

Cali, jueves 29 de enero de 2026

LA VERACIDAD NO TIENE PRECIO

N.º 8.198 SSN 0124-5171

■ No para violencia en el Cauca

Ataque con dron en Argelia dejó un muerto y 15 heridos

Un explosivo lanzado desde un dron estalló durante una concentración comunitaria en el corregimiento de El Plateado, Argelia, Cauca, causando una persona muerta y cerca de quince heridas.

El ataque ocurrió en medio de una protesta ciudadana y provocó pánico, asonadas y desplazamientos.

PÁG. 6

■ Movilidad y polémica urbana

Retiran taches viales tras colapso vehicular en el norte de Cali

La instalación de taches en la glorieta de la Avenida 3 Norte con Calle 34 provocó fuertes trancones en el norte de Cali, lo que llevó a la Secretaría de Movilidad a retirarlos.

Las protestas ciudadanas no se hicieron esperar, lo que llevó al retiro de estos elementos viales.

PÁG. 2



Recuperarán rejas de separadores

Foto: Alcaldía de Cali

LA UNIDAD DE BIENES Y SERVICIOS IDENTIFICÓ EL HURTO Y DAÑO DE CERCA DE 300 METROS LINEALES DE REJAS EN SEPARADORES VIALES INTERVENIDOS ENTRE 2021 Y 2022 EN DISTINTOS SECTORES DE CALI, POR LO QUE INICIÓ RECLAMACIONES ANTE LA ASEGURADORA PARA RECUPERAR ESTOS ELEMENTOS.

PÁG. 5



Graffiti, la mejor información política del suroccidente colombiano, ahora en televisión

**Ahora los Miércoles a las 8:30 P.M.
en Telepacífico Noticias**

GRAFFITI TV

TELEPACÍFICO
NOTICIAS

DIARIO OCCIDENTE

■ Alerta por asesinatos y masacres

2025, año mortal para líderes sociales: cifras de la Defensoría del Pueblo

Durante el año 2025, la violencia contra quienes defienden los derechos humanos y trabajan por la paz en Colombia se mantuvo como una realidad crítica. Así lo advirtió la Defensoría del Pueblo en un informe que documenta el asesinato de 150 líderes sociales, 27 lideresas y 39 firmantes del Acuerdo de Paz. A estos hechos se suman 78 masacres registradas, en las que murieron 256 personas.

El informe evidencia la persistencia de ataques sistemáticos en los territorios. Las víctimas, en su mayoría, se destacaban por su labor en la defensa de la vida, el medio ambiente y los derechos de sus comunidades. Estos hechos, señala la Defensoría, representan una



Foto: Defensoría del Pueblo
Defensoría del Pueblo exige medidas urgentes ante asesinatos de líderes sociales y firmantes del Acuerdo.

amenaza directa contra la construcción de paz y el ejercicio de liderazgos sociales en distintas regiones del país.

Frente a esta situación, la entidad reiteró su "mandato constitucional de defensa de los derechos humanos y de la vida, mediante el acom-

pañamiento a las víctimas y la exigencia de verdad, justicia y garantías de no repetición"

Además, subrayó la necesidad de fortalecer las acciones de prevención en los territorios donde persiste el riesgo.

Llamado al Gobierno para

proteger a las comunidades

En el documento, la Defensoría del Pueblo instó al Gobierno nacional a implementar medidas efectivas de protección para las comunidades. Este llamado busca que se refuercen las capacidades institucionales en las zonas más afectadas por el conflicto y la presencia de actores armados ilegales.

La entidad recalcó que el respeto por la vida y la seguridad de los líderes sociales y firmantes del Acuerdo de Paz debe ser una prioridad. En ese sentido, pidió fortalecer las rutas de protección y garantizar respuestas articuladas entre las instituciones del Estado para prevenir nuevos hechos de violencia.



Foto: Archivo Diario Occidente
Consulta jurado de votación en la web de la Registraduría Nacional para elecciones del 8 de marzo de 2026.

■ Ya está disponible la plataforma oficial

¿Es jurado de votación? Así lo puede consultar

El proceso electoral para las Elecciones al Congreso de la República del próximo 8 de marzo ya está en marcha. La Registraduría Nacional del Estado Civil habilitó el enlace oficial para que los ciudadanos puedan consultar si fueron designados como jurados de votación. Este mecanismo busca garantizar que quienes fueron seleccionados conozcan su función con suficiente antelación y se preparen para cumplirla.

A través del sitio web www.registraduria.gov.co, los ciudadanos pueden acceder a la sección "Electoral" y luego seleccionar la opción "Consulta jurado de votación". Una vez allí, basta con ingresar el número de cédula para saber si fueron elegidos y obtener la información completa del puesto, mesa y lugar donde deberán presentarse el día de los comicios.

En total, fueron seleccionados cerca de 850.000 jurados mediante sorteo entre más de dos millones de ciudadanos. Su función será clave para el desarrollo de la jornada electoral, ya que se encargarán del

funcionamiento de las mesas de votación en todo el país. La Registraduría hizo un llamado a consultar varias veces el sistema, ya que este puede actualizarse con nueva información.

Requisitos, sanciones y excusas válidas

Los ciudadanos que hayan sido seleccionados como jurados deben presentarse a las 7:30 a.m. el día de la elección. En caso de no asistir sin una justificación válida, se enfrentan a sanciones según el Código Electoral colombiano. Las multas pueden alcanzar hasta 10 salarios mínimos mensuales vigentes, lo que equivale a \$17.509.050 en 2026. Para los servidores públicos, la sanción incluye la destitución del cargo.

Entre las causas justificadas para no ejercer como jurado se encuentran la discapacidad física o mental grave, ser mayor de 60 años, el embarazo o período de lactancia, residir en el exterior o presentar una excusa válida ante la Registraduría antes de la fecha electoral.

■ En inmediaciones del Monumento a la Solidaridad

Retiran taches viales en Cali tras provocar congestión vehicular

Los taches viales instalados en la glorieta de la Avenida 3 Norte con Calle 34, en inmediaciones del Monumento a la Solidaridad, generaron una fuerte congestión vehicular en el norte de Cali, por lo que la Secretaría de Movilidad, en coordinación con la Agencia Nacional de Seguridad Vial (ANSV), decidió retirar los elementos de segregación luego de que su presencia causara molestia entre los conductores y trancones que colapsaron la intersección.

Según la alcaldía, la instalación de estos taches formaba parte de un proyecto nacional de intervención integral liderado por la ANSV, dentro del programa "Obras por la Vida". La iniciativa busca mejorar la seguridad en puntos críticos de la ciudad, y en este sector en particular, donde se han registrado más de ocho fallecimientos y más de 100 personas lesionadas en los últi-

mos tres años.

Respuesta institucional y reacción ciudadana

A pesar de contar con estudios técnicos y permisos, la intervención generó inconformidad por parte de los ciudadanos. En redes sociales se denunciaron los trancones causados por los taches y se cuestionó el uso de recursos públicos para su rápida instalación y retiro. Las quejas aumentaron el 27 de enero, cuando la congestión alcanzó niveles críticos, lo que llevó a las autoridades a desmontar los taches en cuatro tramos de la glorieta durante el 27 y 28 de enero de 2026.

Frente a la polémica, la Personería de Cali anunció que hará seguimiento a la contratación relacionada con la instalación y posterior retiro de los elementos viales. El personero Gerardo Mendoza



Foto: Captura de pantalla @pini.juan
Taches viales en Cali causaron congestión cerca del Monumento a la Solidaridad.

afirmó que toda intervención en espacio público debe estar sustentada técnicamente y cumplir con los principios de legalidad, planeación y responsabilidad administrativa.

Por su parte, el subsecretario de Movilidad Sostenible, Carlos Santacoloma, explicó que la intervención se realizó en un punto crítico por su alta siniestralidad, con el propósito de proteger la vida de peatones y actores viales vulnerables.



Graffiti

MAURICIO RÍOS GIRALDO
maurorios@diariooccidente.com.co

Lista del "Tigre" al Senado va por 10 curules, ¿alcanzarán?



Wilson Ruiz

En las elecciones legislativas de 2022, la lista del Movimiento de Salvación Nacional al Senado de la República obtuvo cerca de 30 mil votos, quedó muy lejos del umbral, que fue de casi 489 mil votos, cifra que debe alcanzar un

partido político para tener derecho a participar en la asignación de curules...

En ese entonces, la lista de Salvación Nacional no contó con figuras de reconocimiento nacional que aportaran votos de opinión, ni mucho menos con candidatos que tuvieran el respaldo de grandes estructuras electorales.

Hoy las condiciones de la colectividad son otras, pues además de tener figuras reconocidas en su lista al Senado, también hay líderes políticos con trabajo electoral en las regiones...

Además de Enrique Gómez Martínez, jefe de la colectividad, que está muy posicionado entre la opinión de derecha, en esta lista hay figuras como el exmin-

istro Wilson Ruiz, a quien le ofrecieron ser cabeza de lista del Centro Democrático a la Cámara por el Valle del Cauca, pero no aceptó y se sumó a Salvación Nacional.



Abelardo De la Espriella

También está Jaime

Andrés Beltrán, el exalcalde de Bucaramanga que, luego de la anulación de su elección, logró ganar nuevamente la Alcaldía de la capital de Santander en elecciones atípicas con su candidato. En la lista al Senado también está Carlos Felipe Mejía, que fue senador por el Centro Democrático...

A esto se suma que la imagen de Salvación Nacional fue modificada y amarrada al candidato Abelardo De la Espriella, a quien la colectividad entregó el aval para la Presidencia de la República. El partido no sólo cambió su logo, que ahora simula la marca de las garras de un felino, sino que incorporó la cabeza de un tigre y presenta su listado de candidatos al Senado de la República como "la lista del tigre".

En teoría, la lista de Salvación Nacional al Senado tiene todo para crecer: figuras de reconocimiento nacional, la llegada de dirigentes regionales con trabajo electoral y un candidato presidencial puntero que debería generar un fenómeno de arrastre...



Enrique Gómez

Sin embargo, la pregunta es cuánto crecerá Salvación Nacional y para qué le alcanzará... Es claro que, para tener acceso a la repartición de curules, la lista al Senado debe llegar a 500 mil votos, que alcanzarían para tres senadores.

Sin embargo, la apuesta de la colectividad es más grande, una fuente interna dijo a Graffiti que la proyección es alcanzar entre ocho y diez curules en el Senado, para lo cual necesita cerca de un millón 500 mil votos.

El posible crecimiento de Salvación Nacional en las elecciones del 8 de marzo representa una amenaza inmi-

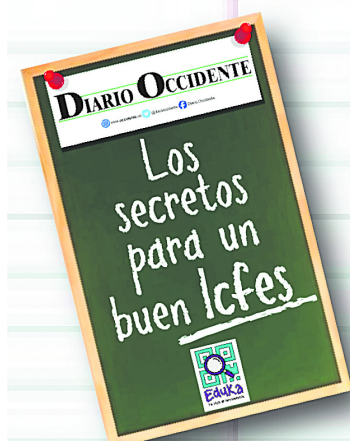
nente para el Centro Democrático y el Partido Conservador, porque la lista del "Tigre" podría morderles votos en el nicho de derecha. En esta lista hay varios candidatos que vienen del uribismo y de la colectividad azul.



Jaime Andrés Beltrán

Como Abelardo de la Espriella no participará el 8 de marzo -día de las elecciones legislativas- en ninguna de las consultas presidenciales, la suerte de la lista de Salvación Nacional al Senado funcionará como un termómetro para medir la temperatura electoral del abogado ...

Quiere decir lo anterior que si Salvación Nacional logra obtener una representación importante en el Senado, esto automáticamente será interpretado como una fortaleza de De la Estrella, pero si, por el contrario, esta lista no alcanza el umbral u obtiene un número mínimo de senadores, el resultado será revés para el "Tigre".



¿Estás preparándote para el Icfes?

Descarga este e-Book sin ningún costo y mejora tu puntaje!!!

sólo tienes que escanear este código



Editorial

Urgencias colapsadas, un sistema al límite

El colapso del HUV evidencia una crisis de salud agravada por decisiones del gobierno nacional.

La situación que hoy se vive en las urgencias del Hospital Universitario del Valle no es un hecho aislado ni una coyuntura pasajera. Es la expresión más clara de una crisis estructural del sistema de salud que se profundizó durante el gobierno del presidente Gustavo Petro y que tiene al mayor hospital del suroccidente colombiano operando más allá de sus límites.

El colapso es evidente. Entre 200 y 250 personas ingresan cada día por urgencias a un servicio diseñado para mucho menos. Las 120 camas oficiales resultan insuficientes y obligan a habilitar hasta 200 camillas diarias. Pacientes en estado grave pueden esperar más de 24 horas por una cama, mientras el personal médico trabaja bajo una presión extrema.

La situación es especialmente crítica en ginecobstetricia. Cerca de 1.500 mujeres embarazadas llegan cada mes al HUV, muchas sin haber recibido atención previa efectiva. El hospital, además, atiende pacientes remitidos desde Cauca, Nariño, Tolima y Chocó, con cerca de seis mil solicitudes de traslado mensuales que continúan llegando pese al colapso.

Detrás de esta sobreocupación hay una causa estructural que el gobierno nacional no ha querido asumir. El 60% de los pacientes que llegan a urgencias no debería estar allí, son personas que no reciben atención en otros niveles del sistema porque sus EPS no autorizan servicios, no contratan la red o no pagan oportunamente, y esa omisión termina empujándolos al hospital público.

La raíz del problema es financiera. Muchas IPS dejaron de prestar servicios porque las EPS no les pagan, y esas deudas existen porque el gobierno nacional no gira los recursos que debe girarles.

CRÓNICA GARDEAZÁBAL

Cáncer de colon



GUSTAVO ALVAREZ GARDEAZÁBAL

Tengo mis criterios muy sólidos frente a los tratamientos oncológicos y no quiero discutirlos en público, pero si he guardado y con el paso de los años ha crecido, un infinito respeto por todos los pacientes que aferrados a la esperanza y decididos a demostrar que le ganan la carrera a la muerte, se someten a las torturas de un tratamiento de esos con quimios, radio, cirugías, dietas, angustias y otros oprobios. Como tal, personalmente, esos seres humanos me parecen unos berracos y merecen toda mi admiración. Por eso tal vez cuando veo en campaña electoral como candidatos a la presidencia a Iván Cepeda y Roy Barreras, que hacen parte de ese grupo excepcional de seres humanos que batallan por seguir viviendo, prefiero meditar. Al senador Cepeda le diagnosticaron en 2018 un cáncer de colon en fase temprana y fue sometido a una cirugía curativa y a los varios ciclos de quimioterapia que se recetan para tales casos.

En enero de 2022 fue sometido a una nueva cirugía al detectársele metástasis en el hígado y a nuevos ciclos de quimio más largos e invasivos. Se sabe que desde entonces mantiene un estricto seguimiento médico, por lo que unido a las restricciones alimenticias debe ser una tortura andar en campaña electoral y tener las ganas que muestra de ser presidente. El otro candidato, el exembajador en Londres Roy Barreras, que es médico, fue diagnosticado de cáncer de colon o de vías digestivas en el 2022, sometido a una cirugía en Nueva York en junio del 2023, de donde salió haciendo una declaración pública que estaba libre de cáncer. Durante ese tiempo, y aún asistiendo como senador a las sesiones del congreso, fue tratado con quimio y radio en la Santa Fé y después de ellos escribió un libro "Bailando con la Muerte", narrando esta vivencia. Son pues dos berracos que han domeñado la vida, enfrentado y soportado las maluquerías de esa enfermedad y deben merecer el respeto de todos los colombianos pero, por supuesto, también siembran la duda nacional.

MI COLUMNA

El Tabloide



LEONARDO MEDINA PATIÑO

Era una dicha, cuando pasaba vacaciones en Tuluá, saber que llegaba El Tabloide el sábado temprano, cuando aún ventaba frío en la mañana antes de que iniciara la noble tarea el hermano Sol. Ese semanario se pasaba de mano en mano. Había una especie de jerarquía lectora. Primero "Olivo", el esposo de mi tía que, cigarro en mano y café al lado, iniciaba una parsimoniosa lectura de este periódico.

Luego, mi primo Ernesto hacía lo propio. En fin, iba de ojos en ojos, hasta que, hacia media mañana ya quedaba para abordarlo tranquilamente, con crucigramas resueltos, en ocasiones en su totalidad, en otras en estado avanzado y con preguntas que todos empezábamos a tratar de desatar, de a poco.

El Tabloide no solo se enfocaba en las noticias de Tuluá sino del centro y norte del valle del

Cauca. Y se podía encontrar en las páginas finales con fotos de quinceañeras, aniversarios de fallecimientos, grados, y eventos campesinos de zonas a donde no llegaba, ni llega, la lente de algún otro medio.

A veces salían amigos, familiares, conocidos y estaba el pie de foto que indicaba qué sucedía. La feria de Tuluá allí se noticiaba. Y el lector podía recorrer todos esos corregimientos que están incrustados en nuestras montañas vallecaucanas, a las que le cantó José Ignacio Tamayo en el himno al Valle del Cauca.

La Marina, Pardo, Fenicia, Andinapolis, Barragán, Trujillo, Riofrío, Cuancua, Salónica, entre tantos pueblos y caseríos que son parte de nuestra identidad vallecaucana, eran cubiertas noticiosamente por El Tabloide. También pasaron por esas páginas físicas Taponcho y su católico hermano Ciro, Gardeazabal, Omar Ortiz, Osmiro Colonia, "Polibio", "Chucho" Zafra, entre tantos otros conocidos de ese bello y encantador municipio corazón del Valle.

EN VOZ ALTA

“Importa mucho más lo que tú piensas de ti mismo que lo que los otros opinen de ti.”
Séneca

EL RINCON DEL PENSAMIENTO

Yo me acepto tal como soy

Para ello me apoyo en mis aciertos, acepto el amor que se me da y acepto las críticas, porque soy una persona que siempre está dispuesta a estar en este mundo y a aprender a vivir en él. Estoy aquí por alguna razón y trato de ser coherente con mis propias ideas y convicciones.

Mi corazón late cada día, y al abrir mis ojos sé que mi vida sigue, que he de disfrutar de todas las cosas que el mundo me ofrece, y que en recompensa yo también doy todo de mí para que otras personas tomen confianza en sí mismas y lleguen tan lejos como yo he llegado.

Aceptarnos como somos lo involucra todo: la mente y cuerpo sin importar nuestro aspecto, y es que sólo se crece aceptándonos como personas. Cuando nos complace vernos en un espejo y vernos tan felices desde nuestro interior, porque allí nace lo que proyectamos al mundo.

Si esperamos a ser personas perfectas para amarnos a tal como somos, perderemos la vida entera. Ya somos personas perfectas, aquí y ahora.

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

Calle 7 No 8-44

PBX (602) 398 9514

Apdo. Aéreo 5252

Fax (602) 398 9514 - Ext.: 156

Cali (Colombia)

opinion@diariooccidente.com.co

Una publicación diaria del Nuevo Diario Occidente S.A. Fundado el 19 de noviembre de 1961

Editora General:

Rosa María

Agudelo Ayerbe

rmagudelo@diariooccidente.com.co

Jefe de Redacción:

Mauricio

Ríos Giraldo

maurorios@diariooccidente.com.co

Coordinadora de Redacción:

Claudia Alexandra

Delgado Salgado

economicas@diariooccidente.com.co

Director Comercial:

María Isabel

Saavedra

msaavedra@diariooccidente.com.co

Santa Fe de Bogotá:

Esperanza Pineda

epineda1@diariooccidente.com.co

312 5855537 y 350 4542604

DIARIO OCCIDENTE

www.occidente.co

■ Espacio público en Cali

La Unidad Administrativa Especial de Gestión de Bienes y Servicios avanza en la intervención de varios separadores viales en Cali, afectados por el hurto de rejas metálicas y daños en su estructura. Las acciones buscan restituir el mobiliario urbano y garantizar condiciones adecuadas en el espacio público de distintos puntos de la ciudad.

■ Mediante procesos contractuales

Las labores de recuperación hacen parte de los procesos licitatorios 41.81.010.21.1.264-2021 y 41.81.010.21.1.290-2022. El primero incluyó la adecuación paisajística y mantenimiento de separadores viales y zonas verdes aledañas, como la carrera 66 entre la avenida Pasoancho y la calle 5; la avenida 6A norte entre el Parque de las Tortugas y la calle 23 norte; y la carrera 39 entre la

Reparan separadores viales afectados por hurto



Reparan separadores viales tras hurto de rejas metálicas en varias zonas de Cali.

Autopista Suroriental y la calle 5.

Por su parte, el proceso 41.81.010.21.1.290-2022 contempló trabajos en sectores del norte, centro y sur de Cali. Se intervinieron la avenida 6 entre calles 35A y 44 norte; la calle 52 entre carreras 1 y 4; la calle 27 entre carreras 29 y 46; la calle 16 entre carreras 100 y 105; y la calle 18 entre carreras

105 y 106.

También se incluyeron separadores construidos por la Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca, CVC, como los ubicados en la carrera 56 entre la calle 5 y la Autopista Simón Bolívar; la carrera 50 entre calles 5 y 6; la carrera 52 entre la calle 2 y la avenida Los Cerros; la calle 44 entre la avenida 6 norte y la

carrera 1; y la carrera 44 entre calles 5 y 25.

■ Diagnóstico y acciones

Tras evidenciar el hurto y deterioro de las rejas instaladas, la Unidad de Bienes y Servicios realizó un diagnóstico técnico. En total, se identificaron cerca de 300 metros lineales de rejas faltantes. Ante esta situación, se iniciaron gestiones para su recuperación.

Andrés Esquivel, líder del equipo de Gestión Inmobiliaria, explicó que ya comenzó el proceso de reclamación ante la aseguradora. Esto permitirá reponer los elementos hurtados y continuar con la conservación del espacio público intervenido mediante los procesos de adecuación paisajística.



Foto: Alcaldía de Cali

Más de 236 mil hogares caleños reciben subsidios en servicios públicos para estratos 1, 2 y 3

■ Aprobación del Proyecto de Acuerdo 079

Alcaldía de Cali mantiene subsidios de servicios públicos en estratos 1, 2 y 3

En Cali, más de 236 mil hogares de estratos 1, 2 y 3 seguirán recibiendo subsidios en servicios públicos durante 2026. Así lo confirma la aprobación del Proyecto de Acuerdo 079 en segundo debate del Concejo.

Esta decisión garantiza la continuidad de los apoyos económicos en los servicios de acueducto, alcantarillado y aseo para los sectores con menores ingresos.

La medida mantiene los porcentajes definidos en el Acuerdo 599 de 2025. Los subsidios aplican tanto al cargo fijo como al consumo básico, hasta 16 metros cúbicos, en los tres servicios mencionados. Esto permite aliviar el costo mensual de las facturas para quienes residen en los estratos beneficiados.

■ Porcentajes de subsidio definidos para 2026

Para el servicio de acueducto, el estrato 1 contará con un subsidio del 68 %, el estrato 2 con 31 % y el estrato 3 con 1 %. En alcantarillado, los porcentajes serán los mismos para los estratos 1 y 2, mientras que el estrato 3 recibirá un 2 %. En aseo, los hogares de estrato 1 tendrán un 48 %, los

de estrato 2 un 30 % y los de estrato 3 un 5 % de subsidio.

Estos porcentajes indican la parte de la factura que no paga el usuario, sino el Distrito. Por ejemplo, con un 68 % de subsidio, el hogar asume solo el 32 % restante del valor del servicio. Así, se asegura el acceso al mínimo vital, especialmente en los estratos 1 y 2, donde el beneficio es mayor.

El modelo de financiamiento se sostiene con aportes de los estratos 5 y 6, así como de los sectores comercial e industrial. Esta redistribución busca apoyar a los hogares con menos capacidad económica sin modificar las tarifas actuales.

■ Estudio técnico garantizará continuidad del esquema

La Uaes, en coordinación con el Concejo de Cali y el Departamento Administrativo de Planeación, realizará un estudio técnico para garantizar la sostenibilidad de los subsidios en futuras vigencias. Así lo indicó Felipe Salcedo Vacca, director (e) de la Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos.

■ 1.500 metros de asfalto ya fueron aplicados

En la Comuna 6 de Cali, se adelanta la recuperación del primer tramo de la Avenida Ciudad de Cali, donde ya se han aplicado cerca de 1.500 metros lineales de asfalto. La intervención se realiza entre la carrera 1 y la carrera 1A6, en el barrio San Luis, como parte de un plan técnico liderado por la



Foto: Alcaldía de Cali

Avenida Ciudad de Cali mejora su movilidad con 1.500 metros de asfalto aplicados en la Comuna 6.

Así va la recuperación de la Avenida Ciudad de Cali

Secretaría de Infraestructura Vial y Valorización.

Este proceso contempla la aplicación de tres capas de

asfalto, cada una de dos pulgadas. Según explicó la ingeniera civil Andrea Mendoza, esta estructura fue diseñada para soportar el flujo constante de vehículos pesados y garantizar una durabilidad de hasta diez años sin mantenimiento.

■ Trabajo por carriles

La intervención se ejecuta por carriles, lo que permite mantener la movilidad durante la ejecución de las obras. Las cuadrillas avanzan en doble jornada, incluyendo turnos nocturnos, para cubrir el cronograma establecido. Las

labores incluyen fresado, conformación de base y aplicación del nuevo material.

La maquinaria utilizada es propiedad del Distrito. Entre los equipos desplegados se encuentran motoniveladoras, vibrocompactadores y terminadoras de asfalto, con las cuales se realiza el proceso de recarpeteo. De acuerdo con Carlos Cardona, inspector de obra con 14 años de experiencia en la Secretaría de Infraestructura, los operarios trabajan en turnos continuos para cumplir con los tiempos previstos.

■ Afectación a movilidad

Protesta en Yumbo por alza del pasaje intermunicipal

Foto: Archivo Diario Occidente

Aunque el gobierno de Yumbo anunció el pasado martes una reducción de \$100 en el pasaje intermunicipal entre esta localidad y Cali, este miércoles se presentaron durante todo el día bloqueos intermitentes en la vía que comunica a estas dos localidades.

Los manifestantes se mostraron inconformes con la propuesta de la alcaldía y decidieron salir a la vía Yumbo-Cali a la altura de Ecopetrol.

La protesta, que se inició desde horas de la mañana, generó grandes trancones, por lo que las autoridades recomendaron tomar vías alternas ante esta situación.

Los bloqueos se han dado en un lapso de diez minutos, lo



La alcaldía de Yumbo trata de mediar en la manifestación que realizan los usuarios del transporte intermunicipal.

Aclaración

que generó largas filas de vehículos que circulaban por la zona.

Muchos usuarios de la vía decidieron dar la vuelta por Rozo para llegar desde Yumbo hasta Cali, otros tomaron la decisión de tomar la vía a Portachuelo, y algunos decidieron cruzar los bloqueos a pie.

Ante esta situación, el Secretario de Gobierno de Yumbo, Carlos Arango Murgueitio, dijo que la Alcaldía no puede modificar los precios de los pasajes ya que es una disposición nacional.

Murgueitio indicó que “es el Ministerio de Transporte y la Superintendencia de

Industria y Comercio los que regulan este tema, el alcalde solamente sirve como mediador para llegar a un acuerdo entre la comunidad y los empresarios”.

Según informaron los manifestantes, el alza del pasaje entre Yumbo y Cali tuvo un alza de \$800 y reclamaron ajustes reales en tarifas y un mejor servicio.

Los voceros de la manifestación indicaron que el alza es desproporcionada y que además el parque automotor que presta el servicio no está en buenas condiciones.

Además, afirmaron que el trato de los conductores con los pasajeros no es muy amable.

Según indicaron, por lo menos 80 personas salieron a la vía.



Un nuevo atentado se presentó en el corregimiento de El Plateado, zona rural de Argelia.

■ Violencia sacude el sur del Cauca

Atentado en Argelia, Cauca deja un muerto y 15 heridos

Foto: Pexels

El corregimiento de El Plateado, en la zona rural del municipio de Argelia, Cauca, fue nuevamente escenario de un ataque con explosivos lanzados desde un dron, que dejó al menos una persona muerta y cerca de 15 heridas, según información preliminar entregada por las autoridades.

El atentado ocurrió en medio de una concentración comunitaria y actualmente es materia de investigación debido a las versiones encontradas sobre lo sucedido.

Los hechos se registraron cuando comunidades del sector participaban en una jornada de protesta relacionada con el asesinato de dos ciudadanos ocurrido el pasado sábado, en circunstancias que aún no han sido esclarecidas.

De acuerdo con el alcalde de Argelia, Osman Duan Guaca, la manifestación se desarrollaba en el parque principal del corregimiento, donde líderes comunitarios y funcionarios de la Secretaría de Gobierno adelantaban diálogos con la población.

La situación se tornó más tensa cuando la protesta se acercó a la estación de Policía.

En ese momento, y según los primeros reportes, desde un dron habría sido liberada una carga explosiva que

detonó cerca del lugar, generando pánico entre los asistentes.

La explosión provocó la muerte de una persona y dejó a más de una decena de heridos, quienes fueron trasladados al hospital local para recibir atención médica.

Así mismo se reportaron asonadas y el desplazamiento de varias familias que optaron por abandonar el corregimiento ante el temor de nuevos hechos violentos.

Las autoridades activaron protocolos de seguridad y emergencia, mientras avanzan las investigaciones para esclarecer responsabilidades.

El alcalde Guaca exigió claridad frente a lo ocurrido y expresó su preocupación por la situación de orden público.

El mandatario local indicó que “la situación es confusa, es muy triste, son momentos de angustia. Me niego a creer que se ataque a la población civil; serán los entes de control quienes esclarezcan lo sucedido”.

Guaca anunció la convocatoria de un comité de emergencia con el gabinete municipal para hacer un llamado a la calma.

Por su parte, el gobernador del Cauca, Octavio Guzmán, rechazó el ataque.

■ Medidas en la Villa de Céspedes

Foto: Gobernación del Valle

Mediante resolución, el Ministerio de Justicia confirmó de manera definitiva la extradición de Andrés Felipe Marín Silva, conocido como alias “Pipe Tuluá”, requerido por la justicia de los Estados Unidos por delitos relacionados con el narcotráfico.

La decisión niega el recurso de reposición presentado por la defensa y quedó en firme la entrega del ciudadano colombiano.

El ministro de Justicia Andrés Idárraga, explicó que con esta resolución se ratifica en su totalidad la Resolución Ejecutiva 440 del 4 de diciembre de 2025, la cual concedió la extradición tras verificar el cumplimiento de los requisitos

Minjusticia deja en firme extradición de "Pipe Tuluá"



Los operativos de la Fuerza Pública serán reforzados en Tuluá tras quedar en firme la extradición de alias ‘Pipe Tuluá’.

constitucionales y legales, incluido el concepto previo y favorable emitido por la Corte Suprema de Justicia el 12 de noviembre de 2025.

El funcionario señaló que

“la Corte Suprema aprobó y el Gobierno aprobó. A estas alturas es difícil que existan argumentos jurídicos que cambien la decisión”.

Marín Silva es solicitado por la Corte Distrital de los Estados Unidos para el Distrito Este de Texas para responder por tres cargos: concierto para distribuir y poseer cocaína, concierto para traficarla con destino a ese país y fabricación y distribución de cinco kilogramos o más de esta sustancia.

Aunque la defensa alegó falta de motivación y pidió diferir la entrega hasta el cumplimiento de condenas en Colombia, el Gobierno concluyó que la decisión está debidamente motivada.

Recomiendan vacunación

Foto: Gobernación del Valle

Ante la alerta en salud por casos de fiebre amarilla en varias regiones de Colombia, la autoridades del Valle del Cauca, indicaron que aunque en el departamento no se han presentado casos, recomiendan vacunación contra la enfermedad.

La secretaria de Salud del Valle del Cauca, María Cristina Lesmes, confirmó que actualmente el departamento no registra casos de fiebre amarilla e insistió en la vacunación como medida para cerrar el paso a esta enfermedad que tiene en alerta al país.

Lesmes aseguró que “a través de un plan estratégico de contención, la fiebre amarilla no ha llegado y tenemos ya un número muy importante de personas vacunadas, sobre todo en las áreas de riesgo. Sin embargo, es importante recordar que la vacuna se aplica una vez en la vida”.

Sin embargo, las personas

No hay casos de fiebre amarilla en el Valle



La Gobernación del Valle recomendó a los vallecaucanos vacunarse contra la fiebre amarilla.

que hayan sido vacunadas hace más de diez años y que sean residentes o hayan viajado a municipios como: Cunday, Villarrica, Icononzo, Purificación, Prado, Dolores, Chaparral, Ataco, Planadas y Rioblanco en el departamento del Tolima, deberán acceder a una dosis de refuerzo.

Dosis

En el Valle del Cauca han sido aplicadas más de 81.200 dosis del biológico indicó Lesmes quien manifestó que “no tenemos presencia de animales enfermos, lo que nos deja tranquilos, pero podría presentarse una transmisión humana, es por eso que estamos atentos, pero por ahora,

no hay alerta en el departamento del Valle del Cauca”.

Según información entregada por la Secretaría de Salud del Valle, 14.068 niños entre 9 y 23 meses han recibido la dosis, lo que representa un 77.7% de cobertura en este grupo poblacional; 14.872 niños y adolescentes entre 2 y 19 años han sido inmunizados, fortaleciendo la protección en edad escolar y juvenil; 51.052 personas de 20 a 59 años han recibido la dosis; 1.274 mayores de 60 años han sido vacunados.

Ante los casos de fiebre amarilla en diferentes regiones del país el Ministerio de Salud ordenó el refuerzo de la vacuna.

El Ministerio indicó que en se han reportado 161 casos de fiebre amarilla en el país entre 2024 y 2026, con 73 fallecidos.



La gobernadora del Valle pidió al gobierno nacional prudencia en las relaciones diplomáticas con Estados Unidos.

Destacó importancia de relaciones

Gobernadora pide prudencia en encuentro Petro- Trump

Foto: Gobernación del Valle

Ante la proximidad de la Audiencia entre el presidente de Colombia, Gustavo Petro, y su homólogo de Estados Unidos, Donald Trump, y las recientes declaraciones del mandatario colombiano, la gobernadora del Valle, Dilian Francisca Toro, pidió prudencia al mandatario durante el encuentro.

La señora Toro reiteró la importancia estratégica de Estados Unidos para Colombia en materia económica y de seguridad.

El llamado de la gobernadora se da luego que el mandatario colombiano pidiera al gobierno de Trump que Nicolás Maduro sea devuelto a Venezuela para ser juzgado por un tribunal de ese país, lo que ha generado muchas reacciones.

Por eso la gobernadora del Valle del Cauca hizo un llamado a la prudencia en el manejo de las relaciones bilaterales.

En ese sentido, manifestó que “me parece que debe ir con una posición en la cual haya un diálogo abierto, sincero, transparente y que de esa manera podamos mejorar las relaciones, porque si no se mejoran, entonces quienes suf-

rimos somos los colombianos, son las empresas, es el empleo y no nos conviene. Entonces yo creo que es recomendarle al presidente que vaya tranquilo”.

Relaciones

Dilian Francisca Toro dijo que “para mí lo más importante es que debe haber prudencia en las declaraciones, porque de lo contrario afectará la relaciones y para nosotros en el Valle del Cauca es fundamental porque nuestro mayor aliado comercial es Estados Unidos, es hacia allá donde hacemos nuestra mayor exportación, somos el segundo departamento con las remesas. Entonces para nosotros sería muy perjudicial que esas relaciones diplomáticas se alteren”.

En el Valle del Cauca, por ejemplo, hay más de 50 multinacionales estadounidenses que generan empleo, desarrollo y contribuyen con las rentas departamentales.

Así mismo, la gobernadora insistió en que el presidente Petro debe enfocar su atención en los problemas internos que enfrenta el país, priorizando la estabilidad, la seguridad y el bienestar de los colombianos.

Protesta por tierras

Foto: Gobernación del Valle

Durante más de cuatro días consecutivos, comunidades campesinas del municipio de Bolívar mantienen cerrada la vía Panorama en el sector de Ricaurte, lo que ha generado restricciones en la movilidad y afectaciones al transporte de carga hacia y desde el puerto de Buenaventura.

Ante este panorama, la gobernadora del Valle del Cauca, Dilian Francisca Toro, reiteró su llamado al Gobierno Nacional para que intervenga de manera urgente y medie con los manifestantes, con el fin de evitar una escalada del conflicto social.

La mandataria insistió en que la entrega de tierras debe ir acompañada de soluciones

Urgen mediación de Nación por bloqueo en vía Panorama



Mientras avanzan los diálogos, la vía Panorama permanece parcialmente habilitada en horarios acordados por las comunidades y las autoridades locales.

integrales que permitan una verdadera reforma agraria.

Toro dijo que “lo único que pedimos es el diálogo para lograr que la ANT y la SAE respondan con prontitud a estas solicitudes. Nosotros lo

que pedimos es que apoyen a nuestros campesinos, a nuestros afrodescendientes, a nuestros indígenas, para que les entreguen no solo las tierras, sino también apoyo con proyectos productivos”.

El origen

El origen del conflicto se remonta a un predio administrado por la Sociedad de Activos Especiales (SAE), que inicialmente fue entregado en comodato a 40 familias campesinas del municipio.

Posteriormente, el terreno fue ocupado por una comunidad indígena de la zona, lo que desencadenó tensiones entre los grupos y derivó en el cierre de la vía.

El alcalde de Bolívar, Julián Muriel, confirmó que hasta el momento no se ha concretado la reubicación.

■ Pero con señales de fragilidad sectorial

Foto: Pixabay

El Indicador de Seguimiento a la Economía (ISE) registró en noviembre de 2025 un crecimiento anual de 3,1%, impulsado principalmente por el dinamismo de las actividades terciarias, según el más reciente Comentario Económico de ANIF.

El resultado confirma una recuperación gradual de la economía colombiana, aunque también evidencia una estructura de crecimiento desigual, con sectores rezagados que limitan el potencial de expansión.

De acuerdo con el informe, el desempeño del ISE estuvo liderado por el sector terciario, que creció 4,2% anual y representa cerca del 70% del indicador. En el acumulado del año, el crecimiento de 2,9% se explicó principalmente por las actividades de administración pública y artísticas, así como por comercio, transporte y alojamiento, que en conjunto aportaron el 76% del aumento.

Uno de los motores del crecimiento fue la rama de admin-

El crecimiento económico se consolida en Colombia

istración pública y actividades artísticas, que registró un aumento anual de 7,9%. Este comportamiento estuvo asociado a una mayor vinculación de personal para los procesos electorales de 2026, lo que se reflejó en un incremento del gasto en remuneraciones. Asimismo, las actividades artísticas y de entretenimiento se fortalecieron gracias a la realización de conciertos y eventos masivos, entre los cuales se destacó el concierto de Shakira, que congregó a más de 50.000 asistentes.

Consumo y entretenimiento

En este mismo grupo, los juegos de azar y apuestas también tuvieron un papel relevante, impulsados por el aumento en los servicios vinculados a competencias deportivas. Este fenómeno confirma el peso creciente de las

actividades asociadas al consumo y al entretenimiento dentro de la dinámica económica del país.

El comercio, transporte y alojamiento fue otro de los sectores con mayor contribución al crecimiento. El comercio mantuvo un fuerte dinamismo, reflejando un consumo de los hogares orientado principalmente a bienes durables, como equipos de informática y electrodomésticos. La temporada de fin de año, sumada a iniciativas como el Black Friday, incentivó las ventas del comercio minorista, que en el acumulado del año crecieron 11,8%.

Sin embargo, dentro de esta rama también se evidenciaron señales de desaceleración. Los servicios complementarios al transporte registraron una contracción, asociada a una menor prestación de servicios logísticos. De igual forma, el

transporte aéreo mostró una caída por la menor movilidad de pasajeros internacionales y de carga, mientras que el transporte terrestre registró una reducción en el transporte urbano de pasajeros.

En contraste con el buen desempeño del sector terciario, las actividades primarias presentaron un decrecimiento anual de -0,1%, explicado principalmente por el comportamiento del sector minero. La disminución de las exportaciones de minerales como el oro y el níquel afectó el desempeño de minas y canteras, mientras que la producción de petróleo cayó 3,7% anual, reflejando menores niveles de extracción en departamentos como Arauca, Casanare y Cesar, afectados por bloqueos que perjudicaron la operación.

A este panorama se sumó la caída anual de 14,2% en el precio de referencia Brent, lo



Las actividades secundarias

Estas también mostraron señales de debilidad, con un decrecimiento anual de -0,1%. La construcción de edificaciones residenciales y no residenciales continuó registrando resultados negativos, lo que refleja las dificultades estructurales del sector. En contraste, la industria logró contrarrestar parcialmente este comportamiento, con una producción real que creció 0,7% en noviembre.

Entre los sectores con peor desempeño se destacó la actividad de información y comunicaciones, que registró una caída anual de -1,0%, atribuida a menores servicios de telecomunicaciones asociados a mantenimiento de redes y a una reducción en las solicitudes de soporte de conectividad empresarial. Aunque en el acumulado del año esta actividad mostró un crecimiento de 1,3%, fue la de menor contribución al ISE.

En conjunto, el informe de ANIF evidencia que la economía colombiana mantiene una senda de crecimiento moderado, pero con una composición desequilibrada. Mientras el sector terciario continúa liderando la expansión, las actividades primarias y secundarias enfrentan dificultades que limitan la capacidad de crecimiento sostenible.

El desempeño observado en noviembre refleja una economía impulsada por el consumo, los servicios y el gasto público, pero con rezagos en sectores clave como la minería, la construcción y el transporte. Este contraste plantea retos para la política económica, en un contexto en el que la consolidación del crecimiento dependerá de la capacidad del país para fortalecer los sectores productivos y reducir la dependencia de las actividades terciarias.

que incidió negativamente en el sector minero-energético. No obstante, las actividades agropecuarias lograron compensar parcialmente

el decrecimiento de las actividades primarias, impulsadas por el buen desempeño de la agricultura y la ganadería.

■ El foco de atención de los mercados internacionales

Decisiones de bancos centrales y debilidad del dólar marcan el pulso de los mercados globales

Las decisiones de política monetaria de los principales bancos centrales y la reciente depreciación del dólar se han convertido en el principal foco de atención de los mercados internacionales, en un contexto de creciente incertidumbre sobre la trayectoria de tasas de interés, la independencia de las autoridades monetarias y la evolución de la inflación global.

En Estados Unidos, el dólar

ha registrado una caída impulsada por una combinación de factores bajistas. Entre ellos se destacan los rumores de una posible intervención coordinada en los mercados cambiarios, el impacto de la política exterior estadounidense, el riesgo institucional asociado a la independencia de la Reserva Federal y la expectativa de una política monetaria más expansiva.

A este escenario se suma la

percepción del presidente Donald Trump, quien consideraba que el dólar se encuentra en niveles adecuados, lo que habría acelerado el movimiento de venta de la divisa. Desde diciembre, el dólar se ha depreciado cerca de 2,2 %, un ajuste que, según estimaciones, no generaría un impacto significativo sobre la inflación, dado que el efecto de transmisión cambiaria es relativamente bajo.

De acuerdo con los cálculos del mercado, el pass-through inflacionario se ubica entre 40 y 50 puntos básicos por cada movimiento del 10 % en la tasa de cambio. En este caso, la depreciación acumulada habría añadido entre 8 y 10 puntos básicos a la inflación, un impacto considerado marginal dentro del actual contexto macroeconómico.

Este comportamiento del dólar ocurre en un momento

Chile: señales de flexibilización monetaria

En América Latina, Chile se mantiene como uno de los casos más relevantes en la región. El Banco Central de Chile (BCCh) decidió mantener su tasa de interés en 4,50 %, en línea con las expectativas del mercado, aunque aumentó la probabilidad de un recorte en marzo.

En este contexto, la tasa real ex ante a un año se ubica en 1,5 %, dentro del rango estimado por el propio BCCh para la tasa neutral real, que oscila entre 0,75 % y 1,75 %. Este dato refleja una postura monetaria que comienza a mostrar señales de moderación, en un entorno de desinflación más acelerada y una evolución prevista de la actividad económica que exige ajustes en la respuesta de política monetaria.

El cambio de tono del banco central chileno es relevante porque sugiere que el ciclo de flexibilización podría consolidarse en los próximos meses. Según las proyecciones del mercado, la Junta del BCCh habría considerado una reducción de 25 puntos básicos en la reunión reciente, y la trayectoria prevista en el Informe de Política Monetaria (IPoM) de diciembre apunta a una reducción adicional que llevaría la tasa a 4,25 % en la segunda mitad de 2026.

en el que los mercados evalúan no solo la trayectoria de la política monetaria estadounidense, sino también los

riesgos asociados a la credibilidad institucional de la Reserva Federal, un factor clave para la estabilidad financiera global.

■ Así puede determinarla

¿Cómo calcular la cuota alimentaria en 2026?



Foto: Pixabay

La determinación de la cuota alimentaria resulta esencial para los padres separados o para aquellas personas que, por obligación legal, deben asegurar el cuidado y las necesidades básicas de sus hijos menores de edad.

Cuando se fija una cuota alimentaria, se contemplan gastos esenciales como alimentación, vivienda, educación, salud y el vestuario del menor de edad. Además, la cuota debe actualizarse cada anualidad.

Sin embargo, siempre que se habla de cuota alimentaria surgen muchísimas dudas, para esto se ha puesto al servicio de la comunidad, una herramienta completamente gratuita desarrollada con inteligencia artificial en donde los ciudadanos podrán resolver las dudas y recibir orientación relacionada con la manutención en Colombia.

En este artículo te explicamos cómo determinar la cuota alimentaria correspondiente al año 2026, calculando el incremento de la cuota teniendo en cuenta variables como el Índice de Precios al Consumidor (5,10%) y el salario mínimo mensual legal vigente (23%), así como también el uso de la nueva herramienta creada con intelligen-

cia artificial para que los padres de familia puedan resolver sus dudas jurídicas.

Para definir si la cuota aumenta con SMLMV o IPC, simplemente se debe revisar lo establecido en el acta que fijó la cuota, no obstante, el artículo 129 del código de infancia y adolescencia determina que si el incremento no quedó establecido expresamente, se deberá incrementar con el IPC.

¿Qué factores se tienen en cuenta para fijar o modificar la cuota alimentaria?

Vínculo legal.

Ingreso real del padre o madre obligado. (capacidad).

Gastos y necesidades del menor (educación, salud, alimentación, vivienda, vestu-

ario, recreación).

Aumento del salario mínimo y del costo de vida (SMLMV - IPC).

Número de hijos y otras obligaciones del alimentante.

Nivel de vida previo del menor.

El abogado del bufete Integrity Legal, Jimmy Jiménez, nos explica que “se trata de un asistente virtual diseñado para responder preguntas de los usuarios, relacionadas con la cuota alimentaria y el derecho de familia en Colombia. Al igual que la calculadora automática son herramientas gratuitas y de acceso abierto, disponible para todo el público en general a través de nuestra página web”.

Herramientas gratuitas para calcular la cuota alimentaria

Para facilitar a los ciudadanos el cálculo exacto de la cuota alimentaria correspondiente al 2026 Integrity Legal ha puesto a disposición de la comunidad una calculadora en línea que permite realizar una estimación precisa del monto que debe ser pagado, con solo ingresar el valor de la cuota actual y elegir con que incrementa según lo pactado en el acta, el sistema te arrojará el valor exacto de la cuota.

Pero además si el usuario tiene dudas relacionadas con la manutención y los diferentes factores que influyen en el cálculo y también podrá contar con un asistente virtual que solucionará las dudas que tengan los padres de familia respecto a estos temas, orientará conforme a la normatividad vigente en Colombia.

Clic para acceder a las herramientas gratuitas

<https://www.abogadosdefamilia Colombia.com/abogado/calculadora-cuota-alimentaria-2026>

Para 2026, el salario mínimo en Colombia fue fijado en \$1.750.905 COP, más auxilio de transporte de \$249.095 COP.

Es importante destacar que la cuota alimentaria puede ser modificada (incrementar o disminuir) si existe algún cambio de circunstancias ya sea cambio significativo en los ingresos de los alimentantes, cuando existen más beneficiarios, o cuando las necesidades del menor aumentan.

Publique sus avisos de ley con nosotros

El mejor precio del mercado



- Fallecimientos
- Tarifas
- Convocatorias
- Resoluciones
- Est. financieros

- Lic. ambientales
- Fusiones
- Escisiones
- Liquidaciones
- Edictos

DIARIO OCCIDENTE

www.occidente.co

Calle 7 # 8 - 44

PBX. 602 3989514 CALI - CEL: 311 7115778

E-mail: legales@diariooccidente.com.co
legales1@diariooccidente.com.co
iberrio@diariooccidente.com.co
clasificados@diariooccidente.com.co

<http://edictosyavisosdeley.occidente.co/>

■ Estrategias reales para sentirte despierto sin vivir a punta de cafeína

Cómo recuperar energía sin depender del café

Foto: Pixabay

Para muchas personas, el café dejó de ser un gusto y se convirtió en una necesidad. La mañana no empieza sin una taza, el mediodía exige otra, y la tarde pide una más. El problema no es el café en sí, sino la dependencia. Cuando el cuerpo solo funciona con cafeína, algo está desequilibrado. Recuperar la energía sin depender del café no significa renunciar a él, sino devolverle su lugar: un complemento, no un salvavidas.

El primer paso es entender que el cansancio no siempre es físico. Muchas veces es mental y emocional. Dormir ocho horas no garantiza energía si el cerebro está saturado de preocupaciones, pantallas y estímulos constantes. El cuerpo descansa, pero la mente no.

Ejercicio práctico

Antes de tomar café, pregúntate: ¿estoy cansado o estoy saturado?

El segundo paso es revisar el sueño real, no el ideal. No se trata solo de horas, sino de calidad. Dormir con el celular, ver pantallas hasta tarde o cenar pesado afecta la profundidad del descanso.

Acciones simples

- Evita pantallas al menos 30 minutos antes de dormir.
- Reduce la luz fuerte en la noche.

- Mantén horarios de sueño relativamente estables.

No es perfección, es consistencia.

El tercer paso es hidratarte antes de estimularte. Muchas personas confunden deshidratación con cansancio. El cuerpo necesita agua antes que cafeína.

Regla práctica:

Toma un vaso de agua apenas despiertes y otro antes del primer café.

Este hábito simple mejora la energía sin esfuerzo.

El cuarto paso es mover el cuerpo, aunque sea poco. El cansancio aumenta cuando el cuerpo está inmóvil. No necesitas entrenar una hora: caminar cinco minutos, estirarte o respirar profundamente activa el sistema nervioso.

Ejercicio práctico:

Si sientes sueño, levántate y muévete dos minutos antes de tomar café.

El quinto paso es revisar la alimentación. Comer demasiado azúcar genera picos de energía seguidos de caídas bruscas. Muchas personas viven en ese ciclo: dulce, café, bajón, más café.

Cambios simples:

- Incluye proteína en el desayuno.
- Reduce azúcares rápidos en la mañana.
- Evita comidas muy pesadas al mediodía.

No se trata de dieta estricta, sino de equilibrio.

El sexto paso es ordenar la mente. La falta de energía muchas veces es falta de enfoque. Tener demasiadas tareas pendientes agota más que el trabajo en sí.

Ejercicio práctico:

Cada mañana, escribe solo tres prioridades del día. No diez. Tres.

La claridad mental ahorra energía.

El séptimo paso es usar el café con inteligencia, no por impulso. No se trata de eliminarlo, sino de elegir cuándo tomarlo.

Estrategia útil:

- Evita el café inmediatamente al despertar.
- Tómallo cuando realmente lo necesitas, no por hábito.
- Reduce la cantidad, no de golpe, sino gradualmente.

El octavo paso es revisar el estrés emocional. Muchas personas están cansadas porque viven en modo alerta permanente. El cuerpo no descansa



cuando siente amenaza constante, aunque no sea física.

Señales de alerta

- Irritabilidad constante.
- Falta de concentración.
- Sensación de agotamiento sin

causa física.

En esos casos, el café no soluciona el problema, solo lo disimula.

El noveno paso es reconectar con el descanso real. Descansar no es solo dormir. Es desconectarse mentalmente, hacer algo placentero, respirar sin estímulos.

Ejercicio simple:

Dedica 10 minutos al día a no hacer nada productivo. Sin celular, sin tareas.

Puede parecer inútil, pero es una recarga energética.

El café no es el enemigo. El problema es usarlo para tapar un estilo de vida que drena energía.

Recuperar la energía no es cuestión de más café, sino de pequeños ajustes diarios. No necesitas cambiar tu vida por completo. Necesitas cambiar algunos hábitos invisibles.

Cuando el cuerpo recibe lo que necesita —agua, descanso, movimiento, claridad y calma— la energía vuelve sola.

Y el café deja de ser una muleta para convertirse, otra vez, en un placer.



¿Estás preparándote para el Icfes?

Descarga este e-Book sin ningún costo y mejora tu puntaje!!!

sólo tienes que escanear este código



Publique sus avisos de ley con nosotros



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

DIARIO OCCIDENTE

www.occidente.co

Calle 7 # 8 - 44

PBX. 602 3989514 CALI - CEL: 311 7115778

E-mail: legales@diariooccidente.com.co

legales1@diariooccidente.com.co

lberrio@diariooccidente.com.co

clasificados@diariooccidente.com.co

http://edictosyavisosdeley.occidente.co/

		En cumplimiento de la ley 142 de 1994 y resolución CRA 151 de 2001 y CRA 403 de 2006, informa a los usuarios la ciudad Farallones municipio de Jamundí los costos de referencias para el primer semestre del 2026 de acuerdo a la resolución CRA 720 del 2015 y los porcentajes de subsidios y aportes en relación según acuerdo del concejo municipal N°001 Enero 18 del 2025 para la vigencia 2026 para el servicio público de aseo		
Costos del servicio de aseo		Zona Urbana		
Costos fijos totales		\$ 21,547.90		
Costos de barrido y limpieza (\$/suscriptor) - CBLS		\$ 10,436.00		
Costos de Limpieza Urbana (\$/Suscriptor) - CLUS		\$ 7,868.39		
Costos de comercialización (\$/Suscriptor) - CCS		\$ 3,243.51		
Costos Variable Totales - CVNA		\$ 367,551.07		
Costos de Recolección y Transporte (\$/Toneladas) - CRT		\$ 308,471.53		
Costos de Disposición Final (\$/Tonelada) - CDF		\$ 40,045.67		
Costo de Tratamiento de Lixiviado (\$/Tonelada) - CTL		\$ 5,026.63		
Incentivo al Aprovechamiento y tratamiento de residuos sólidos (\$/T) VIAT		\$ 14,007.24		
Tarifa del servicio de aseo				
Tarifa usuario sin aforo	% subsidios (-) Contribución (+)	Tarifa Aplicar	Tarifa sin recolección puerta a puerta	Tarifa desocupado
Residencial estrato 1	-50%	\$ 17,186.77	\$ 16,605.34	\$ 10,352.25
Residencial estrato 2	-10%	\$ 31,957.06	\$ 30,825.08	\$ 18,634.05
Residencial estrato 3	-10%	\$ 32,540.42	\$ 31,359.64	\$ 18,634.05
Comercial Pequeño Productor	50%	\$ 91,666.15	\$ 86,566.93	\$ 31,056.75
Industrial Pequeño Productor	30%	\$ 79,444.00	\$ 75,024.67	\$ 26,915.85
Oficial Pequeño Productor	0%	\$ 61,110.77	\$ 57,711.29	\$ 20,704.50



SFAI
GLOBAL

COLOMBIA

¡Generating trust!



AUDIT & ASSURENCE



REVISORÍA FISCAL



TAX & LEGAL



MANAGEMENT CONSULTING



SUSTAINABILITY



HUMAN CAPITAL SOLUTIONS



RISK ASSURENCE SERVICES



CORPORATE FINANCE



SFAI GLOBAL | Colombia

+

14.000 profesionales

+

115 países atendidos

+

30 años de experiencia

+

Glocales



+57 318 371 45 96

Bogotá - Cali

+ 57 312 650 90 87

infocolombia@sfai.co

www.sfai.co



Haz que cada
compra se convierta
en beneficios con

Puntos Jardín



Escanéame



Registra tus facturas en
www.jardinplaza.com
acumula **Puntos Jardín**
y redímelos en productos,
beneficios y experiencias
únicas.

Jardín
Plaza

Sencillamente lo mejor