrea es fundador y organizador del Festival de la Chicha, evento que se viene realizando ininterrumpidamente, desde 2017. Aspecto de Casa Délica, en el barrio santuariano de La Judea, desde donde se planifica este evento lúdico y cultural.

DOS DÍAS PARA LA CHICHA

El festival arrancará el sábado 17 de agosto, desde las 9:00 a.m. hasta las 3:00 p.m., con actividades varias en la Casa de la Cultura de El Santuario. A las 5:00 p.m., habrá Comparsa Chichera (con arribo al parque principal). A las 7:00 p.m. empezará un concierto con cuatro grupos, en el parque La Judea. Al otro día, abrirá la feria comercial, con 40 emprendimientos chicheros de Oriente, en el parque La Judea (10:00 a.m.). Al mismo tiempo, habrá exposiciones y conversatorios mañaneros en la Casa de la Cultura. A las 2:00 p.m., se estrenará la película *Yo vi tres luces negras* (coproducción Colombia, México, Francia y Alemania, 2024), en el teatro Juan Pablo II (barrio La Judea). El gran concierto de cierre iniciará a las 4:00 p.m., con seis agrupaciones, también en el parque La Judea.

relatos de colonos españoles, pero con maíz, como todavía se entiende la chicha en otros lugares del país. Aquí, la chicha es de frutas”.

Larrea agregó que con el festival se busca exaltar esta bebida típica y darle estatus, visibilidad a su producción.

“Creo que, a partir de nuestro evento, se empezaron a ver chichas embotelladas y con etiqueta. Ayudamos a transparentar una práctica que siempre ha estado con nosotros”.

ALEXANDER.BARAJAS@VIVIRENELPOBLADO.COM



FORTUNER DIÉSEL

DESDE
\$218.500.000*



HILUX

2.7 / 4X4 / GASOLINA / MECÁNICA

\$177.500.000*



TUNDRA

\$392.000.000*



4RUNNER SR5

\$236.900.000*



CONTROL ELECTRÓNICO DE ESTABILIDAD



ALERTA DE COLISIÓN FRONTAL



BOLSAS DE AIRE (6)



SISTEMA ANTIBLOQUEO DE FRENS



ISOFIX SISTEMA DE SUJECIÓN INFANTIL

Escríbenos para más información



*Imágenes de referencia. Aplican condiciones y restricciones. El precio desde \$218.500.000 aplica para la Fortuner diésel modelo 2024. El precio de \$177.500.000 aplica para la Hilux 2.7/GAS/MT modelo 2024. El precio de \$392.000.000 aplica para la Tundra modelo 2024. El precio de \$236.900.000 aplica para la 4Runner SR5 modelo 2024. La disponibilidad inmediata aplica para referencias seleccionadas. Unidades y colores limitados. Válido del 1 al 31 de agosto de 2024.



A la entrada de su casa está la galería con sus obras, que luego se distribuyen a otras galerías en Colombia y a otras ciudades del mundo.

En El Retiro

La invención de un lenguaje

En El Retiro vive y trabaja el escultor Hugo Zapata, cuya obra se reunirá en una exposición retrospectiva en el Museo El Castillo, a finales de este agosto.

María Isabel Abad *

Será solo una, entre las muchas piedras que hay arrumadas al borde del lago, en la entrada de la casa, al lado del bosque o cerca al taller, la que hoy le llame la atención a Hugo Zapata y lo invite a una iniciación, con fuego y cincel, gracias a la cual dejará de ser solo una piedra más para convertirse en una escultura.

“Hoy te tocó, querida” -le dice el maestro a la piedra. Ella le sugiere cosas, le pide algo.

“Y yo -dice- solo la abro, la cubro por encima y ya me apego a ella hasta que la termino”.

Esta escena se repite cotidianamente en esta casa taller, en una de las montañas de El Retiro, construida ya hace cincuenta años

con la ayuda de su amigo, el arquitecto y pintor Jorge Gómez, y enclavada dentro de un bosque que apareció luego de que Zapata talara un bosque de pinos y dejara surgir, libres y silvestres, las semillas que reposaban en ese suelo fértil.

Como todo lo virtuoso, este parece un lenguaje sencillo, pero tiene detrás - o más bien debajo - una historia que se remonta a la infancia cuando de niño coleccionaba piedras pulidas por “el trajín del río”, en los paseos con su familia a Puerto Berrío. Cuenta que en la adolescencia se hizo primero yogui y luego comunista. Sin embargo, las identidades no siempre se reemplazan sino que se superponen. De ese yogui todavía queda mucho a sus 78 años en su hablar pausado y en su arte meditativo.

Del comunista sí se alejaría después, pero como identidad temporal dio los frutos necesarios en su vida de artista porque la militancia lo condujo, en ese momento de decisiones juveniles, a estudiar en el Instituto de Artes para hacer serigrafía, la cual, pensaba, le serviría para hablarles a las masas.

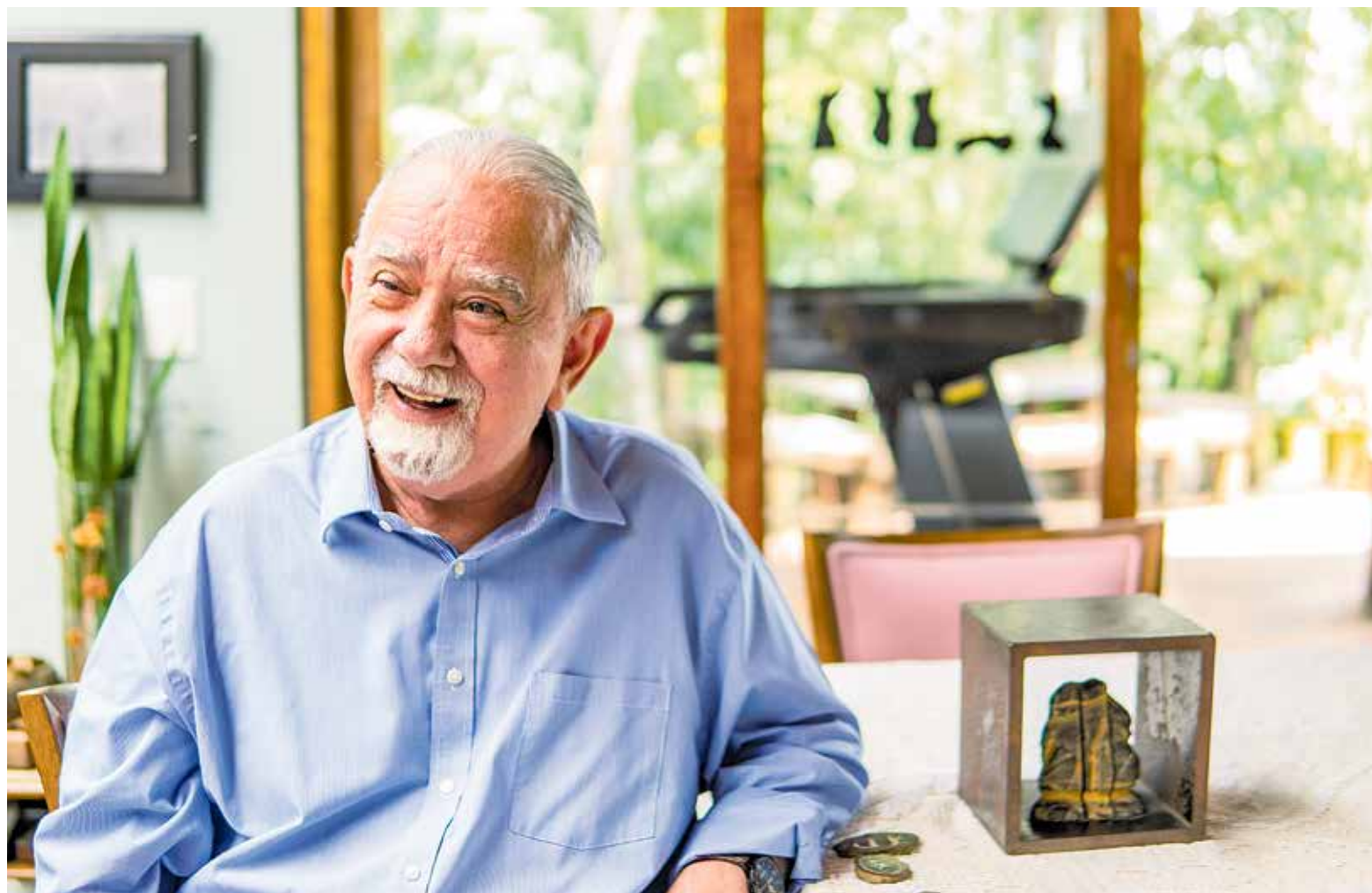
No duraría mucho en este camino. Lo supo el día que quiso conservar la piedra que tiraba en una protesta contra la policía por lo linda que le pareció y así intuyó que su espíritu era más constructivo que destructor. Y lo supo también otro día en el cual se dio cuenta que tanta fiesta con sus amigos del Instituto de Artes no iba a conducirlo a ninguna parte. Por eso decidió trasladarse a arquitectura, donde lo esperaban “la tridimensionalidad y todos los elementos del lenguaje plástico como el sol, el viento, las terrazas y la tierra”.

La tierra y las piedras seguían atrayéndolo con la fuerza de un imán. Por eso, mientras estudiaba y era profesor, se iba los sábados y los domingos al laboratorio de Geología para examinarlas. Pero no sería hasta

Tótems, Cantos de la tierra, Testigos, Inflexiones, Vigías y Amantes son nombres que Zapata le ha dado a sus series de obras.



COMO TODO LO VIRTUOSO, ESTE LENGUAJE CON LAS PIEDRAS PARECE SENCILLO PERO TIENE DETRÁS -O MÁS BIEN DEBAJO- UNA HISTORIA QUE SE REMONTA A LA INFANCIA.



Fotos: Sebastián Herbiet.

Por treinta años Hugo Zapata alternó la escultura con la docencia en la carrera de artes plásticas de la Universidad Nacional, en cuya fundación participó.

después de un viaje a Bahía Solano, que haría su primera escultura con esa piedra iluminada por una vela que Adriano, brujito en esa playa, le entregó diciéndole: “Huguito, Huguito, te encontré un santico”.

La suerte se correspondió con ese santico que lo iluminó por dentro cuando ganó el concurso internacional para hacer la obra artística en el aeropuerto José María Córdova con una propuesta de pórticos enormes. Esos dibujos contra el cielo, también le abrieron una puerta colorida en su vida porque, tras cruzarla, se dedicó decididamente a vivir y trabajar entre las piedras.

Las buscaba donde fuera y de todos los tipos hasta que encontró, en Pacho, Cundinamarca, a la Lutita, una roca negra sedimentaria con la que dice que se casó y con quien construiría una relación e inventaría su lenguaje poético al que con los años le sumaría el vidrio, las resinas, el hierro y el agua.

Desde entonces y por treinta años alternaría la escultura con la docencia en la carrera de Artes Plásticas de la Universidad Nacional, fundada por él y por un grupo de amigos artistas, como respuesta, en la década de los 70, a la corriente de arte contemporáneo que llegó a la ciudad gracias a las bienales, y que le abrieron el camino a nuevas expresiones en el arte. Desde el Taller Central, que él dirigía, solo le pedía a sus estudiantes lo que en él ardía por dentro: la pasión.

“Enamórense de algo -les decía-. De lo que quieran: de la novia, de la vaca, del paisaje y sobre eso hacen una investigación”.

Es mucho lo que a hoy se ha escrito sobre su vida y obra; ya alcanzó el reconocimiento de sus mentores de juventud: Carlos Rojas, Edgar Negret, Ramírez Villamizar y Manuel Hernández.

Pero vale decir algo más: que su espíritu siguió la ruta del bosque en el que hoy habita, que taló con otros el arte

que ya estaba caduco y que dejó surgir del suelo fértil que ha sido, generaciones de artistas, amistades entrañables y también tótems, cantos a la tierra, testigos en piedra y serigrafías, homenajes todos a la naturaleza con la que sigue comunicándose.

Hoy camina lento en ese espacio, espejo de sí mismo, entre esculturas y árboles; lo acompañan el recuerdo de Diana, su mujer que ya no está, y los muchachos del taller que han aprendido a hablar su lenguaje. Cantan los pájaros y las soledades se le aproximan. Suena aún, en actividad constante, esa banda hecha de diamantes que creó allí mismo para cortar las piedras en su taller y sigue ahí, intacta, su pasión, esa que de tanto pulir le ha dado el nombre con el que hasta sus hermanos, cómplices de siempre, también lo reconocen: el de maestro.

* Escritora, directora de la Corporación Piñón de Oreja.

EN SU TALLER

En este taller, con más de cincuenta años, Hugo Zapata y su equipo ha ingeniado máquinas especializadas para producir sus esculturas, como la banda que corta las piedras de gran formato.

Basta que el maestro haga trazos imaginarios con los dedos sobre una piedra, para que los muchachos que hacen parte de su taller -hace ya más de veinte años- comprendan muy bien la escultura que está bien perfilada en su cabeza y algunos bocetos del papel. Luego ellos la cortan y la pulen hasta materializarla como una obra de arte.

AGENDA DISPONIBLE

Exclusivo para pacientes particulares

Dr. Santiago Woodcock

Médico ortopedista especialista
en cirugía de Hombro y Codo

Esríbenos  350 6518051



HOSPITAL
SANVICENTE
fundación
Rionegro



Vivir la Transformación

Elección o restricción: una cuestión de alimentación

Crecí escuchando que los alimentos ricos estaban prohibidos porque engordaban. La información sobre si generaban o no enfermedades llegó más tarde. A medida que empecé a estudiar Medicina, me di cuenta de que, aunque ciertos alimentos podían empeorar algunas condiciones, en la vida de estudiante en el hospital, la comida solo servía para no tener hambre y sobrevivir.



POR:
**Karina
Contreras***

Muchos años después, fue mi cuerpo el que sintió el impacto de lo que pensé era mi libre albedrío al satisfacer mi apetito con papitas, brownies, algunas verduras y muchísimo café. Esta dieta me proporcionaba la alerta mental y física necesaria en ese momento, o eso pensaba. Durante muchos años, normalicé el bajón posterior a las jornadas extensas, el traspaso y la carga académica. Todos hablaban de lo mismo, así que simplemente acepté.

Mientras tanto, mi mente me jugaba malas pasadas y me diagnosticaron depresión. Empecé a subir de peso y, años después, me sumé al grupo de hipertensos. Parecía normal: ser médica, tener más de 40 años y una vida agitada.

Como no me sentía bien con mi cuerpo, comencé a hacer dietas. Las probé todas: la de la piña, la del atún, contar calorías... Todo esto empeoró mi mal genio. Aprendí a cerrar la boca para no engordar, lo cual también agravó mi irritabilidad y, con ello, mi estado de ánimo nunca era estable.

Conocí la medicina funcional y empecé a entender que lo que llamaba libre albedrío era un modo de sobrevivir. Mi cerebro, al estar en alerta, pedía azúcar, grasas y comida chatarra. Me atreví a probar un modo diferente: descansé, dormí y dejé de comer azúcar. Aumenté las porciones de proteínas y grasas a las que les temí toda la vida, e incluí colores en mis platos (verduras y frutas). ¡Y funcionó!

Poco después, no me sentía tan irritable, me sentía liviana, calmada, tranquila. Volví a dormir bien, dejé de estar fatigada y con la energía baja.

Comprendí que la restricción a la que había sometido mi cuerpo se debía al estado de inflamación al que también sometí mi cerebro durante muchos años. Lo que me llevó a sufrir varias consecuencias. Pero, fue más fácil de lo que pensé. Solo fue darle otra información al cerebro y este empezó a elegir, preferir y disfrutar la comida natural y real.

Aclaro, y todos los que me conocen lo saben, que disfruto comer y quedar saciada. Práctico comer con hambre y *ad libitum* - a placer, a voluntad-. Entendí que necesitaba *hackear* mi cerebro, dándole información (comida real) suficiente, eficiente y oportuna para que eligiera mejor los alimentos y no viviera en restricción. Descubrí que todo esto pasaba debido a un universo de microorganismos que habitan en mi sistema gastrointestinal y que envían mensajes a mi cerebro. Ese universo se llama microbiota, y les contaré más en el próximo artículo.

Como colofón, ya no soy hipertensa, no sufro de depresión y me siento mejor que nunca. La locura sigue y seguirá, porque, ¿qué significa la locura si no es pensar diferente para crear caminos que nos sorprendan con un mágico final?

**Karina Contreras es médica funcional, con estudios de Medicina Ortomolecular, Homotoxicología y Terapias Biorreguladoras y Microbiota, con enfoque holístico y abordaje psicoemocional.*

En El Retiro

Pasos de fauna silvestre, puentes por la preservación

El municipio de El Retiro instaló seis pasos de fauna silvestre en cinco de las vías con mayor tráfico de la localidad. Esta estrategia también se replica en otras poblaciones del Oriente antioqueño.



Fotos: Cortesía Alcaldía de El Retiro.

Los pasos de fauna silvestre en El Retiro están ubicados en seis puntos sobre las principales vías de acceso a este municipio del Oriente antioqueño.

Eduardo Bermúdez Pérez

Para llevar a cabo su campaña de protección de fauna silvestre, el cuerpo de bomberos y las autoridades de movilidad del municipio de El Retiro adoptaron a una zarigüeya como “mascota”. El inflable, en forma de marsupial, acompaña las acciones de sensibilización en las vías donde se ubican las estructuras elevadas.

En esos puntos de información, los integrantes de las brigadas capacitan a los conductores y pasajeros acerca

de la importancia de atender los avisos reflectivos que advierten sobre el cruce constante de fauna silvestre en las vías de acceso a la localidad.

“Los pasos de fauna no solamente tienen la pasarela que atraviesa la vía de un lado a otro, sino que también está acompañada por unas cámaras que nos permiten identificar y clasificar las especies que por ahí cruzan; además de vallas pedagógicas y talleres de capacitación con las comunidades

PASOS DE FAUNA: IMPACTO AMBIENTAL Y BENEFICIOS

- **Reducción de atropellos:** al proporcionar rutas seguras, se disminuye el número de animales atropellados en las vías.
- **Conectividad ecológica:** permiten la conexión entre diferentes áreas de hábitat, lo que favorece la supervivencia de muchas especies.
- **Promoción de la biodiversidad:** al facilitar el movimiento de los animales, se promueve la diversidad genética y se fortalece la resiliencia de los ecosistemas.
- **Pedagogía comunitaria:** las vallas y campañas educativas fomentan mayor conciencia y responsabilidad de las comunidades en la conservación de la fauna.

aledañas a estos cruces de animales”, indicó James Medina Usma, profesional de apoyo de la dirección del Medio Ambiente de El Retiro.

Con base en un estudio de georreferenciación, se detectaron los lugares con mayor cantidad de eventos asociados a atropellamientos de fauna silvestre. Y esto, a su vez, determinó la ubicación en estos puntos de las estructuras ecológicas.

Los seis cruces de fauna silvestre en El Retiro están en los siguientes puntos: sector Tequendamita, entre la vereda Don Diego y El Portento, vía a La Ceja; vereda Lejos del Nido, cerca del condominio Calle Real; alto de Las Flores, vía a La Ceja; y dos en la vereda Pantanillo, uno en cercanías del acueducto municipal, y el otro, en la salida del casco urbano.

“Este proyecto está incluido en nuestro Plan de Desarrollo; y este es solo el inicio, porque cuidar y proteger la vida de los animales silvestres es nuestro compromiso”, declaró Santiago Montoya Giraldo, alcalde municipal.

Los seis pasos de fauna están diseñados para facilitar el tránsito seguro de diversas especies como zorros, perros, ardillas, osos perezosos, zarigüeyas, puercoespines, tamandúas y tigrillos, entre otros mamíferos. Adicionalmente a la conectividad ecológica en el territorio, estos corredores reducen el riesgo de atropellos de la fauna en la región.

De acuerdo con un estudio adelantado por el ITM de Medellín, el Oriente antioqueño es uno de los territorios

Foto: cortesía Área Metropolitana.



Al proporcionar rutas seguras, se disminuye el número de animales atropellados en las vías, algunos de ellos en riesgo de extinción.

del país que registra mayor número de casos de fauna atropellada. Se estima que cada año, en las carreteras de la subregión, son arrollados cerca de 100.000 animales silvestres.

“Con profesionales expertos y biólogos hemos identificado los puntos más críticos en las vías. Establecimos alianzas con Devimed y el consorcio del túnel Aburrá - Oriente para idear estrategias que ayuden a reducir el atropellamiento. Además de los pasos elevados, hemos construido cruces subterráneos y estamos trabajando temas de intervención social. Es importante que los conductores disminuyan la velocidad en los puntos señalados, como paso de fauna en las vías”, explicó Javier Valen-

cia González, director de Cornare.

En el Oriente antioqueño, esta estrategia se ha extendido también a las vías La Unión - Sonsón, La Ceja - Abejorral y en diferentes puntos de la

autopista Medellín -Bogotá, entre los municipios de Cocorná y San Luis, en la zona de Bosques.

EDUARDO.BERMUDEZ@VIVIRENELPOBLADO.COM



Una zarigüeya es el animal escogido para impartir pedagogía en las vías y prevenir los atropellamientos de fauna silvestre.

ADEMÁS DE LOS PASOS DE FAUNA SILVESTRE, ENTIDADES AMBIENTALES PARA EL CUIDADO DE LOS SERES SENTIENTES EN EL ORIENTE ANTIOQUEÑO, COMO CORNARE, PROMUEVEN LA CAMPAÑA “DÉJALOS CRUZAR”.

POWERED BY:

LA FERIA DE DISEÑO Medellín

imm cologne

19. 20 & 21 SEPTIEMBRE
PLAZA MAYOR, MEDELLÍN

CATEGORÍAS

MOBILIARIO • ILUMINACIÓN • INTERIORISMO
ARQUITECTURA • ARTE • ACABADOS

Descubre lanzamientos exclusivos, encuentra aliados y proveedores para tus proyectos comerciales y residenciales, además asiste a conferencias con Rockstars del diseño.

PATROCINAN: duratex, UNIVERSIDAD EAFIT, ILUMINOTECA

ORGANIZAN: koelnmesse 100 años, LA FERIA DE DISEÑO

Recomendados



1 Una red para conocer a Antioquia

Convertir a Antioquia en un destino turístico destacado, unir los negocios o dar asesorías sobre lugares para visitar son algunos de los propósitos de la Red de Turismo Rural de Antioquia (Retuta). En su quehacer, ya trabajan con 320 líderes de 88 municipios y esperan llegar a más personas para lograr que el turismo sea una actividad rentable, agradable y sostenible.

Más información: en el Whatsapp 3234905381.

Y en la página web: www.retuta.co



2 Un masaje en Kuá

Descansar, dar atención al cuerpo y disminuir la velocidad se convierten cada vez más en actividades necesarias para la gente. Pensando en esto y guiados por la intención de aportar su conocimiento y don de servicio, la gente del spa Kuá, en el Hotel Movich invitan a los interesados a un momento de relajación y con la compañía de expertos.

Dónde: hotel Movich, glorieta del aeropuerto José María Córdoba, Rionegro.

Información y reservas: en el Whatsapp 3142771502.



Foto: Juan David Valencia.

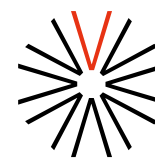
3 Participar en este concurso de fotografía

Hasta el 20 de agosto estarán abiertas las inscripciones para el Décimo Cuarto Concurso de Fotografía de Naturaleza de la Agenda del Mar. Este año, los premios superan los 70 millones de pesos y en este concurso podrán participar fotógrafos aficionados y colombianos. Hay variedad de categorías y, además de los premios, los ganadores verán sus imágenes expuestas en campañas ambientales, redes sociales y exposiciones.

Inscripciones y más información: www.agendadelmar.com

Agenda

Agosto - septiembre



Envía la información de tus eventos a adriana.cooper@vivirenelpoblado.com Encuentra más programación en nuestra agenda digital.



PARA TODA LA FAMILIA

La hora del cuento en Tanta Tinta

Leer, disfrutar, aprender sobre otros autores, hacer amigos, preguntar y encontrar posibilidades nuevas a los libros son oportunidades que encontrarán los asistentes a esta actividad que realiza la librería Tanta Tinta. Además de lo anterior, los visitantes podrán conocer sobre novedades literarias y disfrutar con un buen café y la conversación con los librereros.

Cuándo: todos los sábados, a las 11:30 a.m.

Dónde: Calle 20 # 21 -11, local 103, Casa Oriente, El Retiro.

Más información: en el Whatsapp 3005599989.

Para bajar a Medellín



Festival Parisino y DecorArte en El Castillo

Este fin de semana podrás sentirte en París sin dejar Medellín. Y es que el museo El Castillo realiza la primera edición del *Mercado Parisino*, un evento que reunirá a 40 emprendedores y ofrecerá una programación cultural para todas las edades y gustos. Una cata de vinos y quesos, demostraciones de pintura y caricatura, música francesa y la opción de disfrutar los jardines con un picnic son opciones que ofrecerá este evento. Además de lo anterior, los asistentes tendrán la posibilidad de disfrutar con DecorArte, una feria de diseño y emprendimiento con cinco salas de exhibición, en las que habrá objetos de decoración, moda, joyería y mobiliario de diseñadores y artesanos locales. Como regalo a los visitantes, la gente de El Castillo ofrecerá un recorrido que permitirá conocer o recordar la historia de la familia Echavarría, habitantes de esta casa-castillo que hace parte de la historia de Medellín.

Días: hasta el 19 de agosto.

Dónde: calle 9 sur # 32 - 269, Los Balsos, El Poblado.

Más información: en el teléfono 6042660900.

Una fiesta



Celebrar el maíz, en Sonsón

Esta celebración esperada llega con artistas locales y nacionales, preparación de recetas basadas en maíz, concursos de música popular, talentos, danza y teatro, feria ambiental, desfiles folclóricos y una feria agroambiental para conocer más sobre las tradiciones y el trabajo de la tierra. Durante los tres días de fiesta, la Oficina de Turismo estará abierta durante gran parte del día para dar información y asesoría. Aquí, los visitantes podrán conocer sobre la producción de café, higo, maíz y galupa. También existe la posibilidad de explorar el llamado camino ancestral de la vereda Murringo y senderos naturales alrededor de los cerros El Capiro y La Vieja.

Días: entre el 16 y 19 de agosto

Más información: en la calle 7 # 8 - 34, Sonsón.

Y en el correo: oficiallocaldeturismo.sonson@gmail.com



UNA FERIA

Una feria del café en Rionegro

En los últimos años, la cultura cafetera se ha afianzado en Antioquia. Cultivos nuevos, variedades, mezclas, productos relacionados con esta bebida, entrenamiento de baristas e información sobre sabores hacen parte de ese mundo nuevo que tiene el café. Para apoyar a los emprendedores y disfrutar alrededor del café, la alcaldía de Rionegro invita a una feria al aire libre y con buenos sabores y aromas.

Cuándo: viernes, 30 de agosto, entre las 10 a.m. y 5 p.m. **Lugar:** Plaza de la Libertad (parque principal)
Más información: en el teléfono 6045204060.



UN CONCIERTO

Marta Gómez se presentará en La Ceja

Ganadora de galardones como el premio Latin Grammy, ha recorrido varios países del mundo con esa voz clara y potente que le canta a la paz y al amor. Hace unos días, anunció su presentación en Antioquia, más exactamente en La Ceja, y esto alegró a sus seguidores y a la gente de este municipio.

Cuándo: octubre 3, a las 7:30 p.m.
Dónde: Teatro Juan de Dios Aranzazu.
Boletería y más información: en el 3005244426.

DEPORTE

Guatapé se alista para su media maratón

El gusto por correr y disfrutar del paisaje llega a Guatapé. La Alcaldía anunció que se prepara para realizar una media maratón con el fin de lograr que este municipio se convierta en un “referente en turismo deportivo y contribuir al impulso de la economía local”. Se espera la asistencia de 1.500 deportistas, que podrán participar en las categorías de 21 y 10k. Las inscripciones van hasta la primera semana de septiembre.

Cuándo: domingo, 6 de octubre.
Inscripciones y más información: 3226891128.
 Y en la cuenta de Instagram @mmguatapeoficial





MEDICINA

Alma, ciencia y tecnología al servicio de la vida

Inscripciones abiertas hasta el 13 de septiembre



eia.edu.co

MEDICINA SNIES: 108197-Duración: 12 semestres -Res. del Reg. Calificado: 7116 del 9-07-2019 por 7 años

ALIANZA:

UNIVERSIDAD EIA

VIGILADA MINEDUCACIÓN



EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

VIGILADO Superintendencia

TEATRO EL
TESORO

El Tesoro
PARQUE COMERCIAL

TEATRO EL TESORO

PRESENTA:



**NAVEGACIÓN
POR EL UNIVERSO
CON ORQUESTA**

Planetario, Filarmed y El Tesoro en un emocionante viaje audiovisual en vivo

Un viaje por el cosmos hasta el Amazonas, el río que nació en el cielo

**30 y 31 de agosto
7:00 p. m.**

ALIADO:
Comfenalco
Antioquia

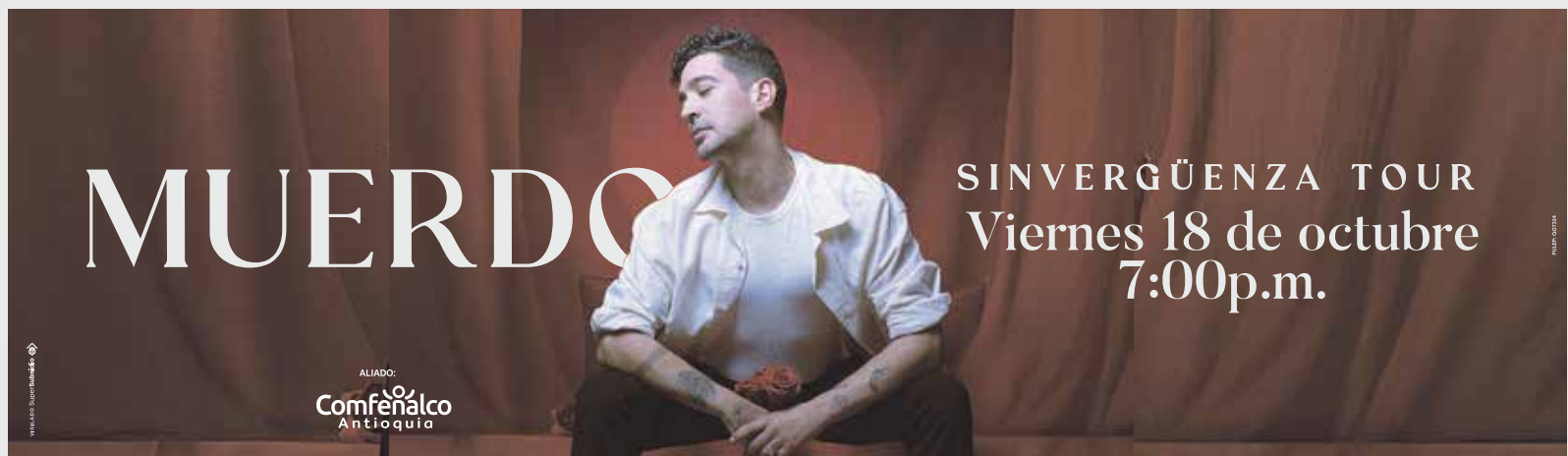


**GISELLE
SUITE**

BALLET METROPOLITANO DE MEDELLÍN

UN BALLET PARA TODA LA FAMILIA
*Menores de 6 años no pagan boleta

**SÁBADO 7 DE SEPTIEMBRE
5:00 P. M.**



MUERDO

SINVERGÜENZA TOUR
Viernes 18 de octubre
7:00p.m.

ALIADO:
Comfenalco
Antioquia

COMPRA TUS ENTRADAS: TUBOLETA.COM

Conoce la programación: teatroeltesoro.com

📍 Plaza Teatro, nivel 3 (arriba de H&M) 📱 @teatroeltesoro

GRANDES ALIADOS:

JOYERÍA
INTER

ARQUITECTURA
& CONCRETO
Calificación Fitch Ratings A+