

\$2.000

# Sxxi.net

93

EDICIÓN 93- ABRIL-MAYO / 2021 BOGOTÁ COLOMBIA / AMERICA U\$ 1 - UE € 1 [www.Sxxi.net](http://www.Sxxi.net) - ISSN 2011-5857

## Jardín Botánico de Bogotá

Foto: Portal Sxxi.net



A propósito de la conmemoración del Día de la Madre, Sxxi.net recuerda a sus lectores los Derechos que tienen las mamás, en especial, quienes se encuentran en condición de persona mayor, y la Ley que las ampara.

Es común ver, en esta emblemática celebración, hijas e hijos corriendo con regalos, flores, serenatas, colapsando restaurantes, a pesar del covid -19, e inventando distintos homenajes a sus progenitoras. Pero, ¿es siempre así?, realmente no. En nuestro país, el abandono y distintas formas de maltrato contra las madres mayores aumentan de manera desproporcionada y preocupante.

### ¿Qué dice la ley al respecto?

La Ley 1850 de 2017, en su artículo 6, establece medidas de protección orientadas a las personas mayores, identificando las situaciones de maltrato que pueden llegar a sufrir y cómo deben ser protegidas de prácticas abusivas, abandono y negligencia. Esta Ley dispone una sanción de entre 4 a 8 años de prisión, aumentada de la mitad a tres cuartas partes, aplicable a familiares, y a quienes oficien como cuidadores o convivan en la residencia de la persona mayor y la agredan física, verbal o psicológicamente". La Ley agrega un artículo que tipifica el delito de abandono de personas mayores de 60 años, que alude a quien descuide su alimentación, higiene, vestuario, o no satisfaga sus necesidades de salud, penalizando con prisión de 4 a 8 años y multa de 1 a 5 salarios mínimos. Adicionalmente, castiga con prisión de 16 a 30 meses y multa de 1.33 a 24 salarios mínimos legales vigentes a quien restrinja por la fuerza la libertad de locomoción de la persona mayor".

### Entremos en detalles

#### En Colombia, ¿a qué edad una madre se convierte en persona es mayor?

En el marco de los derechos se adopta la expresión persona adulta mayor a quien cuenta con sesenta (60) años o más.

#### ¿Quién oficia como cuidador?

Quien tiene a su cargo la atención y cuidado de la madre mayor, que también debe ser sujeto de cuidado, por la gran responsabilidad y dedicación en el ejercicio de cuidar, que puede

resultar estresante y extenuante, cuando no se cuenta con el apoyo del resto de familiares, que igualmente están obligados a responder por la persona mayor.

#### ¿Cómo se incurre en maltrato contra la madre en su condición de persona mayor?

Según la Comisión Interamericana sobre Protección de los Derechos de las Personas Mayores, se considera maltrato toda acción u omisión, única o repetida, que produzca daño a su integridad física, psicológica y moral, vulnerando el goce o ejercicio de sus derechos y libertades fundamentales, independientemente que ocurra en una relación de confianza.

#### Clases de maltrato que se pueden infringir a la madre mayor

**Psicológico:** expresado en insultos, amenazas, gritos, intimidación, humillación, chantaje, sobrecarga de tareas domésticas, exclusión de la vida social, o sacarla de su casa.

**Maltrato físico:** se caracteriza por agredir su cuerpo, propinando golpes, empujones, quemaduras, inmovilización, causando dolor físico o lesiones.

**Negligencia:** es otra forma de maltrato en el que se somete a la madre mayor a soledad, aislamiento u olvido, se descuida su alimentación, el suministro de medicamentos, la atención médica, se le niegan recursos vitales.

**Abuso financiero:** consiste en el uso sin autorización, inapropiado e ilegal de su dinero, renta, patrimonio, pensión o propiedades.

**Abuso sexual:** se relaciona con comportamientos de acoso, tocamientos, obligar a realizar actos sexuales al agresor, violación.

Otras formas de maltrato son conductas discriminatorias a causa de la edad, considerándola incapaz física y mentalmente, infantilizándola, relegándola, limitando sus potencialidades y habilidades.

#### Factores de riesgo generadores de maltrato hacia la madre mayor

Condiciones como trastorno mental, abuso de drogas y alcohol, salud



deteriorada, dependencia económica del agresor, aislamiento, no contar con redes de apoyo social, ser frágiles, dependientes, carencia de recursos económicos, se consideran las principales causas de maltrato contra esta población.

### El deber ser

#### ¿Qué merecen las madres, en especial, las madres mayores?

En razón a los servicios prestados durante toda la vida, los gobiernos, familia y sector económico, deberían coincidir para garantizar a las madres mayores una existencia digna y feliz, haciendo el máximo esfuerzo por dar cabal cumplimiento a sus derechos económicos, políticos y sociales.

#### Derechos a cumplir

- Construcción de políticas públicas favorables a la madre mayor que abarquen la atención oportuna y la total satisfacción de necesidades.
- Aporte de una pensión que le permita tener independencia económica, una





orar  
madres  
65 días

**Respetar los  
Derechos de  
quienes nos  
han dado la vida**

Trabajemos por el cumplimiento de sus Derechos. Foto: SilviaArita

### Entidades que atienden denuncias de maltrato a la madre y persona mayor

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, línea gratuita nacional **018000 91 80 80**.

Fiscalía General de la Nación – Centro de Atención Integral a Víctimas de Violencia Sexual (CAIVAS). Correo: **denunciemoselabusosexual@fiscalia.gov.co**

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (INMLCF), líneas gratuitas **018000-914860** y **018000-914862**.

Policía Judicial Bogotá **515-91-11 / 91-12** y resto del país: **018000-910-112**.

Casas de Justicia y Convivencia Ciudadana, línea nacional **123**, que corresponde al número único de seguridad y emergencias.

Comisariías de familia o las entidades enumeradas Línea de atención **3808400**

vida digna y con calidad.

-Trato amoroso, considerado y respetuoso.  
-Vida saludable, activa, prevención y cuidado adecuado en salud.

-Motivación a la autonomía, y a la mínima dependencia del cuidador.

-Estimulación social constante, manteniendo a la mamá mayor en constante contacto con la realidad.

-Vinculación con redes de apoyo social y promoción de espacios de participación, recreación, deporte y esparcimiento.

-Educación y formación gratuita en temas de su interés y en comunicación digital para promover la conexión de la madre mayor y el acceso a los avances tecnológicos.

-Apoyo al desarrollo de procesos asociativos y proyectos productivos.

Finalmente, ya que la mayoría estamos de acuerdo en exaltar el papel fundamental de las madres en nuestras vidas, celebremos su día con amor, todos los días.

**Muchas maravillas hay en el mundo, pero la obra maestra es el corazón de una madre**”. Khalil Gibran.

### SOLUCIONES PARA LA MOVILIDAD - PUBLICIDAD

**Vías**  
ALIANZA: INNOVIAS - ASOIL PRODUCTS  
VÍAS LA ESMERALDA  
MOBILE WP COLOMBIA  
(57) 300 602 9844





## Jardín Botánico de Bogotá

**Con motivo de la Semana Ambiental 2021, Sxxi.net rinde homenaje a este importante baluarte natural de la ciudad.**

El Jardín Botánico José Celestino Mutis fue fundado en 1955 por el científico colombiano Enrique Pérez Arbeláez, eminente investigador colombiano, con el fin de continuar con la tarea de su antecesor, José Celestino Mutis. El Jardín, considerado el principal refugio de biodiversidad en la región Capital, está ubicado en Bogotá, Colombia, en la Localidad de Engativá, en un espacio de 19 hectáreas, plenas de naturaleza y color. Forma parte del Parque Metropolitano Simón Bolívar, el más grande e importante de la ciudad y uno de los más grandes del mundo.

El Jardín Botánico de Bogotá, es un centro de investigación, de transferencia tecnológica y educación ambiental, orientado a la conservación de la flora del Distrito Capital, a la apropiación del patrimonio genético, y a la sostenibilidad ambiental. Según reportes de la entidad, en su territorio alberga 2.347 especies de plantas representativas de algunos de los ecosistemas estratégicos para el país, especialmente de bosques andinos.

### Breve Historia

Lleva el nombre del botánico, matemático y astrónomo José Celestino Mutis, pionero en realizar el estudio de las ciencias naturales en la Nueva Granada; su ardua labor dio inicio al ejercicio científico sobre la flora y fauna de Colombia.

En 1760 llegó a la Nueva Granada como médico del virrey Pedro Messia de la Cerda, y en 1783 inició la Real Expedición Botánica del Nuevo Reino de Granada que duró 33 años, una de las más importantes del siglo XVIII, en la cual, se catalogaron 20 mil especies vegetales y 7 mil animales.

Fue en Mariquita, en donde Mutis creó el primer jardín botánico de Colombia con el fin de aclimatar y dispersar plantas importantes para la economía del país, como los canelos, el café y la quinina. Al enfermar se trasladó a Santa Fe, en donde inició otro jardín botánico con semillas traídas desde Europa por Jorge Tadeo Lozano, de ahí su origen.





## un paraíso en medio de la ciudad

### Características del Jardín Botánico de Bogotá

Es un escenario dedicado a la conservación de especies vegetales andinas y de páramo, que adelanta proyectos de cobertura e impacto ambiental como la arborización y la agricultura urbana en las 20 localidades de Bogotá.

La misión de la entidad es gestionar de manera integral las coberturas verdes de la Capital; desarrollar programas de educación ambiental; mantener y monitorear colecciones vivas de flora para el disfrute de la ciudadanía.

En el campo de la investigación la entidad ha logrado rescatar especies vegetales en vías de extinción. Cuenta con un sistema de invernaderos que representan los distintos ecosistemas de Colom-

bia: plantas de tierras bajas, de ecosistemas cálidos como Amazonía, Chocó, o desiertos, páramos, humedales y bosques Andino, de niebla, y robles; posee 76 variedades de rosas e híbridos y flores exóticas, que son espacios idílicos para colibríes; también es residencia de plantas medicinales para el cuerpo y el alma, especies que conviven en un paraíso, engalanado con cantos de aves, naturaleza vibrante y fuentes de agua que hacen de este territorio bogotano, un lugar mágico para recrearse, admirar y armonizar con la naturaleza.

Visitar este monumento a la diversidad ambiental, es circular a través de senderos vivos depositados en el Tropicario, lugar insigne del Jardín, constituido por circuitos que reproducen ambientes na-

turales en 6 salas conectadas por corredores de transición que conducen a las bellas colecciones.

Adicionalmente, el Jardín Botánico de Bogotá cumple una gran labor educativa, adelantando proyectos con las comunidades para la implementación de agricultura urbana, pacas digestoras, gestión de residuos, avistamiento de aves, consumo sostenible del agua, botánica, movilidad limpia, arte natural, prácticas sostenibles saberes y experiencias ambientales, aprovechamiento de residuos, calidad del aire. Así que invitamos a la ciudadanía a sumarse a la Semana Ambiental, que ojalá fuera el año ambiental, y participar de esta interesante experiencia ofrecida por el Jardín Botánico de Bogotá.

**Conozca la programación en [www.jjb.gov.co](http://www.jjb.gov.co)**





Caminar descalzo contribuye a equilibrar la energía electromagnética que acumula en el cuerpo. Foto: Brit Staudenmaier

**Esos chispazos que emite no son necesariamente amor, porque también los experimenta al rozar superficies metálicas, o al tocar animales de compañía que salen corriendo asustados ante el contacto. Sxxi.net Salud le explica la razón y qué hacer para evitar esta molesta vivencia.**

#### ¿Por qué ocurre la descarga?

Nuestra vida está atravesada por un cúmulo de campos eléctricos y electromagnéticos de origen artificial y natural, energías que deberían fluir libremente en nuestro cuerpo, pero el uso constante de calzado y las superficies que aíslan nuestro contacto con la tierra cortan el flujo energético generando una carga que se acumula, creando tensiones y afectando de paso la salud. Entonces, la chispa que siente al tocar a alguien o algo, es la consecuencia del bloqueo de la conexión eléctrica, y lo que se produce es una descarga de electricidad estática.

#### ¿Qué podemos hacer para evitar que se produzca?

El hearting o grounding se propone como una acción terapéutica fácil y asequible para resolver esta afectación. Consiste en caminar descalzos sobre el pasto, la arena, el mar, encima de piedras que no hieran, tocar árboles con los pies desnudos, o andar descalzos sobre pisos de madera, favoreciendo la conexión con los campos energéticos de la Tierra y el fluir natural de las cargas eléctricas. El sentido de esta actividad es liberarnos

del cúmulo de cargas positivas y atraer la carga eléctrica negativa de la Tierra, con este simple, pero eficaz ejercicio, esencial para mantener buena salud, prevenir enfermedades, aumentar la vitalidad y garantizar el funcionamiento de células, órganos y sistemas.

En caso de vivir en un edificio, con mayor razón debe buscar conectarse con la tierra ya que entre más lejos se esté de la superficie es más difícil hacer la descarga.

#### ¿Cómo nos ayuda el contacto directo con la Tierra?

- Elimina la tensión y estimula los músculos de los pies
- Pasar horas sentados frente a un computador, como nos toca casi a todos en tiempos de pandemia, puede generar rigidez en nuestros pies y piernas, pero en general en todo el cuerpo, por lo cual, caminar descalzos, ayuda a disminuir la presión que ocasiona la postura y el uso constante de calzado, estimulando y trabajando los músculos que, entre otras cosas, pueden estar atrofiados.
- Mejora la circulación sanguínea
- Andar sin zapatos por distintas superficies estimula el proceso de circulación.
- Regula el sistema nervioso
- Estudios han demostrado que caminar descalzo aporta a la disminución del estrés crónico, disminuye la inflamación corporal, mejora el sueño, interviene en la prevención y curación de enfermedades cardiovasculares, ayuda a superar estados de depresión, ansiedad, miedo, fatiga, dolor, cefaleas.

#### El organismo se revitaliza

Porque se relaja y la energía circula de manera benéfica en su interior, proceso que no se realiza usando zapatos, por ser superficies aislantes que cortan el flujo energético produciendo cargas y tensiones nocivas para la salud.

- Favorece el desarrollo cognitivo en los bebés
- Para ellos es otra manera de recibir información del mundo exterior y el ejercicio aporta más, cuando caminan descalzos por distintas superficies, obviamente teniendo cuidado de que la exploración no represente peligro.

#### ¿En qué lugares no se debe caminar descalzo?

En espacios públicos, gimnasios, piscinas, vestuarios, para evitar infecciones hongos o bacterias que se transmiten por simple contacto.

#### Tiempo recomendado

Lo ideal es conectar con la tierra entre 20 a 30 minutos, ojalá diarios. Nuestro planeta tiene lo que necesitamos para gozar de buena salud; cuidarlo para que siga albergando la vida y una existencia digna y de calidad para todos es obligación de cada ser humano que lo habita.

**“El objetivo de la vida es hacer que los latidos de tu corazón coincidan con el latido del universo, para que tu naturaleza coincida con la Naturaleza”. (Joseph Campbell)**



Tender la cama es una práctica que puede ser contraproducente para la salud. Foto: Pexels.

**Nuestro símbolo de descanso, puede ser el reino de un grupo de animales diminutos, que si los deja proliferar le harán pasar malas noches y le pueden enfermar.**

Desde niños nos acostumbraron a tender la cama inmediatamente nos levantábamos y era motivo de regaños dejar de hacer esta tarea doméstica de estricto cumplimiento, pero actualmente los avances científicos nos señalan que estábamos obrando de manera equivocada, Sxxi.net Salud, le explica la razón.

#### ¿Por qué no tender la cama?

Un equipo de investigadores de la universidad de Kingston (Londres) realizó una investigación en relación con este hábito y la proliferación de ácaros y otros especímenes, que no precisamente contribuyen a nuestro bienestar.

Los científicos concluyeron que tender la cama genera el ambiente propicio para crear un 'espacio viral' en el que ácaros, bacterias, hongos, chinches, liendres, piojos, parásitos de mascotas, y otros gérmenes crecen, se multiplican y se hacen más fuertes; un gran riesgo para la salud; de ahí que, los expertos aconsejan no tender la cama y, en lo posible, quitar sábanas, cobijas, protector de colchón, lavarlos con regularidad, exponerlos al sol, y abrir ventanas y puertas para que el aire circule secando las superficies.

#### Razones del consejo

La cama sin tender, en las condiciones señaladas, favorece la muerte de los ácaros que ocasionan las alergias y el asma, y de los demás intrusos, que por lo general, se sienten atraídos y viven gracias a la humedad y el calor que despiden el cuerpo humano. Ahora bien, si acostumbra a acostarse con animales de compañía, práctica respetable pero no recomendable, al tender la cama cubrirá todos los parásitos que deposita el animal.

El doctor Stephen Pretlove, responsable del estudio señaló que este hallazgo, puesto en práctica por la comunidad, reducirá el desarrollo de patologías como el asma, y de manera importante, la cantidad de dinero invertida en curar esta enfermedad.

“Mientras otros insectos se eliminan aspirando las sábanas, o con productos de limpieza, los ácaros no se eliminan así; pero si la cama se deja sin hacer se favorece su destrucción al contacto con el sol y el aire fresco”, afirmó.

Mantener vivo este ecosistema puede ocasionarle, aparte de asma, otros problemas de salud como eccemas,

dermatitis, alergias respiratorias, fiebre de heno crónica, también llamada rinitis alérgica, y hasta insomnio.

#### Otras recomendaciones

Cambiar y lavar la ropa de cama con agua caliente semanalmente.

Limpiar los muebles y enseres del dormitorio constantemente.

Eliminar el polvo de las cortinas que lo acumulan fácilmente.

Alejar los animales de compañía del dormitorio.

#### PUBLICIDAD





El buen uso de la mascarilla y su adecuada disposición contribuirá a proteger los océanos. Foto Manuel Ramírez.

## Que su mascarilla no llegue al mar

**Sxxi.net-Ambiente- Bogotá.** Millones de tapabocas utilizados como una de las estrategias de contención del covid-19 están empezando a provocar un problema ambiental que se debe frenar a tiempo si no queremos océanos atestados de ellos y especies devastadas por su acción.

Todos los días utilizamos mascarillas para asistir o atender múltiples actividades que requieren contacto social, pero también vemos cotidianamente en las calles, un buen número de estos implementos sin que se les hubiese dado una adecuada disposición, como debería ser. Pero lo más grave de esta práctica, es que los tapabocas terminan en ríos y luego llegan al mar, ocasionando afectaciones severas a los seres que viven en estos ecosistemas

### Conozcamos el tapabocas

Los que usamos comúnmente, llamados quirúrgicos, están compuestos de una o varias capas de tela no tejida de polipropileno que se elabora a partir del etileno, compuesto derivado del petróleo o del gas natural, razón por la cual, su descompo-

sición se demora aproximadamente 450 años.

### ¿Qué no se debe hacer con las mascarillas?

Es necesario evitar incluirlas en el material reutilizable, porque en caso de ser portadoras del virus, pueden ser peligrosas para las personas que se dedican al oficio del reciclaje. Aún las mascarillas que no estén contaminadas no pueden ser consideradas material reciclable por estar elaboradas con múltiples capas de plásticos.

### Qué hacer antes de quitar el tapabocas

Lavar las manos, retirarlo desde los resortes o cintas que se ajustan en las orejas o en el cuello; posteriormente rociarle alcohol y destruirlo con una tijera, aún el resorte, para evitar que sea reutilizado.

### Forma correcta de desecharlos

Por último, se deben disponer en bolsas negras en donde hay material no reutilizable o en un contenedor de basura cerrado; luego limpiar las tijeras con alcohol. En

los centros de salud se deben colocar en una bolsa roja en donde se depositan desechos con riesgo biológico.

### Tapabocas reutilizables

Este tipo de tapabocas se han convertido en una opción menos contaminante para el Planeta y el cuidado del bolsillo, pero su elaboración debe acoger características técnicas que protejan realmente al usuario, tales como: contar con una capa anti fluido que puede ir hacia afuera o dentro del tapabocas, y una tela con hilos más juntos para mayor protección. En caso de usar estos tapabocas es requisito indispensable lavarlos muy bien todos los días con agua y jabón.

Recuerde: así no se encuentre cerca al mar, su tapabocas puede llegar a él, ocasionando otro impacto negativo a este importante ecosistema. ¡Evitémoslo!

---

*“El agua y la tierra, los dos fluidos esenciales de los que depende la vida, se han convertido en latas globales de basura.”*  
*Jacques Cousteau.*

---





Actualmente las toallitas húmedas se usan exageradamente. Cambiar esta práctica le hace bien al Planeta. Foto: APC-Sthetic.

Así es, este producto útil y aparentemente inocuo está ocasionando graves problemas que ameritan campañas para que la ciudadanía tome conciencia y contribuya a frenar la afectación al Planeta.

Nadie duda de su eficacia, especialmente a la hora de cambiar el pañal a los bebés, que fue como tuvo origen este invento moderno, pero ahora se utilizan para limpiar casi todo: manos, maquillaje, frutas, teclados, muebles, cristales, zapatos, con la particularidad que tienen una vida útil muy corta, casi siempre menos de un minuto, pero algunos de sus componentes tardan por lo menos 500 años en degradarse, dicen los expertos.

#### Problemas que ocasionan

Las toallitas acaban casi siempre en el inodoro, en donde continúa el impacto ambiental, porque cuando desaparecen de nuestros ojos, inician el recorrido por las cañerías, absorbiendo bastante agua, atrayendo toda suerte de suciedad, materias grasas y residuos, para al final, conformar madejas de fibras que causan daños graves a los sistemas de desagüe por obstrucción, con sobrecostos para atender las emergencias por taponamiento en las tuberías de casas, empresas, o en las redes de alcantarillado de la ciudad. Esto deviene también en reboses de alcantarillas, inundaciones, atascos en tuberías que llevan las aguas negras a plantas de tratamiento de aguas residuales.

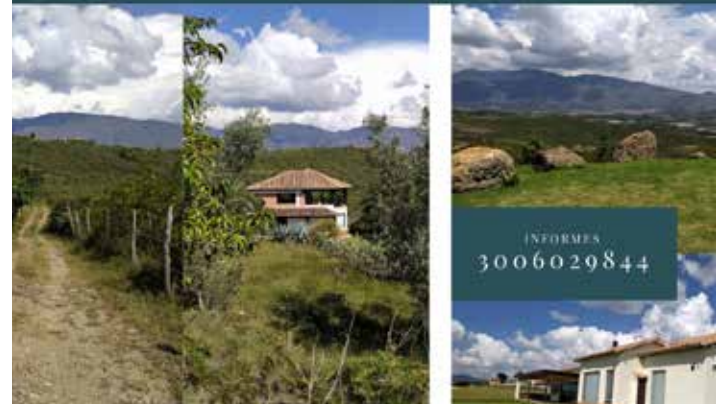
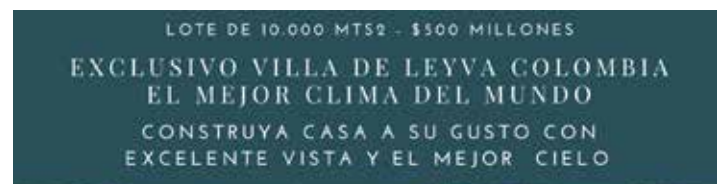
#### Soluciones

Según los especialistas, las toallitas deberían no usarse o utilizarse solo ocasionalmente por su condición de no ser biodegradables. En su lugar se aconseja emplear agua y jabón. No tirarlas al inodoro sino a la caneca en razón a que causan menos impacto ambiental.

Desarrollar campañas educativas para educar a la población en la adecuada utilización de las toallitas húmedas.

Usted que ya lo sabe contribuya a evitar el daño ambiental y eduque a los demás.

#### PUBLICIDAD





**En el Día Internacional de la Tierra tome la decisión de cuidarla y también su bolsillo, reduciendo el consumo y el despilfarro.**

Partamos diciendo que consumo y consumismo no es lo mismo, y la definición de uno y otro, aclarará la diferencia sustancial que hay entre estos dos conceptos.

#### **Consumo**

Es la acción de adquirir algo para satisfacer necesidades o deseos.

#### **Consumismo**

Es una actuación inmoderada, sustentada en un modelo social basado en el estatus y la posesión, que consiste en obtener bienes que usualmente no necesitamos.

#### **Covid - 19 y consumismo**

Si algo ha demostrado la pandemia es que todos consumimos en exceso. Eso lo comprobamos al revisar nuestros closets llenos de ropa que ahora no usamos; el estante de los zapatos de los cuales solo calzamos uno o dos pares; las alacenas colmadas de productos vencidos, los adornos en demasía y otros objetos inútiles que tenemos y no empleamos.

#### **Planteamiento del sistema económico sobre el consumismo**

Distorsionando la realidad, el consumismo es vendido como sinónimo de desarrollo, asimilado a los conceptos de igualdad, calidad de vida, y felicidad, todo alrededor de la creación de necesidades artificiales, soportadas en estrategias de marketing, que envuelven al ciudadano en una práctica constante de consumo innecesario, y a la vez, justifica la existencia de una sociedad conformada por estratos, en donde la aspiración del ascenso de nivel y el reconocimiento social, marcan la vida educativa y laboral de los seres humanos, en relación estrecha con el consumo. Desde esta lógica, el que no consume no disfruta la vida, ni es feliz.

Así las cosas, la acumulación de bienes se constituye en el sentido de la sociedad actual, cuyo eje central es este ejercicio irracional, irreflexivo e inconsciente, que resume el significado de estar vivos en tener para consumir desproporcionadamente, sin importar si eso que adquirimos compulsivamente es realmente útil y necesario en nuestras vidas. Lo paradójico es que muchas veces, las cosas que se compran terminan siendo desechadas rápidamente, después de generar un hueco cada vez más grande en nuestras finanzas ya apaleadas, con la consecuencia lógica de fomentar más la explotación insensata de recursos



## **COMPROMETIDOS**

naturales y los estados psicológicos alterados por no tener dinero.

#### **Consumismo y cambio climático**

Considerando la ruina ambiental que ocasiona el consumismo, por su condición ilimitada e incontrolada de satisfacción, combatirlo debería ser uno de los objetivos principales de la humanidad para luchar efectivamente contra ese problema grave que hemos generado, del cual estamos advertidos, y que compromete desde ya, la calidad de vida de la población en general, en razón a los impactos nocivos provocados por el deterioro ambiental; también la economía personal y familiar cada vez más disminuida y en sobreendeudamiento, en especial de las poblaciones vulnerables y clase media; y la existencia de la totalidad de seres que habitan el Planeta.

Adicionalmente, el consumismo trae como secuela el incremento de la cantidad de basura que se produce en el mundo, la pérdida de ecosistemas valiosos para la supervivencia, el derroche de recursos y su destrucción debido a la creciente demanda.

#### **Consumismo y finanzas**

La práctica consumista deteriora de manera decisiva las finanzas. Pocos se escapan de la trampa que les tiende la publicidad para comprar compulsivamente cosas superfluas, sin tener en cuenta cómo esta costumbre afecta su presupuesto; de hecho, se puede afirmar, que el alcance personal de los objetivos financieros es inversamente proporcional al consumismo. Pero hay más, los estudiosos del tema han identificado otros factores que están involucrados en el comportamiento consumista, como por ejemplo, la influencia de personalidades y grupos de referencia que imponen tendencias de consumo, y las estrategias comerciales de bancos y establecimientos comerciales que ofrecen estímulos para que la gente se endeude pagando altos intereses, dejándole sin dinero, como resultado de una gestión financiera equivocada.

#### **Ante esta realidad ¿qué debe hacer el consumidor responsable?**

Aquí algunas ideas.

- Preguntarse si lo que va a adquirir es necesario.



# mejore sus finanzas



Foto: Mediamodifier

## CON EL PLANETA

- Escoger bienes y servicios amigables con el Planeta.
- Hacer una lista de las cosas básicas para no comprar productos que no requiere motivado por la publicidad.
- Consumir lo indispensable sin incurrir en excesos.
- Revisar cuidadosamente el presupuesto para saber con certeza cuánto se puede gastar sin endeudarse ni erogar más de lo que gana.
- Rehuir hacer esas compras pequeñas que minan el presupuesto sin darse cuenta.
- Evitar desperdiciar alimentos congelando o precocinando.
- Ahorrar luz desconectando dispositivos electrónicos y apagando bombillas; cerrar la llave del agua mientras se cepilla los dientes, se afeita o lava la loza.
- Reducir, reciclar, reutilizar, reparar y rechazar productos que menoscaban el ambiente.
- Practicar el consumo colaborativo.
- Ahorrar si le es posible.

*El cuidado del Planeta y las buenas finanzas se consiguen poniendo en práctica estos consejos y convirtiéndolos en hábitos.*

### PUBLICIDAD

**¡OPORTUNIDAD!**  
3006029844  
LA ESMERALDA - MEIN

*¡En venta*  
**Chicó Norte!**

153-MTS.2+20 (TERRAZA) TRES HABITACIONES  
+SERVICIO.TRES BAÑOS. SALA COMEDOR. COCINA.  
PARQUEADERO. PROYECTO NUEVO.  
\$800 MILLONES

### POÉTICA

#### Ilusión

De pronto  
El cielo parece invitar a la vida:  
ese pájaro que cruza  
mi ventana  
las luces de colores  
que respiro  
como si fuera la última vez  
esa máscara de nube que ríe  
y el latir del corazón  
que se escapa corriendo  
por tejados  
como gato en la noche.

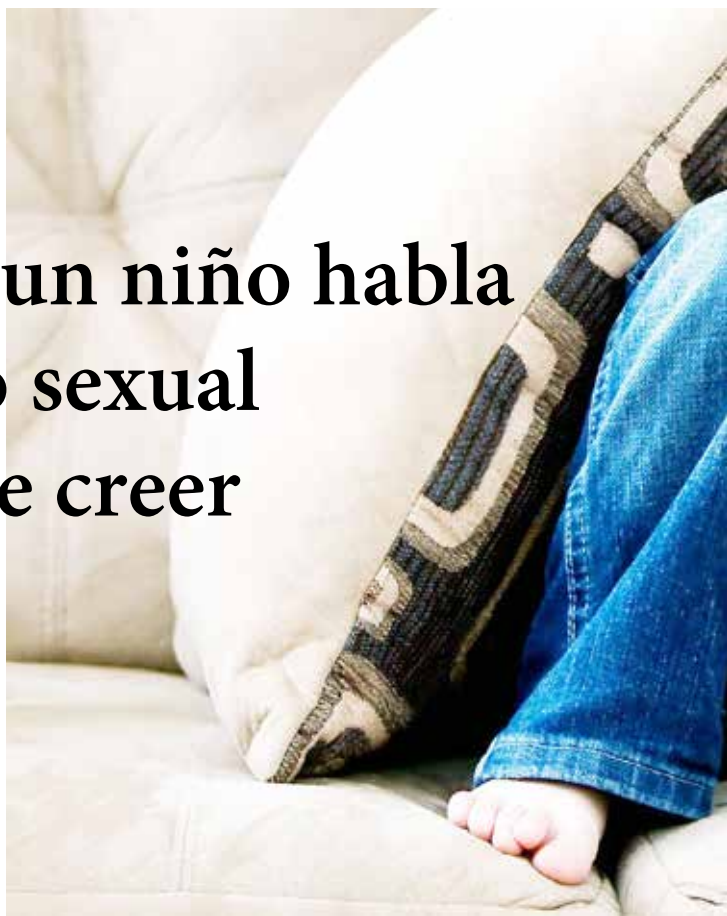
*Neith*



# Cuando un niño habla de abuso sexual se le debe creer



Ana Patricia Cerón Guerrero  
Psicóloga. Esp. Desarrollo Infantil  
patyceronguer@gmail.com



**Adicionalmente, padres, madres, maestros, cuidadores, entidades a cargo del tema, Gobierno nacional, departamental, regional, como ciudadanía en general, han de formar un frente común de protección para prevenir, antes que atender, esta aberrante forma de violencia contra niñas, niños y adolescentes.**

En las condiciones actuales derivadas de la pandemia, las distintas formas de violencia contra niñas, niños y mujeres, han aumentado de manera alarmante en Colombia, siendo la violencia sexual una de las que más se ha incrementado, con consecuencias graves para quienes reciben en su cuerpo y en su psique la huella de la brutalidad, generalmente masculina.

## **Definamos violencia sexual**

Se considera violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes, todo acto o comportamiento con significado sexual ejercido sobre ellas o ellos, utilizando la fuerza o alguna forma de coerción física, psicológica o emocional, aprovechando su condición de desigualdad, indefensión, y las relaciones de poder que existen entre víctima y agresor.

## **La confianza, un factor de riesgo**

Innumerables estudios demuestran que el mayor porcentaje de actos de violencia sexual ejercido en contra de este sector poblacional, lo cometen personas cercanas a ellos, como familiares, amigos, cuidadores, vecinos, y maestros. Si conviven con el agresor o este frecuenta al niño, la violencia sexual puede ser practicada de manera continua y por años, permaneciendo usualmente en la impunidad.

## **Perfil del abusador**

Casos execrables ocurridos en Colombia demuestran que el abusador puede ser cualquier persona, sin importar la edad, profesión, condición social, sexo, nivel educativo, estrato económico, raza, religión; sin embargo, algunos abusadores manifiestan comportamientos que deberían ser considerados como señales de alerta.

- .- Prefieren relacionarse con niños y adolescentes y no con adultos.
- .- Se esmeran por permanecer a solas con ellos, bajo cualquier excusa.
- .- Dan muestras exageradas de 'cariño' a sus víctimas como regalos o dinero, sin ninguna justificación.
- .- Tienen adicción a la pornografía.
- .- Se han visto involucrados o han sido denunciados por violencia sexual.





Niños y niñas merecen entornos protectores para su óptimo desarrollo. Foto: ambermb

.- Pueden ser adictos a las drogas.

### ¿Cómo prevenir?

- .- Creer en los niños cuando hablen de abuso sexual es primordial, o en caso de que declaren sentirse incómodos con alguien.
- .- No obligarlos a besar a quien no quieren.
- .- Llevar a cabo procesos de educación sexual en familia desde temprana edad, para reconocer los riesgos, orientando sobre la manera adecuada de actuar en estos casos y acciones de autocuidado como no permitir que toquen sus partes íntimas.
- .- Madres y padres deben construir lazos afectivos fuertes con niñas, niños y adolescentes, que les aporten confianza, seguridad y un entorno protector.
- .- Evitar dejarlos solos, y siempre bajo el cuidado de una persona de probada reputación moral.
- .- Fortalecer los vínculos emocionales entre niños, jóvenes y sus adultos significativos debido a que la sagacidad del abusador le hará aprovecharse de las crisis familiares.
- .- Favorecer la construcción de una buena autoestima para no ser víctimas de abuso sexual.
- .- En la medida de lo posible evitar el hacinamiento, y si lo hay, tomar medidas de protección.
- .- Enseñar a hijas e hijos, que nadie debe exigirles guardar secretos sobre cosas que se hagan o pretendan hacer con ellos, y que

tampoco nadie debe impedirles, mediante amedrentamiento, hablar sobre ciertos temas con sus padres o adultos significativos.

- .- Conocer ampliamente a las personas, compañeros y familias que frecuentan los niños, verificando que puedan compartir con ellos sin que se encuentren en riesgo.
- .- No enviar niños solos a hacer mandados.

### ¿Qué ocurre físicamente con un niño o adolescente que ha sido abusado sexualmente?

- Un niño abusado podría experimentar las siguientes consecuencias
- ., Tener dolor en los genitales, que incluyen el ano.
  - .- Perder el control de esfínteres.
  - .- Padecer de infecciones, irritación, sangrado en su área anal o vaginal.
  - .- Presentar golpes en diversas partes del cuerpo y/o área genital.
  - .- Sufrir de ETS (enfermedades de transmisión sexual).

### ¿Cómo se comporta un niño sometido a violación?

Aunque cada persona se ve afectada de manera distinta, los científicos sociales han identificado algunas actuaciones relacionadas con esta problemática a las que se debe poner especial atención y actuar de inmediato.

- .- Siente miedo a algunas personas.
- .- Es agresivo.
- .- Manifiesta tristeza y estados de depresión.
- .- Puede querer autoagredirse
- .- Exterioriza conductas como masturbarse, tener comportamientos eróticos con niños de su edad, o hace comentarios con énfasis sexual.
- .- Expresa temor por quedarse o estar a solas con alguna persona en particular, o por amenazas contra él o miembros de su familia.
- .- Tiene pesadillas o dificultad para dormir.
- .- Se ve afectado su apetito.
- .- Puede tener ideación suicida.

### ¿Qué hacer en caso de abuso sexual?

- .- Tratar de manera amorosa, calmada, comprensiva a la niña, niño o adolescente, generando un clima de confianza y seguridad, para que le sea posible hablar sobre la situación.
- .- Escuchar con atención sin culpabilizar, sin presionar, comprendiendo que ellos no son los victimarios, sino las víctimas.
- .- Comentar la necesidad de reportar el hecho a las autoridades competentes.
- .- Proteger al niño enseguida, impidiendo el contacto con el abusador.
- .- Denunciar inmediatamente el hecho.
- .- Buscar ayuda con entidades como ICBF, a través de la línea 141; Comisarías de Familia que se encuentran en todas las localidades, Policía, Fiscalía General de la Nación, línea 122.

### Derechos de niños y adolescentes víctimas de violación

- .- Ser tratados por los profesionales y representantes de entidades (que deben estar formados para este tipo de intervención) de manera digna, sin revictimizar.
- .- Deben recibir atención médica, apoyo psicológico oportuno y toma de muestras como evidencia del hecho.
- .- Se les debe entregar medicamentos para prevenir infecciones.
- .- A las niñas sometidas a violación se les entregará anticoncepción de emergencia para prevenir embarazo no deseado.
- .- La Ley colombiana contempla en estos casos brindar asesoría para interrumpir embarazo de manera voluntaria.

*Finalmente, es necesario recomendar a padres y madres la responsabilidad que tienen en el cuidado y protección de niñas, niños y adolescentes; recordar que en Colombia la violencia sexual contra menores de edad es un delito que no prescribe y se ubica al nivel de los delitos de lesa humanidad, crímenes de guerra y actos de genocidio, que tampoco tienen una fecha de prescripción.*



# Datos curiosos sobre las abejas



Miel, polen, propóleo, jalea, cera, y polinización, es el regalo de las abejas. Foto Baydog64

**La abeja, considerada el animal más importante de la Tierra celebra su día el 20 de mayo, por esta razón Sxxi.net rinde homenaje a estos especiales insectos dando a conocer a nuestros lectores algunas curiosidades que rodean la vida de tan fantástico animal.**

Más del 75% de los cultivos del mundo dependen de la polinización.

La abeja obrera vive aproximadamente de 5 a 6 semanas y en ese tiempo produce una doceava parte de una cucharadita de miel.

Tienen 170 receptores odorantes que las dota de un gran olfato que lo utilizan para comunicarse dentro de la colmena y para reconocer clases de flores cuando buscan comida.

Las abejas melíferas vuelan alrededor de 25 kms por hora y baten sus alas 200 veces por segundo.

La abeja reina puede vivir hasta cinco

años y pone 2.500 huevos por día en verano.

Para reemplazar a la reina cuando muere, las abejas escogen una larva a la que alimentan con jalea real, para hacer de ella su reina.

Para recolectar dos kilos de miel deben visitar dos millones de flores y viajar unos 80.000 kilómetros.

En sus panales usan la menor cantidad de cera posible y las paredes se unen en un ángulo preciso de 120 grados creando un hexágono perfecto.

Construyen sus celdas en hexágonos perfectos, con el fin de maximizar la superficie útil, adaptándolas a su anatomía luego de sufrir metamorfosis.

Se orientan por el sol, pero en un día nublado, navegan por luz polarizada, utilizando fotorreceptores para encontrar la ubicación del astro rey.

El 1% de todas las abejas de mediana edad se convierten en enterradoras: un patrón cerebral genético que les obliga a eliminar las abejas muertas de la colmena.

Los zánganos nacen del óvulo de una hembra sin fecundar, tienen la mitad de los cromosomas de la madre que es una abeja obrera o reina.

Gran parte de la miel que se comercializa no se cristaliza porque es miel industrial debido a que se rompe con el HMF (hidroximetilfurfural), impidiendo que actúe. El proceso de pasteurización daña las propiedades de la miel.

Sin polinizadores un tercio de nuestra alimentación desaparecería.

---

*Cuidar y proteger las abejas es una responsabilidad presente para garantizar el futuro de las generaciones venideras*

---





MERCADO INMOBILIARIO LA ESMERALDA

**¿TE INTERESA  
COMPRAR, VENDER?**

¡Acabamos de vender otra propiedad!

EN ALIANZA CON **BUILD UP**... 3006029844



**20 AÑOS**



EJECUTANDO PROYECTOS  
SOCIALES  
Y DIFUNDIENDO  
EL PENSAMIENTO  
AMBIENTAL

WWW.SXXI.NET



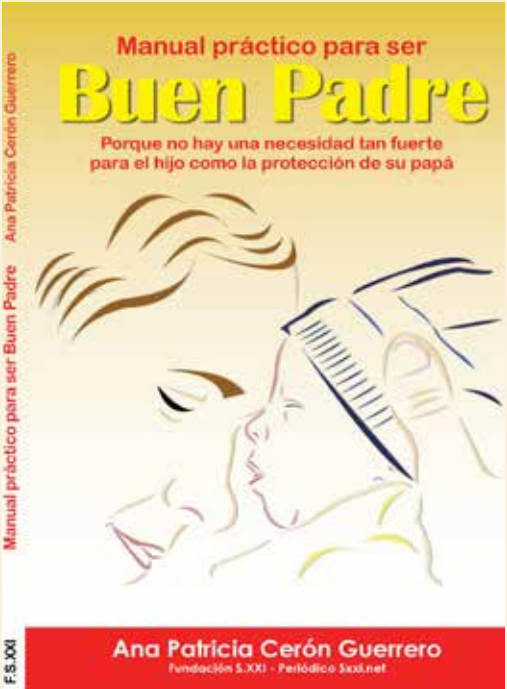
**Recibimos**

En donación libros, papel,  
periódico, revistas. Recogemos en  
Bogotá. Apoya Fundación S.XXI  
Tel. 2209050

BOGOTÁ

36 TEMAS QUE ORIENTAN A  
PADRES Y MADRES

**Para criar con amor**



Manual práctico para ser  
**Buen Padre**

Porque no hay una necesidad tan fuerte  
para el hijo como la protección de su papá

Ana Patricia Cerón Guerrero

F.S.XXI

Entrega a domicilio. Transfiera o consigne \$35.000 a la cuenta corriente 2100 3326 784 del Banco Caja Social a Fundación S.XXI, envíe copia a mejorpadremejorpais@gmail.com o WhatsApp 319 410 6483. Indique lugar de envío en Colombia.

**Miel pura y polen**



FORTALECE  
TU SISTEMA  
INMUNOLÓGICO

PRODUCTOS NATURALES - DOMICILIOS  
**(031)2209050 - 3194106483**



Foto: Helena Sushitskaya

## Buen trato a los animales de compañía

Dando continuidad a la campaña de trato digno a los animales de compañía, Sxxi.net invitó a la veterinaria Angélica María Barbosa Buitrago, para hablar sobre el cuidado de perros en época de pandemia.

Según la especialista, en consulta ha identificado que el comportamiento de este animal de compañía, refleja muchas veces, la problemática de los dueños.

### Aquí, algunas recomendaciones

1-Permitirles ser ellos, que puedan realizar sus actividades, porque a veces los humanos limitamos sus comportamientos, como morder y rasgar. Que el perro desarrolle su personalidad. Evitar el maltrato.  
2-Realizar ejercicio de 20 a 30 minutos, luego de hacer sus necesidades, para evitar sobrepeso y problemas de cadera diabetes, e hígado graso.  
3- No sobrealimentar al perro, y si es necesario, recalcular las porciones de comida con el apoyo del veterinario.  
Sobre el contagio del covid 19, aseguró que no hay evidencia científica sobre la transmisión del virus del perro a humanos, e hizo mención sobre algunas prácticas de prevención.

También se refirió a la responsabilidad social de recoger las excretas caninas, las consecuencias de no hacerlo, y habló sobre el abandono, una actuación inapropiada con nuestros hermosos animales de compañía.

**Vea el video completo en:** <https://www.facebook.com/1500999486799424/videos/1929820743986152> ó @portal.sxxi.net



# Bogotá se Cuida



El sistema de salud no colapsó y todos los que necesitaron cuidado lo recibieron

## ¡GRACIAS!

a todo el personal médico y asistencial que nos ha atendido y continúa cuidándonos.



### 831.038 hogares con Renta Básica.

Transferencias en efectivo que se dieron a hogares pobres y vulnerables beneficiando a cerca de 2,6 millones de personas con recursos de Bogotá y la nación.

El 46% registra jefatura femenina (382.035 hogares).

Cumplimos los mandatos de la consulta anticorrupción

### 6.746 personas han sido vinculadas a través de Talento No Palanca como contratistas en diferentes entidades del Distrito

\*Corte de información 28 de febrero 2021



Reactivando y salvando empleos

### 228.000 se han reactivado gracias a Bogotá a Cielo Abierto

8.600 establecimientos han sido habilitados. | 83% crecieron sus ventas.

### + de 2.620.000 comensales atendidos.

\*Corte de información 22 de febrero 2021

Cuidamos y conservamos para el futuro

### Paramos la tala indiscriminada

En 2020 sembramos 53.184 y se talaron 9.147 árboles, es decir, por cada árbol talado se plantaron 5.79 árboles

\*Corte de información enero 2021



Avanzamos en la construcción y restitución de

### 35 COLEGIOS NUEVOS

Además haremos adecuaciones en la infraestructura de todos los colegios públicos que necesiten mejoras.

\*Meta para el cuatrienio



Movilidad incluyente, eléctrica y sostenible

### Para este año 2021 no subimos la tarifa del pasaje en TransMilenio

\*Corte de información 31 de diciembre de 2020



Movilidad incluyente, eléctrica y sostenible

### Asignamos \$ 2 billones y sumamos 84 km. de ciclorrutas

para nuestra Política Pública de Bici, lo que duplicó el número de viajes en bicicleta (pasó del 6,6% al 12%)

\*Corte de información 31 de diciembre de 2020



Movilidad incluyente, eléctrica y sostenible

### Empezamos el corredor verde de la séptima

El primer corredor de Bogotá cero emisiones con carril exclusivo para buses eléctricos, andenes seguros y arborizados, Cable Museo, 16 plazas y alamedas y bicicarril exclusivo.



Escanea para más información



#BogotáSeCuida





# ¡Prodigioso! El orégano

El orégano es una planta poderosa que ayuda a equilibrar la salud física y mental. Foto Ulrike Leone.

**Carminativo, antioxidante, digestivo, antibiótico, antihistamínico, antiinflamatorio, expectorante, desintoxicante, antiparasitario; así es esta planta maravillosa que la naturaleza nos regala para cuidar la salud.**

**Nombre científico:** *Origanum Vulgare*.  
**Familia:** Labiadas. **Origen:** Turquía, Europa y Asia

## Características

Es una hierba perenne que crece como arbusto hasta una altura de 45 cm., sus tallos tienen apariencia cuadrada, se ramifican en la parte superior; tiene hojas opuestas y ovaladas. Su nombre significa hierba que alegra la montaña. Según la mitología griega la planta fue creada para llevar un poco más de felicidad a los humanos. Con el descubrimiento de América llegó el cultivo a tierras Sudamericanas.

## Propiedades del orégano

### Beneficios culinarios

Deliciosa especia, infaltable en recetas famosas del mundo, como la lasaña, salsas y sopas. Combinado con algunos quesos resulta exquisito. Se puede consumir fresco o seco.

### Aportes del orégano a la salud

**Es digestivo:** Regula el sistema gracias a principios activos como el timol, el carvacrol, el borneol y el ácido caféico. Posee sustancias protectoras del hígado y restablecedoras de su función, combate los síntomas de la gastritis, favorece la reparación del tracto digestivo, por ser carminativo disminuye la flatulencia y los espasmos musculares.

**Fortalece el sistema inmunológico:** Es uno de los antioxidantes naturales más poderosos debido a su contenido en vitamina C, A, E, K, B6, fibra, manganeso, cobre, ácido fólico, hierro, magnesio, fósforo, ácido rosmarínico, flavonoides, que ayudan a estimular el sistema inmunológico y la apoptosis (suicidio) de las células tumorales.

### Actúa en enfermedades respiratorias:

Por ser antihistamínico, antiinflamatorio, expectorante, broncodilatador, antiséptico, fluidificante, se utiliza para tratar gripas, asma y dolores de garganta; reduce los síntomas de la rinitis y la sinusitis inhalando sus vapores. Utilizado para desórdenes bronquiales como el asma, el emfisema y el Epop.

**Reduce la inflamación:** Se puede usar para aliviar contusiones y la inflamación interna del organismo, también fortalece los músculos.

**Antibiótico:** Se reconoce como uno de los antibióticos naturales más potente que existe, gracias a los fenoles que posee. Mitiga las infecciones urinarias constantes.

**Desintoxica el organismo:** En especial, el hígado, además aporta una gran cantidad de minerales.

**Cuidado de la piel:** Ayuda a prevenir el envejecimiento precoz y mantiene la piel sana debido a su contenido de antioxidantes.

**Presión arterial.** Contribuye a bajar la presión arterial tanto diastólica como sis-

tólica y, a la vez, la frecuencia cardíaca.

**Mejora la salud ósea:** Tiene la capacidad de fortalecer los huesos, por efecto de la vitamina K que contiene, pero no es recomendada para quienes consumen anticoagulantes, por la presencia de esta vitamina. Científicos de la Universidad de Bonn (Alemania), y la ETH de Zurich (Suiza), encontraron que un ingrediente del orégano conocido como beta-cariofilina puede ser útil para tratar osteoporosis y arteriosclerosis.

**Reduce calambres y cólicos menstruales:** Principalmente al masticar sus hojas, generando un alivio rápido de esta condición. También se puede usar en infusión.

**Antiparasitaria:** Favorece la eliminación de parásitos intestinales, hongos y bacterias en razón a su contenido de timol y carvacrol.

**Salud del corazón:** Contiene potasio, que sirve para controlar la frecuencia cardíaca y la presión arterial; contribuye a prevenir las enfermedades cardíacas y también es fuente de omega 3, actúa como antiinflamatorio. Sus compuestos antioxidantes poseen la capacidad de proteger de enfermedades crónico-degenerativas, tales como el cáncer, enfermedad cardiovascular y diabetes.

**Estimula el apetito:** Por su acción relajante. Mezclado con las carnes neutraliza una aminoácido oxidado que genera cáncer denominado malondialdeído.

**Beneficia el sistema nervioso:** Mejora estados de ánimo, estrés y depresión.



## Cocina

**Alivia:** las alergias y ayuda a eliminar la caspa.

**Fumigante natural:** que permite hacer control biológico de plagas en las plantas.

El orégano también se encuentra en aceite consumible y tópico, pero su uso debe ser orientado por el especialista.

### ¿Cómo hacer su té de orégano?

#### Ingredientes

1 cucharada de orégano fresco, preferiblemente, o seco. 200 cc de agua

#### Preparación

Hierva el agua y apague. Adicione el orégano, tape y deje reposar por 10 minutos. Puede tomar 2 veces al día.

#### Contraindicaciones

Personas que usan anticoagulantes, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y niños.

**“La terapéutica debe ayudar a la fuerza generatriz de la naturaleza”.** Hipócrates.

*Esta nota es informativa, su aplicación es responsabilidad personal. Consulte con su médico naturalista de confianza.*



Foto: Doris Jungo

### Crema de calabacín con orégano

**Ingredientes:** 500 gr de calabacín. 1 cebolla puerro. 1 cebolla cabezona. Caldo de verduras, pollo o res, como prefiera. Sal. Orégano. Aceite de oliva.

#### Procedimiento

1. Lave bien el calabacín y rállalo. Deje en un colador para que escurra un poco.
2. Ralle la cebolla, y corte la parte blanca del puerro.
3. En una sartén agregue el aceite de

oliva, ponga a sofreír la cebolla y el puerro. Adicione el calabacín y deje que se cocine un poco, luego añada el caldo, sal y pimienta.

4. Licúe y si desea pase la crema por el colador.

5. Agregue orégano al servir..

6. Opcional: coloque queso, un chorrito de aceite de oliva o unos trocitos de pan para decorar.

Disfrute su deliciosa crema de calabacín.



## Belleza

### Mascarilla de orégano y sábila

Para una piel lozana y libre de impurezas

#### Ingredientes

- Una cucharada de orégano seco
- Cristal de media sábila
- Agua de buena calidad

#### Procedimiento

El día anterior elimine la aloína de la sábila cortando la base y colocándola en agua durante 24 horas. Al día siguiente extraiga el gel, de media sábila.

Ponga el agua a calentar y cuando hierva, agregue el orégano, apague, tape y deje enfriar la infusión. Luego, adicione el cristal de sábila a la infusión y mezcle bien hasta integrar perfectamente los elementos; lave bien su rostro y seque. Aplique la mezcla con un algodón y deje actuar 20 minutos.

Enjuague con abundante agua levemente tibia. Este procedimiento puede hacerlo 2 o 3 veces por semana.

Foto: Averyanov

## 20 alimentos que bajan la inflamación crónica

**La mayoría de enfermedades que usted padece tienen una base común: la inflamación crónica.**

En primer lugar debe saber que la alimentación está estrechamente relacionada con el buen o mal estado de salud. La calidad de alimentos que ingiere puede determinar si predispone o no a su cuerpo a vivir estados proinflamatorios que van causando, lenta y soterradamente, enfermedades como obesidad, cáncer; degenerativas como artrosis, Alzheimer; cardiovasculares o autoinmunes. Esto aunado a exceso de toxinas que entran a su organismo de todas las formas, a la deficiencia de vitamina D, a la aparición de infecciones crónicas, permeabilidad intestinal, y estados emocionales alterados, complican más la situación.

### ¿Qué es la inflamación?

Es una respuesta del sistema inmunológico para protegerse de enfermedades, lesiones, virus, bacterias, o irritación de los tejidos. Si la inflamación es eventual, se constituye en un proceso necesario porque induce a procesos de reparación; pero cuando el cuerpo está siempre inflamado, las defensas no actúan y el organismo queda en un estado de bloqueo que impide corregir el daño que se le está causando. Así por ejemplo, cuando se golpea, por lo general, hay enrojecimiento de la piel, dolor e inflamación aguda que dura poco tiempo.

En cambio, la inflamación crónica no se ve, muchas veces es asintomática, y va causando lentamente graves daños que se manifiestan finalmente en enfermedades como obesidad, cáncer; enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa; degenerativas como artrosis, Alzheimer; enfermedades cardiovasculares o autoinmunes. Adicionalmente, el exceso de toxinas que adquiere de todas las formas, la deficiencia de vitamina D, la aparición de infecciones crónicas, permeabilidad intestinal, y otros factores, complican más la situación.

En la inflamación crónica las citoquinas proinflamatorias son muy altas y las no inflamatorias están bajas. Las citoquinas son glucoproteínas o proteínas que regulan la amplitud y duración de las respuestas inmune-inflamatorias.

### ¿Cómo operan los alimentos antiinflamatorios?

Al comer estos alimentos, eliminando de su dieta aquellos que le hacen vivir en una inflamación constante, se mejorará la capacidad del cuerpo para defender, reparar y recordar.

Una dieta antiinflamatoria es eminentemente natural, en la que se consumen carbohidratos integrales de bajo índice glicémico, alimentos que no se fermentan en el intestino promoviendo el equilibrio de la microbiota; se nutre el cuerpo sin generar alergias, sin tóxicos, no producen radicales libres, disminuyen la inflamación, el riesgo de sufrir enfer-



## Apueste a no a la en

medades, evitan envejecer de manera prematura y pueden corregir la permeabilidad intestinal.

### Alimentos antiinflamatorios que mejoran la salud

#### ¿Qué consumir?

- 1- Alimentos de todos los colores, ricos en antioxidantes, licopeno, caroteno, luteína, clorofila, que contienen gran cantidad de agua dotada de vitaminas, minerales y oligoelementos. Por lo menos el 50% deben ser crudos, llenos de oxígeno, porque cuando se cocinan se disminuye este elemento y se oxidan.
- 2- Grasas saludables omega 3. Lo ideal sería una proporción de 3 de omega 3, por 1 de omega 6. Los omega 3 son antiinflamatorios, y los 6, muchos son proinflamatorios.
- 3- Cúrcuma, que posee curcumina, un potente antiinflamatorio que incluso se usa en tratamientos contra el cáncer.





# la salud enfermedad

Foto: Devon Breen

- 4- Jengibre portador de gingerol, sustancia que inhibe la formación de citoquinas inflamatorias.
- 5- Carnes orgánicas y de animales alimentados con pastura, que no sean sometidos a estrés y sufrimiento a lo largo de su vida.
- 6- Alimentos verdes porque mejoran la capacidad del cuerpo para manejar el estrés oxidativo y ayudan a desinflamar. El mejor magnesio que usted puede tomar se encuentra en la clorofila.
- 7- Aceite de oliva extravirgen que estimula y contribuye a eliminar las toxinas del hígado y es antiinflamatorio.
- 8- Frutos secos sin leptinas que se pueden eliminar dejándolos en remojo por lo menos 5 horas antes de consumirlos.
- 9- Frutos rojos como arándanos, agraz mortíño, cereza, mora, fresa, frambuesa.
- 10- Alimentos integrales que tengan fibra de alta calidad como la linaza, psyllium, chia, ideales para eliminar toxinas del hígado.

- 11- Quinoa, amaranto, coco, trigo sarraceno, avena libre de gluten, camu-camu, en lo posible en poca cantidad.
- 12- Fermentados de alta calidad como el Chucrut, kimchi.
- 13- Prebióticos y probióticos también de calidad superior.
- 14- Leguminosas como frijol, garbanzos, habichuelas, lentejas dejándolos en remojo por 3 días.
- 15- Peces orgánicos portadores de ácidos grasos omega 3 como los peces azules de agua fría, salmón, caballa, trucha, arenque.
- 16- Pato, pavo, codorniz, perdiz, son fuente importante de proteína animal.
- 17- Huevos orgánicos, 3 o 4 veces a la semana.
- 18- Caldo de huesos por ser reparador de la pared intestinal.
- 19- Aguacate, germinados, ajonjolí.
- 20- Algas marinas.

## Alimentos que se deben evitar

- 1- Industrializados como paquetes, embutidos, bebidas azucaradas, salsas, cereales, comidas en conserva, comida congelada.
- 2- Lácteos, por su contenido de caseína, sustancia muy espesa que nuestro organismo no puede eliminar, y algunas veces se adhiere a los vasos linfáticos del intestino, impidiendo la absorción de nutrientes y ocasionando problemas de salud como asma y alergias.
- 3- Azúcar debido a que aumenta concentraciones de glucosa e insulina en la sangre induciendo la presencia de enfermedades graves como la diabetes.
- 4- Aceites vegetales refinados.
- 5- Carne y grasa de animales que no sean alimentados con pastura y según su naturaleza.
- 6- Harinas que contengan gluten

## A nivel emocional

Siendo claro que las emociones negativas deterioran su salud lo recomendable es:

- 1- Gestionar adecuadamente estados de cólera, enojo, rabia, sufrimiento, culpa y rencor. Si es imposible hacerlo de manera personal, se debe consultar con un profesional de la Psicología que le ayude a sanar y trascender.
- 2- Dar manejo adecuado al estrés que genera inflamación crónica porque en este estado el cuerpo produce adrenalina y cortisol, liberando citoquinas proinflamatorias.
- 3- Practicar el amor, la bondad, ternura y compasión en todas las relaciones.

Como es evidente en la buena salud confluyen la educación para aprender a cuidarla, la sana alimentación, y el manejo adecuado de las emociones, así que es recomendable hacer los cambios.

**“Si crees que tener salud sale caro, prueba la enfermedad”.** (Desconocido)

*Esta nota es informativa, ponerla en práctica es responsabilidad personal. Consulte con su médico de confianza.*

**BuildUp** S.A.S.  
EXCELENCIA EN EL ACOMPAÑAMIENTO  
A VENDEDOR Y COMPRADOR. 315 236 5437 build-up.co

**MERCADO INMOBILIARIO**  
300 602 9844 mein.laesmeralda@gmail.com  
sxxi.net/category/finca-raiz

BOGOTA

OTRAS CIUDADES



EDIF. EN LA MACARENA  
\$1.450-M



APTO EN CEDRITOS  
\$245-M



LOTE EN LA FLORIDA  
EEUU. \$US 35.000



CASA PANDI  
\$380-M



APTO EN CHICO ALTO  
\$1.900-M



APTO EN COLINA  
\$390-M



LOTE EN PASCA  
\$260-M



CASA EN EL ROSAL  
\$420-M



APTO. CEDRITOS  
\$245-M



APTO. CEDRITOS  
\$640-M



FINCA FRESNO  
\$29-M HEC



CASA V/VICENCIO  
\$295-M



# LA CHAMPIONS SE PINTÓ DE AZUL



Foto: Chelsea Football Club



**Juan Sebastián Salazar Cerón**  
Ad. Emp. U. Javeriana  
Corresponsal deportivo  
desde Australia  
ssalazarceron@gmail.com

**En un partido electrizante lleno de emoción para los hinchas, el Chelsea se alzó con la Champions League.**

El nuevo choque entre Tomas Tuchel, quien tomó las riendas del Chelsea a mitad de temporada, y Pep Guardiola, técnico del equipo ciudadano, marcó

una final apasionante, debido a que el estadio Do Dragao de Oporto, albergó espectadores después de una temporada completa de ausencia.

El equipo londinense venía de cargarse a las dos plantillas de Madrid en llaves pasadas, mostrando jerarquía y solidez defensiva, pilares de este conjunto desde que Tuchel asumió el cargo. Fiel a su estilo, el técnico alemán decidió salir con 5 defensas, dos de ellos carrileros, que sumaban en ataque cuando el equipo tenía el balón y regresaban a consolidar la defensa al recibir el ataque rival.

En el otro bando estaba el grandioso equipo de 'Pep', que temporada tras temporada deslumbra con su apabullante y demoledor juego. Favoritos indiscutibles, después de ser campeones de Inglaterra con una diferencia holgada y de pasar cada fase de este torneo sin discusión. El planteamien-

to del español fue arriesgado, pues apostó, por primera vez, a no tener en el arranque un mediocampista netamente defensivo, como Fernandinho o Rodri, frecuentes en este puesto, y consolidó a su gran figura, Kevin de Bruyne, como falso 9, para abrir espacios y apoyar en ataque.

La contienda fue electrizante, el Chelsea lució como el equipo que más oportunidades tuvo y desaprovechó. Sin embargo, el alemán Kai Havertz, aumentó el frenesí anímico, a tres minutos de terminar el primer tiempo, cuando capitalizó un magnífico pase entre líneas de Mason Mount, que le permitió disparar a la red vacía después de encarar a Ederson, poniendo el marcador 1 a 0 en favor de los 'Blues'.

El segundo tiempo fue alucinante, el City sufrió un golpe bajo al perder a De Bruyne, luego de un violento choque

con Rudiger, y su reemplazo fue Gabriel Jesus. El Chelsea metido en su área se defendía con fiereza. El City ilusionado, ingresó a Agüero, soñando su despedida con la victoria, que nunca llegó. Kanté, la figura del partido, desactivó jugadas clave y fue estandarte del medio campo, emulando sus partidos contra el Real Madrid, cortando juego peligroso con magistral acierto, llegando al área rival con solidez, y aportando con gran despliegue físico, habitual en él.

**Los 7 minutos de reposición fueron una agonía; el City casi hace el milagro con un disparo de Mahrez cerca del área, pero la suerte ya tenía color: el azul del Chelsea, que conseguía alzar su segunda copa en el torneo más famoso del mundo: La UEFA Champions League.**



Darío Salazar Ramos

# Esto quiere la juventud

**Sxxi.net**  
**Fundador - Director**  
 José Darío Salazar Ramos  
 1998-2021

**Administra - Dirige**  
 Fundación S.XXI  
**Editora**  
 Ana Patricia Cerón Guerrero

**Periodistas**  
 Sebastián Salazar Cerón  
 Naturita - Neith

**Diagramación**  
 Sxxi-Ediciones  
 Fotografía: Sxxi.net

Las opiniones aquí expresadas son responsabilidad de los columnistas.

**Publicidad**  
 Tel. 220 9050  
 WhatsApp: 3194106483  
 revistasxxi@gmail.com  
 Bogotá - Colombia

**Portal**  
[www.Sxxi.net](http://www.Sxxi.net)  
**Facebook**  
 @portal.sxxi.net  
**Canal Youtube**  
 sxxiperiodico  
**Twitter**  
 @sxxiperiodico  
**Instagram**  
 sxxi.net.revista

Apoye nuestra labor:  
 Fundación S.XXI  
 Cuenta Corriente Banco  
 Caja Social 2100 3326 784

La historia que construimos cada día nos revela facetas de lo humano que duran ocultas por años y a veces nos sorprenden. El comentario que a los colombianos les pueden hacer todo y no dicen nada, sobrepasó lo esperado en el Paro Nacional de abril y mayo de 2021, cuando en las principales ciudades del país y en más de 800 municipios, la gente salió a las calles y tramitó desde el espacio público lo que no querían hacer los congresistas desde sus curules: echar abajo reformas infames, a las ya menguadas finanzas y pobre salud nacional, y decir NO, a los tributos que se iban a filtrar hasta en los huevos, por cuenta del IVA de Iván.

La protesta social es reconocida como un derecho humano fundamental, pero cuando esta no conviene, es mejor infiltrar, sabotear, de paso golpear, gasear y generar caos y pánico, logrando así crear un imaginario simple pero contundente: los que protestan son vándalos que se deben castigar con garrote y balas de la ley; así se esconde la desigualdad, la inequidad, la corrupción, la burocracia, el mal gobier-

no. Adicionalmente se hace creer que los malos están en las calles y los buenos en los puestos públicos, en el Congreso, en los bancos...

Los jóvenes de Colombia que siguen en las protestas no están trabajando, estudiando, ganando un salario digno o teniendo oportunidades, ¡no!, el 35% de ellos entre 15 a 28 años no tienen acceso a la educación pública, y menos, a un trabajo que les permitan costear sus necesidades o las de sus familias. Esos jóvenes hijos de la generación de los 70 y 80 que también son hijos de la generación del 60, 50 y 40, también fueron perseguidos, desplazados, robados, saqueados, y así la hemos pasado: jóvenes, padres, abuelos, bisabuelos, hasta retroceder a la época de la llegada de los europeos a las tierras de América.

Las condiciones de dignidad que hoy tienen los países europeos, por ejemplo, no las ganaron los ciudadanos con reyes y virreyes gobernantes, de buena gana; las conquistaron con la Revolución Francesa y todo su impacto en el viejo continente, que dinamizó también los movi-

mientos independentistas en EEUU y Suramérica.

La solución es posible: elegir y nombrar gobernantes y funcionarios públicos honestos, seguro que hay bastantes; democratizar la economía, la tierra y la industria, para generar transformación desde las fuentes en cadenas productivas sostenibles; las utilidades del sistema bancario se redistribuirán para que no sean solo de unos pocos los rendimientos financieros, sino de todos los cuenta-habientes; el Estado de manera solidaria y desde la bioeconomía manejará los recursos naturales y brindará salud y educación gratuita hasta el grado de postdoctorados.

Las regiones se reorganizarán desde la planificación por cuencas geográficas; se incentivará la vida agro-rural-industrial; se desarrollarán sistemas de cooperativas productivas, procesos de educación para la vida, salud y alimentación unidos a la formación espiritual. Eso permitirá, avanzar en la creación de una sociedad humana desde el capitalismo social, ¿es tan complicado? Esto quiere la juventud.