

ACTUALIDAD GUAJIRA



ESPECIAL

**DIANDRA
IGUARÁN GUERRA**

El poder de sanar-se
y sanar



GUSTAVO JOSÉ SÁNCHEZ ÁLVAREZ

Líder en la lucha contra el
cáncer de mama en La Guajira

ISSN: 2745-0694



9^{na}
Edición
www.gujiranews.com



Naturaleza *protegida*

Cerrejón y Parques Nacionales Naturales registran la reserva privada de la sociedad civil más grande de La Guajira.

Aguas Blancas - Mushaisa - Santa Helena

**#SOMOS
CERREJÓN**



Cerrejón

Minería responsable

RITA PIMIENTA

Directora

Nos vestimos de rosa



Esta revista en su edición número 9 se viste de rosa, nos ponemos la camiseta del color favorito de mi sobrina María Antonia, en honor a las valientes que con la frente en alto han asumido esta difícil prueba: el cáncer de mama.

En Colombia, de acuerdo a los últimos datos proyectados cada año se estiman más de 13,380 nuevos casos y 3.702 muertes por esta enfermedad. Por fortuna esta situación puede ser prevenible de detectarse la enfermedad a tiempo, pese a esto se estima que más de 50.887 mujeres en Colombia hoy viven con cáncer de mama.

Esta enfermedad se origina cuando las células del tejido mamario comienzan a crecer de manera descontrolada, lo que provoca la formación de tumores. Sin embargo, no todos los tumores se comportan igual y la enfermedad puede desarrollarse de muchas maneras, afectando a cada persona de forma diferente, incluso este cáncer puede afectar a hombres.

Después de confirmar el diagnóstico, el médico establecerá qué APELLIDO lleva el cáncer al que se enfrenta el paciente.

En esta edición tratamos la importancia de la prevención de este cáncer, rendimos un homenaje al Dr. Gustavo José Sánchez, quien es nuestra portada y se destaca por ser líder en la lucha contra el cáncer de mama en La Guajira, una joven promesa de la medicina que ha entregado alma y corazón a la prevención y tratamiento de esta enfermedad.

Asimismo, nuestros columnistas y equipo de redacción hacen un sentido homenaje a la prevención de este cáncer que ha cobrado millones de vidas en el mundo. Todos nos pusimos la camiseta rosa y con todo el corazón preparamos esta memorable edición para ustedes. ¡Disfrútenla, siéntanla y lo más importante: aprenda cómo prevenir y tratarla! Bienvenidos a esta entrega número nueve, que en esta oportunidad omitió su tradicional rojo, para ser ROSADA.

ACTUALIDAD
GUAJIRA

Del 16 de octubre al 05 de noviembre, 2021

**REALIZADO POR
GN COMUNICACIONES
S.A.S.**

NIT 901399750-7
Riohacha - La Guajira,
Carrera 7 # 10-40 Of. 102
Periódico Guajira News
PBX 729 08 92

**DIRECCIÓN
GENERAL**
Rita Pimienta
direccion@guajiranews.com

**GERENCIA
GENERAL**
Helen Pimienta
contacto@guajiranews.com
Tel: 301 330 83 00

**COORDINACIÓN
COMERCIAL**
Yolenis Molina
ventas@guajiranews.com
Tel: 301 584 56 26

**DISEÑO Y
DIAGRAMACIÓN**
Equipo GN Comunicaciones
S.A.S





Diandra Iguarán Guerra

el poder de sanar-se y sanar



Por **Fabrina Acosta Contreras**

Las mujeres Guajiras tienen un poder universal abrazado al mar, al río, a la pluriculturalidad, a la biodiversidad y ancestralidad de una tierra que es vientre fructífero, que es uterina, femenina y cabeza de un país. Mujeres que no solo existen desde la (condicionante) resiliencia, sino desde la libertad de trascender a universos espirituales, viviendo su ser desde la plenitud y activando conscientemente el poder que tienen.

En este mes que se conmemora la lucha contra el cáncer de mama, es muy especial hacer un homenaje a la memoria de quienes han partido y de aquellas que han sobrevivido y se comprometen con el bien-estar siendo misioneras de la sanación propia y de los demás; por ello dedico estas letras a Diandra, quien es un ejemplo de mu-

jer poderosa, es un ser de luz que ha comprendido que la existencia es estructuralmente espiritual y que somos más que cuerpos materiales y limitados; mujeres como ella no se quedan en el dolor sin aprendizajes, en la tristeza sin reinventarse, ni en los desafíos sin crear senderos transformadores. Me inspira escribir sobre esta poderosa mujer guajira, a la cual tengo el honor de llamar amiga y con quien se aprende montones en cada diálogo.

Diandra es esposa, madre, hija, soñadora, lideresa, creadora y guía; tiene el título de guerrera, venció un cáncer a sus 34 años de edad, diagnóstico que recibió a los pocos meses de dar a luz a su segundo hijo.

"La vida me puso una prueba bastante difícil a mis 34 años, mi bebé apenas tenía cuatro meses de nacido y fui diagnosticada con cáncer de mama. Me tocó asumir ese diagnóstico y vivir la maternidad, pero a pesar que era muy difícil, ese fue mi motor y la rueda que me ayudó avanzar en esa circunstancia de la vida, él es mi ángel porque gracias a amamantarlo descubrí el cáncer".

Diandra es esposa, madre, hija, soñadora, lideresa, creadora y guía; tiene el título de guerrera, venció un cáncer a sus 34 años de edad, diagnóstico que recibió a los pocos meses de dar a luz a su segundo hijo.



Diandra es esposa, madre, hija, soñadora, lideresa, creadora y guía



Diandra Iguarán Guerra e hijos.

Durante su camino de sanidad encontró la llave que Dios pondría en su camino para abrir la puerta a una vida más significativa y llena de propósito. Razón por la cual creó un blog llamado “Solo es cáncer”, espacio donde documentaba todo su proceso y enviaba mensajes de fe y esperanza a las mujeres que atravesaban por esa misma enfermedad.

Durante su travesía con la en-

fermedad, decidió realizar sus primeros estudios como experta en coaching; lo que le permitió crear su marca personal como Diandra Iguarán Guerra, coach de vida y bienestar, así como abrirles paso a otras mujeres en su búsqueda de sanidad física e interior. Se certificó como coach de nutrición en el Instituto de Nutrición Integrativa de Nueva York. Además, ha realizado diplomados y cursos en adaptógenos, ayuno intermi-

tente, entre otros.

Actualmente brinda asesorías de Bienestar Integral y tiene una página web, www.diandraig.com, dedicada al bienestar integral donde además de prestar sus servicios como coach, ofrece productos naturales como su línea de mezclas de aceites esenciales y adaptógenos -medicina ancestral— que ayuda a restaurar y optimizar nuestra salud física y emocional.



Diandra actualmente brinda asesorías de Bienestar Integral

Desde su experiencia se ha encargado de trabajar con mujeres que en su mayoría son madres que están atravesando por la misma enfermedad y que a veces no entienden porque les tocó pasar por una situación tan compleja. En diciembre de 2020 publicó un libro titulado «Tengo cáncer ¿Y ahora qué?» en el cual, cuenta experiencia con el cáncer , además, revela detalles y herramientas de sanación poderosas por medio de la mente, la fe y el cuidado integral.

"Yo siempre digo que el diagnóstico lo puede decir un médico, pero el pronóstico viene de Dios. Nadie puede dictaminar tu vida ni sentenciarte. Dios tiene un propósito de vida para cada quién, yo fui entendiendo poco a poco el mío y siempre lo comparo con todo el proceso de transformación que vive la mariposa, que es doloroso, pero al final es el momento en el que abre sus alas para volar y tal cual eso fue lo que viví yo".

La historia de Diandra nos confirma que más allá del cáncer de mama hay mujeres poderosas, resilientes, sanadoras y creadoras, que van por el mundo iluminando senderos, unas desde el cielo y otras desde su misión terrenal de sobrevivientes como ella, una mujer que día a día teje esperanzas, nuevas realidades y esparce amor en todo lo que hace, gracias Diandra por ser luz para muchas vidas y recordarnos que la fe, el autocuidado, el amor propio y la consciencia del ser, pueden cambiar cualquier diagnóstico, seguimos firmes encendiendo infinitas luces en este universo que merece sanación y rehumanización. **A**



Diandra nos confirma que más allá del cáncer de mama hay mujeres poderosas.



GOBERNACIÓN

LANZA CONVOCATORIA PARA REACTIVACIÓN ECONÓMICA DEL SECTOR TURÍSTICO



A través de esta iniciativa del gobierno actual se busca mejorar la competitividad de las empresas del turismo en el departamento.

Con el fin de generar desarrollo a través de la transferencia de tecnología y conocimiento e implementar mecanismos de innovación como estrategia de recuperación económica y mejorar las condiciones de competitividad turística, la Gobernación de La Guajira lanzó la convocatoria para personas, instituciones, empresas y asociaciones prestadoras de servicios de este sector y que operen en los municipios de Manaure, Dibulla, San Juan del Cesar, Uribia y Rioha-

cha para que hagan parte del proyecto que busca beneficiar y mejorar las condiciones y procesos empresariales.

El proyecto contempla transferencia de conocimiento técnico especializado que beneficiará al menos a 200 actores inscritos que se registren en esta convocatoria, además, en una segunda etapa los beneficiarios podrán acceder a cofinanciación de proyectos de innovación empresarial con los cuales podrán incrementar los índices de productividad y a cerrar las brechas tec-

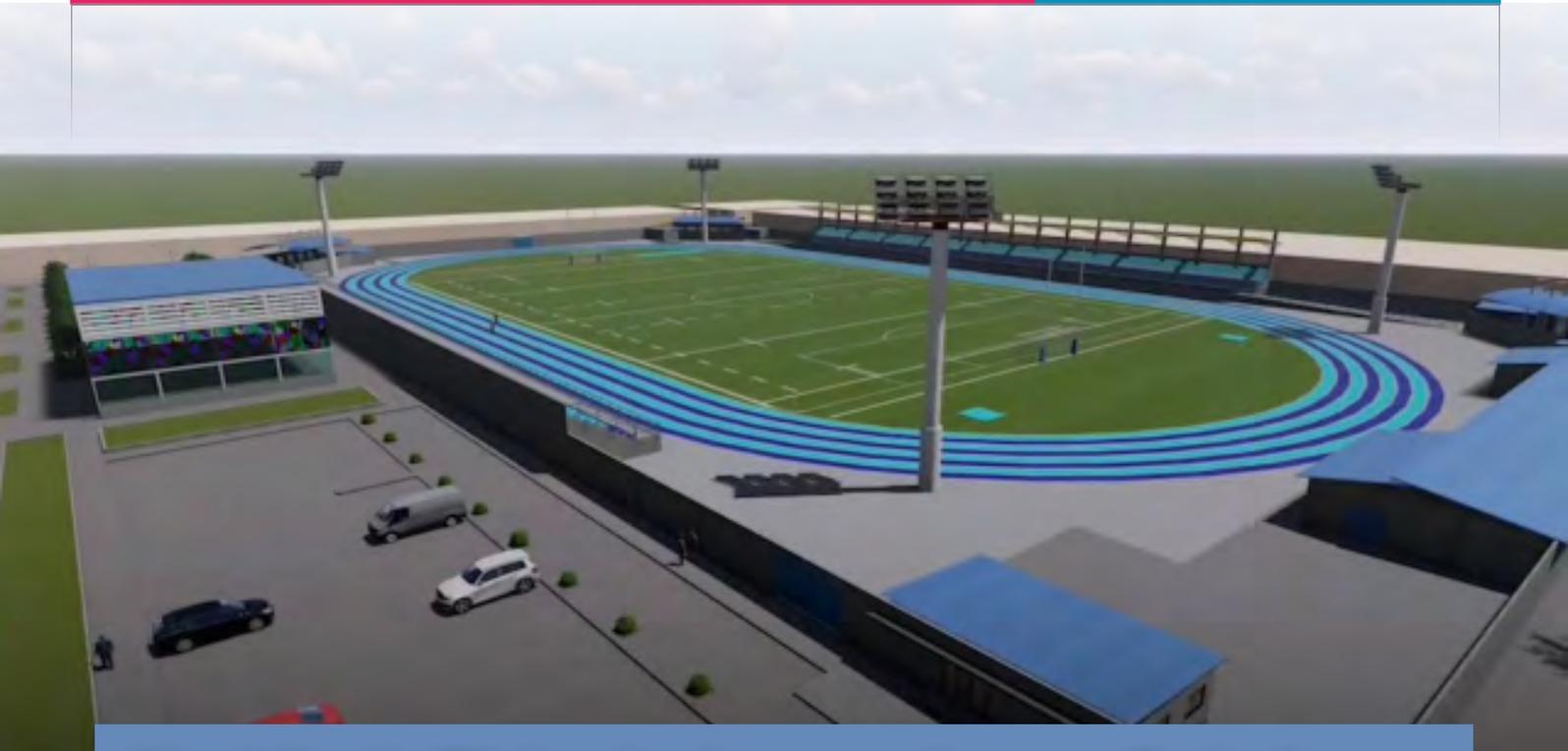
nológicas en sus emprendimientos.

**El proyecto
contempla
transferencia de
conocimiento
técnico
especializado
que beneficiará
al menos a 200
actores
inscritos**



La transferencia de conocimientos estará enfocada en temáticas clave para los empresarios como la gestión de atractivos y destinos turísticos sostenibles, gestión empresarial en la nueva realidad y la innovación empresarial en el sector.

A la convocatoria podrán postularse prestadores de servicios turísticos como alojamiento, operadores turísticos, agencias de viajes, restaurantes, transporte, deportes náuticos, enseñanza, asociaciones de turismo y todas aquellas reconocidas en la ley nacional de turismo y podrán consultar los términos de referencia en www.laguajira.gov.co. **A**



Alcaldía de Riohacha le apuesta a un **Federico Serrano Soto** moderno, un estadio a la altura de los más importantes del país

Las obras de construcción, que iniciarán a finales de octubre, incluyen la instalación de grama sintética y sillas de las gradería, adecuación de los baños, iluminación, entre otros.

Las ligas deportivas del Distrito de Riohacha conocieron las especificaciones técnicas del proyecto para el mejoramiento de la infraestructura deportiva del estadio Federico Serrano Soto.

El alcalde José Ramiro Bermúdez Cotes, en compañía del secretario de Infraestructura y Servicios Públicos, Keider Freyle Sarmiento; del director de Undeporte, Neil Antonio Pérez; del contratista del proyecto y de la interventoría, **escucharon a los deportistas, para tener en cuenta sus sugerencias y resolver inquietudes** con respecto a la obra.

“Hicimos un recorrido por el estadio y luego la socialización de esta obra con los representantes de las ligas de rugby, atletismo y fútbol para conocer sus sugerencias y que podemos tener un espacio deportivo digno para que nuestros talentos nos puedan seguir representado a nivel departamental, nacional e internacional”, manifestó el mandatario local.



Alcalde de Riohacha José Ramiro Bermúdez Cotes.

Con estas obras, que se desarrollarán gracias al **convenio interadministrativo 12512020 celebrado entre el Ministerio del Deporte y el Distrito de Riohacha**, el gobierno le apuesta al fortalecimiento de los escenarios recreativos y deportivos como también a la **adecuación de mejores espacios para la formación de niños y jóvenes promesas del deporte**.

Serán más de **6.132 millones de pesos invertidos** en la

adecuación de este escenario, una de las obras bandera de la Administración Distrital, la cual le apunta a la **práctica del deporte como herramienta para el desarrollo y la transformación social**.

José Antonio Berardinelli, representante legal de la Unión Temporal Estadio Siglo XXI, empresa contratista de la obra, manifestó que, **“se realizó esta socialización para contarle a las ligas el alcance del proyecto y las mejoras. Son**



Serán más de 6.132 millones de pesos invertidos en la adecuación de este escenario.



5 actividades que se van a hacer, como la instalación de la cancha sintética de 5 centímetros, la iluminación de la cancha totalmente nueva, la adecuación de la pista atlética, instalación de graderías con su silletería totalmente nueva y por último se va a hacer el arreglo de los baños y un trabajo de pintura en general”.





“Se espera que el estadio se encuentre disponible en un plazo de 7 meses”.

Actualmente se llevan a cabo las obras preliminares del proyecto como topografía y limpieza y **se espera que las obras físicas inicien en los próximos días, luego de realizarse la respectiva socialización con la comunidad en general y demás representantes del sector deportivo.**

“Nosotros desde la Liga de Rugby de La Guajira estamos muy contentos y emocionados de ver que vamos contar con un espacio para poder entrenar y jugar este deporte que tanto nos emociona. Esta socialización es muy importante para conocer las especificaciones y poder estar más tranquilos y contentos con todo lo que se viene”, aseguró Simeón González, presidente de la liga.

Gracias a estas mejoras, **el estadio estará disponible en condiciones óptimas para la práctica de por lo menos 5 deportes diferentes, en un plazo de 7 meses.** **A**



QUIEN NO LLORA NO MAMA



POR: MARGA PALACIO

Quién no llora, no mama, decía la abuela y ella lo entendió muy bien y por eso no dudó en amamantar a sus hijos cada vez que lloraron y hasta sobrepasó el tiempo que le señalaron como el indicado para hacerlo. Ella era una mujer activa: trabajo, hogar, familia y amigos; sin embargo tenía un gran defecto: aplazar. Posponía todo lo que se pudiese posponer y vivía el día a día a plenitud, sofocada por un sin fin de actividades propias y ajenas, importantes y superficiales y ese fue su gran error. No era amiga de prevenciones o controles, solo se limitaba a curar lo enfermo y solucionar lo inmediato: la muela picada se calzaba cuando ya dolía, el carro se arreglaba cuando no arrancaba y así sucesivamente. En efecto ignoró la invitación que su amiga de la liga contra el cáncer le hizo y nunca asistió a un control. Un día sintió algo extraño debajo de su seno derecho, una pequeña protuberancia que se evidenciaba

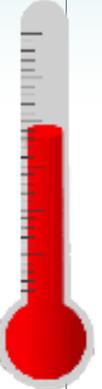
con un determinado movimiento pero ella siguió su vida normal pues no le dolía y la ignoró. Cuando la masa se hizo aún más evidente e inició a molestar, casi que a la fuerza se acercó donde su ginecólogo y en cuestión de pocos exámenes le confirmaron el fatal diagnóstico: ¡ella tenía cáncer! La sentencia le cayó como un baldazo de agua fría pero le dio largas al asunto, siempre con esa bendita manía de posponer. Obligada por su familia, finalmente tomó el toro por los cachos y se operó e inició el tratamiento y entre quimio y quimio recordaba la frase que había leído antes de entrar a la operación, en los folletos ilustrativos que se encontraban esparcidos sobre la mesa del consultorio del ginecólogo: “El cáncer es curable si se descubre a tiempo” ... tiempo, su nuevo enemigo. Ya lo que le parecía importante, dejó de serlo, el aplazar no ocurrió más pues a la fuerza debió admitir el no

tener tiempo para posponer y, como un reloj de arena, veía apagar su vida, luchando por retenerla en vano, como el agua que se escapa entre las manos. No sé reconoció más al espejo y dejó de mirarse, no tenía tiempo que perder. Dedicó sus pocas fuerzas a sus hijos y estos, aterrorizados por el tiempo que pasaba y se las arrebataba, la vieron partir. Es una historia triste, lo sé; de esas que no acostumbro a escribir y que no me gusta contar pero si sirve para salvar así sea una vida, la cuento, con la única esperanza de que quienes me lean y hasta quien les escribe, tomemos conciencia de lo importante que es el control y prevención de esa bendita palabra que no queremos ni mencionar, como si por ello fuera a dejar de existir y amenazarnos. Aquí y ahora: ¡ya! Cuidémonos. Y que el tiempo sea un aliado y no un enemigo que nos recuerde que quien no llora, no mama. **A**



Termómetro Político

con Marcos Barros Pinedo



Todavía no hay nada definido desde el punto de vista jurídico relacionado con el gobernador de La Guajira, Nemesio Roys Garzón. - Muy a pesar de que la Sección Quinta del Consejo de Estado acatando un mandato de la Sección Segunda dictó una nueva providencia dejando en firme su elección. Contraria a la que le había declarado su nulidad,

por haber violado el régimen de la doble militancia partidista. Ahora, hay que esperar que sea la Sección Tercera o la Sala Plena del Consejo de Estado que dicte sentencia de última instancia con relación a la providencia de la Sección Segunda que fue la que restituyó a Nemesio Roys Garzón, en su cargo. Esta providencia proviene de una acción de tutela que está impugnada y concedida su respectiva impugnación. También se anota que una vez que se pronuncie la Sección Quinta o la Sala Plena con relación a la providencia de la Sección Segunda de la acción de tutela de Nemesio Roys Garzón, esta, pasará a una eventual revisión por parte de la Corte Constitucional. Ante toda esta situación se debe esperar la actuación final de la máxima Jurisdicción de lo Contencioso Administrativo en Colombia.



La diputada por el Partido Conservador, Martha Lucía Lubo Palacio, se muestra muy optimista con relación al trabajo que está realizando la Universidad del Magdalena enfocado a la construcción del Plan de Ordenamiento Territorial, POT, del Departamento de La Guajira.

Y enfatizó en el sentido de que este POT, apenas se está socializando ante los diputados y por lógica se deben hacer mesas de trabajo en los 15 municipios de esta sección del país.

Martha Lucía Lubo Palacio, también explicó que este Plan de Ordenamiento Territorial, POT, llegaría en buena hora si se tiene en

cuenta las alternativas energéticas a través de las energías eólicas potencial que va a favorecer el desarrollo económico y social del departamento de La Guajira.

La diputada riohachera, Martha Lucía Lubo Palacio, también muestra su optimismo en cuanto a la situación financiera del Departamento de La Guajira, para la vigencia fiscal del año 2022, si se tiene en cuenta que por facultades de la Asamblea Departamental, se encuentra en Ley 550 de 1999.

La abogada Martha Lucía Lubo Palacio, desde hace varios años reside en el municipio de San Juan del Cesar, y por segunda vez se desempeña como diputada a la Asamblea Departamental de La Guajira, por el Partido Conservador.



“Sigo en la línea de respaldo político al gobernador de La Guajira, Nemesio Roys Garzón. Y estoy en la línea con el representante a la Cámara, Alfredo De Luque Zuleta”. - Así se expresó el ex - parlamentario guajiro, Antenor Durán Carrillo. Dijo, además, que esto también significa que cuando ya se inició una campaña electoral para Cámara y Senado, se debe conversar con Alfredo De Luque Zuleta, con la finalidad de buscar alternativas de

aspiraciones políticas. Y de acuerdo a los resultados se podría seguir o no, en la línea en que nos encontramos. Hay que señalar que al preguntarse a Antenor Durán Carrillo de que sí volvería aspirar al Congreso de la República, en su respuesta no lo asegura, pero tampoco descarta tal posibilidad de pretender de ser candidato a la Cámara de Representantes. Ya sea en alianza o no, con Alfredo De Luque Zuleta.





Como un baldado de agua fría fue recibida en el municipio de Fonseca la noticia que tiene que ver que la Corte Constitucional seleccionó para su revisión la providencia de la acción de tutela que restituyó a Hamilton García Peñaranda, como alcalde de Fonseca.

Porque de manera inmediata se presenta una incertidumbre en el sentido de que si Hamilton

García Peñaranda, podría o no, terminar su periodo constitucional el 31 de diciembre de 2023.

Como se recordará, el Tribunal Contencioso Administrativo de La Guajira mediante providencia de única instancia anuló su elección como alcalde de Fonseca. Éste, presentó una acción de tutela haciendo valer derechos en cuanto al reintegro a su cargo. Pero la Sección Primera del Consejo de Estado, se la negó por improcedente.

Fue impugnada y la Sección Segunda del mismo Consejo de Estado revocó la providencia inicial y restituyó a Hamilton García Peñaranda, como alcalde de Fonseca.

Ahora, la noticia de la semana que termina es que la Corte Constitucional seleccionó la mencionada acción de tutela y no se sabe en que tiempo dictaría providencia. Lo seguro es que el día que se dicte providencia y si es en contra de Hamilton García Peñaranda, se va de la alcaldía y se realizarían elecciones atípicas siempre y cuando la providencia sea dictada antes del primero de junio de 2022. Y si la providencia es a favor de el alcalde de los fONSEQUE-ROS, éste, gobernará muy tranquilo hasta el 31 de diciembre de 2023.

Pero, a decir verdad, ningún alcalde desearía estar en esta difícil situación de orden jurídica.



La Universidad de La Guajira respalda la libertad de prensa como pilar de la vida política y democrática de Colombia. - Así lo expresa su rector Carlos Arturo Robles Julio, cuando a través de un comunicado de prensa rechazó las amenazas de muerte a ocho personas del Distrito de Riohacha y del departamento de La Guajira, que actúan como articulistas en medios de comunicación y otros actúan creando opinión en las redes sociales.

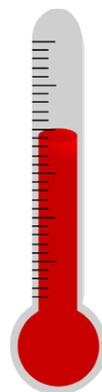
Las amenazas nacen de un panfleto supuestamente de las Auto-defensas Gaitanistas de Colombia. Pero todavía las autoridades de Fiscalía y la Policía no se han pronunciado en el sentido si el panfleto es originario de las llamadas Autodefensas Gaitanistas de Colombia.

De todas maneras, en su pronunciamiento el rector de la Universidad de La Guajira, Carlos Arturo Robles Julio, por su convicción reafirma su compromiso con la verdad. Y considera que estas amenazas constituyen un atentado contra la libertad de prensa, la libre expresión y la democracia.

“Como nuestra calidad de institución formadora y transformadora de realidades, recogemos la fuerza y el rol de los medios de comunicación para fortalecer la ciudadanía y fomentar el respeto por la diversidad y el análisis crítico.

Por eso hoy, exhortamos por el Derecho a la Vida y una prensa libre y en paz. Claro, en el Distrito de Riohacha, La Guajira y Colombia”.

Terminó diciendo el rector de la Universidad de La Guajira, Carlos Arturo Robles Julio.



Buen trabajo en la cartera política viene realizando el abogado riohachero, Jairo Aguilar De Luque, como Secretario de Gobierno del Departamento de La Guajira.

En efecto, en asocio de la Fuerza Pública: Ejército, Policía y Fiscalía desarrolla estrategias para poder combatir a los criminales, a los atracadores y a los extorsionistas que

le hacen a la sociedad del Distrito de Riohacha y de La

Guajira.

Jairo Aguilar De Luque, en aras de mantener la tranquilidad ciudadana ha logrado reunirse con el Secretario de Gobierno y con varios alcaldes de algunos municipios del departamento del Cesar, a fin de coordinar estrategias para combatir a los bandidos que tienen su radio de acción criminal en la frontera entre La Guajira y el Cesar.

También se anota que en las últimas horas se reunió con

los 15 secretarios de igual número de municipios guajiros y los integrantes de la fuerza Pública. El objetivo es unir esfuerzos y estrategias para poder combatir a los delincuentes cuando estamos prácticamente para entrar en los meses navideños: noviembre y diciembre.

Todo este trabajo lo realiza el Secretario de Gobierno Departamental, Jairo Aguilar De Luque, con el apoyo del gobernador Nemesio Roys Garzón.



¿Será qué por problemas de la pandemia del Covid-19, todavía no arranca en firme la campaña para las elecciones del 13 de marzo de 2022? - Estamos a cinco meses de el debate electoral y solo se evidencian aspiraciones a Senado y Cámara por intermedio de los medios de comunicación radial y en las redes sociales. Pero hasta el momento no se ha concretado ninguna lista con candidatos y candidatas a bordo

Por los lados de candidatos

guajiros al Senado de la República, solo se mencionan dos nombres: Alfredo De Luque Zuleta y Antonio “Tata” Almazo Acosta. Éste último iría por la Circunscripción Especial Indígena. Y para la Cámara de Representantes se mencionan los nombres de: Antenor Durán Carrillo, Lina Fuenmayor, Jorge Martelo, Alejandro Rutto Martínez, Misael Velasquez Granadillo, Idelfonso Medina Romero, Harlem Garrido Weeber, Juan Loreto

Gómez Soto, entre otros.

Lo cierto es que el tiempo apremia y el pueblo de La Guajira espera a sus candidatos para poder votar a Senado y Cámara. Pero por personas preparadas para hacer un buen trabajo legislativo en beneficio de sus electores. Y no por aquellos candidatos de “medio pelo” que no representan nada en el devenir político administrativo de esta región de la Patria Colombiana.



EL CÁNCER DE SENO UNA TRAGEDIA HUMANA



Luís Alonso Colmenares Rodríguez

Hay enfermedades que son propias de los seres humanos pero que para padecerlas depende de la edad, género, raza, y hasta de la condición económica, porque hay enfermedades que nunca la padecen los ricos; hay enfermedades que aparecieron para que sean padecidas solo por los pobres del mundo.

Pero el cáncer es una enfermedad que no distingue ninguna característica del ser humano, nadie está exento de padecerlo y sufrirlo, y afecta de manera terrible al que lo padece, por supuesto, pero también afecta el entorno de la persona tanto en lo anímico como en lo económico.

Hasta el sistema de salud termina afectado por los pacientes que padecen cáncer.

El pobre no puede tener cáncer porque no está en condiciones de asumir la carga económica de su tratamiento y termina muriendo. Es injusto...

Y esa situación es la que nos lleva a muchos a considerar por convicción que la salud debe ser un derecho universal absoluto que debe asumir el Estado para tener acceso de manera gratuita, a cambio de tanto asistencialismo que solo aumenta la pobreza.

Respecto a la mujer, además del alto índice de casos en los cuales resulta subestimada y maltratada, el cáncer es un mal que la persigue de diferentes formas y es otra manera de causarle dolor y amargarle la vida. Parece que fuera como un dogma tener que admitir, sin quererlo, que nadie sufre más para vivir que la mujer; y en muchos casos por su misma condición natural: la menstruación, los partos, la crianza de los hijos, y las enfermedades a las que está expuesta, como es el caso del cáncer.

Las estadísticas estiman que el cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres seguido por el cáncer de cérvix y el colorrectal.

A partir de los estudios y las investigaciones de la enfermedad, dicen los científicos que existe una alta posibilidad de superar el cáncer de seno, evitando que se convierte en una tragedia para las mujeres que lo padecen y para sus familias.

Se han logrado crear procedimientos preventivos para reducir el riesgo y evitar esos males, teniendo en cuenta que los relacionados con antecedentes familiares no se pueden cambiar, por supuesto, pero hay cambios en el estilo de vida que se pueden hacer para reducir el riesgo.

Se sugiere mantener un peso saludable, y aumentar lentamente la actividad física mediante una rutina diaria. También dicen los estudios científicos que la lactancia materna desempeña un importante papel en la prevención del cáncer de mama; y cuanto más tiempo amamante, mayor será el efecto protector.

Asimismo, hay que preguntarle al médico cuándo se debe comenzar a hacer la mamografía y asumir el compromiso personal de llevarlo a cabo de manera periódica, además de otros exámenes de detección de acuerdo con los antecedentes personales.

Se ha establecido que el consumo de tabaco y alcohol son un factor de riesgo para desarrollar cáncer mamario. Cuanto más tabaco y alcohol se consuma, mayor será el riesgo, y esto hace que sea una razón más que fundamental para evitarlos.

En todo caso, la mejor forma para controlar la presencia de esta enfermedad es a través de la prevención con el apoyo del autoexamen de seno, y los exámenes periódicos a cargo de médicos especialistas; las dos formas complementarias son fundamentales para que el cáncer de mama pueda advertirse con oportunidad, y que no sea una amenaza para la felicidad que tienen merecida las mujeres del mundo.

Los gobiernos también deben contribuir de manera importante a través de los planes de intervenciones colectivas, definidos por el ministerio de salud como "un conjunto de intervenciones, procedimientos o actividades para la promoción de la salud y la gestión del riesgo dirigidas a grupos poblacionales a lo largo del curso de la vida, definidas con fundamento en la evidencia disponible y en las prioridades de salud de cada territorio".

En síntesis es un plan de beneficios compuesto por intervenciones de promoción de la salud y gestión del riesgo que se enmarcan en las estrategias definidas en el Plan Territorial de Salud. Sobre todo para las mujeres que no tienen los recursos para llevar a cabo exámenes preventivos porque no están incluidas en ningún régimen de prestación de servicios de salud: contributivo o subsidiado. **A**

Ruego a DIOS que siga bendiciendo a las mujeres del mundo porque sin ellas no somos, no estamos, no existimos.
!Sin las mujeres no podría ser posible que siga existiendo la humanidad, a ellas nos debemos!
@LColmenaresR

GUSTAVO JOSÉ SÁNCHEZ ÁLVAREZ

Líder en la lucha contra el **cáncer de mama** en La Guajira

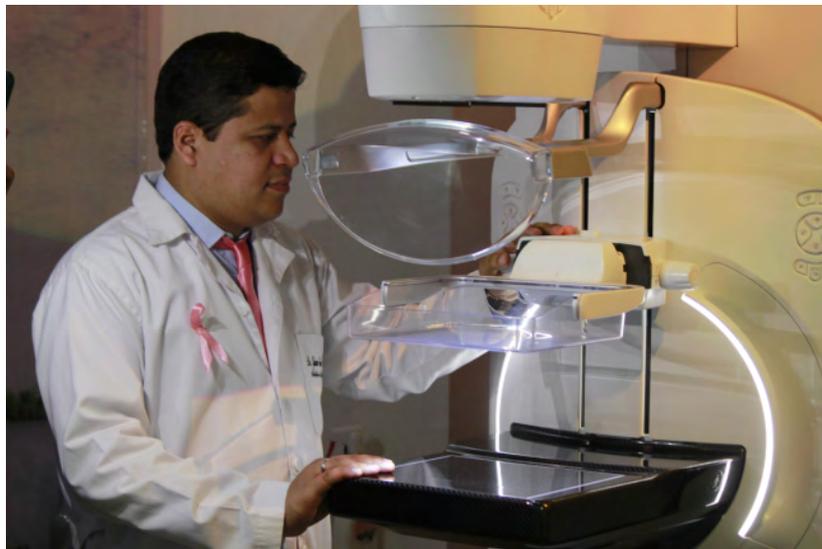


Por **Rita Pimienta**

Teniendo en cuenta la objetividad y el compromiso social del periodismo, siempre procuramos tener en nuestras portadas a personas que contribuyan de manera altamente positiva en la construcción de una mejor Guajira. En este mes que se conmemora la lucha contra el cáncer de mama queremos resaltar la labor de un hombre que a sus 32 años se destaca como una joven promesa de la medicina en La Guajira. Lucha día a día por la vida de muchas mujeres víctimas del cáncer de mama en esta región. Gustavo José Sánchez Álvarez egresado de la facultad de medicina de la Universidad del Norte de Barranquilla y especialista en Radiología e Imágenes de la misma universidad, pone todos sus conocimientos y esfuerzos por lograr que el cáncer de mama no cobre más vidas en este departamento ni en toda la Costa Caribe.

Su principal aporte de la mano con la Unidad Médica Radiológica del Carmen en torno al diagnóstico precoz del cáncer de mama en La Guajira, ha sido el conformar todo un equipo interdisciplinario, capacitado, con un

manejo integral de atención en salud, donde intervienen múltiples especialistas, entre ellos: el médico Radiólogo, el Mastólogo y el Patólogo, donde su principal objetivo es el abordaje del paciente y lograr así un diagnóstico precoz de esta enfermedad que ha cobrado millones de vidas en el mundo.



“Un diagnóstico a tiempo es una oportunidad de vida”

Contando con los equipos de última tecnología que se encuentran en la Unidad Médica Radiológica del Carmen Gustavo José Sánchez se ha convertido en el abanderado en la lucha contra el cáncer de mama en esta región de país, logrando que en tan solo 30 días el paciente pueda obtener un diagnóstico sobre esta en-

fermedad, tiempo record en relación a otras regiones del país donde los tiempos de espera pueden superar los 100 días, aseverando su principio de compromiso con esta causa donde un diagnóstico a tiempo es una oportunidad de vida para el paciente.

La Ruta Rosa

“Es nuestro programa líder en el diagnóstico del cáncer de mama donde una paciente puede realizarse una ecografía de mama y la mamografía de forma inmediata, hacerse la biopsia en tres días, de tener una consulta con un especialista en dos días máximo y con el diagnóstico hematológico en menos de diez días, de esta forma obtenemos nosotros un diagnóstico precoz del cáncer

de mama en menos de treinta días ayudando a abordar de forma terapéutica a estas personas, así mismo contamos con un equipo de última tecnología que nos permite abordar grandes poblaciones y de esa forma tamizar o hacer triado, logrando con ello un diagnóstico oportuno de gran población”: relata con veracidad el médico líder en la lucha contra el cáncer de mama Gustavo José Sánchez.



Profesional con sentido social

Su compromiso con la sociedad guajirava mucho más allá de la prestación del servicio, su ética profesional y su alta calidad humana, hacen de él una persona a quien muchos llegan solicitando su auxilio, el cual sin ninguna distinción de raza, color, religión o estrato social son atendidos con el mismo cuidado y dedicación que los usuarios de las esferas sociales más altas.

Es así como en los últimos dos años fueron atendidos oportunamente 12.000 pacientes, de los cuales 450 fueron sospechosos para cáncer de mama y de estos resultaron con diagnóstico positivo 160 quienes a la fecha reciben la respectiva atención en salud gracias al diagnóstico oportuno por parte de la Unidad Médica Radiológica del Carmen.

Así mismo ha sido gestor de diferentes tipos de campañas sociales donde en algunos casos la gratuidad en algunos de los servicios ofertados por la Unidad Médica Radiológica del Carmen ejecutados por él, han tocado

la puerta de los hogares más necesitados o favorecido a diferentes tipos de población vulnerable. Con una sonrisa en su rostro manifiesta que su don de servicio es salvar la mayor cantidad de vidas posibles con un diagnóstico oportuno.

Una empresa familiar



Gustavo Sánchez Serrano, padre y Noreliz Álvarez, madre del Dr. Gustavo.

Al mencionar a la Unidad Médica Radiológica del Carmen inmediatamente se piensa en el Doctor Gustavo Sánchez Serrano padre de Gustavo José Sánchez Álvarez y de quien recibió su legado ejerciendo su misma profesión

con excelencia, Su madre la empresaria Noreliz Álvarez forma parte de este perfecto engranaje familiar gerensiendo exitosamente las relaciones comerciales de la Empresa.



Gustavo José Sanchez y su esposa, la Pediatra Ana Valeria Guerrero Varticovsky.



Se dice que al lado de un buen hombre siempre habrá una buena mujer y el caso del Doctor Gustavo José Sánchez no es la excepción, está casado con una profesional de la Pediatría la Doctora Ana Valeria Guerrero Varticovsky, quien con su inteligencia, gracia y belleza lo complementa sobremedera, logrando así los dos conformar el equipo perfecto en las metas trazadas profesionalmente.

Equipos de última tecnología

La Unidad Médica Radiológica del Carmen cuenta con un mamógrafo de alta tecnología de la marca General Electric (PRISTINA), el cual es un equipo digital directo donde la imagen se convierte de forma inmediata sin necesidad de químicos, esto permite una alta resolución para la detección del cáncer de mama el cual en los estados iniciales se presenta como pequeñas micro calcificaciones, las cuales son difícilmente detectadas en otros equipos.

PRISTINA, es un equipo de alta funcionalidad, único en el departamento de La Guajira y solo dos en la Costa Caribe Colombiana, lo que hace a la Unidad Médica Radiológica del Carmen un referente para este tipo de estudios, evitando así la migración de pacientes a otras ciudades.



UNIDAD MÉDICA
RADIOLÓGICA
DEL CARMEN
Diagnóstico confiable.

OCTUBRE MES
CONTRA EL CÁNCER
DE MAMA

**NADA REEMPLAZA
LA DETECCIÓN
TEMPRANA**

SOLICITA TU CITA
Horario de Atención
Lunes a viernes de
7:00 Am – 5:00 Pm
Dirección:
Kra 12 # 10 - 44
Telefonos:

De la mano con las Eps, Ips y la Secretaría de Salud departamental han logrado articular la atención oportuna en los municipios de Riohacha, Uribia y Manaure, dando atención primordial a las comunidades wayuu y ciudadanos en condición de inmigrantes.

Sin lugar a duda podemos decir que el Médico Radiólogo Gustavo José Sánchez Álvarez es un joven que proyecta un futuro promisorio en la atención en el diagnóstico de cáncer de mama y otras patologías que se encontraban huérfanas de atención en los centros asistenciales de la ciudad de Riohacha y el departamento en general, con profesionales como este La Guajira avanza a la excelencia en la atención en salud. **A**

**“Mujer, no permitas
que alguien te
prohíba revisarte.
Elimina tus
barreras y estigmas
culturales y tócate.
Que no te dé pena,
30 minutos pueden
hacer la diferencia
entre la vida y la
muerte”**

**Quiérete
&
cuídate**



**Impresiónalos a todos
con un cubrecama
elegante y moderno**

 3008341077

 Cra. 7#10-40
Riohacha, La Guajira

 Home Palace

 @homepalace2020

 homepalace2020@gmail.com


Home Palace



El Cáncer de Mama pausó mi vida

testimonio real contado por una sobreviviente

Según estudios publicados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada año en el mundo se diagnostican 1,38 millones de casos de cáncer de mama, convirtiéndose en la enfermedad más común entre las mujeres de todo el planeta.

Aunque el cáncer de mama es, de lejos, una de las enfermedades más frecuentes en las mujeres, también puede afectar a los hombres. Según estudios estadounidenses esta enfermedad afecta al 1% de ellos. Es un tumor maligno que se produce cuando las células tumorales se originan en el tejido glandular de la mama e invaden los tejidos sanos de alrededor.

Existe un gran desconocimiento de las posibles causas que originan de este tipo de cáncer, así lo refleja la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), pues los antecedentes familiares, la edad y el estilo de vida no son suficientes para saber el motivo por el cual se produce.

Enfrentarse al diagnóstico de cáncer de mama es una de las experiencias más temidas por la población femenina. Itsaso, paciente de nuestra clínica en Donostia, ha pasado por ello con la valentía que demuestran todas las mujeres afectadas. Hemos querido hablar con ella y que, con sus palabras, nos explique lo importante que ha sido

saber que sí podrá ser madre cuando todo esto termine.

No es una novedad hablar de la detección precoz como arma fundamental ante la enfermedad. Así fue el caso de Itsaso, que tras encontrar un bultito en su mama y acudir a su ginecólogo y tras varias pruebas le dieron una noticia que pausó su vida: padecía cáncer de mama.

Testimonio real contado por Itsaso

*¿Notaste que algo iba mal?
¿Cómo te diagnosticaron el cáncer de mama?*

En aquella época estaba muy desconectada de mi cuerpo y aunque a posteriori he entendido que me estuvo mandando señales los últimos meses antes del diagnóstico, no lo supe captar en aquel momento. En octubre tuve revisión ginecológica y no me detectaron nada raro, pero al mes.



Me noté un bulto y volví al ginecólogo. De ahí me derivaron al hospital y me hicieron una biopsia que resultó dar positivo. La espera desde que me hicieron la biopsia hasta tener el resultado fue muy dura.

Tras el primer diagnóstico, me concertaron un montón de pruebas con la mayor urgencia para determinar exactamente el alcance.

¿Qué pensaste cuando supiste el diagnóstico?

Fue durísimo y se me cayó el mundo encima. Primero pasé por un estado de negación, no me podía creer que me estuviera pasando eso a mí siendo tan joven. Se me derrumbaron todos mis planes de futuro (algunos de un futuro inmediato como el de ser madre).

Me sentí muy asustada, además, no sabía cómo decírselo a mi madre; ya que como pensaba que iba a dar negativo, ni tan siquiera le comenté que me habían hecho una biopsia; ahora con el tiempo sé que

fue un error porque hubiera agradecido muchísimo su apoyo en esos momentos iniciales.

¿Cómo viviste los siguientes días tras el resultado?

Con muchísima tristeza, miedo y ansiedad. Fueron días muy difíciles en el que tuve que enfrentarme con mis miedos cada vez que iba a hacer una prueba, todo estaba en el aire, no sabía qué iba a ser de mí, en el trabajo tampoco quería decir nada hasta saber algo más concreto... realmente sentí como si alguien pulsara el botón de pause en mi vida. La vida para el resto seguía igual pero mi vida se había detenido.

Mi hermana me convenció de que buscara ayuda profesional acudiendo a una psicoterapeuta y a la Asociación de mujeres afectadas de cáncer ginecológica y de mama Katxalin.

Una vez que acepté la situación, conocí el alcance de la enfermedad, decidí el tratamiento a realizar





y el centro en el que iba a realizarlo, decidí luchar con todas mis fuerzas para curarme y salir de aquello sana y fortalecida no sólo por mí, sino que también por las personas que más quiero.

¿Cómo es tener qué contar esta noticia a tus seres queridos?

Es muy difícil porque al mencionarlo con tus propias palabras tomas más conciencia de que realmente está pasando y de que no es una pesadilla de la que te puedas despertar. Además, en muchos casos me tocó tener que consolar a quien se lo estaba contando.

Aunque sabía que era fuerte, me sentía muy vulnerable por eso creo que cuando decidí contarle me construí una especie de escudo para contarle como un hecho objetivo.

También conté con apoyo de los más allegados para decírselo al resto de mis seres queridos.

¿Deseabas ser madre?

Desde luego que sí. Era mi sueño desde muy joven y cuando me diagnosticaron el cáncer de mama, mi pareja y yo ya lo estábamos proyectando para un futuro próximo.

El médico que me lo diagnosticó no tuvo ningún tacto en cuanto a mi maternidad y me dijo que me olvidara ya que no iba a ser posible. Sin embargo, busqué una segunda opinión y me plantearon un tratamiento que sí que me permitiría pasado un plazo razonable hacer realidad mi sueño de ser madre, aunque no fuera ni cuando quisiera ni cuando lo sintiera; pero me he adaptado y estoy muy agradecida de que me den la oportunidad de intentarlo.

¿Recibiste asesoramiento sobre las posibilidades de ser madre en un futuro?

En el centro en el que me trataron mi enfermedad me hablaron de la posibilidad de ser madre en un futuro

desde el primer momento y, la verdad es que, fue muy alentador para mí; porque implícitamente me estaban diciendo que sabían que iba a salir de aquello y me iba a curar.

¿Cuándo tomaste la decisión de preservar tu fertilidad?

Antes de empezar con el tratamiento de quimioterapia, hice un proceso de estimulación ovárica para preservar mis óvulos, antes de que fueran dañados por la quimioterapia. El ginecólogo que me llevó el proceso fue encantador, muy humano y me transmitió muchísima confianza.

No fue fácil decantarme por preservar mi fertilidad ya que me diagnosticaron un cáncer de mama hormonodependiente y la estimulación ovárica actuaba en contra de mi salud (expandiendo la enfermedad); lo cual me generó muchísima ansiedad, taquicardias e insomnio; tal vez los síntomas realmente no los





mi madre fue crucial ya que me acompañó durante todo el proceso de curación, cuidando de mí o simplemente con su presencia.



padecía físicamente, pero mis miedos me tenían completamente dominada. Sin embargo, sabía que, si no preservaba mis óvulos, más adelante me iba a arrepentir porque al final supone un seguro de vida, una posibilidad más de ser madre. Y si es que lo consigo de forma natural, siempre podré donarlos a alguien que los necesite.

Ahora que estoy a punto de acabar la hormonoterapia y por fin puedo empezar a pensar en la tan deseada maternidad, me alegro de que fuera valiente y me animara a hacerlo.

El apoyo emocional es muy importante para superar toda enfermedad ¿cómo fue en tu caso?

El apoyo emocional es clave en superar cualquier enfermedad y sobre todo las enfermedades que hacen que tengas que luchar para seguir viviendo, pero también es importantísima la actitud con la que te enfrentas a la vida aun cuando te den un palo así.

Para mí, mi madre fue crucial ya que me acompañó durante todo

el proceso de curación, cuidando de mí o simplemente con su presencia. Mi hermana también fue una persona importantísima en el proceso de sanación; ella me acompañó en el camino de mi desarrollo personal, indagando en los profundos motivos que me llevaron a enfermar para solucionarlos y sanarme para siempre. Ella fue mi compañera de viaje y el motivo de que tuviera ganas de vivir y de salir de todo aquello. Mi pareja, aunque no supo siempre cómo actuar, siempre estuvo a mi lado, cuidó de mi autoestima y me dio fuerzas para pensar positivamente sobre mi futuro y nuestro proyecto de vida juntos.

Actualmente muchas mujeres siguen luchando contra el cáncer de mama, rodearte de gente que te apoye emocionalmente y de médicos especialistas que empaticen con tu situación personal es muy importante para vencer el cáncer. Cuando Itsaso termine su terapia hormonal acudirá al nuestro centro IVF Donostia, en el País Vasco, para que juntos podamos cumplir su proyecto de vida. **A**

Inició la gran sembratón de 70.000 árboles en La Guajira



La jornada contó con la participación especial de la Directora del Ideam, Yolanda González Hernández.

Con la siembra de 18.000 árboles en Maicao, la Corporación Autónoma Regional de La Guajira, dio inicio a las actividades conmemorativas del Día Mundial del Árbol. La sembratón se extenderá durante todo el mes de octubre, en los 15 municipios del departamento.

Como parte de esta iniciativa, en La Guajira se están sembrando

más de 70.000 árboles en las zonas urbanas y rurales, indicó Samuel Lanao Robles, Director General de Corpoguajira, “15.000 de estas plantas van a enriquecer la Reserva Forestal Protectora Montes de Oca, una joya ecológica de Maicao, por esta razón la importancia de preservar esta cuenca del río Carraipía. Los árboles restantes están siendo plantados en la zona urbana del

municipio fronterizo”, añadió.

Asimismo, precisó que los eventos, realizados en el barrio Flor del Cañaguante y el humedal laguna Washington, contribuyen a promover la valoración ambiental de las zonas o bienes de uso público, a impulsar la protección de las cuencas, el aumento de áreas verdes y el índice de calidad ecológica urbana y rural del territorio guajiro.

La jornada contó con la participación especial de la Directora del Ideam, Yolanda González Hernández, quien explicó que el Gobierno Nacional promueve esta estrategia la cual tiene como meta global la siembra de 180 millones de árboles en todo el país, “con esta actividad estamos preservando la biodiversidad de La Guajira, representada en la gran cantidad de sus ecosistemas. Le apuntamos a cuidar el aire, el agua y a protegernos de los fuertes vientos”.



El Alcalde de Maicao, Mohamad Dasuki Hajj, manifestó que la sembratón será útil para seguirmos preparando y adaptando al cambio climático.

Por su parte, el Alcalde de Maicao, Mohamad Dasuki Hajj, manifestó que la sembratón será útil para seguirmos preparando y adaptando ante los efectos del cambio climático, “lo que buscamos es implementar medidas preventivas a corto, mediano y largo plazo, que nos permitan consolidar un municipio más verde y sostenible”. Cabe señalar que estas actividades se llevan a cabo a través del trabajo

articulado entre la Corporación, entes territoriales, gestoras sociales, fuerza pública, asociaciones ambientales, líderes comunitarios y empresas del sector privado como Hocol, Grupo de Energía de Bogotá, Celsia, Enel, Grupo empresarial Edpr, entre otras. La programación también se extendió a los municipios de El Molino, La Jagua del Pilar, Urumita, Distracción y Uribia. Entre tanto, en Riohacha más

de 2.500 árboles serán sembrados los días 13 y 14 de octubre; los eventos se llevaran a cabo en el barrio Villa Iller y en la comunidad indígena Puerto Caracol, respectivamente. Los árboles que se están sembrando corresponden a las especies yaguario, guayacán, corazón fino, cañaguaté, caracolí, níspero, guanábana, marañón, entre otras. **A**



EN MEMORIA DE “SAMPLI” LOPESIERRA



POR: **HERNÁN BAQUERO BRACHO**

Permítanme mis queridos lectores hacerle un reconocimiento de admiración, de cariño y de respeto a un ser humano de gran valía, que en el recorrido de su existencia dejó huellas indelebles en su trasegar como hombre de trabajo, como liberal de los mejores que ha tenido la península como un hombre serio y honesto en sus relaciones comerciales donde solo con su palabra se convertía en prenda de garantía, en la amistad donde entregó ese corazón bondadoso y sin igual a los que tuvieron la fortuna de contar con su apreciado afecto, me refiero a Samuel Lopesierra Bernier. El gran caballero de la política, de la seriedad y de la amistad.

Riohachero de nacimiento, pero en Maicao desplegó toda su

grandeza como comerciante y como político y hoy ya retirado de todas esas lides disfrutó de su merecido descanso, lo que lo constituye en uno de los grandes patriarcas liberales que tuvo La guajira por toda su valía como ser humano y como luchador de los ideales del gran partido liberal. El 25 de septiembre hubiera cumplido 95 años y dejó de existir unos días antes - 14 de septiembre - pero tranquilo y en sana paz; porque tuvo la fortuna que Dios le dio de ver el regreso de su hijo Samuel Santander Lopesierra Gutiérrez (quien fuera senador de La República con la mayor votación en la Región Caribe) ausente físicamente por 19 años y Dios le dio la dicha de volverlo a abrazar con ese amor de padre que tuvo con él y con todos sus hijos: José Fernando, Carlos Alberto, María “La Nena”, Samuel Santander o “Samuelito”, Angelica. En su residencia en Barranquilla mantenía un centro de tertulias de todo lo que ocurría en su Guajira del alma. Allí concurrían de manera asidua amigos como José Cotes, Néstor Meza, Moisés Henríquez, Omel Brito, ya fallecidos; Arnaldo Ariza y el suscrito que lo visitaba de manera asidua, a quien admiraba tanto por su amistad y sus buenos consejos.

Su periplo por la vida comenzó desde muy joven, iniciándose en

el comercio informal, viajando a la República de Venezuela, comerciando productos como plátanos, chivos, gallinas, frutas y también toda esta fluidez comercial la llevaba a Aruba y a las Islas del Caribe y a cambio traía productos de estos países, todo esto



Samuel Santander Lopesierra, ‘El hombre Marlboro’, hijo de ‘Sampi’.



Hernán Baquero, autor del artículo en memoria de "Sampi" Lopesierra.

sucedía en el año de 1948, comercio que entablaba con dos grandes de su estirpe en esas calendas en su ciudad natal de Riohacha, como eran Enrique Zimerman y Elba Ariza de Romero.

Luego en el año de 1953 emigró a Maicao, la Ciudad fronteriza y como el Bolívar era la moneda fuerte de la época, se dedicó al cambio de esta moneda extranjera y luego con esa seriedad y ese cumplimiento que lo caracterizaban, se hizo conocer en este Municipio y fue así que con la

amistad que entabló con José Domingo Boscan. Quien era el propietario del Hotel Internacional le dio la confianza para que lo administrara y desde ese día se dio a conocer en el comercio y se ganó la credibilidad y la confianza por su seriedad y su intachable conducta, que conserva hasta el día de hoy. Luego comenzó a recibir mercancía en consignación especialmente con los comerciantes de Aruba, sin ningún requisito firmado, solo valiéndose de la palabra ya allí se destacó como uno de los grandes comerciantes en licores, cigarrillos y otros productos, conociendo al amor de su vida, su esposa Doña Guillermina "La negra" Gutiérrez de Lopesierra, quien trabajaba en el Almacén "Su agencia" de Los libaneses Amastha Nicolás Yacaman quien vino proveniente de Media Luna, de Pivijai (Magdalena) para que el destino le diera el amor de su vida. En el año de 1972 con el éxito alcanzado, se trasladaron a Barranquilla y dejando ya su mejor herencia comercial y reconocida en toda Maicao como "Bodega San José". Don Sampi Lopesierra hijo de la reconocida matrona y también liberalísima Riohachera Angélica "Neca" Bernier y de Samuel Lopesierra Romero. Como la opinión publica riohachera y maicaera conoce, Doña Neca después se casó con el reconocido dirigente liberal José María "Chema" Ballesteros Salas también liberal y quien lo llenó de todo el cariño como si fuera su propio

padre.

Con tanto reconocimiento en el área comercial y tanta seriedad, inició su vida política al lado de "Chema" Ballesteros Salas y Miguel Pinedo Barros en la Ciudad de Riohacha y también con Ricardo Gómez Mengual y Román Gómez Ovalle, donde se ganó la confianza de la dirigencia de ese entonces por su seriedad y por ser un gran compromisario en los pactos que se hacían en la política de la época.



"Sampi" Lopesierra inició su vida política al lado de "Chema" Ballesteros Salas y Miguel Pinedo.



“Sampi Lopesierra fue uno de los grandes sobrevivientes de esa época dorada, quien era reconocido como un patriarca liberal que gozó de ese aprecio, hasta sus últimos días de su vida, de la amistad de tanta gente y de tantos personajes, que dos cuartillas son insuficientes para escribir en memoria de este ser humano maravilloso”

En Maicao con Jorgito Segebre (Padre del exgobernador del Atlántico José Antonio Segebre Berardinelli) y Guillermo Solano Figueroa, hicieron un trio inolvidable tanto en la política como en la amistad y ahí apoyaron a Miguel Pinedo Barros para El Senado y al Villanuevero Esteban Bendeck Olivella y al Barranquero Lorenzo solano Peláez para la Cámara. Luego apoyaron a Román Gomes Ovalle en todo su periplo parlamentario y a Nellit Abuchaibe Abuchaibe para el Senado. Este trio de amigos hicieron historia y el uno era el complemento del otro: “Guillermi” era el ideólogo, “Jorgito” el político y “Sampi” la seriedad en los compromisos. En Maicao fundaron el Movimiento de Integración Liberal (MIL) junto también con Israel Aguilar, “El Cachaco” Chávez, Miguel “Bombas” Bruges quien era el fotógrafo del MIL, los Parley, Joaquín Barros, “Lole” Hernández, “El Cachaco” Echeverry, “El Cachaco” Cardona, Benjamín Wanik o conocido como el polaco Benjamín, Oscar Gómez Brito, Luis Cáceres y sus hijas, Omel Brito, “Torito” de Camarones, quien era uno de los mejores tenientes de Sampi, el Notario Rafael Gutiérrez estrada, Luis Maishel, Pedro Brito Herrera, entre otros.

Allí en Maicao con ese movimiento colocaron concejales, diputados como el Doctor Armando

Amaris, quien también fue Senador de la Republica. Era tanto su prestigio que lo delegaban a las comisiones presidenciales de Guillermo León Valencia y Carlos Lleras Restrepo a Bogotá, junto con Fredy romero, Enrique Ramírez, Dionfante Lubo, Luis Maichel para dirimir sobre los problemas del comercio en Maicao, siendo el Senador de la época Nelson Amaya Arregoces y el parlamentario Jesús Solano García.

Sampi Lopesierra fue uno de los grandes sobrevivientes de esa época dorada, quien era reconocido como un patriarca liberal que gozó de ese aprecio, hasta sus últimos días de su vida, de la amistad de tanta gente y de tantos personajes, que dos cuartillas son insuficientes para escribir en memoria de este ser humano maravilloso. Un detalle que me contaba en su residencia en meses pasados que era muy amigo de Emilio y Leonelo Abuchaibe, diferentes en sus procederes políticos, pero que jamás tuvieron diferencias que no tuvieran que ver con sus ideologías, siempre manteniendo el respeto y la armonía, con la diferencia de los de ahora que toman la política por el lado personal, con odios y rencores. Siempre recordaremos a “Sampi” Lopesierra Bernier por todo lo que representó para el comercio de Maicao y para la política sana de La Guajira. **A**



El Diálogo Intercultural sobre Agua, Saneamiento e Higiene en La Guajira

Un trabajo interinstitucional articulado por la Mesa WASH

El agua es el líquido vital, la fuente de la vida y un derecho esencial y natural a nuestra sociedad. Hidratarnos ha sido, una de las acciones más fundamentales a lo largo de la vida pues de ello depende en gran medida una salud óptima de nuestro organismo y especialmente, de los distintos sistemas que componen nuestro cuerpo. Al mismo tiempo, el agua es también un elemento esencial para la conservación y práctica periódica de tres de los más importantes hábitos diarios de higiene: cepillarse los dientes, bañarse y lavarse las manos regularmente con agua y jabón.

Para las comunidades étnicas, alrededor del agua existen representaciones socio culturales y cosmogónicas que aseguran la supervivencia no sólo física si no también, cultural. La búsqueda del agua ha propiciado a través de la historia, migraciones en los pueblos indígenas, las ciudades generalmente han sido fundadas a orillas de los ríos, frente al mar, e incluso, la implementación de molinos de viento, el levantamiento de albercas, la ubicación de jayüeyes, o la perforación

de pozos profundos como alternativa de abastecimiento, ha marcado un antes y un después en la cotidianidad de los pueblos originarios generalmente asociada a la histórica sensación de carencia respecto del líquido vital.

Hoy, la oferta institucional de iniciativas como Guajira Azul se enfoca tanto en garantizar el acceso equitativo a agua potable mediante la operación de una apuesta innovadora como lo son los módulos de pilas públicas, al tiempo que se ha comprometido con el deber de reconocer, respetar y conservar, la práctica de rituales de relacionamiento social que el abastecimiento del agua permite y que tanto inciden en la convivencia armónica de sus miembros, en sus interacciones y en su integración con el territorio como elemento fundamental de su cosmovisión.

Resulta necesario significar que, la búsqueda de mejores condiciones tanto de bienestar como de la calidad de vida, deben ser coherentes con las concepciones propias asociadas al buen vivir o a lo que el etnodesarrollo implica. Justamente hacia estos retos, deben apuntarle bajo un esquema de trabajo colaborativo, los actores institucionales que hacen presencia en La Guajira a través de sus propuestas y estrategias de intervención, haciendo equipo con las estructuras organizativas de las comunidades indígenas y sus representantes, escuchando sus voces e interactuando mediante acciones de comprensión bidireccional a partir de apuestas pedagógicas que impulsen la adopción de nuevos hábitos de saneamiento e higiene. Todo lo anterior, debe ser co construido con la debida observancia del sistema consuetudinario de principios, valores y creencias que ancestralmente han cimentado, y fortalecido, tanto su existencia como el diálogo intergeneracional.

Nuestro departamento se ha venido convirtiendo paulatinamente, en gran medida por sus características geográficas, sociales, económicas y culturales, en un lugar propicio para la ejecución de programas de intervención social, siendo el agua, el saneamiento y la higiene, un derrotero que involucra a las organizaciones que pertenecen a la Mesa WASH La Guajira.



Por María Isabel Cabarcas Aguilar





Las manos son por excelencia, la herramienta biológica a través de la cuál, los seres humanos hemos transformado y adaptado recursos para nuestra supervivencia y bienestar. A través de ellas también, se expresa el afecto mediante caricias, toques y abrazos, y estas además son utilizadas como canales de comunicación para las personas con discapacidad auditiva y de lenguaje hablado. Con las manos se interactúa con el exterior, y en un mundo tecnológico donde los “clicks” han cobrado una relevancia mayor, lleno de pantallas “touch” o táctiles, son estas la más apropiada forma de utilizar las tecnologías de la información y las comunicaciones en favor del estudio, el trabajo y de las causas que lideramos.

Recuerdo la voz serena de mi padre, Magister en

Salud Pública de la Universidad de Antioquia, egresado de la escuela que liderara el Doctor Héctor Abad Gómez, insigne médico salubrista por antonomasia asesinado por sicarios en Medellín en 1987, recordándonos constantemente a mi mamá y a mi, la importancia de este hábito como componente fundamental de nuestra cotidianidad. En las imágenes de la recientemente estrenada y galardonada película “El Olvido que seremos”, basada en el magnífico libro que lleva el mismo título de la autoría de su hijo Héctor Abad Faciolince, el cuál tocara mi vida hace muchos años atrás, se observan escenas inspiradas en las arduas jornadas sanitarias que realizara en las comunas de Medellín y que dan cuenta de su enorme compromiso con la sensibilización de los habitantes de estas zonas de esa ciudad.



Probablemente en ningún otro momento de la historia de la humanidad, había cobrado tanta importancia el lavado de manos como hábito fundamental para el cuidado de nuestra salud. Aunque crecimos sabiendo que mínimo debíamos hacerlo antes y después de comer, y antes y después de ir al baño, hoy la regularidad de esta práctica cotidiana es mucho más rigurosa tanto en periodicidad como en la técnica precisa y el tiempo que se debe emplear en la realización de esta tarea para lograr el objetivo de eliminar totalmente, partículas e impurezas que puedan llegar a poner en riesgo la salud y la vida de las personas. Tal vez ello haya motivado la celebración del Día Mundial del Lavado de Manos, cada 15 de octubre, teniendo en cuenta que, en el mundo, el 40% de la población, no tiene acceso a una instalación básica para lavarse las manos. Es así como en esta fecha, se invita a tomar acción para la promoción y apoyo del lavado de manos con jabón para lograr el Objetivo de Desarrollo Sostenible -ODS- 6.

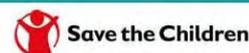
La Mesa WASH La Guajira, la cual convoca más de veinte organizaciones coordinadas a través de una Secretaría Técnica liderada por UNICEF, de manera permanente articulan esfuerzos y generan sinergia para sensibilizar a la población de La Guajira sobre la importancia del lavado de manos en su día mundial, al tiempo que ejecutan importantes proyectos, programas e iniciativas mediante el trabajo en equi-

po con las comunidades tanto étnicas como rurales en La Guajira impactando en el acceso al agua, el saneamiento y la higiene como ejes fundamentales del *buen vivir* de las mismas. “Nuestro futuro está a la mano – sigamos adelante juntos”, es el lema que nos convoca en este año y a través del cual se hace un enérgico llamado a desarrollar

acciones colectivas para promover una cultura de higiene universal sobre la importancia de este hábito. El llamado a la resiliencia se encuentra implícito en ese mensaje, y hoy más que siempre, estamos llamados a apropiarlo, por nosotros mismos y por las nuevas generaciones que observan nuestro ejemplo y merecen un mundo mejor. **A**

Lavar tus manos, salva vidas

Previene enfermedades que pueden ocasionar la muerte de niños y niñas, sobre todo en contextos de emergencias.





Deimer Marín Jiménez

un guajiro con estirpe y tradición

Por: **Hermes Francisco Daza**

Se considera un poeta y un visionario de su tiempo. Un guajiro que además de sentir un amor innato por la política y la música, vive perdidamente enamorado de su familia. Así es Deimer Jacinto Marín Jiménez, un hombre cuya vida es su propio reto, que describe el sacrificio y el esfuerzo que se necesitan para alcanzar cualquier sueño; un ejemplo de una persona capaz que ha alcanzado el éxito sin importar los obstáculos.

Nació en El Tablazo, corregimiento de San Juan del Cesar, pero con gran orgullo, admite que fue adoptado por Riohacha. Estudió la primaria en la escuela 'Luís Beltrán Dangond' de Villanueva, la secundaria en el colegio 'Manuel Antonio Dávila' de San Juan del Cesar y la carrera de medicina en la Universidad Libre de Barranquilla. Posee una maestría en administración financiera y liderazgo estratégico, y una especialización en gerencia en salud. Para Deimer, un hombre carismático, inquieto y perseverante; la política, la

medicina y la música son sus grandes vocaciones.

Su desempeño laboral como gerente de la IPS Barrios Unidos, del hospital 'San Rafael' de San Juan del Cesar, de la Caja de Compensación Familiar (Comcaja), y su gestión como director del hospital 'Marino Zuleta' de La Paz (Cesar), hablan muy bien de su capacidad profesional en el área de la salud.

Herencia musical

La música ha sido el portavoz para mostrar su talento, que sin duda, heredó de su padre Hernando José Marín Lacouture. Sus composiciones lo han dado a conocer como artista, desde niño ha sido protagonista como compositor en diferentes festivales vallenatos, y con su estilo musical ha seguido la esencia del folclor vallenato.



Deimer Marín heredó su talento de su padre Hernando José Marín Lacouture

Desde muy niño, rodeado de un círculo de cantautores inició su camino en el mundo musical, donde dio a conocer sus cualidades de compositor y por fortuna encontró la llave de su reconocimiento por la pasión a la música y enriquecimiento del folclor.

Su camino en la música lo inició con el Trío Cañasan, al lado de su padre Hernando Marín y su hermano 'Nandito', grupo con el que conoció aspectos relevantes del folclor que más tarde lo catapultaron como gran intérprete de la música vallenata.

Ha expresado en sus composiciones un canto del alma, las cuales han sido interpretadas por las agrupaciones más reconocidas del vallenato: Binomio de Oro (Rafael Orozco), los Hermanos Zuleta Díaz, Iván Villazón, Los Betos, Jorge Oñate, 'Pangue' Maestre y Silvio Brito.

En esas andanzas, en el año 1986 el Binomio de Oro, Rafael Orozco e Israel Romero, le grabaron su primera composición 'No pasará lo mismo', canción que marcó el inicio de una serie de éxitos como 'Decidí cambiar' y 'Rompecorazones'; 'Adiós amor' y 'Dame tu amor' (Silvio Brito); 'Navidad contigo' y 'Olvida esa pena' (Beto Zabaleta); 'Triste y confundido', 'Muñeco de papel', 'Así no se puede' y 'No hay razón' (Jorge Oñate); 'Porque eres amiga' y 'Debemos resignarnos' (Marcos Díaz); 'Y cómo se hace' y 'Olvida esa pena' (Iván Villazón); 'A mi suegra' (Poncho Zuleta); 'Aprende corazón' y 'Bendito amor' (Carlos Malo); 'Te vas' (Ricardo Maestre); 'Brindándote amor' (Miguel Herrera); 'De amor me muero' (Guillermo Lara); 'Amiga' (Juan Carlos Mendoza) y 'Juego de barajas' (Peter Manjarrez).

Trayectoria política

Deimer Marín ha logrado construir una experiencia significativa en el campo de la actividad política durante ocho años de continuo esfuerzo y trabajo. Ha representado al departamento de La Guajira en dos periodos como miembro de la Asamblea, corporación donde el pueblo guajiro ha tenido voz, porque él, para La Guajira siempre ha querido lo mejor.

Su vida política se inició en firme con su permanente preocupación por defender los intereses de su tierra. Fue así como en el año 2004, con la mayor votación del departamento, Deimer fue elegido diputado de la Asamblea Departamental, dignidad que repitió y tuvo que dejar por

rencillas políticas que se apartaban de su sentir como profesional al servicio de un pueblo urgido de soluciones.

En el año 2009, junto al futbolista Arnoldo Iguarán, es condecorado como 'Personaje del Caribe: Orgullo de la Región', mérito que representa su ardua labor en la zona norte de Colombia. De igual manera, en el año 2010, fue reconocido como diputado del año por defender las causas y los recursos de su gente.

Su propósito de participar en la actividad política ha sido vital, porque considera necesario implementar acciones que permitan resolver problemas colectivos orientados al desarrollo. A través de la búsqueda honesta, creativa y eficiente del bien común, basadas

en la verdad.

Durante su ejercicio como diputado, Deimer lideró fuertes debates al interior de la Duma y fue ponente de varios proyectos de ordenanza que han servido para mejorar el sector educativo, económico, social y cultural del departamento.

Logró garantizar el derecho a la gratuidad en la educación de calidad en todos los niveles: básica, primaria, secundaria y universitaria; el plan de infraestructura, educativa, deportiva y turística, papel que desempeñó activamente como presidente de la comisión de educación, salud, vivienda, medio ambiente y servicios públicos domiciliarios.



Deimer Marín inició con el Trío Cañasan, al lado de su padre Hernando Marín y su hermano 'Nandito'.

En el año 2011, una de las prioridades que abordó fue la problemática que enfrentan los habitantes del corregimiento de Caracolí - Sabanas de Manuela, originada por la represa del río Ranchería, iniciativa que surgió de un debate citado por este diputado. En aspectos económicos, gestionó ayudas ante la Vicepresidencia de la República para beneficiar a los indígenas Wayuu de la Alta Guajira. Consiguió la aprobación del Plan de Desarrollo Departamental y la ampliación de la malla vial durante su periodo como presidente en

el año 2008.

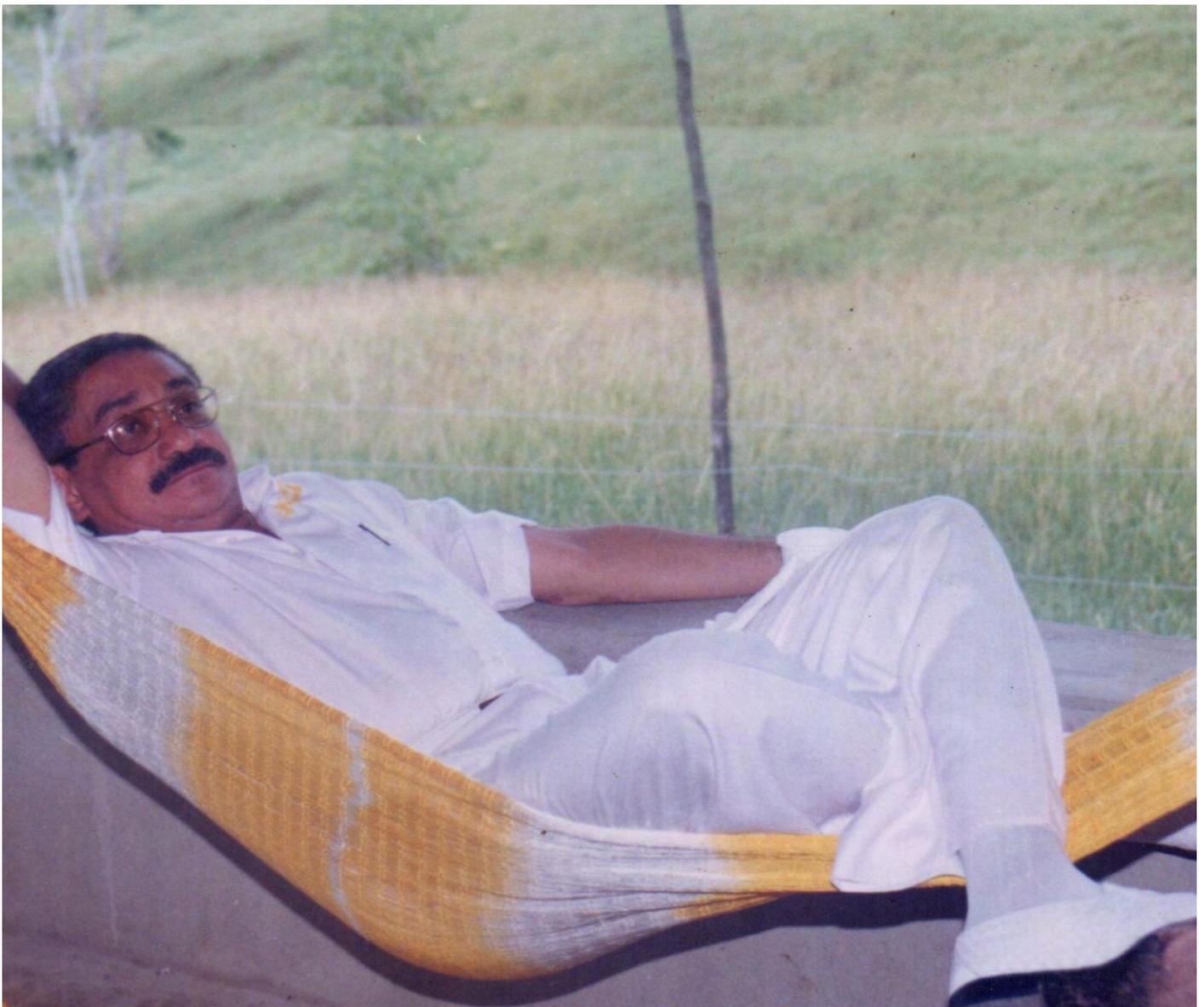
Frente al polémico proyecto de Acto Legislativo que reformó la distribución de las regalías, Deimer Marín fue delegado por la Asamblea de La Guajira ante la Mesa Nacional con el objetivo de defender ante el Gobierno Central y el Congreso de la República los recursos de regalías que por naturaleza le pertenecen al departamento.

Siempre ha guiado su vida con la fórmula 'Capacidad, Credibilidad y Confianza', criterio que le permitirá seguir trabajando por su pueblo desde

cualquier escenario. Está convencido que aplicando los principios de una recta conducta se puede ejercer un liderazgo social y político para aportarle una óptica distinta a la realidad de su departamento.

Guajiro de estirpe y tradición, Deimer Jacinto Marín Jiménez dedica sus triunfos a su esposa Alexandra Curriel Choles; a sus hijos: Marian, Águeda, Valeria y Daniel, además de sus hermanos, personas de quienes ha merecido el respeto y el reconocimiento por sus triunfos. **A**

Desde niño ha sido protagonista como compositor en diferentes festivales vallenatos



Deimer Marín Guajiro de estirpe y tradición.



Más allá de la mastectomía

Tratamiento quirúrgico para el cáncer de mama

La mastectomía es la cirugía que se utiliza para eliminar todo el tejido

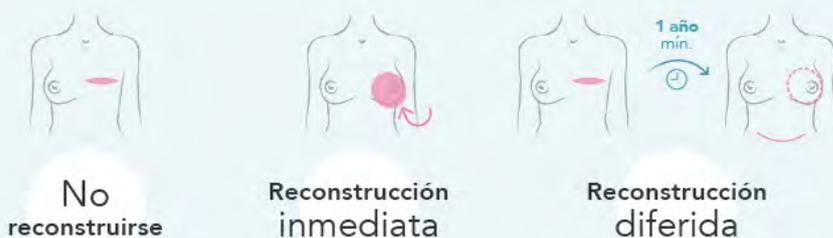
La cirugía mayoritaria para el tratamiento del cáncer de mama es la tumorectomía, que consiste en la extirpación del tumor y de un pequeño margen de tejido sano alrededor del tumor. Sin embargo, en aquellos casos en los que no se puede llevar a cabo este tratamiento más conservador, se utiliza la mastectomía.

La mastectomía es la cirugía que se utiliza para eliminar todo el tejido mamario de una o ambas mamas como tratamiento del cáncer de mama, o para prevenirlo (en caso de

personas que poseen un riesgo alto de padecerlo). En los últimos años se han hecho avances científicos que

tienen como objetivo reducir la zona extirpada de la persona afectada.

Opciones después de la mastectomía



Tipos de cirugía reconstructiva

- 1. Prótesis**
implantes de silicona o de solución salina.
- 2. Reconstrucción combinada**
Utilizando tejido propio y prótesis.
- 3. Tejidos del propio cuerpo**
Reconstrucciones más habituales: Las dorsales.

Existen diferentes tipos de mastectomía en función de cómo sea la técnica utilizada y cuanto tejido mamario se extraiga. El especialista oncólogo escogerá qué tipo de mastectomía es conveniente aplicar, en función de las características de cada uno de los casos.

- **Mastectomía simple:** en este procedimiento se extirpa todo el tejido mamario, incluyendo el pezón, la areola y la piel. Esta cirugía es adecuada para personas que presentan varias o amplias zonas afectadas por carcinoma ductal in situ afectando el tejido mamario y como medida preventiva de aquellas personas que al ser portadoras de mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2, presentan un alto riesgo de desarrollar un cáncer.

- **Mastectomía radical modificada:** este tipo de procedimiento implica la extirpación de todo el tejido mamario (mastectomía simple) conservando los músculos pectorales y la disección y extirpación de los ganglios linfáticos. Este tipo de cirugía se indicará para personas que sufran un cáncer de mama invasivo. El análisis de los ganglios linfáticos permitirá estudiar el alcance de la propagación de las células tumorales.

- **Mastectomía radical:** incluye la extirpación completa del tejido mamario, de los ganglios linfáticos axilares y los músculos pectorales localizados debajo de la mama. Aunque fue un tipo de cirugía muy utilizada en el pasado, se ha descubierto que una cirugía menos extensa (como la mastectomía radical modificada), ofrece la misma eficacia y tiene menos efectos secundarios. Actualmente la mastectomía radical sólo se utiliza en esos casos donde se haya producido una invasión a los músculos torácicos por parte de las células tumorales.

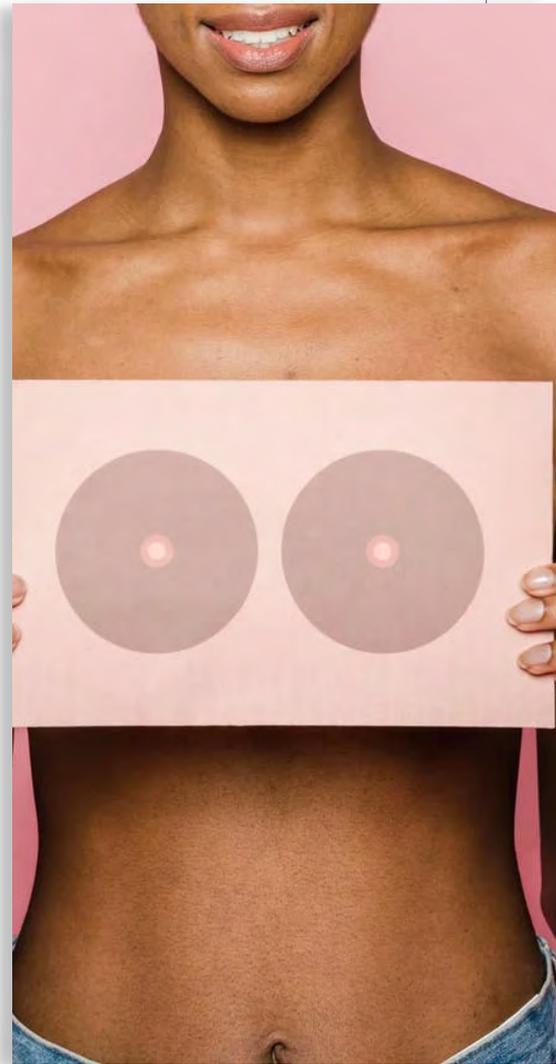
- **Mastectomía con conservación de piel:** en este tipo de mastectomía se extirpa el tejido mamario, la areola y el pezón, pero no la piel, que se deja prácticamente intacta. Este procedimiento permite la reconstrucción inmediata de la mama en el momento de la cirugía, mediante implantes u otros tejidos del cuerpo.

- **Mastectomía subcutánea:** también es conocida como mastectomía con conservación del pezón. Es el tipo de mastectomía

que conserva mejor la forma natural de la mama, pero que a la vez presenta un mayor riesgo en probabilidad de recaída. En este procedimiento el cirujano extirpa el tejido mamario, pero deja intactos la areola, el pezón y la piel, que facilitará la reconstrucción inmediata de la mama. Durante el procedimiento el cirujano tomará una muestra para analizar el tejido adyacente a la zona del pezón para asegurarse de que no haya células cancerosas que puedan inducir una recaída. Este tipo de mastectomía puede contemplarse ante tumores pequeños, poco invasivos y situados en la zona más posterior de la mama. A pesar de este abordaje permite una buena reconstrucción de la mama, aunque hay muchos oncólogos que se muestran escépticos ante este tipo de mastectomía, ya que la no eliminación de todo el tejido mamario puede provocar la aparición secundaria de otro cáncer. Además, se ha observado que existe la posibilidad de necrosis del tejido areolar, la deformación del tejido debido a una mala irrigación sanguínea y la pérdida de sensibilidad de la zona.

- **Mastectomía doble:** también es conocida como mastectomía bilateral. Implica la mastectomía en ambas mamas. Este tipo de mastectomía suele realizar como forma preventiva para personas que tienen un riesgo muy alto de sufrir cáncer de mama (como por ejemplo,

los portadores de algunas de las mutaciones de los genes BRCA 1 y 2).



Tras la mastectomía

La recuperación después de someterse a una mastectomía puede conllevar unas semanas o meses. Es importante que la persona intervenida siga en todo momento las pautas que le indicará su cirujano, entre las que cabe destacar:

una buena higiene de la zona suturada/intervenida (se pueden hacer baños suaves con una esponja), ser capaz de reconocer los síntomas de infección de la zona suturada, tomar los medicamentos prescritos para aliviar el dolor que se puede derivar después de la cirugía y en los meses posteriores, hacer ejercicios de brazos si han sido indicados por el cirujano para evitar la rigidez muscular del brazo próximo a la intervención, y cuidar el tubo de drenaje en caso de tratarse de una mastectomía con resección de los ganglios axilares.

Ante cualquier síntoma o reacción inesperada, es importante acudir al hospital. Por otra parte, la práctica de ejercicios suaves de recuperación puede reducir significativamente el riesgo de aparición de algunas complicaciones como el linfedema.

A pesar de que las mastectomías comportan secuelas físicas y psicológicas muy duras para la persona que las tiene que sufrir, siguen siendo un tratamiento muy eficaz que permiten la eliminación completa de las células cancerosas asegurando la derrota de la enfermedad.

La asimilación del cambio que se ha producido en el cuerpo de la persona que ha sufrido una mastectomía variará en función de cada persona, en cualquier caso,

el apoyo de personas cercanas, así como de personas que han pasado por la misma experiencia, ayudará indudablemente a su recuperación. **A**





Amores Contrariados

“Siiii? Ay tan bonito!! Enamoradísimo, pero no lo cogí por pintao”. Me respondió María Sierra, con esa carcajada, que si no la conociera pensaría que era una adolescente; cuando le hablé de mi intención de revivir en letras, el amor de “Colacho” Mendoza por ella.

-Contáme la historia Mary...

“No, si no hay mucho que contar, eso fueron unos amores pasajeros, de un besito y nada más...”

-Bueno vamos a hablar del asunto a ver qué tanto hay en el canto de la cabuya. Cómo se conocieron?

“A mí me criaron en La Junta, dónde “Caña” y Gabriel Gutiérrez y siempre iba por allá a visitarlos. “Colacho” vino de vacaciones donde los Bolaño, y me vió, enseguida se prendó de esta virgencita, cómo me decía... supongo que después preguntó por mí, porque fue a visitarme a La Peña... iba casi todos los días, en una biciletica, vestía un poco inapropiado, cómo viejo y con ese sombrero que no se lo quitaba, lo que si tenía era una sonrisa muy bonita. El me decía cosas que me hacían sentir bien, me decía que yo era la mujer mas bonita de La Peña, que yo le fascinaba, que era

hermosa como la virgen y a mí me entusiasmaba lo que me decía, me halagaba. Es que yo era una mujer pareja, oite, tenía ese cabello hermoso, cómo el de Luisa Fernanda la de Luis Mendoza (así de refiere siempre a su hijo) piel blanca y limpia, buen cuerpo, yo era una mujer completa, bueno todavía a mis 83 años me veo bien, oite? Jajajajaja” Mary no para de reír.

Es una mujer con una alegría desbordante, risa contagiosa, a pesar de sus años, muy jovial, con un sentido del humor increíble, una mentalidad positiva, una personalidad arrolladora y realmente bonita, aún. Gran amiga de mi madre, quien me contó en primer lugar de estos amores, un día que cantaba la canción de “Colacho” le compuso a Mary: De La Junta Pa’ La Peña.

“Cuando salgo pa’ La Junta recibe alivio mi alma, //la tierra que más me gusta, yo quizá me voy mañana// Cuando recuerdo esa mona, yo recuerdo esa monita, //parece una virgencita, yo le pondré la corona// De La Junta pa La Peña, yo voy sonando mi lira, //cómo tengo quien me quiera, vivo mi vida tranquila// (versos origi-

nales, cantado por “Colacho” Mendoza, no corresponden a la versión más famosa, interpretada por Diomedes Díaz) Obvio, quise saber a quién se refería la canción, entonces supe que la dama en cuestión era la archiamiga de Mama Cele, María Sierra, nuestra vecina por años, la mamá de Lucho, Blanca, José, Patry, Guillermito y Hanny, la mujer de risa alegre que cada vez que se encontraba con mi mamá empezaban a pelear quien estaba más vieja, más bonita, más alegre. Ese día me enteré que el autor era Nicolás Elías “Colacho” Mendoza Daza, el muy famoso acordeonero, rey vallenato 1987, que en ese momento acompañaba a Diomedes Díaz, oriundo de Caracolí, Sábanas de Manuela, primo de mi papá por algún lado, que el mismo no me sabe explicar. “Yo me fui de 9 años de Caracolí, y no recuerdo bien de que la’o éramos primos, pero “Colacho”, sus hermanos y primos nos decíamos primo, incluso hace poco, antecito de la pandemia vino uno de ellos a visitarme y a traer a los hijos para que me conocieran, cómo uno de los pocos de la familia que aún estaba vivo”



a besar y yo le veía la mano me daba escalofrío, me daba miedo y por eso no lo pude querer como el me quería". Me confesó, pero sentí que a ese cuento le hacía falta un pedazo, así que seguimos conversando, riéndonos, hablando de La Peña, de sus hijos, sus nietos y ya entradas en confianza habló claro y pelao: "Yo te voy a decir la verdad, nosotros nos dimos unos besitos, pero yo no me decidía, no sé por qué esas manchas que tenía en la mano me daban como Estupor, tu sabeí que uno es muy farto, el vestía corroncho, tenía el pelo muy rucho y un día fue a visitarme en albarcas tres puntá y le ví los pies feos y esa fue la gota que hizo derramá el balde, yo pensaba, ay mamá! y si los hijos me salen así!?? Y listo pio!! Hasta ahí llegué Yo. Imagínate, yo tan bonita y mis hijos feos!! Jajajajajaja fartedá de uno, vainas de pelá. El se daba cuenta que yo no lo quería como el me quería y me preguntaba, pero como le iba a decir que era porque me daban asco las manchas y por grifo y corroncho; un día me di cuenta que el visitaba y enamoraba a Ángela Amaya, una prima mía en Curazao y esa fue mi excusa, lo desengañé. Claro que a mí no me importaba qué el enamorara a mi prima, sino que me sirvió de pretexto, oite?!" La confianza de Mary, hablando de fartedad, me llevó a comentar: "Mary pero de haber sabido tu, que el mancha'o, corronchito se iba a convertir en el acordeonero famoso que fue, tu quizá lo piensas mejor, fuera Lucho acordeonero de los finos". Nos reímos a carcajadas. "Ombe y como no, yo no lo hubiera solta'o, Dios lo libre! Mirá tanta fartedá con "Colacho" pa' venile a parir tres hijos a Dimas, que Dios lo tenga en su gloria, que se portó tan remal conmigo, no me dio nada, ni valor!! Claro que no me arrepiento porque me dio lo más preciado que tengo en mi vida mis hijos! El no vio por mí y mis hijos, pero su mamá, la señora Celia y su familia me quisieron mucho y me apoyaron en todo, vivo y viviré agradecida con todos ellos me prefirieron a mí, ella decía que en su casa no entraba otra y no entró, mis hijos eran sus nietos preferidos, ella era la madrina de Luis Mendoza, el fue la adoración de esa gente, tanto que se quedó a vivir con ellos en La Peña, cuando yo me fui, dolida, pero con la frente en alto. A mí me tocó duro nena, yo trabajé de todo hasta de servicio, lo que pasa es que como yo era tan bonita nadie creía que yo era el servicio y siempre me quisieron donde trabajé, me hacían como una de la familia; trabajé en

Me contaba Papa Juancho, cuando lo abordé con la esperanza de que el hubiese sido testigo de esta historia de amor frustrado.

"Un día me besó y yo también lo bese, pero con reserva, me daba miedo la mano. El se enamoró perdidamente de mí, me decía que yo parecía una virgen, que le encantaba, que me quería para que fuera su esposa... me rogaba, me lloraba, me preguntaba por qué yo no podía quererlo, y yo si lo quería, pero el problema era la mano". Interrumpí con mi carcajada, ya me había mencionado la mano muchas veces y conociendo a Mary esa mano tenía un chiste.

-Que pasaba con la mano de Colacho? Le pregunté.

"El tenía la mano pintá, con una manchas blancas, dónde doblan los dedos, pero unas manchitas feas! cuando el me iba



almacén, en restaurante, en Manaure, Becerril, Valledupar, Barranquilla, después me casé con Guillermo Coronel, un hombre que me quiso mucho a mí y a mis hijos y me ayudó a darles estudio. A Luis Mendoza me ayudó a darle estudios Guillermo, porque Dimas no le dio ni un centavo, y el mismo Luis que se propuso y trabajó duro (manejaba taxi, embolaba zapatos en Barranquilla) para poder estudiar. Con Guillermo tuve tres hijos también, a Guillermito, Patry y Hanny y vivo orgullosa de mis seis hijos y mis nietos y bisnietos. No me arrepiento de nada, yo vivo feliz, todos mis hijos son profesionales, me aman como yo los adoro a ellos y Guillermo me dejó de que vivir, me hace falta es vida pa' seguímela gozando" Otra vez soltamos la carcajada alegre!! Le conté a Mary lo que me había relatado mi papá cuando le pregunté por los amores de "Colacho" por ella.

"No, cuando yo llegué a La Peña, ya esos amores habían pasado, la que si los debió vivir de cerca fué Celedonia, tu sabeí que ellas se bramaban, se querían más que hermanas... lo que si recuerdo yo es un verso de la canción que no lo grabaron, que se lo oí cantar un día a "Colacho" en una parranda familiar, y me lo grabé, el me decía que es un verso que hizo después que María lo dejó; lo que pasa es que no recuerdo la melodía, pero dice:

A mi me dicen "Colacho", llamo Nicolás Elías, //siendo yo tan buen muchacho y no me quiere María// ". Cantaba Papá Juancho sacando en su acordeón la melodía de la única canción que haya compuesto "Colacho", que yo sepa.

"Esa canción a mí me encanta, yo la canto y la bailo, me da nostalgia, me recuerda la hembra bonita que era... aunque yo todavía me siento hermosa... lo que pasa es que como se dice por ahí: a mí lo que no me gusta no me lo como, y el no me gustaba, me gustaba que me quisiera y me halagara, pero él no. Ese hombre lloraba y me preguntaba cuál es el motivo María, si yo no soy malo, yo soy un buen muchacho, pero ajá".

- Lo volviste a ver Mary?

" Lo ví, un vez en Valledupar, pero el no me vió a mí, ya no se veía corroncho, se bajaba de una camioneta muy bonita, pero lo ví demacrado, viejo, con su sombrero que no se quitaba y esa sonrisa bonita" **A**



NOS ACOSTUMBRAMOS A LA MISERIA Y LA MEDIOCRIDAD

Por: Adolfo Manjarrés Mejía

Una amiga que aprecio llora incesantemente de ver como se afianza la doble moral en su comunidad. -Adolfo, escribe más sobre eso, es preciso quitar las escamas de los ojos a las personas, lastimosamente las están llevando al matadero confiados en cantos de sirena-. Dice sollozante -la líder del barrio con voz suave los convence para continuar el camino a su propia desaparición, mientras ella recibe los beneficios. Por acá los acostumbraron a luchar por el básico diario, se perdió el interés el estudio y a superarse. Eso si el domingo todos en las calles celebrando no sé qué con litrón de cerveza en las manos. En eso nos convirtieron en miserables y mediocres pero contentos-.

El Caribe es una región con mucha gente pobre y desde que tengo uso de razón siempre lo ha sido. De todas las regiones de Colombia la Costa Norte registra el mayor número de necesidades básicas insatisfechas y nos hemos vuelto especialistas en esconder esta realidad. Aunque las personas no vagan como mendigos por las calles, se resignan a su cruda realidad encerrados en ranchos improvisados sin ningún tipo de servicio público; en ese lugar no pueden, ni tienen como mantener mínimamente una vida digna. En esos lúgubres sitios conviven con los monstruos del hambre, la falta de oportunidades y las consecuencias de los actos de corrupción en las ejecuciones contractuales de las posibles soluciones.

La última década ha sido protagonista del aumento de la pobreza

extrema en las ciudades del litoral caribe con ocasión a los desplazamientos desde las zonas rurales de cientos de miles de personas como consecuencia del conflicto armado; aunado a lo anterior, la migración sin control de ciudadanos venezolanos que llegan sin recursos a instalarse en cualquier lugar ha demandado consecuentemente la ampliación de cobertura en los servicios que nunca han estado en situación óptima. Pero esa realidad la negamos, pues se cree en el imaginario colectivo que tener una mototaxi o vender aguacates en una carretilla no es mantenerse en la pobreza sino un emprendedor exitoso. Esa facilidad de conseguir para las comidas diarias como "suficiente para vivir" aleja a las personas del deseo de estudiar para cambiar de vida, los convence de la mediocridad.



Con ese convencimiento estas personas son utilizadas como catapulta política para llegar al poder, especialmente en esta región donde la agitación de los odios entre clases sociales y adversarios políticos se convirtió en la causa efectiva para que los “líderes” deseen llegar al gobierno. Se perdió el interés de gobernar para transformar a la sociedad. Mientras eso ocurre las zonas urbanas y rurales se hunden en la desesperanza, la violencia, la inseguridad y el hambre. Sin lugar a dudas la persistencia de la pobreza y la violencia en Colombia son consecuencia directa del deseo de poder que ha justificado la perenne doble moral.

Hoy debemos reconocer que vivimos en una sociedad que ha normalizado los antivalores en los escenarios políticos, económicos, religiosos, culturales y las relaciones sociales. Son tantos casos demostrativos de corrupción que se han dado por acá, pero que no los tratamos como tales, se viralizó la frase: “roban, pero hacen”. Se han creado estructuras de movilización de información y ejércitos de aduladores para blindar la doble moral que los justifica o relativiza logrando que las personas no acepten la realidad de sus necesidades y aprueben los parches que les ofrecen. Ejemplo claro es la falta de mejoras en la prestación de los servicios públicos prestados hace 10 años y los de ahora. Las personas siguen teniendo tanques para almacenar agua en los baños.

La persuasión y la victimización han legalizado la doble moral. Los eminentes líderes, que se declaran defensores del bien común y de las clases menos favorecidas, han logrado visualizar las mejores estrategias para mantenerse, lo que les permite sentirse impunes y capaces de llevar a cabo acciones para lograr sus propósitos ego-céntricos, sin importar la legalidad y las consecuencias de dicha acción con tal de seguir en el poder.

No todo es culpa de los personajes encumbrados en pedestales de llamativos colores. Hay muchos entre los líderes comunitarios que hacen parte fundamental en el inquietante juego de la doble moral. Estos en sus comunidades predicán ser voceros de las necesidades generales, sin embargo, apenas tienen la oportunidad negocian a favor de sus intereses personales. Claramente es la consecuencia de querer acomodarse y caer en gracia con los de “arriba” vendiendo por pocos pesos la dignidad de las comunidades, organizaciones, minorías sociales y hasta la personal. Pónganle el nombre que quiera, pero lo sucedido es corrupción, doble moral, impulsados por la ambición del poder y la avaricia.

Es un tema recurrente en mis escritos porque creo que es el mejor momento para reflexionar. No debemos continuar ocultando la realidad. En estas tierras nos hemos acomodado a la miseria y a la mediocridad, por ello debemos tener en adelante una actitud política distinta, asumiendo condiciones de compromiso con la verdad, sin dobleces ni doble moral, llamando las cosas como son. Ese esfuerzo nos exhorta a cambiar el ideario social, a interrelacionarnos de manera diferente y aclarar nuestro lugar en la sociedad. **A**



VISTE Y VIVE ROSA

NOS UNIMOS EN
LA LUCHA CONTRA
EL CÁNCER DE MAMA

+57 314 5552310

@carlospinamarca



CARLOSPINA
VISTE & VIVE

Por: **MARIA CUIEL GÓMEZ**
 Directora del Colegio Fundación
 Cristiana Gimnasio Latino

OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES PARA LA DIVERSIFICACIÓN DEPORTIVA EN RIOHACHA

La restricción para el posicionamiento de nuevas disciplinas deportivas es la mayor necesidad de articulación y compromiso para garantizar escenarios deportivos.

En el marco del programa Talentos Colombia que tiene el objetivo de implementar estrategias que permitan el óptimo desarrollo de jóvenes con habilidades para la práctica deportiva y potencial de alto rendimiento se priorizó el municipio de

Riohacha para promover el Badminton desde finales de noviembre de 2020 con entrenador Nelson González, buscando vincular estudiante de varios colegios sin embargo solo el Establecimiento Educativo Fundación Cristiana Gimnasio Latino abrió las puertas lográndose la conformación del primer equipo con estudiantes de esta institución con el compromiso de los padres de familia, en medio de los riesgos de la pandemia por Covid-19.

La restricción para el posicionamiento de nuevas disciplinas deportivas es la mayor necesidad de articulación y compromiso para garantizar escenarios deportivos y organización para fortalecer las distintas ligas y la participación en encuentros nacionales e internacionales.

Para las actividades de entrenamiento, a los jugadores de Badminton han deambulado según la disponibilidad entre el Coliseo del Liceo

Almirante Padilla y el Coliseo Eder Yon Medina Toro, pero en este escenario deportivo fue suspendido el servicio de energía, por lo cual no es conveniente demorar en el lugar por mucho tiempo, especialmente en horas de la tarde, cuando comienza a oscurecer. A pesar de las dificultades, en este poco tiempo recibimos con satisfacción el resultado de Diandre Córdoba Iguarán, integrante del Club Deportivo Fundación Cristiana Gimnasio Latino en el encuentro Nacional de Bádmiton desarrollado en Pereira, ganando medalla de bronce entre 11 departamentos. Lo lamentable es que el talento de nuestros jóvenes deba reflejarse en otras regiones debido a las debilidades institucionales que no permiten proyectar la consolidación de procesos de alta competitividad deportiva, razón por la cual Diandre Córdoba participa en representación del departamento de Bolívar.



Con poco respaldo local Diandre Cordoba Iguarán con 12 años de edad, oriundo de Riohacha, aventajado en la práctica de este deporte y que ha demostrado condiciones, fue invitado a formar parte de la selección de Bolívar. Ya en la capital de este Departamento, el menor cumplió con todos los requerimientos que exige este deporte e hizo parte de dicho equipo, que obtuvo el tercer lugar en el torneo nacional en Pereira, o sea, trajo consigo una medalla de bronce, para La Guajira, a pesar de haber jugado en nombre de los bolivarenses.

Su mamá, Arioca Iguarán, quien también es deportistas y que

hace algunos años se destacó en atletismo a nivel nacional, aseguró que, «ya atravesé muchos momentos difíciles como deportista por no tener apoyo, ahora no quiero repetir esos momentos tan difíciles como mamá de un deportista».

Ante la incertidumbre de la continuidad del programa, el Gimnasio Latino ha solicitado al Ministerio del Deporte:

Que se garantice la continuidad del proceso de entrenamiento del equipo de Badminton de La Guajira, promoviendo además su masificación capacitando a docentes de Educación Física de Universidades y Colegios.

Que se genere compromiso de la Direcciones de Deporte de Riohacha y La Guajira en articulación con el Ministerio del Deporte, con un plan de trabajo de mediano y largo plazo para esta disciplina, a fin de garantizar los escenarios de entrenamiento, en horario diurno teniendo en cuenta que son jóvenes entre 12 y 14 años.

Que se promuevan otras disciplinas de menor contacto físico dadas las restricciones sanitarias que aún persisten; como arquería, gimnasia rítmica, ajedrez, balonmano y tenis de mesa, que pueden ser de interés de los estudiantes. **A**

Oportunidades desperdiciadas

POR Indalecio Dangond



El pasado mes de mayo sugerí en este espacio al gobierno nacional y a los gremios de la producción agropecuaria fomentar un plan de nuevas siembras y de impulso a la productividad en cultivos de alta demanda mundial aprovechando el “súperciclo” de precios que se veía venir en los commodities agrícolas.

Los súper ciclos de materias primas normalmente se disparan cuando existe un elevado aumento de la demanda a nivel mundial, al cual la oferta tarda en responder. En la historia del mundo económico sólo se han registrado cuatro periodos sostenidos de precios por encima de la tendencia durante un lapso superior a los 10 años. El primero coincidió con el estreno de los Estados Unidos como potencia económica en 1.880; el segundo, apareció con el periodo de reconstrucción después de la segunda guerra mundial; el tercer súper ciclo, se produjo durante la crisis de los precios del petróleo en la década de los 70 y el cuarto, se dio en 1.999, durante la vertiginosa industrialización de China, lo cual hizo que se produjeran fuertes alzas de los precios de los commodities agrícolas ocasionando una crisis alimentaria entre el 2007 y 2008.

En esta era de post-pandemia, se presentó el quinto periodo sostenido de precios por encima de la tendencia debido a que las potencias mundiales están priorizando sus presupuestos en la creación de más empresas -para generar mayor empleo- y en la sostenibilidad ambiental. Ahí están los ejemplos del plan de empleos de los Estados Unidos y el nuevo Pacto Verde Europeo, que exige enormes inversiones en infraestructura y proyectos que requieren muchas materias primas. A lo anterior, se suma la enorme demanda de china

en cereales, algodón y otros productos agrícolas y el interés por las energías renovables en el mundo, lo cual ha ocasionado una alta demanda de las oleaginosas para producir biocombustibles.

Desafortunadamente, en Colombia, no hemos sabido aprovechar esta bonanza de altos precios para generar mayor riqueza y empleos en nuestras zonas rurales. Revisando las estadísticas de las áreas agrícolas sembradas en los últimos cuatro años, observo que no hubo un incremento significativo en las siembras de cultivos semestrales ni en el aumento de la productividad en los cultivos de ciclo largo. Es lamentable que sigamos cultivando las mismas 6.8 millones de hectáreas de hace cuatro años atrás teniendo 42 millones de hectáreas apta para agricultura. Es vergonzoso que sigamos importando 6.2 millones de toneladas de maíz amarillo y 2 millones de soya, pudiendo desarrollar esos cultivos acá, y es incomprensible que, después de tantos años de inyección de recursos públicos no hayamos sido capaces de elevar la productividad de 18 a 23 sacos de café verde por hectárea; superar los 1.400 kg/ha en cacao o las 5 ton/ha en el sector arrozero.

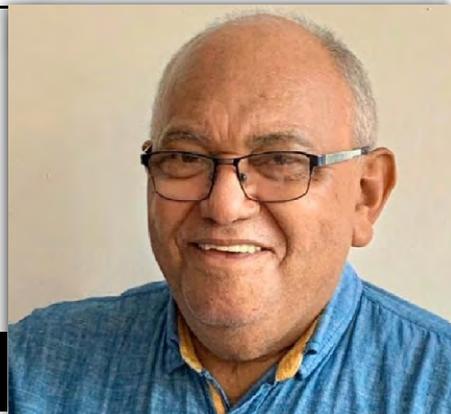
Por ultimo, lamento que en esta coyuntura de altos precios de los commodities agrícolas, el gobierno y el congreso no hubiesen aprobado un presupuesto importante de inversión para echar andar un “Programa Estatal de Incentivos Agrícolas” que permitiera a nuestros empresarios del campo instalar en sus fincas las últimas tecnologías en sistemas de riego, maquinaria agrícola, infraestructura de almacenamiento y logística de transporte.

Otra oportunidad que se nos va de las manos. **A**



LA BENDICIÓN DEL CORAZÓN AGRADECIDO

Por **Robinson Mejía**
Pastor CBI Riohacha



“Jesús los miró y dijo: —Vayan y preséntense a los sacerdotes. Y, mientras ellos iban, quedaron limpios de la lepra. Jesús preguntó: «¿No sané a diez hombres? ¿Dónde están los otros nueve?»
Lucas 17:14, 17 NTV.

La mejor respuesta ante la gracia de Dios es la gratitud sincera, pues es un acto que reconoce la gracia recibida. Diez leprosos son sanados por las palabras de Jesús. Pero sólo un samaritano vuelve con gratitud y gloria a Dios. Reconoce que la gracia de Dios ha obrado en su vida y le enaltece. Jesús se goza por aquellos que son agradecidos. Al preguntar por los otros nueve hombres, no está entristecido por no recibir su gratitud, sino que da a entender que la sanidad en ellos podría no haber sido completa. Reconocer a Dios en todas las cosas y glorificarle con fe es aun más importante que la sanidad. Jesús hace énfasis en este extranjero que es el único que **“volvió a Jesús, y exclamó: ¡Alaben a Dios!” Y cayó al suelo, a los pies de Jesús, y le agradeció por lo que había hecho**”. El pueblo de Dios está formado por personas llenas de gratitud. La naturaleza **“progresiva”** de algunos tipos de sanidad se nota en las palabras: **“Y, mientras ellos iban, quedaron limpios de la lepra”**. La sanidad de los diez leprosos nos ofrece varias lecciones: 1). No toda sanidad ocurre en el momento de la oración. Puede esperarse que a menudo ocurran sanidades instantáneas, pero este milagro ilustra la sanidad **“como un proceso”** que se extiende tras la oración durante un período de tiempo. 2). La orden de Jesús: **“Vayan y preséntense a los sacerdotes”**, indica no solamente su afirmación de la ley (Lv. 13:1-59). Como los sacerdotes eran los médicos de esa cultura, ello significa que el Señor aprueba la conducta de personas que han recibido sanidades y visitan a sus médicos para que las confirmen. 3). Es importante notar la obediencia de los leprosos al mandato de Jesús. Mientras iban, en obediencia, fueron

sanados. Cuando la sanidad no es instantánea, uno no debe dudar, pero sí buscar una posible senda de obediencia. 4). De ese grupo de leprosos a quienes Jesús sanó, solamente uno regresó para expresar agradecimiento. Cuando viene la sanidad, expresa con alabanza y adoración tu gratitud, y no te quedes junto a los nueve que no regresaron. La medida de fe de un cristiano se manifiesta en su “gratitud”. La fe se comprueba en cuánto agradecemos y hasta dónde podemos agradecer. La gratitud tiene un poder increíble que sólo los que tienen una relación íntima con Dios llegan a conocer y experimentar. La persona que vive caminando con Dios, le puede dar gracias aun en situaciones donde normalmente no se podría agradecer, trascendiendo toda situación y ambiente difícil, porque tiene una fe absoluta en Dios. En los tiempos de Jesús, la lepra era una enfermedad tan grave, que no se podía tener esperanza y era la enfermedad que los judíos más maldecían. Jesús tuvo misericordia de los leprosos que encontró en la entrada del pueblo, y de inmediato respondió a sus súplicas desesperadas. Jesús nunca ignora el sufrimiento y el clamor de Su pueblo y está listo a consolar y a sanar. De los diez leprosos que Dios sanó, sólo uno regresó a darle gracias. A esa persona, no sólo le dio la restauración física, sino que también lo bendijo abriéndole las puertas de la salvación. Viva como una persona de fe que transmite el corazón de Dios hacia otros con libertad y gozo, dando gracias a Dios por toda situación que Él le permite vivir. **El cristiano debe superar las dificultades en toda situación o ambiente y dar gracias a Dios en todo. Dar gracias a Dios trae más bendiciones.** Dios les bendiga y les guarde. **A**



Nehemías Capítulo 13

Saca los cachivaches de tu depósito

Por **Vicky Pinedo Pimienta**
Columnista Cristiana



“Esto me disgustó tanto que hice sacar de la habitación todos los cachivaches de Tobías. Luego ordené que purificaran las habitaciones y volvieran a colocar allí los utensilios sagrados del templo de Dios, las ofrendas y el incienso.

NVI 13:8-9

En este capítulo se menciona que antes que Tobías se instalara en los almacenes del templo en estos se guardaban las ofrendas, el incienso, los utensilios, los diezmos del trigo, vino y aceite correspondientes a los levitas, cantores y porteros, y las contribuciones para los sacerdotes (Nehemías 5), es decir antes en estos almacenes se guardaba lo santo.

Y de un momento a otro eso fue reemplazado por los cachivaches de Tobías. Esto sin duda alguna nos pasa a todos, vamos atesorando cosas en el corazón y nos aferramos a ellas sin darnos cuenta que estas van desplazando lo santo de Dios.

Significado de Cachivache:

Objeto, generalmente de escasa utilidad, al que se concede poco valor.

Pero ¿en qué momento nos convertimos en acumuladores? ¿Cómo es que dejamos que se nos llenen nuestros depósitos de cosas innecesarias? Esto tiene varias razones:

1. Nos sentimos seguros con estas posesiones (cachivaches): generalmente el tener una casa, un trabajo, un carro, una empresa, una pareja etc. nos da la sensación de estar completos, nos da confianza, nos hace creer que entre más tenemos, hay una mayor seguridad. Vivimos en una sociedad consumista que nos incita a acumular bienes materiales

y a concentrarnos en nuestras necesidades, incluso por encima de las necesidades de los demás.

Lucas 12:15 «¡Tengan cuidado! —advirtió a la gente—. Absténganse de toda avaricia; la vida de una persona no depende de la abundancia de sus bienes».

Sin embargo, esta seguridad que creemos adquirir a través de las posesiones es efímera e inestable, por que la mayor parte de nuestras pertenencias se dañan o se desvanecen con el tiempo, por esta razón nos ocupamos de reemplazarlas y sentimos que nunca tenemos suficiente y caemos en el error de querer más y más.



Mateo 6:21 Pues donde esté tu tesoro, allí estará tu corazón.

Nuestro deposito es nuestro «corazón», este representa lo más importante, vital, íntimo y lo más escondido que tenemos y el «tesoro» representa lo que tiene más valor para nosotros, aquello que nos da la seguridad para vivir y por este somos capaces de olvidarnos de lo demás.

Hoy es necesario comprender que nuestra principal riqueza, nuestro verdadero tesoro, debería ser Dios, por que Él es quien nos liberta, aligera nuestras cargas y limpia nuestra alma de cualquier apego y preocupación... cuando reconocemos esto, entonces, realmente podemos decir que lo amamos con todo nuestro corazón, nuestra alma, nuestra mente y nuestras fuerzas.

Mateo 19: 20-22 El joven le dijo: —Yo he cumplido todo eso, ¿qué me falta? Jesús le contestó: —Si tú quieres ser perfecto, ve y vende todo lo que tienes. Dales ese dinero a los pobres y así tendrás un tesoro en el cielo. Luego ven y sígueme. Pero cuando el joven escuchó esto, se marchó muy triste porque tenía muchos bienes.

Efectivamente, este joven había hecho casi todo para seguir a Jesús, solo le faltaba algo, deshacerse de sus pertenencias y compartirlas con quienes lo necesitaban, pero al

recibir esta instrucción su corazón se puso triste... así nos sucede, nos entristecemos cuando debemos deshacernos de nuestros apegos.

2. Otra razón por la cual acumulamos cosas innecesarias es que queremos impresionar a los demás: por que luego de satisfacer nuestra necesidad de poseer, viene entonces la necesidad de presumir nuestro éxito a los que nos rodean.

Desde niños vivimos buscando la aprobación de los demás, de nuestros padres, nuestros amiguitos del colegio, nuestros profesores etc. Esta actitud se fundamenta en nuestra inseguridad y la incapacidad de aceptarnos tal y como somos.

Actualmente el mundo gira en torno de las redes sociales, en ellas la gente expone sus vidas, algunas veces aparentando estar felices y plenos y por dentro viven en desolación, soledad, temor, infelicidad, etc. ¿Por qué? Porque la opinión de los demás incide sobre la percepción que tenemos de nosotros mismos.

El deseo de ser aceptado es tan profundo que influye incluso en nuestras elecciones, en el tipo de ropa que compramos, el carro que queremos tener, el tipo de casa que adquirimos e incluso la carrera que estudiamos. Pero la realidad es que Jesús te acepta, y esta aceptación no está basada en tu

desempeño o en lo que posees.

Juan 6:37 Sin embargo, los que el Padre me ha dado vendrán a mí, y jamás los rechazaré.

Efesios 2:10 Pues somos la obra maestra de Dios. Él nos creó de nuevo en Cristo Jesús, a fin de que hagamos las cosas buenas que preparó para nosotros tiempo atrás.

Romanos 15:7 Acéptense unos a otros así como Cristo los ha aceptado. Acéptense para honrar a Dios.

3. Vivimos anclados al pasado: acumulamos cosas innecesarias porque estas están unidas a alguna emoción o sentimiento y deshacernos de ellas significa en algunos casos perder parte de nuestra identidad.

Esto sin lugar a dudas no nos permite avanzar, no nos permite mirar hacia adelante y si lo pensamos detenidamente es una pérdida de tiempo, por que mientras estamos mirando atrás nos perdemos del hoy, nos quedamos anclados en amores pasados, en un rol o estatus que antes teníamos pero que hoy no estamos ocuoando, o talvez en un suceso traumático que viviste, etc.

No digo que recordar esté mal, lo que no debemos permitir es que estos recuerdos ocupen nuestro corazón y le impidan a Dios llenarlo con lo nuevo que él tiene para nuestra vida.





Mateo 9:17 Ni tampoco se echa vino nuevo en odres viejos. De hacerlo así, se reventarán los odres, se derramará el vino y los odres se arruinarán. Más bien, el vino nuevo se echa en odres nuevos, y así ambos se conservan.

Debemos cuidarnos de esto, ya que aferrarnos al pasado podría terminar convirtiéndonos en sus víctimas, lo vivido en el ayer podría ser la excusa perfecta para justificar nuestra pasividad actual y ser la razón que para limitarnos y condicionarnos para no alcanzar los sueños que Dios ha sembrado en nosotros. Hoy te recuerdo que en Dios no existe el “no

puedo” o “no me siento capaz por lo que pasó ayer”.

2 Corintios 5:17 Esto significa que todo el que pertenece a Cristo se ha convertido en una persona nueva. La vida antigua ha pasado; ¡una nueva vida ha comenzado!

¿Por qué traer a la memoria lo que Cristo ya limpió y borró de nosotros? Si recordamos lo pasado, que sea para dar gracias y gloria a Dios por habernos rescatado y transformado y no, para volver atrás.

4. Nos acostumbramos a estar llenos de cachivaches: deshacernos de ellos cuesta, porque tal vez hemos invertido tanto en estas posesiones que la simple idea de reemplazarlas o deshacernos de ellas, puede generar angustia en nosotros y por eso tal vez hemos estado retrasando la decisión de limpiar nuestros depósitos.

Salmo 51:10 Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva la firmeza de mi espíritu.

Debemos volver nuestro corazón a nuestro estado original, deleitarnos en su presencia, tener comunión con Dios, cumplir su voluntad, buscar su consejo y esto no lo podemos lograr solos.

Job 14: 4 ¿Quién puede purificar lo que está corrupto? Nadie, por cierto.

1 de Pedro 1:22 Habiendo purificado vuestras almas por la obediencia a la verdad, mediante el Espíritu, para el amor fraternal no fingido, amaos unos a otros entrañablemente, de corazón puro.

Sólo el Espíritu Santo puede llevar a cabo esta obra en nuestro interior; y lo hace usando como instrumento la palabra.

La invitación hoy es a restaurar lo santo de Dios en nuestro depósito, como leíamos en este versículo Nehemías luego de sacar los cachivaches de Tobías ordenó... que purificaran las habitaciones y volvieron a colocar allí los utensilios sagrados del templo de Dios...

Por esto, luego de reconocer lo que estamos albergando en nuestro depósito, debemos

proceder a purificarlo, no basta solo con desocuparlos, es necesario que desinfectemos, depuremos, limpiemos, perfeccionemos, lavemos, afinemos el depósito de nuestro corazón para restituir o reintegrar lo sagrado de Dios, darle el primer lugar a Él. **A**



ENTÉRATE CON *Carlenis Ortiz*

Mejora tu imagen en solo **3** pasos



Los tips más sencillos e importantes para mejorar nuestra imagen y conocer nuestro estilo, no solo se trata de verte bien sino de quererte, cuidarte y aprender a sacar lo mejor de ti.

1. ENAMÓRATE DE TI

Estamos en un tiempo que es importante conocernos a nosotras mismas, amarnos y trabajar en nuestra mejor versión.

Hay un viejo dicho que dice: "No se puede dar lo que no se tiene", por eso hoy quiero enfocarme en los diez mandamientos del amor propio.

- * Acéptate tal y como eres, con todas tus cualidades y tus debilidades, trabaja en lo que desees mejorar.
- * Aprende a reírte de tus errores.
- * Cuida de ti, por dentro y por fuera. Toma mucha agua y desmaquíllate todas las noches.
- * Toma tus propias decisiones.
- * Atrévete a decir que no cuando creas que es necesario.
- * Date un regalo cada vez que hayas alcanzado una meta, te lo mereces.
- * Saca partido de tu imagen. Escoge la parte de tu cuerpo que más te gusta y destácala.
- * Toma un descanso de vez en cuando. Hasta la mujer maravilla tiene que dormir.
- * Se agradecida con Dios y con tus semejantes.
- * Disfruta la vida.

2. DESCUBRE LA COMODIDAD DE TU ROPA INTERIOR

Hay errores que todas hemos cometido a la hora de comprar una prenda interior, a veces la escogemos muy ajustada y las bubis te quedan demasiado bajas o muy planas donde lo que hace es restarte mucho estilo y comodidad.

Para que no te pase lo anterior recuerda que la selección de un buen bra! te ayuda a mejorar tu postura,



desaparecer algunos gorditos y hasta parecer más delgada.

No olvides que antes de pagar tus prendas, asegúrate de que sean tu talla real y te sientas cómoda.

3: CONOCE LOS BÁSICOS DEL GUARDA ROPA

Hay algo que llamamos prendas básicas y nunca deben faltar en tu guardarropa, y es que siempre te sacarán de apuros, además de que combinan y complementan muy bien tus outfits.

*Vestido negro

Sin duda es el básico por excelencia, un date en la noche, evento formal,



fiesta, discoteca, etcétera. Siempre será la solución cuando quieres lucir bien y con algo de formalidad.

* Chaqueta de jean

Esta prenda me gusta por su versatilidad, te ves casual y con mucho estilo.

*Camiseta blanca

Es básica porque puedes combinarla desde con un blazer hasta una denim jacket, ¡va con todo!.

* Blazer negro o gris

Puede que tu outfit sea de lo más casual y natural, pero si agregas un blazer le darás un giro. Usa el modelo que vaya más con tu estilo.



*** Jeans**

Amo los jeans, es de mis prendas favoritas desde que lo recuerdo, porque además de cómodas quedan con flats, tenis, tacones, botas, etcétera.

*** Leggings negros**

Tengo que reconocer que hasta hace unos años no hubiera mencionado esta prenda, pero me doy cuenta que su uso cada vez es más frecuente. Me gusta por ser una prenda totalmente

práctica, recuerden usarlos con blusas largas, los leggings no son jeans.

*** Bolso amplio**

De los mil bolsos que podemos llegar a tener hay uno que nos quedará con todo. En el que te cabe todo además de tener mucho estilo.

*** Tacones negros**

Estos serán de tu elección, procura que sean lisos y no muy altos si no estas acostumbrada a usarlos. Mis favoritos son los pointy shoes.



Como siempre, espero que estos tips sean de gran ayuda para tu vida y estilo. Recuerda que puedes seguirme en @Reto30dias_c_o @ b o u t i q u e _ carlenisortiz @carlenisortiz_

asesoradeimagen

Escríbenos para escucharte y atenderte.

Tu que conoces mi historia Muchas gracias por tu apoyo incondicional, ¡Hasta la próxima! **A**





¿Cómo elegir un perfume?

Trucos de aplicación y conservación de las fragancias

La gran creatividad del mercado de perfumes y la enorme variedad de fragancias que se crean cada año hacen que tengamos a nuestro alcance un extenso abanico de alternativas.

Desde fragancias cristalinas y vibrantes a perfumes sensuales, amaderados u orientales, pasando por florales y tantas otras posibilidades seguro que propician que encontremos ese perfume único y especial que estamos buscando, hecho para nosotros.

Hay quien prefiere probar lo último del mercado y, teniendo en cuenta el gran ritmo de creación de los perfumistas y de las diferentes firmas, siempre va a existir una buena lista de opciones por probar. Hay quien prefiere bucear entre perfumes clásicos o icónicos que llevan un tiempo en el mercado. Todas las opciones son válidas.

Si tienes un gusto determinado por fragancias que tienen ciertas notas en común, puedes empezar documentándote sobre cuál es su familia olfativa y cuáles son esos ingredientes que te fascinan para enfocar tu selección en perfumes que sigan esa línea olfativa. Aunque se enmarquen en una familia o clasificación similar, te puede atraer probar esas notas principales con otras combinaciones o bien probar notas similares con nuevos matices. Las consejeras de perfume de punto de venta son expertas formadas para este propósito que pueden ser de ayuda y orientación.

Además del olor, es importante

que el carácter y personalidad de la fragancia encajen con lo que estás buscando y te trasladen a un mundo de evocación de las emociones que deseas conseguir. No es lo mismo buscar una fragancia sensual y seductora para momentos íntimos que una fragancia que te aporte una dosis de empoderamiento en tus retos profesionales u otra que te haga sentir esa sensación reconfortante de paz y armonía que buscas para los momentos de descanso.

Cada fragancia es única y transmite emociones únicas en base a lo que cada persona ha vivido y sus experiencias positivas o negativas en torno

Además del olor, es importante que el carácter y personalidad de la fragancia encajen

a diferentes ingredientes presentes en situaciones a lo largo de su vida.

Hoy en día hay grandes facilidades para una primera prueba de producto, hay firmas que ofrecen la posibilidad de pedir una muestra por internet y también hay diferentes tipos de pruebas olfativas en revistas: desde secantes creativos, scented strips, liqua touch, mini vaporizadores insertados en sus páginas o incluso soflux.

Y, por supuesto, el punto de venta, donde vamos a poder probar una variedad de opciones y comparar unas con otras.



10 tips para catar y elegir tu perfume:**1. No perfumarse previamente**

Es importante no perfumarse previamente para no mezclar distintos olores que puedan interferir en la percepción. A algunas personas les cuesta salir de casa sin perfumarse, pero es la mejor forma de tener un punto de partida lo más neutral posible.

2. Selecciona las fragancias

Haz una pequeña selección de las fragancias que más te atraigan para probarlas en una "mouillette, "blotter" o tira olfativa.

3. Vaporiza a unos 20 cm. de distancia

Huele cada mouillette a unos 2 cm. de distancia de la nariz. Es importante que no roce la nariz para que no se quede ningún olor impregnado y así poder probar el siguiente de forma neutral.

4. Coloca las muestras formando un abanico

Cuando tengas varias muestras, colócalas en forma de abanico para ir comparando una con otra. Puedes escribir el nombre de cada fragancia en la mouillette para acordarte.

5. Recalibra tu olfato

Si tu nariz se ha saturado y necesitas recalibrar el olfato, hay quien recomienda granos de café, pero es tan fácil como oler tu propia piel en la parte interna del codo.

6. Prueba en tu piel

Cuando ya tienes tu selección muy acotada, ha llegado el momento de la prueba en piel. Vaporiza sobre la cara interna de la muñeca a unos 20 cm. de distancia, con cuidado de que no haya nada detrás.

7. No frotes las muñecas

Es importante no frotar las muñecas, este gesto tan habitual y socorrido podríamos decir que "rompe" las notas. No es lo correcto para permitir el desarrollo de la fragancia siguiendo sus tempos.

8. Vuelve a olerlo pasado un tiempo

Tras el impacto inicial en el que se aprecian las notas de salida, las más volátiles, conviene volver a olerlo pasado un tiempo para ver cómo se desarrolla y captar nuevos matices de las notas de corazón y de fondo y así tener la percepción de cómo quedará finalmente en tu piel. La fragancia sigue una estructura en forma de pirámide olfativa en la que unas notas van dando paso a otras y puede ocurrir que una salida que no te entusiasmaba evoluciona de una forma que finalmente te encanta.

9. Déjate llevar por la fragancia

¿Ya te has decidido? Inhala profundamente y déjate llevar. Puedes cerrar los ojos y pensar las sensaciones que te transmite, recuerdos o ensoñaciones de momentos futuros. Cada perfume huele diferente en cada persona por múltiples factores: el pH de cada piel, la temperatura o incluso la alimentación. Hazlo tuyo y siente que en ti huele de forma única e irreplicable.

10. Un perfume para cada situación

Juega con diferentes perfumes para

diferentes momentos. Hay momentos de seriedad y momentos de travesuras, momentos de acción y momentos de tranquilidad, momentos de seducción, momentos de venirse arriba y empoderamiento... Cada perfume es un aliado para cada tipo de situación, para acompañarte en los momentos más importantes de tu vida.

Ya has hecho tu elección, ¡enhorabuena! Ha llegado el siguiente paso.

La conservación del perfume

Para terminar, es importante conocer la mejor manera de conservar nuestro preciado perfume. Hay que tener en cuenta que se envasa en una botella herméticamente cerrada. El único proceso que podría afectarle sería la oxidación, por lo que si se mantiene sin uso tiene una larga conservación.

Una vez en uso, el oxígeno va sustituyendo al líquido que se ha consumido y la oxidación irá avanzando. El tiempo de uso recomendado depende del tipo de perfume y de los ingredientes que lo componen, por lo que no hay una fórmula estándar aplicable.

Algunas fragancias tienen un elevado número de componentes: hay fórmulas con cuarenta pero otros perfumes pueden tener hasta doscientos.

Si el criterio de uso personal es el de la popular frase «me lo guardo para ocasiones

especiales», es interesante crear las condiciones para que una ocasión sea especial con la máxima frecuencia posible. El perfume podría guardarse, pero, una vez abierto, cualquier excusa es buena para utilizarlo y así utilizarlo en condiciones óptimas.

Si conservamos el perfume a baja temperatura se puede retrasar el proceso de degradación. En un mundo ideal podríamos pensar en que tuviera su propia nevera, como los buenos vinos, pero no está al alcance de cualquiera. Y, si pensamos en la nevera de la cocina, quizás no sea muy apetecible encontrar tu perfume mezclado con los alimentos... Eso sí, pensemos en el lugar más adecuado dentro de nuestras opciones. Aunque es muy habitual tenerlo en el cuarto de baño, los cambios de temperatura y el vapor caliente de la ducha no es lo más adecuado para su conservación, tenlo en cuenta, así como que no reciba luz directa.

Esperamos que estos consejos te ayuden en la selección de tu perfume, para aplicarlo potenciando el mundo de sensaciones que nos hace sentir y, finalmente, cómo conservarlo para optimizar su uso en las mejores condiciones.

Ahora sólo queda disfrutarlo al máximo. **A**



6 caimanes agujas crecen satisfactoriamente en el centro de fauna de Cerrejón

S eis caimanes aguja (*Crocodylus acutus*), dos meses después de nacidos en el Centro de Rehabilitación de Fauna de Cerrejón, crecen y se desarrollan de forma satisfactoria de acuerdo con el seguimiento realizado por parte de un grupo de expertos.

Los reptiles nacieron tras un

proceso de incubación de tres meses, luego del cual han alcanzado a la fecha una talla promedio de 32 centímetros y un peso de 150 gramos. Una vez los animales alcancen su talla y peso adecuados, serán liberados en el Parque Natural Nacional Bahía Portete, ubicado al lado de las operaciones de la empresa en Puerto Bolívar.





“En Cerrejón estamos comprometidos con la protección y conservación de la fauna en La Guajira, en especial de las especies que se encuentren amenazadas. Una muestra de ello es que somos pioneros en el departamento en el desarrollo de un programa de conservación de especies amenazadas, que contempla un proceso de diferentes etapas que va desde la reproducción hasta la liberación de las crías en sus hábitats naturales”, manifestó Daniel Dávila, superintendente de Biodiversidad, Rehabilitación de Tierras y Compensaciones de Cerrejón.

El programa contribuye a la estabilización en la zona de esta espe-

cie amenazada, principalmente por la extinción de sus ecosistemas, así como su caza indiscriminada. Este reptil es fundamental para los ecosistemas donde habita por su aporte a la dispersión de materia orgánica que mantiene altas las poblaciones de peces en la zona, contribuyendo al sostenimiento de la economía local y la oferta alimenticia de las comunidades vecinas a Bahía Portete.

Desde hace más de 10 años, la compañía ha contribuido a la reproducción, rehabilitación y liberación de más de 10.700 animales dentro de los que se encuentran una gran variedad de mamíferos, reptiles y aves. **A**



“

“Ama la vida. Defiéndela. Revisate. Lucha por cada día. Vale la pena”

— Mónica Monreal

CARDONCITOS

por Marcos Barros Pinedo



El alcalde folclórico al igual que "Pinocho". Aseguran que le hace honor al "Chavo del Ocho".

Fue expulsada de la Escuela de Danzas "Juacar". Porque ni baila ni da barato.

Dizque la Senadora de la República, de izquierda, Alda Avella: ¿Será tan bella, como dice ella?

Tal parece que el vocal de control de los servicios de energía eléctrica, Iler Acosta, se cansó y declinaría en seguir defendiendo a los usuarios con donaire, porque se quedó sin "Air-e".

¿Será verdad que los representantes a la Cámara María Cristina Soto y Alfredo De Luque Zuleta, desde el punto de vista político, rompieron "palitos"?

Los deportistas del Distrito de Riohacha están de fiesta. Por aquello de que al estadio Federico Serrano Soto, a su cancha, le colocarían la gramilla sintética.

Vivió la época de la bonanza manimbera. Y cada vez que asistía a un velorio se daba cuenta que en realidad estaba vivo.

En el Palacio de la Gobernación de La Guajira, ronda el "fantasma de la Opereta". Persigue a todo aquel que no se quite la "CARETA".

Ahora y que para poder hacer parte de la coalición mayoritaria en la Asamblea Departamental de La Guajira, solo se necesita un poquito de suerte y otra "cosita".

Se pregunta el Dr. Cipriano: ¿cuando sería que el pueblo de Camarones tendría agua apta para el consumo humano?