



VIVIR EN EL POBLADO

Comunicaciones con sentido de comunidad • Distribución gratuita • www.vivirenel poblado.com • issn 2011/6403

Edición
909
.....
11
de septiembre
de 2025

FESTIVAL \$0 HORAS

PARA LA VIEJA Y NUEVA ESCUELA



Los mejores
DESCUENTOS
desde siempre

LAMISMA MELODÍA CON
OTRO FLOW

Las **SORPRESAS DE ANTES**
COMO NUNCA ANTES

19, 20 y 21
DE SEPTIEMBRE

CC SANDIEGO

SANDIEGO
EL LÍDER

FESTIVAL \$0 HORAS

PARA LA VIEJA Y NUEVA ESCUELA

VIERNES 19

- ★ PUERTO CANDLERIA
- ★ JKE PELIGROSOS
- ★ CLÁSICO HERRERA
- ★ TRIBUTA A MICHAEL JACKSON
- ★ SHOW DE DRONES
- ★ SALSA A LA PLANCHA: EMISORA EL SOL
- ★ BAILE DE GARAJE: LA OCHENTERA
- ★ LA PASCASIA PRESENTA EN SANDIEGO

*INSCRIPCIÓN PREVIA Y CUPOS LIMITADOS PARA EL CONCIERTO DE PUERTO CANDELARIA Y SHOW DE DRONES A TRAVÉS DE WHATSAPP +57 3015116333

SÁBADO 20

- ★ EL TÍBIRI PRESENTA EN SANDIEGO
- ★ TRIBUTA A ANDRÉS CEPEDA FUNDACIÓN 1+1
- ★ VIDEO CONCIERTO DE PLANCHA
- ★ CANCIONES PARA SOÑAR: LA OCHENTERA
- ★ CHECHE
- ★ LATOMA

DOMINGO 21

- ★ CORRALEROS DE MAJAGUAL
- ★ LUIS MIGUEL FUENTES
- ★ LA CALLE DE LOS ARTISTAS
- ★ MEDELLIN MUSIC LAB
- ★ FIESTA DEL VINILO
- ★ LOS CHICHES DEL VALLENATO
- ★ SALON MALAGA PRESENTA EN SANDIEGO
- ★ BASKET CALLEJERO
- ★ MUESTRA DE ESCALADA DEPORTIVA
- ★ SHOW DE BREAKDANCE
- ★ PEPE GUERRERO
- ★ ARTISTAS ALTA VOZ

TODO EL FINDE



19, 20 y 21 DE SEPTIEMBRE ✨



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



TÍTULO: El caballo blanco y el jinete azul salen al mar / AUTOR: David Manzur / FECHA: 1995 / TÉCNICA: Carboncillo sobre papel. DIMENSIONES: 65 cm * 50 cm / COLECCIÓN: Privada / FOTO: Galería Duque Arango.

Portada

AUTOR:
David Manzur

TÍTULO:
El caballo blanco y el jinete azul salen al mar



TÉCNICA:
Carboncillo sobre papel

FECHA:
1995

David Manzur pasó por Medellín y su visita se convirtió en una oportunidad para revisar su obra, su estilo y los protagonistas que hay en sus imágenes. En esta edición, nuestra portada alberga al mítico San Jorge, de traje azul, subido en un caballo blanco con visos luminosos. Es posible ver esta obra y otras adicionales en la galería Duque Arango, localizada en la carrera 37 # 10 A 34. Esta exposición estará abierta al público hasta octubre 10.

¿Quiere conocer más sobre este artista? Lea el texto de Carlos Arturo Fernández, en la página 22.

Consulte todas nuestras portadas en vivirenelpoblado.com/portadas-galeria/

Periódico Vivir en El Poblado
Comunicaciones con sentido de comunidad
Fundado el 8 de noviembre de 1990.
Una publicación de VIVIR EN EL POBLADO S.A.S.
Cra 43A 18 Sur 174 Mall La Frontera / Newco Coworking, Local 101 / El Poblado, Medellín.
Código Postal: 050021 Celular: 314 478 5953

Edición 909
Septiembre 11 de 2025
Presidente Junta Directiva: Fernando Ojalvo Prieto
Consejera editorial: Adriana Mejía Londoño
Gerente: Mauricio Ballesteros Garzón
Directora de Contenidos: Adriana Cooper
Periodistas: Giselle Tatiana Rojas Pérez, Alexander Barajas Maldonado, María Clara Alzate, Eduardo Bermúdez Pérez y Alejandro Zapata Peña
Dirección de Arte: Silvia Estela Gutiérrez Arroyave
Fotografía: Sara Espinal Macías
Asesor cultural: Carlos Arturo Fernández
Coordinador prensa y distribución: Juan Diego Betancur Toro
Mercadeo - Comercial:
Zulma Alzate 315 467 98 73
zulma.alzate@vivirenelpoblado.com
Sara Vélez Tobar 312 521 13 09
sara.velez@vivirenelpoblado.com

Director Fundador:
Julio César Posada Aristizábal

Vivir en El Poblado circula los jueves, en la comuna 14-El Poblado, límites de Envidado y el Oriente cercano, 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.**

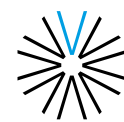
FACEBOOK
@vivirenelpoblado
26.722 seguidores

INSTAGRAM
@vivirenelpoblado
20.470 seguidores

X
@vivirpoblado
13.548 seguidores

Editorial

Participación: una deuda pendiente de El Poblado



La confianza es la base de toda interacción humana exitosa, incluyendo la participación ciudadana en decisiones que nos impactan a todos, especialmente, en nuestro entorno más inmediato.

Acaba de priorizarse, mediante voto popular, la inversión que el Distrito de Medellín realizará el próximo año en todas sus comunas y corregimientos, a través del Presupuesto Participativo (PP). Gracias a esta opción, los medellinenses escogieron en qué proyectos se invertirá cerca de medio billón de pesos; proyectos que, en teoría, se propusieron de forma participativa y están destinados a atender necesidades sentidas en cada territorio.

Como lo informamos con más detalle en páginas interiores, en toda la ciudad, 168.156 personas votaron por los proyectos de PP, lo cual representa menos del 10 % del censo electoral en Medellín, que es un parámetro bastante conservador, ya que no había necesidad de estar inscrito y los menores de 14 años también podían participar. Además, existía la facilidad de hacerlo de manera virtual, durante ocho días.

Aun así, y con justa razón, se habla de una participación histórica, que también se vivió en El Poblado, donde el número de votos creció más del 51 %, en comparación con el año pasado. En total, aquí participaron 3.236 habitantes, de un censo electoral de más de 90 mil ciudadanos. En octubre de 2023, cuando se votó por la Junta Administradora Local de la comuna 14, se obtuvieron más de 63 mil votos, siendo la JAL más votada.

En contraste, de las 21 divisiones territoriales de Medellín, El Poblado fue la cuarta con menor participación en las votaciones de PP, solamente superada en este ítem por los corregimientos de Palmitas, Santa Elena y Altavista, con poblaciones mucho menores. De todas las comunas urbanas, la 14 ha sido siempre la de participación más precaria.

LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN LAS VOTACIONES DEL PP, DURANTE MÁS DE 20 AÑOS, HA SIDO MUY BAJA, EN COMPARACIÓN CON LA POBLACIÓN CONVOCADA. ¿QUÉ SE NECESITA PARA CAMBIAR ESTA REALIDAD?

Se pueden alegar tópicos como que la gente sólo se mueve en elecciones (por personas para cargos) y no en votaciones (en este caso, para decisiones de inversión pública). También, que el residente de El Poblado tiene buena parte de sus necesidades básicas resueltas y poco necesita de la ayuda estatal, lo cual está demostrado es un estereotipo por reevaluar.

Igualmente, puede hablarse de una falta de promoción (que siempre alegrará quien no participa), junto a complejidades propias del sistema, indelicadezas en ejecuciones anteriores, fallas en el liderazgo comunitario y la aparente falta de transparencia en el proceso previo. Se escucharon, otra vez, expresiones como: “En

PP no importa lo que la comunidad decida, sino lo que la comunidad acepte”, al igual que: “Aquí hay un problema tremendo de participación; todo quieren arreglarlo con un WhatsApp”.

Aparte de mejorar la comunicación y perfeccionar la herramienta de PP, aumentar la participación pasará, en un sentido mucho más amplio e incluyente, por reconstruir la confianza en este mecanismo y entre los actores que dentro de él estamos llamados a interactuar. Es tarea de todos.

DIRECCION@VIVIRENELPOBLADO.COM

Tercera

La sabiduría serena de la Fiesta del Libro

Adriana Cooper

La conoce tan bien como pocos y la mira con el entusiasmo de las primeras veces. Cuando Yesica Prado aparezca en una de las charlas de la Fiesta del Libro y la Cultura, muchos vendrán a saludarla, le contarán una historia, le mostrarán un libro, le darán un reporte o le darán un abrazo que se ve cercano, aunque no se tengan más detalles.

Esta mujer que estudió Música y lleva con ella el amor por los libros, en su corazón, llegó a los Eventos del Libro hace 14 años. En aquel entonces, había dejado de recorrer los barrios de Medellín como profesora del programa Batuta, viajó durante un año y luego empezó a trabajar en una librería. Ahí conoció a Guillermo Cardona, el director de la Fiesta del Libro y la Cultura, de ese entonces, quien la invitó a una entrevista de trabajo para sumarse al equipo organizador.

Ahí empezó un camino en ascenso. Ascenso en conocimiento, en servicio, en afectos, en la capacidad de solucionar lo complejo. Poco a poco ha ido conociendo mejor las logísticas, los autores y las fortalezas de quienes se suman al camino. “La Fiesta del Libro

y la Cultura ha tenido equipos de trabajo que se han enamorado de ella y comprometido. Su crecimiento es resultado del interés que las personas han puesto en ella, a través del tiempo”.

Durante estos 14 años en la Fiesta del Libro y la Cultura han sido muchos los momentos desafiantes. Y es lógico que así sea en un evento con tantas actividades (serán casi 3.000 mil en esta edición número 19). En medio de todos ellos resalta el año de la pandemia, ese en el que tuvo que buscar formas nuevas de lograr la programación.

Y agrega otro, con su voz suave y la discreción que la guía: el año en el que vivió una enfermedad: “Aprendí a trabajar en clínicas y en otros espacios. Entendí que la vida también es cuestión de altibajos. Me sentí poderosa”.

Quienes la han tenido cerca resaltan su sabiduría y serenidad, en medio de lo difuso o lo triste, como sucede a veces. Ella lo explica: “Esta serenidad viene de la confianza y permite encontrar soluciones. Creo que las personas hacemos lo mejor que podemos y trabajo con un equipo comprometido. Mi tranquilidad también viene de ahí”. Este año tiene una alegría adicional por un reconocimiento recibido: por primera vez será subdirectora.

ADRIANA.COOPER@VIVIRENELPOBLADO.COM



Foto: cortesía Alcaldía de Medellín – Eventos del Libro.

Desde hace años escribe en un diario personal y esto le ha permitido ver la escritura como un “refugio y una forma de ampliar el mundo”. A propósito, recuerda un texto de Nora Epfron titulado *No me gusta mi cuello*. Ahí, la autora habla de la importancia de escribir a diario. Este año la Fiesta del Libro y la Cultura será entre el 12 y 21 de septiembre, en el Jardín Botánico y alrededores.

35 años Portadas con historia
35 años de arte y periodismo

Visita nuestra exposición itinerante, una selección de 35 portadas con obras memorables que viajan como regalo para la ciudad.

Próximos destinos:
Oviedo (11 de septiembre) - Santiago

CLÍNICA CES
Un compromiso con la excelencia

Sede Oviedo

Agéndate ahora
(604) 322 22 44
Convenio con todas las pólizas

Más de 30 Especialidades

- Quirófanos
- Unidades de:
 - Cardiología
 - Dermatología
 - Gastroenterología
- Laboratorio

Conoce más escaneando el código QR



Informes y análisis como los de la Cámara de Comercio, la Mesa de Empleo de Antioquia, universidades y otras entidades, ofrecen herramientas para que empresarios, comerciantes y organizaciones sin ánimo de lucro tomen decisiones acertadas y ajustadas a sus necesidades.

Economía

En Antioquia la economía no se detiene

Mientras gran parte del país enfrenta un panorama de incertidumbre a nivel económico, Antioquia avanza en dirección contraria. El factor diferenciador: la resiliencia empresarial respaldada por la articulación entre lo público y lo privado.

María Clara Alzate Arango

El más reciente informe de Desempeño de la Economía de Antioquia, presentado por la Cámara de Comercio de Medellín para Antioquia, dejó cifras alentadoras para el primer semestre de 2025. Durante la exposición de los resultados, Fredy Pulgarín, vicepresidente de Desarrollo Empresarial y Competitividad de la entidad, no pudo ocultar su alegría al contar que la región mantiene un patrón de recuperación que supera el promedio nacional.

Las cifras lo respaldan. En materia de comercio exterior, las exportaciones crecieron 20,2 %, frente al 1,6 % en el ámbito nacional. Estados Unidos continúa como principal socio comercial, con una participación del 29,5 %, concentrada en productos como café y oro.

El mercado laboral también presenta señales positivas: la tasa de desempleo se mantiene en descenso y está por debajo de la registrada en las 13 principales ciudades del país. Según la Mesa de Empleo de Antioquia, la ocupación creció 2,5 % anual y el 56 % del empleo formal se generó en microempresas. Un dato que revela el peso del empresariado como creador de oportunidades.

La industria manufacturera registra un aumento del 5,1 % en ventas y del 3,8 % en producción durante el primer semestre. El comercio mantiene su buen desempeño, mientras que la construcción muestra señales de recuperación,

en gran parte debido a los subsidios municipales y departamentales, que favorecieron la confianza de los inversionistas y compradores.

El turismo se destaca como motor de crecimiento: Antioquia recibe más de una cuarta parte de los turistas extranjeros que llegan al país y, en la última década, ha registrado un crecimiento anual del 32,7 %, casi ocho puntos por encima del promedio nacional. A este dinamismo se suman actividades emergentes como restaurantes, hoteles y entretenimiento, que, según la Mesa de Empleo de Antioquia, se consolidan como nuevos generadores de empleo en la región.

La dinámica del emprendimiento también es positiva. Entre enero y julio se constituyeron más de 19 mil empresas, un crecimiento del 2,3 % frente al mismo periodo del año anterior. Paralelamente, las cancelaciones disminuyeron en 6,2 %, lo que refleja estabilidad en el tejido empresarial.

Aunque Antioquia no es ajena a la incertidumbre nacional e internacional, ha fortalecido sus bases productivas. Según la Cámara de Comercio de Medellín para Antioquia, la combinación de resiliencia empresarial, políticas públicas orientadas al desarrollo y la confianza institucional han permitido sostener un crecimiento en el primer semestre del año.

MARIA.ALZATE@VIVIRENELPOBLADO.COM



Lina Vélez, directora de la Cámara de Comercio de Medellín para Antioquia.



Fredy Pulgarín, vicepresidente de Desarrollo Empresarial y Competitividad de la Cámara.

Fotos: cortesía Cámara de Comercio de Medellín.

¿CUÁLES SON LOS RETOS?

Aunque Antioquia avanza con indicadores económicos por encima del promedio nacional, los directivos de la Cámara de Comercio de Medellín para Antioquia advierten que persisten algunos desafíos estructurales:

- 1. Conexión aeroportuaria insuficiente:** el aeropuerto José María Córdova de Rionegro no responde a las actuales demandas de movilidad y comercio internacional. La directora de la Cámara, Lina Vélez, lo resumió así: "Hablar de una región turística y exportadora, donde la conectividad no es suficiente y donde el aeropuerto nos está quedando pequeño, son cosas que nos preocupan".
- 2. Infraestructura rezagada:** la desconexión física y digital frena el aprovechamiento pleno de los sectores con mayor dinamismo. Como enfatizó la directora: "El gran riesgo es que sin conectividad física ni virtual estas cifras se pueden revertir".
- 3. Empleo juvenil:** aunque el mercado laboral en general mejora, la tasa de desempleo en jóvenes sigue siendo alta (11,6 %). Desde la Cámara advierten: "Es un reto grande que tenemos como región, porque, aunque estamos mejor que el país, el desempleo juvenil sigue siendo preocupante".
- 4. Sostenibilidad de la recuperación:** sectores como la construcción y la industria muestran repuntes sólidos y se requiere mantener la confianza empresarial y la inversión.

Opinión / Etcétera

Columna Fó



Adriana Mejía

El mundo parece más un parque temático que una comunidad de naciones. Los dueños del espectáculo, igualitos a los dinosaurios de *Jurassic Park*, están vivos y coleando, y con ganas de revancha. (La historia se muerde la cola; aunque la conozcamos, la bendita sí se repite). Por eso cuando ya uno cree estar curado de espanto, ¡pum!, le cae encima una información contundente que lo deja turulato. Me pasa seguido.

El golpetazo más reciente –además de los diez millones de toneladas de lechona– provino de la Cumbre de Shangai celebrada la semana pasada, con la presencia estelar de dieciséis ¿jefes de Estado?, ¿sátrapas?, ¿locos?, que mantienen a Occidente al borde de un ataque de nervios.

Tres de tales Tiranosaurios son: un tal Xi Jinping (22 años a la cabeza del gobierno chino, del sistema que sin sonrojarse llaman “dictadura democrática” y del Partido que lleva de la ternilla a cerca de 1.500 millones de personas; saber esperar para darle un puntapié al mapamundi dizque es su fuerte); un tal Vladimir Putin (25 años dirigiendo con mano dura la Federación Rusa –17 millones de kilómetros cuadrados–, un sistema autocrático que, sin sonrojarse, llaman semi presidencial; imperialista y sin hígados, es considerado el “coco” de Europa); un tal Kim Jong Un (14 años como jefe supremo de Corea del Norte, un estado hereditario y totalitario, vacío de libertades y repleto de misterios y venias al poder, al que llaman república democrática, también sin sonrojarse; una bomba de tiempo, dicen).

En la memoria quedan las imágenes de los guardaespaldas de este último limpiando el suelo que pisó, los cojines donde se sentó y los brazos sobre los que reposaron los suyos; y recogiendo vasos, bolígrafos, colillas..., cualquier rastro posible de su ADN, incluso algo impensable: el popó. Sí, p-o-p-ó. El tradicional tren verde con el que suele viajar para movilizarse en el lugar de destino, cuenta con un sanitario diseñado para él, con el fin de evitar la filtración de restos biológicos –lo reveló el diario japonés Nikkei, a partir de información que obtuvo de fuerzas de inteligencia de su país–. Pero si el tren se queda en Pyongyang, tranquilos, existe un Plan B: los sufridos escoltas transportan una taza que entronizan donde quiera que sea el lugar y el momento en los que al susodicho le den retorciones. En ambos casos los sublimes excrementos regresan a Norcorea custodiados como lo que son: un secreto de Estado. (Fó)

En cuanto a Putin –no podía quedarse atrás un exdirector de la KGB–, la cosa es más a lo James Bond. Cuando quiere entrar al baño, media docena de escoltas con apariencia de vicepresidentes de empresa lo acompaña y encesta sus desechos en unas bolsitas plásticas que, debidamente selladas, guardan en sus impecables maletines ejecutivos. Y no les quitan el ojo hasta depositarlos, de nuevo, con todo y preciosa carga en el Kremlin: el secreto de Estado sigue a salvo. (Fó)

De la digestión de Jinping sí no tuvimos noticia, para el dueño de la casa cualquier rincón debe estar blindado de espías coprológicos. (Fó).

ETCÉTERA: Y con los 150 años que esperan vivir –un micrófono abierto nos dejó conocer el anhelo de Jinping y Putin–, es de suponer que nuestro parque temático terminará convertido en una prosaica muestra de laboratorio. (Fó).

ADRIANAMEJIA@GMAIL.COM

Este viernes, 12 de septiembre, se cumple el plazo dado a las Juntas de Acción Comunal (JAC) de todo el país para que, entre otros aspectos, ajusten sus radios de acción, en cumplimiento de un mandato nacional contenido en la Ley 2166 de 2021 y en dos decretos reglamentarios (1501 de 2023 y 1162 de 2024).

En esencia, la normatividad pide que los radios de acción (las áreas geográficas donde las JAC adelantan su trabajo comunitario) se ajusten, según la organización territorial de cada municipio, bajo el principio de que una JAC no puede tener un radio de acción que involucre a más de un barrio.

Esta disposición ha causado malestar y contrariado a directivos y miembros de algunas de las diez JAC existentes en El Poblado, que históricamente han tenido sus radios de acción en sectores de barrios aledaños, como son los casos de las JAC de Los González, de Poblado Centro y de El Tesoro - La Virgen.

“Que tristeza que la Ley 2166 no contemple la posibilidad de que nuestros fundadores sigan perteneciendo a la JAC, con más de 50 años de existencia, porque están en barrios distintos, desde donde han adelantado una labor valiosa para la comunidad”, dijo Diego Rúa, presidente de la JAC Los González.

Un sentir similar expresó Marta Sánchez, integrante de la JAC de El Tesoro La Virgen, quien se declaró “damnificada por esa norma, pues me tengo que salir de la JAC y la JAC de nuestro vecindario, después de casi 30 años de ser socia, de pertenecer a esa JAC y de trabajar por nuestras comunidades, sin consideración de límites barriales”.

Foto: Vivir en El Poblado.



Comunidad

Polémica por nuevos radios de acción en las JAC

Comunidades de El Poblado se quejan porque una nueva normativa no tiene en cuenta arraigos históricos, en tanto que funcionarios distritales explican que se trata de exigencias del orden.

Alexander Barajas Maldonado

Para hacer cumplir esta directriz nacional, en Medellín están trabajando de la mano la Secretaría de Participación Ciudadana y el Departamento Administrativo de Planeación (DAP). Este último organismo orienta en cuanto a jurisdicciones barriales, mientras que la secretaría se encarga de lo referente

al cumplimiento de esta norma comunal y al registro de las novedades en las JAC de la ciudad.

Según respuesta del DAP a Vivir en El Poblado, en la comuna 14 “existen 22 barrios reconocidos como tales por el Decreto 346 del 2000, correspondiente a la División Político Admi-

nistrativa vigente para Medellín”. Un decreto muy posterior a la fundación de varias de la JAC de El Poblado, las cuales definieron sus radios de acción, mediante asambleas de vecinos, más de tres décadas antes.

Por su parte, desde Participación Ciudadana informaron que “en el Registro Sistematizado de Información Comunal (ARCO), actualmente, la comuna 14 Poblado, cuenta con 10 Juntas de Acción Comunal y una Asocomunal con personería jurídica”.

Ante el Sistema de Gestión Documental Mercurio de ese mismo despacho, “nueve Juntas de Acción Comunal de la comuna 14 Poblado, han presentado la actualización de sus estatutos”, incluyendo nuevos radios de acción.

De esas nueve actualizaciones, solamente tres “fueron inscritas por cumplir los requisitos legales de quórum y aportar los documentos necesarios”. Las otras seis actualizaciones no fueron recibidas “por no cumplir los requisitos legales de quórum o con el contenido de los estatutos, o no aportar los documentos necesarios y deben presentar nueva solicitud, subsanando las causales de devolución”.

La secretaría agregó que “tanto la junta de acción comunal Loma de los Mangos, como la Asocomunal El Poblado no han presentado la actualización de estatutos”. Pese a que el plazo para presentar los nuevos radios de acción está próximo a vencerse, voceros de las JAC que se consideran afectados estudian alternativas legales que permitan un ajuste concertado a la nueva norma.

ALEXANDER.BARAJAS@VIVIRENELPOBLADO.COM

Opinión / Francamente

Ladrones rojos y verdes del paisaje

El campo antioqueño siempre fue un espectáculo gratuito. A los urbanos nos bastaba salir de Medellín para empezar a absorber su belleza a través de sus mil distintos tonos de verde: extensas reservas de bosque nativo, cafetales ondulando en la ladera, montañas que se dejaban ver sin pedir permiso y casas campesinas que saludaban desde lejos con balcones de colores.

Pero llegó la moda –mejor dicho, la peste doble– de construir setos con eugenios y swinglias, una pareja botánica que parece competir por quién bloquea mejor la vista. El eugenio es rojo y verde y predomina en tierra fría; la swinglia es color verde intenso, espinosa, y es más común en zonas cálidas.

Hoy nuestras vías rurales ya no son caminos, sino oscuros callejones, pasadizos medievales, con muros rojizos o verdes que convierten al paisaje abierto en un recuerdo borroso, algo que pronto los mayores contaremos a nuestros asombrados nietos que alcanzamos a conocer, a la par con la máquina de escribir o los billetes de un peso.

Sin embargo, no se trata de un fenómeno natural, sino de una obsesión humana. Alguien tuvo la brillante idea de que el verdadero lujo en el campo no es tener horizonte, sino hacer lo posible para que nadie te vea. Así, los setos se levantan como murallas chinas –versión antioqueña– cada día más altos, más densos, más ladrones, más hostiles...



Juan Carlos Franco



Porque en muchos casos ni siquiera hay mantenimiento. La poda parece no existir. Crecen hacia arriba y hacia los lados, estrechando las vías y bloqueando también –como si fuera poco– la visión hacia adelante.

Aquello que venden en los viveros con ese tierno eufemismo de “cerco vivo”, pronto se va transformando en un muro de Berlín rojo o verde, según la región: el que va por la carretera se queda sin paisaje y con la sospecha de estar siendo vigilado desde el otro lado: “el de adentro”.

Las consecuencias saltan a la vista... o mejor, a la no-vista. Paseos que eran un deleite – en carro, a pie, a caballo o en bici – se han vuelto una claustrofobia ambulante: interminables túneles rojos o verdes donde no entran ni el sol ni la imaginación.

Paradójicamente, la inseguridad aumenta, porque nada más cómodo para el ladrón que un callejón oscuro disfrazado de finca elegante. Y la convivencia se erosiona: donde antes había un “buenos días, vecino” ahora reina el mensaje tácito: “No mire, no pregunte, esto no existe, siga de largo, aquí no se le ha perdido nada”.

¿Qué hacer? No propongo exterminar al eugenio (aunque ganas no faltan), sino ponerle tijera. Un seto de altura máxima dos metros cumple la función de privacidad sin volvernos topo en su madriguera. Las alcaldías deberían reglamentar estas alturas, porque el paisaje es patrimonio colectivo, no propiedad privada en cómodas cuotas de sombra.

Y los propietarios, muchos de ellos buscando vivir en un ámbito rural –pero actuando como si aún estuvieran en esa ciudad de la que escaparon en busca de paisaje y libertad– harían bien en recordar que vivir en el campo no es lo mismo que construir un búnker vegetal.

Sigamos así y dentro de poco se ofrecerán tiquetes para entrar al Túnel del Eugenio, declarado “atracción turística” por su capacidad de ocultarlo todo: el paisaje, el sol y el aire.

Ah, ¡y hasta el sentido común!

DIRECCION@VIVIRENELPOBLADO.COM



Foto: Alcaldía de Medellín.

La Ley 2166 de 2021 prohíbe que una JAC tenga su radio de acción en dos o más barrios distintos. También aclara que en un barrio pueden existir más de una JAC, siempre y cuando no se superpongan sus radios de acción ni que estos se salgan de los límites barriales. Para crear una JAC se necesita la participación de, mínimo, 75 vecinos.

UNA NOVELA FEROCES EN LA QUE NO SE DESCIENDE AL INFIERNO: SE DESPIERTA EN ÉL CADA DÍA

Por el autor que revolucionó la narrativa colombiana con *La cuadra y Aranjuez*

Penguin Random House Grupo Editorial

RANDOM HOUSE



Vivir en El Poblado circula los jueves (cada quince días), en El Poblado y hasta los límites con Envigado. La suscripción es gratuita y puede solicitarse a través del correo electrónico: logistica@vivirenelpoblado.com. O en el celular 3144785953.

Reconocimiento

¿Quiénes serán las unidades y porteros destacados?

A partir de esta edición, Vivir en El Poblado revive una sección: un espacio en el que haremos un reconocimiento a las unidades residenciales y a sus porteros.

Adriana Cooper

Durante los 35 años que celebra Vivir en El Poblado, en este 2025, nuestros mensajeros y equipo de trabajo han recorrido las calles del barrio para llevar cada edición hasta los hogares de los lectores. Y es que una vez se suscriben, comienza un proceso que incluye diseño de rutas, procesos logísticos, mensajes y conversaciones.

Y en todo este proceso, que sucede desde la impresión y hasta la lectura, (lo que ocurre previamente es otra historia adicional)

participan muchas personas a las que queremos agradecer y reconocer. Y es que sin ellas sería imposible lograr que este periódico comunitario y sin costo alguno para los lectores, llegue hasta cada uno de ellos.

En este recorrido a través del tiempo, hemos conocido a porteros y a algunos administradores de unidades residenciales.

Los mismos que hoy nos cuentan anécdotas, nos piden alguna ayuda, agradecen o hacen consultas. Por eso, a partir de ahora,

dedicaremos un espacio a contar la historia de aquellas unidades, edificios y personas que nos ayudan a llevar nuestro periódico a su destino final.

¿Quieres postular una unidad residencial o persona? Agradecemos enviar un correo electrónico a: logistica@vivirenelpoblado.com. También es posible escribir a la línea 3006030040. ¡Muchas gracias!



Para la comunidad de El Chispero, la casa de Alicia es referente del sector. La vivienda, que tiene casi 90 años, es requerida para reuniones familiares, festejos o celebraciones religiosas. Celia, también González, pero no de la familia de Alicia, la visita con frecuencia.

Barrios

Alicia y sus vecinos seguirán en El Chispero

Esta Navidad que se aproxima podría ser la última que 14 familias de este sector pasen en sus casas de toda la vida. Los hogares serán reasentados en una nueva unidad aledaña para darle paso a la ampliación de la avenida 34.

Eduardo Bermúdez Pérez

En El Chispero, comuna 14, Alicia González Londoño, de 87 años, es reconocida por sus vecinos como una de las fundadoras del barrio; algunos la llaman la “mayora” de la zona.

Como el patriarca bíblico, su padre, Abraham, llegó a esta ladera, junto a cuatro de sus hermanos, a comienzos del siglo pasado para establecer sus viviendas, arar la tierra y sacar adelante a su numerosa familia.

“Fuimos diez hijos, ya tres han fallecido. Mamá, María Teresa, murió a los 96 años. Yo vivo sola acá. Las casas aledañas son de mis hermanos casados. Papá les dio el lote”, describe Alicia.

Con orgullo, dice que su apellido es un legado de los indígenas que habitaron El Poblado hace 400 años: “Venimos de ellos. Esta loma se llama Los González en su honor. Fuimos los primeros residentes, luego llegaron los Uribe, los Echavarría y los Olarte, los dueños de Coltejer y Fabricato. Ellos tenían ganado, nosotros sembrábamos”, comenta.

Recuerda su infancia entre cultivos de plátano, yuca, arracacha y chócolo. Su vivienda, una de las 14 que serán

demolidas para darle paso a las obras de ampliación de la avenida 34, se conserva como casa de campo: antejardín con flores y árboles frutales, corredor frontal amplio, piso con baldosas amarillas y rojas, portones de madera, pasillos internos con materas y un patio central custodiado por una Virgen.

“Las paredes son de tapia. Los adobes los hizo papá con tierra pisada y los pegó con boñiga de caballo. Las paredes y el techo, de cañabrava, también son emboñigados”, añade.

Sin oponerse al desarrollo que conlleva la obra, quiere despedirse con anticipación de su propiedad. Sabe que, tal vez, la de este año sea la última Navidad que pase en el hogar de sus ancestros.

“Quiero hacer el pesebre con todas las figuras que tengo guardadas. Ojalá los niños vengán y recen como lo hacíamos antes. La quiero llenar de luces y que todos los días haya alegría, natilla y celebración. Así quiero recordar mi casa”, describe.

Reasentadas en la zona

Alicia y demás integrantes de las otras familias impactadas con el proyecto,

la mayoría González, ya aceptaron un preacuerdo con el Fondo de Valorización de Medellín -Fonvalmed- y el Instituto Social de Vivienda y Hábitat de Medellín -ISVIMED- para ser reubicados en el mismo sector.

“Ha sido un diálogo muy cordial. Ellos han escuchado y aceptado nuestro pedido. La idea es que sea una unidad con cuatro torres de tres pisos para relocalizarnos. Somos entre 45 a 50 personas”, comenta Celia María González Gaviria, diseñadora-confeccionista y líder comunitaria del barrio El Chispero.

Debido a la ampliación, algunas casas, como la de Alicia, desaparecerán por completo. En otras, como la de Celia, la cesión será parcial: “En mi caso es el 50 % del pre-

dio, la parte trasera donde tengo mi taller de costura. No sé qué va a pasar con mi emprendimiento porque los apartamentos son pequeños y no habría espacio para vivir y trabajar a la vez”, indica.

Celia, Alicia y otros vecinos, como Fabio Loaiza, quien tiene un taller de motos en su domicilio, esperan aclarar algunas dudas antes de dar el paso definitivo a lo que serán sus nuevas propiedades en el sector donde han vivido desde niños: la loma de Los González.

Aunque Alicia González Londoño nunca se casó, ni tuvo hijos, considera a todos sus vecinos de El Chispero como a sus parientes. En casas contiguas a su propiedad viven seis de sus hermanos, con sus respectivas familias.

EDUARDO.BERMUDEZ@VIVIRENELPOBLADO.COM

LO QUE SIGUE EN EL SECTOR

La directora del Fondo de Valorización de Medellín -Fonvalmed-, Angélica María Arias Loza, habló acerca de lo que continúa con la comunidad de El Chispero: “Esta semana iniciamos recorridos de la Mesa Ambiental y grupos de valor. Este jueves, 11 de septiembre, tenemos reunión de inicio con la comunidad y, a la vez, seguimos trabajando con ISVIMED en el proyecto de reasentamiento de las familias”. También, este martes, acorde a lo establecido por la Empresa de Desarrollo Urbano -EDU-, a cargo de la ejecución, se ubicó la valla de obra que indica los nombres del constructor e interventor del proyecto, Ingevías e Intercon, respectivamente, los cuales fueron anunciados desde el 13 de agosto.

CLÍNICA CARDIO **vid** | Sede Ciudad del Río
Congregación Mariana

¡Respirar bien es vivir mejor!

En nuestra nueva sede de Ciudad del Río realizamos pruebas avanzadas para evaluar tu salud pulmonar con precisión:

- Espirometría
- Capacidad de difusión
- Volúmenes pulmonares
- Broncoprovocación
- Fuerza muscular respiratoria
- Resistencia total de vía aérea
- Fracción exhalada de óxido nítrico

Estamos más cerca para cuidarte.

Pide tu cita escaneando este código.



604 322 19 00 | Distrito Vera
322 369 29 43 | Carrera 44 #20 - 40 B2 Local 11

www.cardiovid.org.co

*En esta sede no se atienden servicios de urgencias ni hospitalización.

LA VOZ DEL LECTOR

Sugerencias, quejas, anuncios y comentarios nutren esta sección, con la cual le tomamos el pulso a la vibrante realidad de nuestra comuna. Seguiremos atentos a escucharlos y darle visibilidad a sus inquietudes.

Alexander Barajas Maldonado

PRIMEROS APARTAMENTOS EN BARRIO COLOMBIA

Con dos torres de apartamentos, cada una de 25 pisos, empezará el desarrollo residencial del barrio Colombia, un sector de la comuna 14 tradicionalmente industrial y comercial. Las firmas responsables de este proyecto privado, que tiene por nombre Poblado Central, son Londoño Gómez, Umbral y Muros y Techos. Ya cuenta con sala de ventas y estará ubicado en un lote sobre la avenida El Poblado, muy cerca de la calle 30 y el Centro Automotriz. Este es el primer proyecto de varios incluidos en el Plan Parcial Ciudad Central.



PREOCUPAN RATAS POR LA BAILARINA

Vecinos del parque de Astorga aseguran padecer una infestación de ratas en sus edificios y apartamentos, situación que atribuyen al mal manejo de residuos por parte de los restaurantes en ese sector de creciente actividad comercial nocturna. “Cuando cierran, dejan fuera las sobras de comida, en bolsas, que son rotas por estos animales. En nuestra copropiedad no han valido trampas ni venenos. Hemos tenido que sacar ratas muertas del foso del ascensor y se han metido en los apartamentos. Pusimos la queja ante la Secretaría de Salud y nada que nos responden”.

COMIENZAN OBRAS DE SUBESTACIÓN INDUSTRIALES

En los dos lotes que acogerán la subestación eléctrica Industriales, en el barrio Colombia, empezó la instalación de los futuros pilotes o fundaciones. Previamente, se realizaron actividades como el aprovechamiento forestal y el ahuyentar la fauna silvestre, todo dentro de ambos predios (calle 24 # 43F-90 y calle 25A #43B-241), por lo cual no se verá afectada, por ahora, la movilidad vial en el sector.



UN “ZANCADILLERO” FRENTE AL INTER

Este es el lamentable estado de la acera ubicada frente al Hotel Intercontinental, en el corredor de Las Palmas. Nos dijo la lectora y vecina que nos compartió la foto, junto con su preocupación: “Hago deporte por esta zona, todos los días, y ese andén está así, de peligroso, desde hace tres años, por lo menos. Siempre ha estado así de mal, con tendencia a empeorar y ser un peligro para los peatones”.

LA ZÚÑIGA AMENAZA CALZADA VEHICULAR

Las lluvias empeoraron el mal estado de la canalización de la quebrada Zúñiga, en límites de El Poblado con Envigado, sobre la calle 18 Sur y frente a una de las entradas del mall Sao Paulo. “El talud cedió; el cauce ya se comió una parte de la zona verde de esa orilla y se puede terminar llevando uno de los carriles de la vía. Es urgente que atiendan esta situación”, explicó un lector.



Foto: archivo Vivir en El Poblado.



VIVIR EN DEMOCRACIA

IDEAS CLARAS PARA DECIDIR MEJOR

ENTREGA

01

SEPTIEMBRE DE 2025



Etimológicamente, la palabra democracia proviene del griego *demos*, pueblo, gente, y *kratos*, poder, superioridad. La democracia es una forma de gobierno en la que se plantea que el poder político es ejercido por los individuos pertenecientes a una misma comunidad política, es decir a los ciudadanos de una nación.

Invitados a Vivir en Democracia

Un tema nos debe unir a todos y es la democracia, de cara a las elecciones del próximo año en nuestro país. Para ese ideal, hoy presentamos Vivir en Democracia.

Giselle Tatiana Rojas Pérez

El poder político se encuentra en manos del pueblo en una democracia. Por tanto, vivir en democracia lleva implícito un ideal: los ciudadanos tienen la capacidad de elegir a sus gobernantes y de tomar decisiones que afectan a la sociedad en su conjunto.

Ahora, en nuestro contexto político y social, esta casa editorial presenta **Vivir en Democracia**, una iniciativa editorial de los periódicos **Vivir en El Poblado** y **Vivir en Oriente** que une a la academia, las empresas y a los ciudadanos: a ustedes, nuestros lectores, para reflexionar entorno a este tema

y hacer pedagogía social al respecto. Es importante ser transparente: no se trata de proselitismo político, esta casa editorial es un periódico independiente y sus intereses no obedecen a poderes políticos o a hilos invisibles. Con alegría presentamos este proyecto que busca hablar de democracia; sin lugar a duda, un tema de gran relevancia y alto impacto para nuestro país. Los invitamos a que nos unamos en torno a una reflexión crítica, responsable y plural frente a los retos democráticos de cara a las elecciones de 2026.

Con **Vivir en Democracia** que-

remos abrir un escenario posible: la activación de una plataforma de pensamiento colectivo con el propósito de buscar el bien común para nuestra Colombia, porque sabemos que se hace país desde las regiones, y como casa editorial nos situamos en ese contexto desde aquí.

Todos pueden participar en **Vivir en Democracia**. Los interesados deben escribirnos a: redaccion@vivirenelpoblado.com y al WhatsApp +57 314 4785953. ¡Gracias por leernos!

TATIANA.ROJAS@VIVIRENELPOBLADO.COM

Aquí te escuchamos, porque contigo también vivimos El Poblado. Contáctanos, compartiendo tu teléfono de contacto: alexander.barajas@vivirenelpoblado.com.

Fotos: archivo Vivir en El Poblado y cortesía de los lectores.

EN ALIANZA:



APOYAN:



El eco de las aulas

Votar en conciencia: la brújula para la prosperidad

En la actualidad, la sociedad observa, con intranquilidad, los desafíos que enfrenta la democracia y, con ello, cómo la polarización extrema, la desinformación y la corrupción erosionan la confianza en las instituciones.



Fábber Alzate Ortiz*

Muchos ciudadanos se preguntan si la democracia es el mejor camino para garantizar la estabilidad y el desarrollo, lo que sugiere un debate que debe trascender las ideologías. El real desafío es ético y tiene relación directa con la responsabilidad que cada uno asume para salvaguardar los fundamentos de estabilidad, justicia y prosperidad social.

En Uniminuto —una Corporación Universitaria comprometida con la transformación social— estamos convencidos de que la educación es la clave maestra para superar ese desafío, porque no se trata solo de formar profesionales científicamente competentes, sino de cultivar ciudadanos íntegros, capaces de discernir y actuar con responsabilidad y ética. Toda vez que una sociedad pujante se construye sobre la base de una ciudadanía confiable y soportada en valores como la transparencia y la meritocracia.

Nuestro propósito fundamental es lograr que la transformación social no sea antagónica a la estabilidad económica, por el contrario: buscamos que la educación de calidad permita que el voto en conciencia llegue a ser la herramienta más poderosa contra la inestabilidad y el caos. Como muchos de ustedes, estamos convencidos de que el progreso sostenible y la prosperidad se fundamentan en instituciones serias, fuertes y transparentes. Eso puede ser real si los ciudadanos elegimos a nuestros líderes de manera informada.

El voto en conciencia no puede ser un acto partidista, sino un real acto de defensa de nuestra libertad y futuro. Es el momento de dejar de lado los eslóganes vacíos y examinar en detalle las propuestas, la experiencia y los principios de vida de quienes aspiran a liderarnos.

Votar en conciencia es la brújula que nos orientará hacia la prosperidad, es, en definitiva, un acto socio-educativo que nos exige pensar, comprometernos y entender que nuestras decisiones individuales siempre van a tener impacto en las realidades colectivas. Los invito a reflexionar sobre la responsabilidad que tenemos como ciudadanos para defender nuestra democracia y, con ello, nuestro país.

*Rector de Uniminuto, seccional Antioquia-Chocó.

Con sentido y esperanza

La esperanza purifica el presente e inspira el futuro

La esperanza es el comienzo de un mundo mejor siempre y cuando no nos dejemos atemorizar por el miedo y asumamos con responsabilidad un discernimiento profundo del presente a través de un pensamiento crítico, creativo y esperanzador.

José Raúl Ramírez Valencia,
decano Facultad de Filosofía de la UCO

El ser humano es, por naturaleza, un ser de esperanza. Se acuesta cada noche pensando en el mañana, se enamora con el anhelo de construir un nosotros pleno, conforma una familia con el deseo de establecer vínculos profundos, trabaja con la intención de dejar un mundo mejor e invierte sus esfuerzos soñando con un porvenir más justo y prometedor. Sin embargo, se encuentra con situaciones desesperanzadoras, como la violencia, la injusticia, el maltrato social; en fin, tantos sin sabores que amargan el sentido de la vida.

Dice Chesterton, literato inglés, que “cuando más desesperada es la situación, más esperanzado debe ser el hombre”. Vivimos tiempos turbulentos; pareciera ser que estamos en un laberinto sin salida. Sin embargo, en el fondo de cada uno de nosotros se alberga la esperanza que hay

un mañana mejor. Lo contrario a la esperanza, según el filósofo Byung-Chul Han es el miedo.

Para este pensador, la democracia es incompatible con el miedo. Y es que el aumento de miedo y de resentimiento provoca el embrutecimiento de la sociedad. La democracia prospera solo en ambientes de esperanza y de diálogo, para quien absolutiza su punto de vista y no escucha a los demás su ser ciudadano queda en cuestión, ya que la esperanza y

“CUANDO MÁS DESESPERADA ES LA SITUACIÓN, MÁS ESPERANZADO DEBE SER EL HOMBRE”.
Chesterton.

la democracia crea el nos-otros imprescindible para la convivencia.

Cuando impera el miedo se decreta la igualdad y las posibilidades de pensar diferente se ven difuminadas,

las puertas que dan nuevos aires se cierran a nuevas formas de ver el mundo. El miedo iguala mientras que la esperanza ampara lo diferente y lo nuevo. Por eso, la democracia solo prospera en ambientes de esperanza.



Foto: archivo Vivir en El Poblado.

Con la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano, en 1789, se sentaron las bases de un sistema político en el que los derechos y las libertades individuales debían ser respetados: la democracia.

La compañera para un mañana mejor

Lo contrario a la esperanza también es la angustia, cuya raíz latina es *angustus*, estrechez. Quien está angustiado se siente acorralado en el presente tormentoso, se le dificulta ver más lejos, a diferencia de la esperanza que abre los ojos al futuro venidero. El esperar exige detenerse para escuchar y discernir que dirección tomar para llegar al puerto más conveniente.

Hemos perdido el puerto de la esperanza, hablamos de crisis, de pensamiento crítico; poco se habla de un pensamiento esperanzador y creativo. Cuando se opta por un pensamiento creativo no vale la máxima: “quien espera

desespera”. Más bien, quien espera abre un mundo lleno de posibilidades y hace avanzar la historia. Por el contrario, en un ambiente de miedo, ni el pensar ni las palabras son esperanzadores.

Precisamente, Heidegger, autor del libro *¿Qué significa pensar?*, hace caer en la cuenta, “lo que

más merece pensarse en nuestro tiempo problemático es el hecho de que no pensamos con



José Raúl Ramírez Valencia es profesor de Humanidades e investigador de la Universidad Católica de Oriente, doctor en Filosofía y sacerdote de la Diócesis de Sonsón-Rionegro.

esperanza. ¿Qué significa pensar con esperanza?, ¿destruir el presente?, seguro que no.

Nuevamente viene a nuestro contexto Chesterton, quien nos invita a reflexionar con pensamiento crítico y creativo: “Lo que está mal en el mundo es que no nos preguntamos lo que está bien”. La esperanza no

destruye el presente, lo purifica y lo aquilata, tampoco comienza de cero, valora lo que está bien y se abre con sentido a un mañana mejor. Por último, la esperanza es tan profunda que es la fiel compañera de un mañana prometedor.

“LO QUE MÁS MERECE PENSARSE EN NUESTRO TIEMPO PROBLEMÁTICO ES EL HECHO DE QUE NO PENSAMOS”.
Heidegger

Sector privado / Interés público

Empresas que construyen futuro: ¡defendamos la democracia!

Nuestra sociedad requiere de empresarios más comprometidos con el ejercicio democrático, como una forma plural de ciudadanía.

Colombia necesita algo más que promesas, necesita reconstruir la confianza. La confianza en sus instituciones, en sus territorios y, sobre todo, en su gente. Hoy, desde el Oriente antioqueño, el empresariado tiene una enorme responsabilidad: ser parte activa de una regeneración ética, económica y democrática.

Como lo expresó el escritor William Ospina, no nos salvarán los tribunales ni las cárceles, sino el trabajo, el conocimiento y la cultura. Yo le agregaría un elemento: la defensa de la libertad y la democracia. Por eso, desde la CEO –Corporación Empresarial del Oriente– creemos que las empresas pueden ser la plataforma más poderosa para defender la libertad y el derecho a elegir por economía legal, amplia y productiva, que brinde oportunidades a todos y nos aleje del control de economías ilegales que tanto daño hacen, sobre todo en las zonas rurales.

En este momento de país, defender la democracia debe ser tarea de todos: del sector privado, del sector público, de la ciudadanía, de la academia, de los medios. Debemos recuperar la confianza en las instituciones, fortalecer su independencia, y rechazar todo discurso que promueva el miedo o la polarización como única opción.

La democracia se construye con participación activa, con debates serenos, con decisiones informadas y con una ciudadanía vigilante que exige rendición de cuentas y gobiernos transparentes. No podemos permitir que el miedo o la desilusión nos roben el futuro.

Colombia se ha sostenido por su gente honesta, resiliente y pujante. Y esa es nuestra mayor riqueza.

*Directora ejecutiva de la Corporación Empresarial del Oriente (CEO).



Carolina González Tabares*

El murmullo de la calle*

¿Usted cómo vive la democracia?

*Respuestas de nuestros lectores.

Julián Bedoya.

“CUANDO ME INVOLUCRO ATENTAMENTE EN LA CONVERSACIÓN. ESCUCHO LAS EXPLICACIONES QUE LE DAN LAS PERSONAS A LO QUE PASA EN COLOMBIA. TRATO DE ENTENDER POR QUÉ CADA UNO PIENSA COMO PIENSA Y CÓMO CONSTRUYÓ SU POSTURA POLÍTICA”.

Maricel Pérez.

“PARTICIPANDO EN LOS PROCESOS DE ESCOGENCIA DE NUESTROS DIRIGENTES, CON LA MIRADA HACIA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA. QUIERO CREER MÁS EN LA DEMOCRACIA, Y QUE TODOS SEAN MÁS RESPONSABLES EN SU VOTO”.

Andrés Alzate.

“LA DEMOCRACIA LA VIVO COMO LA FORMA EN LA QUE LOS CIUDADANOS PODEMOS EXPRESARNOS Y PARTICIPAR ACTIVAMENTE DE LAS DECISIONES EN EL FUTURO DE LA SOCIEDAD”.

María Daniela Ospina.

“DESDE MI PROFESIÓN, VIVO LA DEMOCRACIA AL GARANTIZAR QUE CADA PACIENTE RECIBA ATENCIÓN DIGNA Y EFECTIVA”.

Andrea Marín.

“RESPETANDO LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS, SIN IMPORTAR SI SON DIFERENTES A LAS MÍAS”.

Valeria Hernández.

“PARTICIPO EN LOS EVENTOS AFINES, COMO LAS ELECCIONES. Y ME INFORMO MUCHO”.

LEXICÓN
DEMOCRÁTICO

CÁMARA DE REPRESENTANTES

Un senador puede ser de cualquier parte del país, pero no un representante a la Cámara. Cada departamento escoge sus propios representantes, y la cantidad de representantes por departamento se define según sus habitantes. O sea: si vives en Medellín, solo puedes votar por candidatos a la Cámara del departamento de Antioquia. De esta manera se eligen 161 de las 187 curules.

Las otras se escogen así: dieciséis por circunscripciones transitorias especiales de paz, dos por comunidades afrodescendientes, una por comunidades indígenas, uno por los colombianos en el exterior, una por minorías, cinco por partido Comunes, según los Acuerdos de Paz de La Habana, y la última curul corresponde al candidato a la vicepresidencia que quede de segundo en elecciones.

COALICIÓN ELECTORAL

Es una alianza entre partidos o movimientos políticos con un fin electoral; llegar al Congreso o a la Presidencia, por ejemplo.

CONSTITUCIÓN

Una constitución es un pacto, la expresión de cierto contrato social. Y ese contrato dice: "Somos diferentes. No dejaremos de ser diferentes. Pero nos hemos puesto de acuerdo en estos mínimos fundamentales sobre el Estado y la sociedad". Establece las reglas generales para la competencia por el poder político, define cómo accedemos a nuestros derechos individuales y colectivos más básicos y cómo deberían ser protegidos estos derechos. La Constitución Política actual de Colombia fue firmada en 1991 para salir de la crisis institucional y de violencia de finales de los años ochenta.

* Las definiciones de este texto hacen parte del Breve glosario para conversaciones largas, documento que se puede consultar en línea, un diccionario de conceptos democráticos que fue elaborado por EAFIT y Comfama, cuyo objetivo fue enriquecer las nociones que tienen las personas sobre estos términos, en el país.

Con sentido y esperanza

Colombia 2026: un voto de esperanza para cuidar nuestra democracia

“Las elecciones de 2026 pondrán a prueba la democracia más antigua de América Latina. Cuidarla exige participación consciente, liderazgos éticos y ciudadanos activos”.



Economista, exministro, actualmente rector de la Universidad EAFIT.

José Manuel Restrepo Abondano,
rector de la Universidad EAFIT.

Uno de los objetivos más relevantes que tiene Colombia es robustecer, proteger, mantener y honrar la democracia. Este ha sido el activo más valioso de su historia en el contexto de América Latina.

Colombia es considerada la democracia más antigua y robusta, ya que en nuestro país siempre se ha honrado, de manera creciente, la actuación de las instituciones, la independencia de los poderes públicos, la autonomía del Banco Central, el Comité Autónomo de la Regla Fiscal y también la libertad de prensa, así como la función de los medios de comunicación en el proceso democrático.

Proteger esa democracia es esencial. Las decisiones que tome Colombia en el 2026 tienen que

asegurar que todos estos principios continúen en vigor. Lo primordial y más relevante es que los ciudadanos puedan intervenir de manera activa en el escenario político y democrático.

Requerimos una gran cantidad de candidatos al Congreso de la República y a la Presidencia, y que, principalmente, estos aspirantes respeten la institucionalidad y las libertades humanas, y entiendan que este país se edifica no solo con derechos, sino también con obligaciones.

Presencia y deber

Simultáneamente, los ciudadanos no podemos permanecer indiferentes ni ausentes al construir la democracia. No es solo un derecho, sino también un deber.

La participación activa asegura la continuidad de la democracia y que esta permanezca como el entorno donde se han logrado avances como el derecho al trabajo, la libertad empresarial y el dinamismo del sector productivo y económico.

Hoy en día, más que en ningún otro momento, es necesario escuchar, informarse y tomar decisiones transparentes e ilustradas frente al próximo debate electoral. Y además tenemos que identificar y confrontar con decisión aquellos actos que se oponen a la democracia.

De esta manera, solamente podremos garantizar que la Colombia del 2026 continúe siendo una nación que honra sus instituciones, protege sus libertades y construye su futuro bajo el principio de unidad y esperanza.



Presupuesto Participativo

Educación, inclusión, salud y seguridad: lo más votado en PP

Al menos cinco proyectos de presupuesto participativo (PP) sobre estas materias tienen garantizada su ejecución en El Poblado, durante 2026, de acuerdo con los resultados de las votaciones realizadas del 30 de agosto al 7 de septiembre pasados.

Alexander Barajas Maldonado

ACCESO E INFRAESTRUCTURA EDUCATIVA

Dos proyectos relacionados con educación fueron escogidos. Ambos suman una inversión de \$5.522 millones, cuyo rubro principal (\$4.516 millones) debe ser destinado a financiar 60 matrículas de pregrado y 12 de posgrados, a través de Sapiencia. \$428 millones serán para mejorar infraestructura educativa en los tres establecimientos distritales de El Poblado (INEM, con sus sedes Santa Catalina de Siena y Escuela Guillermo Echavarría). También hay que sumar dos ítems que generaron controversia y su inclusión, en el tarjetón de opciones, fue considerada una imposición: \$195 millones para cursos del ITM y \$383 millones en pasajes escolares, con la tarjeta cívica. “No pedimos eso; aquí no son prioritarios. Nuestros escolares ya tienen servicio de transporte concertado con la Alcaldía y el Metro no les sirve. ¿Será que nos lo van a quitar?”.



Foto: cortesía Sapiencia.

ATENCIÓN A POBLACIÓN VULNERABLE



Fotos: archivo Vivir en El Poblado.

El segundo proyecto más votado fue el que liderará la Secretaría de Inclusión Social, por \$2.304 millones, que busca mejorar las condiciones del adulto mayor en la comuna 14, así como la accesibilidad para personas en situación de discapacidad y la seguridad alimentaria de familias con recursos limitados. En este último rubro se destinarán \$853 millones para atender 350 beneficiarios. No es la primera vez que se implementa, pero su dilatada ejecución siempre despierta inconformidad. “Empiezan a entregar ayudas cerca del último trimestre, como si el hambre no acosara los primeros meses del año”.

ALEXANDER.BARAJAS@VIVIRENELPOBLADO.COM

MEJOR SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES

El cuarto proyecto que mejor votación obtuvo fue de promoción de la salud, por \$965 millones. Con estos recursos se espera atender a 1.855 personas en salud visual y oral (incluye entrega de gafas, prótesis dentales y ortodoncias preventivas), también en salud mental con la gestión de escuchaderos y la promoción general de hábitos de vida saludable.



MÁS CÁMARAS DE SEGURIDAD

Como quinto proyecto preferido en El Poblado estuvo el de “Apoyo tecnológico para la seguridad y la convivencia ciudadana”, al cual se destinarán \$1.392 millones. En esencia, se trata de instalar cámaras de videovigilancia en sitios estratégicos e inseguros, conectadas al Sistema Integrado de Emergencias y Seguridad Metropolitano (SIES-M). Si bien no se desconoce la pertinencia del tema, varios líderes comunitarios señalaron que este proyecto no debió presentarse por PP, pues “se espera que esta importante actividad sea ejecutada con recursos ordinarios del presupuesto de Medellín”.



¿QUÉ SIGUE EN ESTE PROCESO?

Aunque todavía no se tiene certeza de cuánto será la partida de PP para ejecutar el próximo año en El Poblado, no debe estar muy lejos de los \$10.515 millones de la pasada vigencia. Los primeros cinco proyectos en votación suman \$10.183 millones, lo que dejaría un remanente interesante para financiar parte del sexto proyecto, que busca mejorar mil metros cuadrados de espacio público en parques (cuesta \$2.875 millones). Los proyectos escogidos deberán ser refrendados en las próximas semanas por la Junta Administradora Local (JAL).

alto fest

Festival de MOTORES GASTRONOMÍA & MASCOTAS

Septiembre 11 al 14

UNIVERSIDAD EIA-Alto de Las Palmas

Registrar asistencia AQUÍ

VIOLADA MINEDUCACIÓN

ALIADO APOYA OPERA ORGANIZA

Santiago Corazón FUNDACIÓN INFANTIL

Xpocun

EVENTOS

UNIVERSIDAD EIA

ENTRADA LIBRE



Fotos: cortesía Gabriela.

Juan David Montoya, chef de Gabriela, en la cocina de Gabriela. Esta es su oficina, su laboratorio y su centro.

“No queremos servir lo obvio”

En el patio de una casa, en Sabaneta, Gabriela cuenta historias que no caben en los recetarios. Su chef, Juan David Montoya, propone una mirada distinta sobre Antioquia: la del territorio amplio, desconocido y cambiante.



Juan Pablo Tettay De Fex

El equipo de sala, pieza clave del concepto, se prepara para narrar los platos más allá del servicio en mesa.

A Gabriela se llega con clave. Una casa de tapia esconde un tesoro. Inspirado en el legado de su abuela, Juan David Montoya creó una propuesta inesperada, que mezcla tradición y vanguardia. Cada menú, que cambia cuatro veces al año, es una nueva historia: un relato contado a través de ingredientes, técnicas y recuerdos. Esta es una conversación sobre creatividad, memoria y el arte de cocinar con intención.

¿Cómo narras historias a través de un menú?

Es imposible contarlo todo en una sola propuesta. Lo que hacemos es elegir un eje: un producto, una persona, un recuerdo, un territorio, incluso una sensación. Con eso armamos homenajes puntuales. No buscamos reproducir recetas tradicionales, sino interpretarlas con un lenguaje propio. Queremos que el menú sea más que platos ricos: que sea un relato.

¿Y cómo empieza ese proceso de investigación para un nuevo menú?

Un poco de todo. Viajamos, conversamos con colegas, buscamos en libros y artículos.



Antes de cada nuevo menú, el equipo se somete a pruebas y exámenes para explicar técnicas y preparaciones con precisión.

Hoy hay mucha literatura gastronómica que permite acercarse a productos e ideas. Eso también hace parte de narrar con respeto.

¿Y cómo llevas todo eso a un plato? ¿Cómo funciona tu proceso creativo?

Para mí la creatividad es una mezcla de todo lo que has vivido, leído, probado, soñado. La mente es como un disco duro que guarda ideas, y cuando estás frente a un ingrediente, todo eso se activa. Pero también tiene que haber inconformismo. Si algo sabe rico, pero no cuenta nada, no va. No es solo combinar bien: es preguntarse qué historia estás contando.

¿Cómo sabes que un plato está listo?

Nunca está listo del todo. Siempre hay algo por mejorar. También entendí que la perfección es enemiga de la acción. En Gabriela cambiamos el menú cada cuatro meses. Tenemos fechas fijas. Eso nos obliga a decidir. Si algo no funciona, se cambia. Pero no puede ser solo “rico”. Tiene que tener identidad, técnica y emoción.

¿Por qué es tan importante el servicio?

Porque el servicio también cuenta la historia. En Gabriela, el equipo no solo lleva y trae platos: explica qué hay detrás. Les exigimos que sepan qué es una *demi-glace* (salsa de la cocina francesa), por qué usamos ciertas palabras. Tenemos un grupo de lectura todos los miércoles. Leen libros sobre hospitalidad y gastronomía, los discuten, los cuestionan. Eso les da herramientas y el comensal lo nota.

Hoy muchos restaurantes se obsesionan con “la experiencia”. ¿Cómo evitas que eso se vuelva puro show?

Nos preguntamos todo el tiempo si algo se ve bonito o se ve mañé. Hay cosas que impactan, pero no tienen sentido. En Gabriela buscamos que todo tenga intención. Que si hacemos algo diferente, sea porque cuenta una historia real. Que la gente venga no porque estamos de moda, sino porque alguien les dijo: “tenés que vivirlo”. Y ahí sí, con todo eso encima, uno puede decir: hagan conmigo lo que quieran.

TETTAYGOURMET@GMAIL.COM

GABRIELA: UN LABORATORIO DE HISTORIAS

El restaurante Gabriela abrió sus puertas, en Sabaneta, en 2021, en el patio de una casa de tapia que perteneció a la familia del chef Juan David Montoya. Su nombre es un homenaje a su abuela, inspiración constante en la propuesta. Desde entonces, el lugar ha construido un sello propio: cambiar de menú cuatro veces al año, cada uno con un concepto narrativo distinto. No se trata de replicar recetas, sino de resignificarlas a través de la técnica, la memoria y el trabajo creativo en equipo. El servicio también es parte esencial de la experiencia: el equipo de sala participa en un club de lectura semanal y recibe formación para comprender y explicar cada plato.

Opinión

¿Cocinar? ¡Sí, gracias!



Por Luis R. Vidal

Más allá de los procesos y de lo que implica estar en una cocina, siempre prevalece el deseo de expresar a otros nuestros sentimientos y de recordar a quienes ya no están.

Nada más gratificante y a la vez más frustrante que cocinar, si no fuera porque de ello depende directamente nuestra existencia –comer es un imponderable diría Audrey Richards–, lo pensaríamos dos veces antes de ir a la cocina: razones de peso tenemos para hacerlo, pero también para evitarlo.

Seamos sinceros: cocinar demanda tiempo, dinero, paciencia y como si fuera poco, es una tarea altamente desagradada: te haces un café, y la cocina queda patas arriba, el desgaste a veces no recompensa el esfuerzo, pues por un momento que nos demoramos tomándonos el café, se duplica el tiempo en poner todo nuevamente en orden. Y eso, tratándose de un café...ya podemos imaginar el esfuerzo que conlleva hacer un almuerzo o una cena.

No imagino en el pasado cómo se las arreglaban para hacerlo, pensar nada más en los olores que emanaban aquellas cocinas, el desorden, el alboroto y el ruido, me lleva a la primera escena de la película *El Perfume*. Dan ganas de salir corriendo después de ver el recuadro inicial.

Por fortuna, toda aquella vorágine ha cambiado gracias al desarrollo de la agricultura, el mejoramiento de la sanidad, el comercio, los sistemas de transporte, del acueducto y el mejoramiento de los espacios de preparación y consumo que hacen más llevadero y grato cocinar. Pero no quiero aguar la fiesta.

Por supuesto que nos vemos recompensados por expertos que se han tomado muy en serio la cocina, y hacen, literalmente, manjares, con solo tocar una lechuga o partir un tomate. Afortunado al que le gusta cocinar y lo disfruta y también el que expresa con ahínco que no, pues como bien lo dicen los expertos: una mala comida nunca se recupera.

Pareciera que esta diatriba nos aleja de un espacio que por siglos los humanos han construido pacientemente y también debemos ser sinceros: con el tiempo también hemos descubierto un espacio único, especial y altamente significativo para comprender lo que somos y para entender que, al cocinar, estamos generando espacios de encuentro que escapan a lo puramente material, que nos anima el placer de compartir y disfrutar con otros, no sólo alimentos, sino también momentos e historias. Cocinar siempre será la mejor manera de decirle al otro lo mucho que lo queremos y traer al presente a quienes ya han partido.

Educación

Llega el primer Congreso de Sexualidad Plena

Con el propósito de aportar a “generaciones conscientes y seguras” se realizará el 24 de septiembre, en Medellín, este congreso que cuenta con la presencia de expertos y aliados reconocidos.

Redacción

No hay un mes, en Colombia, en el que no se escuche una noticia desafortunada en materia de bienestar físico o emocional de los niños, niñas y adolescentes. En el campo de los adultos, las noticias tampoco son esperanzadoras y demuestran la importancia de aprender más sobre inteligencia emocional, cuidado del cuerpo y de la mente, psicología, prevención de abusos y cómo vivir las diferentes etapas de la vida de forma satisfactoria.

En una ciudad como Medellín esto se evidencia también y de ahí, el interés creciente en estas temáticas. Con el propósito de aportar soluciones y una mirada distinta, llega el Primer Congreso de Sexualidad Plena, un evento organizado por Corporación Cariño,

Creciendo con Cariño IPS y Pink Secret.

Esta iniciativa cuenta con el apoyo de Comfama, la Universidad CES, Comfama, Familia, Sen Íntimo y Alcaldía de Medellín. Y a ellos se suman empresas como Masters Chips y La Teresita.

Herramientas para cambiar la mirada

Ana Sofía Giraldo es especialista en crecimiento sexual y de pareja y una de las participantes en este evento. Al preguntarle sobre él, explica: “La mirada de este Congreso es diferente porque está enfocada en dar herramientas diferentes a los adultos para hablar de sexualidad y poder enfrentar este tema que es esencial para el ser humano, pero no desde la visión de te-

rror o visibilizar las dificultades, como tradicionalmente se puede hacer, sino más bien entender que esto hace parte de la conversación.

Y que también hay un trabajo desde la educación sexual integral donde el adulto y sus creencias son fundamentales. Y cómo hacer conciencia de esas creencias y esa transformación va a beneficiar a las generaciones nuevas para que vibren en otra sintonía, una más consciente porque habrá facilidad de hablar con el adulto. Es un Congreso donde se hablará de la transformación del adulto y de la generación de nuevas semillas”, concluye.

Para lograr su propósito, este Congreso contará con la presencia de estos expertos: Carina Castro, neuropsicóloga pediátrica; Rodrigo Jarpa, doctor

en sexualidad humana y magíster en Psicología Clínica; Luis Miguel Bermúdez, licenciado en Educación Básica, con énfasis en Ciencias Sociales y magíster en Investigación Social. A ellos se suman Valentina Gómez y Andrea Cartagena, psicóloga y especialista en Terapia Cognitiva.

Ellos tratarán temas como sexualidad sana, roles y estereotipos de género, pubertad en la era digital, conversaciones que protegen contra el abuso, desarrollo sexual por etapas y relaciones sexuales “saludables y placenteras”.

Más información:
www.congresoeducacionsexual.com

REDACCION@VIVIRENELPOBLADO.COM



Este Congreso es resultado del trabajo en equipo e integra las perspectivas de las distintas generaciones.



“LA TRANSFORMACIÓN DEL ADULTO Y SUS CREENCIAS BENEFICIA A LAS NUEVAS GENERACIONES”.

Ana Sofía Giraldo, especialista en crecimiento sexual y de pareja.

LA PROMOTORA CULTURAL MEDELLÍN TE CUENTA

Del amor por Antioquia nace la Promotora Cultural

PROMOTORA cultural | PROANTIOQUIA

La cultura en Medellín estuvo a punto de silenciarse en plena pandemia. Escenarios cerrados, artistas sin público e instituciones tambaleando. Una crisis de la cual emergió un fondo para el arte.



8.792

agentes culturales, fueron identificados en los 125 municipios de Antioquia durante el ejercicio de caracterización realizado entre 2022 y 2024.

El lanzamiento de la Temporada Cultural Medellín llamada El amor de mis amores, se realizó el 27 de agosto en Palermo Cultural, en El Poblado. Asistieron organizaciones culturales y representantes de entidades privadas y públicas.

Nadie imaginó que una pandemia pondría en jaque la vida cultural de Medellín. Sin embargo, en medio del silencio y de los retos que enfrentaba la humanidad, un puñado de organizaciones decidieron que la cultura no podía quedarse huérfana. Así nació la Promotora Cultural, incubada en Proantioquia, con el respaldo del Grupo Sura, Fundación Grupo Bancolombia, la Fundación Fraternidad Medellín y la Fundación Sofía Pérez de Soto, quienes entendieron que el arte era, y sigue siendo, un motor de resiliencia, resistencia y desarrollo.

Cinco años después, esa apuesta se transforma en un gesto colectivo: la Temporada Cultural Medellín, “El amor de mis amores”. Por primera vez, Colombia tendrá una programación de esta magnitud: más de mil artistas y 200 organizaciones, en las 16 comu-

nas de Medellín, entre el 25 de septiembre y el 5 de octubre.

Todo bajo el liderazgo de Lina Botero Villa, directora de la Promotora, quien lo define como “un doble homenaje: a Medellín en sus 350 años y al sector cultural que la ha sostenido en sus momentos más duros”.

La Temporada es mucho más que una agenda de conciertos y exposiciones: es la confirmación de que la cultura impulsa economías, atrae turismo, genera empleo y construye identidad. Organizada por la Promotora Cultural, con el aval de CoCrea y el respaldo de

aliados públicos, privados, organizaciones culturales y medios de comunicación, entre ellos Vivir en El Poblado, esta programación espera movilizar a más de 300 mil personas de todo el país.

La Promotora Cultural es el primer fondo privado en Colombia creado con destinación específica para la cultura, lo que asegura su permanencia más allá de los ciclos políticos. Y su potencia, explica Lina Botero Villa, está en la unión de esfuerzos: “Medellín ha demostrado que lo más poderoso sucede cuando se juntan sectores, instituciones y comunidades”.

La Promotora trabajó junto con el Instituto de Cultura y Patrimonio de Antioquia (ICPA), la Universidad de Antioquia, la Secretaría de Cultura Ciudadana de Medellín, el Área Metropolitana y las alcaldías del Valle de Aburrá, en una caracterización cultural del territorio. Ese ejercicio permitió reconocer las particularidades de cada municipio, y con ello tomar decisiones informadas para el sector cultural.



“Medellín ha entendido que el desarrollo de una ciudad se mide también por la fuerza de su sector cultural”.

Lina Botero Villa, directora de la Promotora Cultural de Antioquia.

UNA PROGRAMACIÓN COMO REGALO PARA EL POBLADO

El Poblado acogerá más de 15 actividades entre conciertos, talleres, exposiciones, teatro y cine, en espacios públicos y privados. La programación ofrece opciones para todas las edades y gustos, con eventos gratuitos en su mayoría y algunos con boletería.

Consulta la agenda completa en: <https://promotoracultural.org/>



Fotos: cortesía Promotora Cultural de Antioquia.

La música es la actividad cultural predominante en Antioquia (40 %), seguida por las artes plásticas y visuales (20 %); la danza (18 %); el teatro (11 %); la creación literaria, oral y escrita (7 %), y los audiovisuales y el cine (4 %), según La Caracterización del Sector Cultural de Antioquia, mencionada anteriormente.



16 al 18 de octubre de 2025 - Plaza Mayor Medellín

¡Visítanos y descubre tu próximo viaje en COLOMBIA TRAVEL EXPO!

Una FERIA DE TURISMO para todos con +360 EXPOSITORES de todo el país, PAQUETES TURÍSTICOS, OFERTAS ESPECIALES y una agenda académica y cultural única.

Entrada GRATIS

PREVIA INSCRIPCIÓN

WWW.COLOMBIATRAVELEXPO.CO | @COLOMBIATRAVELEXPO

VIAJA POR COLOMBIA EL PAÍS DE LA BELLEZA

¡No ignore el dolor en sus rodillas!

Las molestias en esta articulación pueden ser señales de desgaste, lesiones o sobrecarga. CEAD cuenta con tecnología de punta, profesionales expertos y tratamientos personalizados para identificar la causa y tratarla a tiempo, antes de que se convierta en un problema mayor.

Si cada día evita subir escaleras o caminar por una loma porque el dolor en las rodillas se vuelve insoportable, es momento de prestarle atención a esas señales que su cuerpo le está enviando. El dolor no es normal ni debe convertirse en parte de su rutina.

Es muy probable que esos dolores se deban al desgaste del cartílago que recubre la articulación de la rodilla, una condición conocida como artrosis, que puede llegar a afectar directamente los huesos. Por eso, muchas personas terminan caminando sin doblar la rodilla para evitar el dolor. También es común en quienes realizan mucha actividad física o han sufrido lesiones en los ligamentos cruzados o colaterales.

En ningún caso hay que resignarse a vivir con dolor en las rodillas. El primer paso hacia una solución efectiva es consultar al especialista cuanto antes, especialmente si existen antecedentes familiares de este tipo de afecciones. Detectar a tiempo la causa del malestar puede marcar la diferencia entre un tratamiento oportuno y años de limitaciones innecesarias.

“Cuando el paciente llega a tiempo podemos hacer tratamientos ortobio-

lógicos para proteger los cartílagos articulares”, explica el médico Frantz Colimón, especialista en Terapia del Dolor de la IPS CEAD. **(Ver recuadro 1)**

Agrega el médico Colimón que los cartílagos se mantienen saludables gracias al movimiento, ya que su nutrición depende del uso constante de las articulaciones. Por eso, en casos de molestias leves, lo ideal no es suspender toda actividad, sino optar por ejercicios de bajo impacto como parte del tratamiento, siempre bajo la supervisión de un especialista. Mantenerse en movimiento, de forma adecuada, es clave para evitar el avance del deterioro. **(Ver recuadro 2)**

Los tratamientos que ofrece la IPS CEAD se complementan con fisioterapia y medicina del deporte, lo que permite al paciente retomar su vida diaria sin molestias ni limitaciones. Lo importante es evitar la automedicación o seguir consejos caseros, como aplicarse ungüentos calientes, que pueden empeorar la condición en lugar de aliviarla.



Los tratamientos ortobiológicos de CEAD son óptimos no solo para quitar el dolor, sino para regenerar las rodillas.

PROCEDIMIENTOS DE CEAD

Existen tratamientos enfocados únicamente en aliviar el dolor, lo que significa bloquear la señal que llega al cerebro, pero no restauran ni regeneran el cartílago dañado. Son soluciones temporales que mejoran el síntoma, más no la causa del problema.

También ofrecen tratamientos ortobiológicos que ayudan a proteger y regenerar las rodillas, al aprovechar las capacidades naturales del cuerpo para sanar tejidos dañados. Entre los más usados están:

Plasma Rico en Plaquetas (PRP): se extrae sangre del paciente, se centrifuga para concentrar las plaquetas y se inyecta en la rodilla. Ayuda a reducir el dolor y mejorar la función articular, especialmente en casos de artrosis leve o moderada.

Células madre mesenquimales: se obtienen de la médula ósea o grasa del paciente y se aplican en la articulación para regenerar tejidos, especialmente el cartílago.

Ácido hialurónico intraarticular: lubrica y amortigua la articulación, mejorando la movilidad y reduciendo el dolor.

GUIDE LA SALUD DE LAS ARTICULACIONES

Para mantener sus articulaciones, especialmente las rodillas, en óptimas condiciones, los especialistas de CEAD recomiendan adoptar hábitos saludables que prevengan el desgaste y fortalezcan la musculatura de soporte. Aquí algunas sugerencias clave:

- Prefiera actividades de bajo impacto como la natación, montar en bicicleta o caminar en superficies planas.
- Si pasa mucho tiempo sentado, incorpore pequeñas rutinas: estire y levante ambas piernas al mismo tiempo. También puede hacer el mismo movimiento en su cama.
- Evite permanecer largos periodos en la misma posición: cada 45 minutos levántese, camine unos pasos o estírese.
- Mantenga un peso saludable: el exceso de peso aumenta la presión sobre las rodillas y acelera el deterioro articular.
- Evite el exceso de azúcar en su dieta y el consumo de tabaco.
- El colágeno es un suplemento nutricional no una medicina, por lo que no regenera cartílagos ni articulaciones.



El médico Frantz Colimón, especialista en Terapia del Dolor de la IPS CEAD, recomienda el ejercicio constante como una forma de retrasar el dolor articular.

Con los pies en la tierra

Carta desde Isla Fuerte



Carolina Daza



Hola, te escribo desde Isla Fuerte. Aquí en esta isla, mi hija mayor Ágata, conoció el mar rodeada de las mujeres de su familia paterna. Esta vez volvimos a la isla para un retiro de YogaMadres.

Increíble que hace ya 15 años organicé mi primer retiro de yoga, en India, con unas amigas holandesas y desde entonces sigo llevando el yoga a viajes y expediciones para integrar lo desconocido y sorpresivo con experiencias transformadoras. Los retiros de YogaMadres surgieron con el nacimiento de Ágata y la necesidad latente de honrar y celebrar el acto de maternar.

En cada YogaMadres recopilamos historias del nacer y lo común sigue siendo obstetricia invasiva y violenta, y partos que parecen más bien películas de terror. “Para cambiar el mundo, hay que cambiar la forma de nacer” decía Michel Odent, obstetra francés y activista por el parto respetado que recientemente falleció.

Una mujer en trabajo de parto eleva su capa más sensible y vulnerable. En su cerebro se crea un cóctel de hormonas que se entremezcla con la intensidad de la lactancia y noches acumuladas de poco descanso. Además de la violencia obstétrica, se siguen promoviendo los partos por cesárea que parecen estar en sintonía con la vida del control y en el afán.

En estos tiempos, maternar se ha convertido en otro afán, en una tarea por controlar y de asegurar un futuro donde el presente es ausencia, donde el vínculo y la intimidad de una madre con sus hijos se queda en

la superficie. Y en esa ausencia residen las carencias afectivas que difícilmente pueden compensarse.

Este retiro de YogaMadres coincidió con la celebración del primer año de Vera, de su nacimiento sorpresivo en casa. Aún tengo las sensaciones de plenitud de parir a solas acompañada de mi pareja y Ágata. A las dos de la madrugada me levantó una contracción que me llevó a sentir que la pelvis se partió en dos.

Solté la exhalación más profunda de mi vida y rompí fuente: salió mucha agua y de ahí sentí una corona de fuego y la cabeza de Vera asomarse y su cuerpo deslizarse entre mis brazos. Nació a la velocidad de la luz y misteriosamente con el cordón umbilical reventado.

El nacimiento de Vera, la segunda niña de esta familia, me recordó que una mujer gestante es fuente inagotable de poder y luz para este mundo. Aunque en los últimos tiempos nos hemos encargado de mecanizar el cuerpo de la mujer, de llenarnos de miedos, y de hacernos creer que el camino más fácil es evitar sentir, Vera me demostró que somos diosas y que el parto en casa es un camino posible.

Me encantaría que algún día te sumes a un YogaMadres. Admiro el proceso que has llevado de maternarte a ti, de encontrar otras formas de acompañar el nacer, crecer y morir. Siento que tienes tanto por ofrecer, y sobre todo, a tantas mujeres que no pueden o no quieren gestar una vida humana. Además del primer año de Vera, imagínate que con este viaje completamos una decena de Retiros de YogaMadres junto a Susana Castro, la doula (guardiana del nacer), que nos acompañó durante los nacimientos de Ágata y Vera.

Extraño sumergirnos juntas en las profundidades del océano. Ya me siento lista para retomar nuestros viajes de YogaBuceo.

CAROLINADAZACARRENO@GMAIL.COM

Ponte al día con **MEDELLÍN**

Tu compromiso con el pago de tus impuestos es clave para construir la ciudad que soñamos.

Recuerda que puedes hacer un abono o solicitar una facilidad de pago.

Más información Soy **Fíor** WhatsApp de la Alcaldía **301 604 44 44**

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

LA FIESTA DEL LIBRO LE CUENTA

La Fiesta del Libro y la Cultura florecerá en su edición 19

Entre el 12 y 21 de septiembre, el Jardín Botánico volverá a ser el escenario de la Fiesta del Libro y la Cultura: un evento que se instaló en el corazón de las personas y que tendrá a Jalisco, México como destino invitado.

A través del tiempo, cada edición de la Fiesta del Libro y la Cultura, uno de los eventos más queridos de Medellín, ha tenido un tema que la inspira. En esta oportunidad, hay un motivo y un lema: "Un jardín del mañana". Y es que según sus organizadores, "un jardín comienza con pequeños gestos de vida compartida: una semilla, un picicito plantado en la tierra, una planta que echó raíces en otras manos y llega a las nuestras para seguir creciendo. Para florecer, requiere tiempo, paciencia y la comprensión de que cada especie necesita algo distinto. En ese equilibrio silencioso, vamos entendiendo que el jardín no es algo externo, está separado de nosotros. Somos parte de lo que florece. Y el mañana existe porque lo cuidamos y crecemos junto a él".

En los Eventos del Libro (dependencia de la Secretaría de Cultura encargada de la organización de la Fiesta del Libro y la Cultura), ese mañana nuestro, de la ciudad y de quienes vendrán "crece en cada historia, encuentro y palabra compartida. Porque hablar del mañana, sino también, asumir, juntos y cotidianamente, los desafíos que nos tocan como humanidad: reconocer la diversidad



Fotos: Fiesta del Libro y la Cultura.

Además de las actividades variadas, se entregarán 40.000 ejemplares del cuentico amarillo *La rosa y el farolero* y 4.000 ejemplares de *El Principito*, el libro que hace parte de la Biblioteca de la Fiesta.

3.600

actividades, con entrada libre, se realizarán en la Fiesta del Libro y la Cultura.

17

años cumple el Jardín Lectura Viva, considerado el corazón de la Fiesta y dirigido a niños y jóvenes.

como potencia, la inclusión como punto de partida y la justicia como horizonte compartido". También es mirar de frente el mundo que cambia: tecnologías que transforman comportamientos y formas de sentir, crisis ecológicas que ponen en riesgo especies y ecosistemas, modos de vida que nos invitan a repensar el bienestar, la salud mental, el consumo sostenible, la participación ciudadana, la educación en tiempos de inteligencia artificial. "Es preguntarnos cómo vivir en un mundo en conflicto y, aun así, seguir eligiendo la ternura y la amabilidad".

FLORECER EN UNA CIUDAD QUE CUMPLE 350 AÑOS

A través del tiempo, la Fiesta del Libro y la Cultura se ha convertido en un evento donde las mujeres han sido visibles y reconocidas, se promueve el cuidado y se

ofrecen lenguajes como el de señas para que aquellos que no puedan escuchar puedan participar. Comunidades variadas y provenientes de diversos lugares, así como personas en situación de discapacidad han encontrado aquí su espacio y la posibilidad de disfrutar o tratar temas fundamentales como la memoria.

Este evento también es posible gracias al aporte de aliados como las cajas de compensación familiar Comfama y Comfenalco, que aportan a la programación y ofrecen bonos de lectura.

A ellas se suma una institución como la Biblioteca Pública Piloto, que, en esta oportunidad, ofrecerá una programación variada inspirada en el aniversario 350 que Medellín celebra en este 2025. Historias cotidianas y desconocidas de la ciudad se conocerán aquí durante los diez días de una programación generosa que puede consultarse en este enlace: <https://fiestadelibroylacultura.com/fiesta-2025/programacion-mapa/>

REGRESA EL PREMIO LEÓN DE GREIFF AL MÉRITO LITERARIO

Para celebrar la poesía, regresa a la Fiesta del Libro y la Cultura este galardón que busca reconocer la memoria de León de Greiff y "la vida y obra de un escritor como una forma de contribuir a la construcción de tejido social". A cargo de la Universidad EAFIT, premiará, en esta quinta edición, a Darío Jaramillo, poeta, narrador y ensayista colombiano, considerado una de las voces más influyentes de la poesía contemporánea en lengua española. Este reconocimiento será entregado, el viernes, 12 de septiembre, en el acto de apertura.

30
publicaciones
independientes han
logrado este taller.

2018
fue el año en el que La Bruja
Riso empezó a diseñar
proyectos risográficos.



Fotos: Sara Espinal para Vivir en El Poblado.

Andrew Smith y Ximena Escobar llevan alrededor de 7 años con el taller La Bruja Riso, espacio especialista en impresión risográfica para publicaciones independientes y artísticas.

Editoriales

La Bruja Riso:
el taller de
la tinta mágica

Cerca del parque de El Poblado, La Bruja Riso convierte ideas en publicaciones únicas. Este taller de impresión risográfica, liderado por Andrew Smith y Ximena Escobar, mezcla arte y técnica para hacer hechizos gráficos.

Alejandro Zapata Peña

La Bruja Riso es un taller de risografía y, aunque se llame así, no hace del tipo de "brujería", dicen sus creadores, que normalmente busca la gente. Se podría decir que hace magia a la hora de convertir ideas en libros, comics, fanzines, postales, folletos, carteles y lo que se le venga a la mente y se puede hacer con papel.

El taller, ubicado en un segundo piso de una antigua edificación, al frente del Palermo Cultural, está acechado por un sinfín de plantas que le dan la bienvenida a los que quieren conocer el lugar. Hay pegatinas en un costado de la puerta y un diván antiguo de flores blancas y color rojo para que las personas se sienten y observen los proyectos que alberga el taller en sus estanterías.

Con una camisa negra del festival de cine Fantasmagoría en el que hay una luna llena, una especie de lobo y una mujer aterrorizada, está



La Bruja Riso es la encargada del diseño de *El Principito*, el nuevo libro que, en esta edición 19, hará parte de la Biblioteca Fiesta del Libro. Se presentará el sábado 13, en Explora, a las 5 p.m.

Andrew Smith, cofundador, y Ximena Escobar, su pareja, y también creadora de La Bruja Riso.

Aunque Andrew Smith dice que es muchas cosas. Y siempre cuenta que estudió Física pura y que, además, tiene una maestría en Física Molecular. Fue docente universitario de cátedra durante 17 años, pero tuvo su "pelea y agarrón" con la academia.

Parte de la experiencia que le dejó la docencia fue montar un proyecto cultural y educativo que se llama "Lo doy porque quiero", un espacio en el que se brinda conocimiento "sin esperar nada a cambio" y que en poco tiempo ajustará 700 conferencias.

Ximena Escobar es artista y diseñadora. Y además es la encargada del diseño gráfico de La Bruja y tiene su estudio en el mismo taller. Apasionada por los textiles, cursó una maestría en Diseño Textil en Londres.

Ella es caleña de nacimiento y Smith nació en Estados Unidos y ha vivido la mayor parte de su vida en Colombia. Se conocieron en el parque El Poblado y, poco a poco, fue naciendo "La Bruja". El Faire, una feria de artes gráficas creada por Ximena y María del Pilar Botero para atraer a artistas y creadores independientes de la ciudad fue el preámbulo de su iniciativa.

En ambos, la atracción por las artes gráficas estaba en su mejor momento. "Con esa feria - Faire - nos ganamos una beca, en 2018, para



El taller funciona como tienda, lugar de exposiciones artísticas, centro para charlas entre otras actividades. Los puede contactar a través de la red social Instagram como @labrujariso o en www.labrujariso.com

llevar una representación de ilustradores e historietistas de Medellín a Londres, a una feria que era referente de nosotros", relató Smith.

En aquella feria vieron mucho de la técnica risográfica y regresaron a Colombia y encontraron que solo había dos talleres dedicados a la impresión risográfica, en el país. Por esa necesidad y fascinación por el arte relacionado con aquella técnica, a finales de 2018 nació La Bruja Riso.

¿Y qué es la risografía?

El taller confabula con el estilo de ambos, suena *Our house* de Madness, una canción de los años 80, año en el que se popularizó la risografía.

Este tipo de impresión es una técnica de alta velocidad que funciona como una combinación entre una fotocopiadora y la serigrafía. Sin embargo, a comienzos del nuevo siglo, el mundo de la historieta a nivel mundial empezó a recuperar estas máquinas y a adecuarle colores.

Los costos

Aunque la risografía es reconocida por trabajar con materiales ecológicos y permite emplear múltiples colores, es una técnica con muchos costos. "Hay talleres que tienen 20, pero nosotros solo hemos podido comprar cuatro, ya que cada tinta es costosa. Cada una requiere un equipo, que tiene un costo alto, para comunicarse con la máquina", recalca Smith.

En el taller de La Bruja emplean cuatro colores: negro, amarillo, rojo y azul. Para Ximena y Andrew ha traído consecuencias buenas porque se han especializado en esa policromía.

Hoy, como editorial, La Bruja cuenta con 30 publicaciones, varias con reimpressiones y su fuerte es la publicación de libros, historietas y afiches.

San Jorge y el dragón: el combate de David Manzur

En portada

Carlos Arturo Fernández

Cuando se piensa en David Manzur surge, de manera casi espontánea, el reconocimiento de su libertad creativa. Un famoso teórico norteamericano, Arthur C. Danto, afirmaba que el presente es la época más fascinante de la historia para una persona que se interese por los problemas del arte.

Son muchas las variables que contribuyen a enriquecer el panorama contemporáneo, pero quizá ninguna resulte tan importante como el reconocimiento de la libertad creativa que permite al artista un despliegue poético, más allá de cualquier límite o esquema normativo.

Gracias a una larga vida totalmente consagrada al trabajo artístico riguroso, David Manzur (Neira, Caldas, 1929) se constituye en un verdadero paradigma de las posibilidades prácticas y conceptuales del arte colombiano contemporáneo, abierto a la auto-crítica permanente y, con frecuencia, a cambios radicales.

A comienzos de los años 70, en el momento en el cual su obra se consolida en el constructivismo y la abstracción y es reconocido como maestro de la no figuración, David Manzur decide cuestionar su propio camino y cambiar de rumbo. Quizá percibe que la idea de una obra abstracta, que se explica por sí misma en un contexto en el que predominan los aspectos estéticos y formales, no alcanza para manifestar su visión y pasión por el arte y la vida. A partir de entonces empieza a desplegar su interés por el arte barroco, que constituye una de

las claves peculiares de su trabajo artístico hasta el presente.

El barroco en David Manzur debe entenderse como la vinculación con el horizonte de un arte total, que tiene que ver con todas las esferas del ser humano. Ya en el siglo XVII se entendía la ópera como la obra perfecta que involucraba en su construcción y espectáculo el trabajo coordinado de la música, la literatura, el marco histórico, la dramaturgia, la escenografía, las artes plásticas, el vestuario, la iluminación, la inteligencia y la sensibilidad. La de David Manzur es una especie de ópera pintada, en la cual pueden descubrirse todos estos elementos constitutivos del drama musical.

Y quizá de la ópera procede una especie de desarrollo dramático que se manifiesta, por ejemplo, pero de manera privilegiada, en su continua relación con la figura de san Jorge, que viene a convertirse en un motivo central recurrente de su trabajo y de su pensamiento. Pero también aparece su intenso placer por las formas, que encuentra en las imágenes del caballo un momento cumbre. La exposición "La leyenda de San Jorge", que presenta la Galería Duque Arango, de Medellín, manifiesta una reflexión de muchos años que involucra todos estos intereses.

La historia de San Jorge no es solo un episodio de los tiempos del cristianismo primitivo, referido al martirio de un soldado romano a comienzos del siglo IV, que unos 600 años después se vincula con



Foto: Galería Duque Arango.

San Jorge y el dragón es una de las series "más reconocidas y difíciles de reunir del maestro David Manzur", explica la gente de la Galería Duque Arango.

la leyenda de su victoria contra un dragón. Solo la riqueza significativa de su historia explica lo que ocurre con un personaje popularizado en la Edad Media, venerado como santo por todas las iglesias cristianas, mencionado en el Corán, santo patrono de numerosas organizaciones, ciudades y naciones alrededor de todo el mundo, vinculado incluso con espiritualidades animistas, y tema de incontables obras de arte.

Sin embargo, los muchos antecedentes y las historias similares en el mundo antiguo y clásico y en todos los continentes hacen pensar que, al igual que en muchos otros casos, estamos ante la conversión en términos cristianos de un mito constitutivo de la conciencia de humanidad que, en este caso, es la lucha del bien contra el mal.

Contra el mal

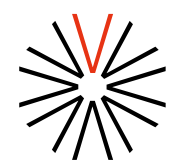
David Manzur vuelve muchas veces sobre la historia de un San Jorge que se mueve entre el mito y la vida cotidiana, que a veces parece cansado o resignado a la derrota, que quizá olvida quién es el enemigo que se le esconde, o qué sentido tiene un batallar tan largo, y que sigue siendo siempre el caballero que lucha.

Sin embargo, no es fácil persistir en un combate como este, que está encarnado en la historia y que claramente la supera. Un combate que es, al mismo tiempo, infinito, imposible e inútil. En todo caso, la historia de San Jorge de David Manzur nos recuerda que somos humanos solo mientras logremos perseverar en la lucha contra el mal.

CARLOS.FERNANDEZ@UDEA.EDU.CO

Agenda

Desde septiembre 11



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

EVENTOS

Para disfrutar de la Feria de Diseño

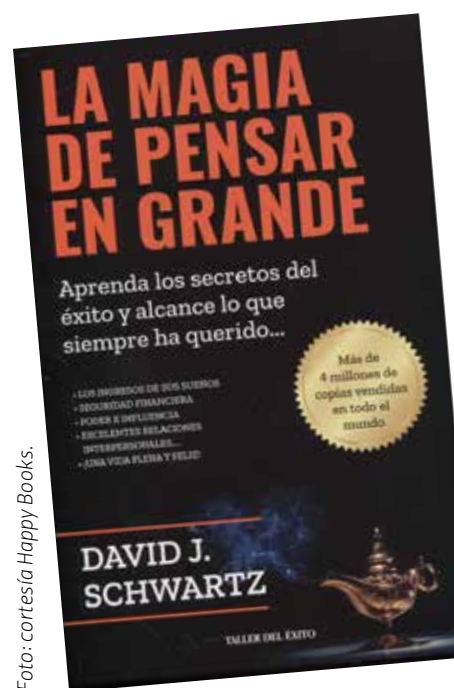
Durante tres días, Medellín será escenario de la Feria de Diseño *powered by imm cologne*, un encuentro que reúne lo más destacado de la industria nacional e internacional. La programación incluye una muestra comercial, una agenda académica con referentes del diseño global, una rueda de negocios y más de 25 eventos satélites en distintos puntos. Así, la Feria se convierte en un espacio favorable para que la inspiración crezca, las ideas se compartan y las tendencias se proyecten. Con doce ediciones realizadas, el evento ha conectado a 1.666 marcas, de 21 países, más de 173.000 asistentes de 36 naciones y a 5.250 compradores.



Foto: Freepick.

Cuándo: 18, 19 y 20 de septiembre de 2025
Dónde: Plaza Mayor Medellín
Más información y entradas: <https://laferiadediseno.com/>

Un recomendado



La magia de pensar en grande

Este libro, recomendado por la librería Happy Books, "llena de optimismo a cualquier persona que lo lea y despierta las ganas de iniciar proyectos, fijarse metas y creer en uno mismo", en palabras de Luisa Osorio. La obra comienza

con una premisa contundente:

"cree que puedes tener éxito y lo tendrás". Desde allí plantea la importancia de la actitud, de cultivar la confianza y de comprender que la acción es el camino para vencer la inseguridad. Dirigido a líderes, entendidos como todas las personas que desean crecer y transformar su entorno, el libro invita a pensar en grande, a trabajar con entusiasmo y a mejorar la calidad del pensamiento.

Para conseguirlo: www.happybooks.com.co

Foto: cortesía Happy Books.

Septiembre

22 • 23

2025

Encuentro de reconocimiento y cuidado hacia las diferencias cognitivas, psicosociales, físicas y sensoriales.

LO NATURAL ES DIVERSO

Diálogos sobre inclusión

Apoyo:

Organiza:

¡CIRUGÍA LÁSER

ÚNICA EN ANTIOQUIA!

Miopía · Hipermetropía
Catarata · Astigmatismo
Presbicia

¡PIDE YA TU CITA!
313 755 79 56

Clinica de Oftalmología
Sandiego
Vemos por ti

Rápida recuperación
Excelentes resultados

EDIFICIO X

EL RETO EMPIEZA AL CRUZAR LA PUERTA

**Salas interactivas, inflable,
arcade y realidad virtual.**

SEPTIEMBRE 18 A OCTUBRE 31

Plaza Palmas

