

# DIARIO OCCIDENTE

Cali, martes 23 de junio de 2026

LA VERACIDAD NO TIENE PRECIO

N.º 8.306 SSN 0124-5171

■ Preocupa origen de votación

## Cuestionan posibles casos de "voto fusil" en zonas de conflicto

Resultados con votaciones superiores al 90 % e incluso cercanas al 100 % para Iván Cepeda en municipios de Cauca, Nariño y Chocó reactivaron el debate sobre una posible influencia de grupos armados ilegales en la segunda vuelta presidencial.

El senador electo Andrés Forero pidió revisar el comportamiento electoral y señaló que la participación creció por encima del promedio nacional en departamentos con fuerte presencia de grupos ilegales.

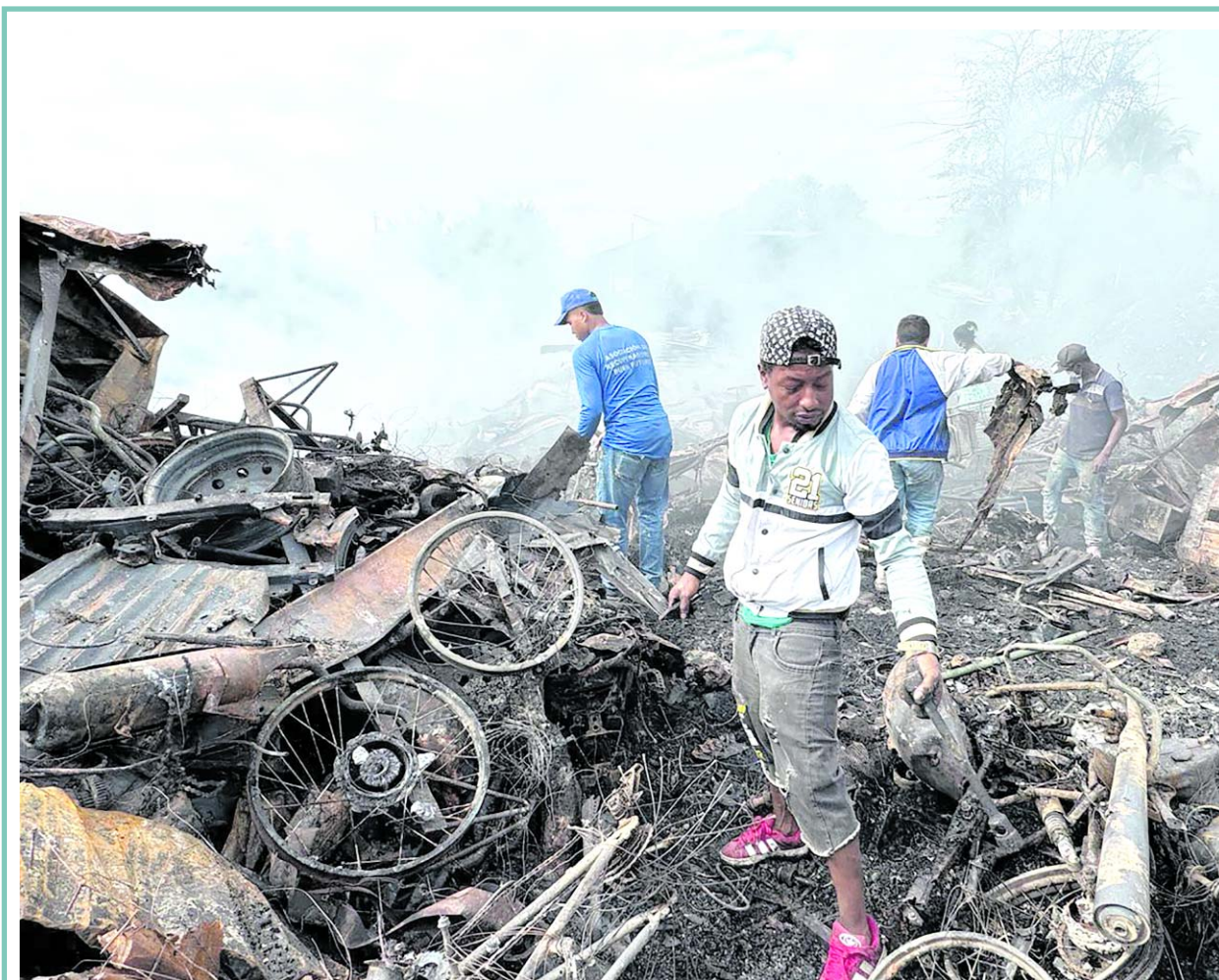
**PÁG. 3**

■ Buscan a violentos

## Ofrecen \$200 millones por responsables del vandalismo en Cali

La Alcaldía de Cali y la Gobernación del Valle anunciaron una recompensa de hasta \$200 millones para identificar y capturar a los responsables de los disturbios y actos vandálicos registrados tras la jornada electoral.

Los desórdenes se concentraron en Puerto Rellena y dejaron daños en cámaras de movilidad, estaciones del MIO, un bus del sistema, un cajero bancario y vehículos oficiales.

**PÁG. 2**

## Incendio afectó viviendas en Navarro

*Foto: Alcaldía de Cali*

UN INCENDIO ESTRUCTURAL REGISTRADO EN LA MADRUGADA DE ESTE LUNES EN EL SECTOR LAS PALMAS, CORREGIMIENTO DE NAVARRO, DEJÓ AFECTADAS CINCO VIVIENDAS Y TRES BODEGAS CON MATERIAL RECICLABLE E INFLAMABLE, EN LA ZONA RURAL DE CALI. BOMBEROS Y LA CRUZ ROJA CONTROLARON LA EMERGENCIA.



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**

## Continúan las investigaciones

# Ofrecen \$200 millones por responsables del vandalismo en Cali

La recompensa por vandalismo en Cali fue una de las medidas anunciadas por las autoridades luego de los hechos de alteración del orden público registrados durante la noche del domingo 21 de junio y la madrugada del lunes 22 de junio. Tras varias horas de monitoreo y coordinación desde el Puesto de Mando Unificado, PMU, la Alcaldía de Cali, la Gobernación del Valle del Cauca y la Fuerza Pública informaron que la situación fue controlada y que la ciudad recuperó la normalidad.

Los disturbios se concentraron principalmente en el sector de Puerto Rellena, donde se registraron actos vandálicos contra bienes públicos. Según el reporte oficial, la intervención conjunta de la Policía Nacional, el Ejército, la Fuerza Aeroespacial Colombiana y las autoridades locales permitió contener los hechos en esa zona e impedir que se extendieran a otros sectores de la ciudad.

El balance entregado por las autoridades destacó que la jornada electoral transcurrió de manera pacífica en gran



Foto: Alcaldía de Cali

**Autoridades ofrecen** recompensa por vandalismo en Cali tras los disturbios registrados en Puerto Rellena.

parte del territorio y que la situación fue controlada durante la madrugada. Asimismo, indicaron que las actividades comerciales y la movilidad en el resto de Cali no registraron afectaciones derivadas de los desórdenes.

Daños a infraestructura pública y avances en las investigaciones

De acuerdo con la información suministrada por la Policía Metropolitana de Cali, los actos vandálicos dejaron daños en diferentes elementos de infraestructura pública. Entre las afectaciones reportadas figuran 15 cámaras de movilidad, de las cuales tres fueron derribadas.

Además, se registraron daños en cuatro estaciones del sistema MIO, un bus de transporte masivo, un cajero bancario y dos motocicletas institucionales. Las autoridades avanzan en la recopilación de pruebas para establecer responsabilidades y adelantar los procesos judiciales correspondientes.

Como parte de las investigaciones, los organismos de seguridad analizan registros de cámaras de vigilancia y otros elementos probatorios. Según se informó, durante las próximas horas serán divulgados afiches e imágenes que permitan identificar a las personas presuntamente involucradas en los hechos.

## Históricamente, no hay una variación significativa con el preconteo

# Con 99,98 % de mesas, avanzan los escrutinios

El escrutinio presidencial 2026 continúa en Colombia tras la jornada de segunda vuelta realizada el 22 de junio. El proceso entró en una fase de revisión que incluye la verificación de actas, reclamaciones y documentos electorales antes de la declaratoria oficial por parte del Consejo Nacional Electoral.

De acuerdo con la información oficial, el proceso alcanza el 99,98 % de las mesas escrutadas. Hasta el momento se revisaron 118.337 mesas y permanecen pendientes 13, equivalentes al 0,01 % del total.

El escrutinio históricamente no modifica el resultado



Foto: ChatGPT

**El escrutinio presidencial 2026** continúa con revisión de mesas y reclamaciones electorales.

presidencial

Los antecedentes de las últimas elecciones presidenciales muestran que las diferencias entre el preconteo y el escrutinio definitivo han sido mínimas en Colombia. Desde

1998, la variación registrada entre ambos procesos nunca superó el 0,1 % del total de votos y, además, el escrutinio no cambió al candidato que aparecía como ganador al cierre de las urnas.



Foto: Concejo de Cali

**Concejal pidió** presencia de la UNDMO en Univalle para reforzar el orden público.

## Tras recientes disturbios

# Concejal solicita tanqueta y Esmad en Univalle

La solicitud de reforzar la presencia de la fuerza pública en el sur de la ciudad volvió a poner sobre la mesa el debate sobre el orden público en Cali. El concejal Juan Felipe Murguetio pidió a la Policía Metropolitana desplegar unidades de la Unidad Nacional de Diálogo y Mantenimiento del Orden, UNDMO (antes conocido como Esmad), en las inmediaciones de la Universidad del Valle, con el propósito de prevenir nuevas alteraciones de seguridad tras los disturbios registrados recientemente en la capital vallecaucana.

La petición quedó consignada en un oficio dirigido al brigadier general Helbert Benavidez Valderrama, director de la Policía Metropolitana de Santiago de Cali. En el documento, el cabildante manifestó su preocupación por los hechos violentos ocurridos en la ciudad y solicitó medidas inmediatas para garantizar el orden público en los alrededores del campus universitario.

De acuerdo con la comunicación, el concejal pidió disponer de una tanqueta y de

personal suficiente de la UNDMO en Univalle, específicamente en las zonas cercanas a la institución, con el fin de prevenir, contener y responder ante eventuales situaciones que puedan afectar la tranquilidad ciudadana. La solicitud se produjo luego de los disturbios reportados en Cali durante la jornada posterior a las elecciones.

### La solicitud presentada a la Policía de Cali

En el oficio, Murguetio señaló que los recientes hechos afectaron la infraestructura pública y la tranquilidad de los ciudadanos. Por esa razón, pidió que las autoridades adopten acciones preventivas en uno de los sectores que históricamente concentra movilizaciones y manifestaciones en la ciudad.

Además, solicitó que se impartan instrucciones al personal policial para intervenir en situaciones de flagrancia relacionadas con presuntos delitos como daño en bien público, bloqueos de vías o hechos que comprometan la seguridad ciudadana.



**MAURICIO RÍOS GIRALDO**  
maurorios@diariooccidente.com.co

# Graffiti



**Mauricio Gómez Amín**

Como suele ocurrir después de cada elección presidencial, el triunfo de Abelardo de la Espiella abrió de inmediato la temporada de especulaciones sobre quiénes conformarán su gabinete. La gabinetología...

Lo cierto es que, según fuentes de la campaña, el equipo de gobierno todavía no está definido. Sin embargo, el presidente electo ya tendría varios nombres en la mira.

Lo que sí parece claro es que con Abelardo De la Espiella los ministros volverán a tener perfil de ministros, algo que se fue perdiendo durante el gobierno de Gustavo Petro, especialmente después de las crisis de gabinete que marcaron el primer año de su administración y que terminaron en la llegada de funcionarios que ni siquiera tienen perfil para ocupar viceministerios.

## ¿Quiénes estarán en el gabinete del "Tigre"?



**Jaime Andrés Beltrán**

Entre los nombres que más suenan para hacer parte del equipo de gobierno de Abelardo De la Espiella aparece Mauricio Gómez Amín. El exsenador liberal cumplió un papel fundamental como jefe de debate de la campaña y hay quienes lo ven como eventual ministro del Interior por su experiencia en el Congreso y su conocimiento del manejo político.

También figura en el sonajero el exalcalde de Bucaramanga Jaime Andrés Beltrán. De hecho, la misma noche de la elección pre-sidencial, Abelardo de la Espiella le dijo que tenía cara de ministro. Lo que todavía no está claro es en cuál cartera podría estar.

Otra de las figuras que aparece en las apuestas es la senadora Paloma Valencia. La excandidata presidencial suena para integrar el gabinete, aunque también existe la posibilidad de que asuma la dirección del Centro Democrático.

Igualmente se menciona a la senadora María Fernanda Cabal y al reconocido abogado Mauricio Gaona, cuyo nombre aparece asociado especialmente al Ministerio de Justicia.



**María Fernanda Cabal**

Y también suena para ministro el vicepresidente electo, José Manuel Restrepo. La posibilidad no sería extraña, pues Francia Márquez ocupó el Ministerio de la Igualdad mientras ejercía la Vicepresidencia; Marta Lucía Ramírez fue canciller y Germán Vargas Lleras fue ministro de Vivienda mientras también eran vicepresidentes.

Sin embargo, junto a los nombres que aparecen por trayectoria, experiencia o cercanía con el proyecto ganador, también han comenzado a aparecer otros personajes que, como suele ocurrir en estas coyunturas, llaman periodistas y promueven versiones en redes sociales tratando de hacerse ver como determinantes en la elección y así reclamar puestos en el nuevo gobierno.

La gran ventaja que tiene Abelardo De la Espiella es que llega a la Presidencia sin deber cuotas burocráticas, por eso tendrá una libertad poco común para conformar su gabinete.

Y aunque no se descarta que algunos partidos políticos tengan representación en el gobierno, todo indica que no será a través de cualquier dirigente, sino de figuras de muy alto perfil.

## ■ Votación aumentó el doble en Cauca, Chocó, Nariño y Putumayo

Las declaraciones del senador electo por el Centro Democrático Andrés Forero y la divulgación de resultados electorales con concentraciones extraordinarias de votación en algunos municipios volvieron a poner sobre la mesa el debate sobre un posible fenómeno de "voto fusil" durante la segunda vuelta presidencial.

El dirigente político afirmó que el incremento de la participación electoral entre la primera y la segunda vuelta fue significativamente superior en departamentos con presencia de grupos armados ilegales, situación que, según dijo, amerita un análisis detallado municipio por municipio para determinar si existieron factores distintos a la dinámica electoral habitual.

### Las cifras que motivan los cuestionamientos

Forero señaló que, mientras a nivel nacional la participación aumentó un 5,72 % entre la primera y la segunda vuelta, en departamentos como Chocó, Nariño, Cauca y

## ¿Hubo voto fusil en las elecciones?

1 de 2

71005962010102 Ver 01 Pag 1 de 2

ACTA DE ESCRUTINIO DE LOS JURADOS DE VOTACIÓN

**E-14**

**DELEGADOS**

ELECCIÓN PRESIDENCIAL Y VICEPRESIDENCIAL DE LA REPÚBLICA JUNIO 23 DE 2026

DEPARTAMENTO: 23 - NARIÑO  
MUNICIPIO: 094 - MOSQUERA  
ZONA: 99 PUESTO: 21 MESA: 002  
LUGAR: JORGE ELIECER GAITAN (COCAL P)

X 6-51-60-17 X

NIVELACIÓN DE LA MESA	
TOTAL VOTANTES FORMULARIO E-11	* 9 /
TOTAL VOTOS EN LA URNA	* 9 /
TOTAL VOTOS INCINERADOS	* * *

CANDIDATO	AGRUPACIÓN	VOTACIÓN
1	ACTO HISTÓRICO	* 9 /
IVÁN CEPEDA CASTRO AIDA QUILCUE VIVAS		

El senador electo Andrés Forero y la periodista Maritza Aristizábal señalaron resultados electorales que consideran atípicos en municipios con presencia de grupos armados ilegales.

Putumayo el crecimiento fue de entre el 11 % y el 12 %, aproximadamente el doble del promedio nacional.

Según explicó, el denominado "voto fusil" hace referencia a la presión que grupos armados ilegales podrían ejercer sobre la población para orientar el sufragio hacia un determinado candidato.

Durante una entrevista en La FM, el senador mencionó casos como los de municipios de Nariño y Chocó donde, según afirmó, los porcentajes de votación a favor del candidato Iván Cepeda alcanzaron niveles cercanos al 100 %.

Forero citó específicamente el caso de Roberto Payán, en Nariño, y municipios del Chocó donde, según indicó, Cepeda obtuvo entre el 95 % y el 97 % de los votos. A su juicio, estos resultados resultan llamativos debido a que en la mayoría de procesos electorales suelen registrarse votos nulos, votos en blanco o tarjetas no mar-

casadas.

También fue mencionado el caso de una mesa de votación en Guapi, Cauca, donde Cepeda obtuvo 116 votos de 116 posibles, sin registros de votos nulos o en blanco. Frente a este tipo de resultados, Forero sostuvo que también debería analizarse la posibilidad de fenómenos como la suplantación de votantes.

### Resultados que generan interrogantes

A las declaraciones del senador se sumaron datos divulgados por la periodista Maritza Aristizábal en su cuenta de X, quien aclaró que no pretendía ser concluyente, pero señaló la existencia de mesas ubicadas en zonas bajo influencia de grupos armados con votaciones que calificó como atípicas.

Entre los casos mencionados aparecen varias mesas del municipio de Almaguer, Cauca. En Caquiona,

Mesa 2, Iván Cepeda obtuvo 256 votos, equivalentes al 100 % de los sufragios. En El Tablón, Mesas 1 y 2, registró 261 y 61 votos respectivamente, también con el 100 % de la votación. Situaciones similares fueron reportadas en Gonzalo, Mesa 1, con 127 votos; El Hato, Mesas 1 y 2, con 276 y 37 votos; y Marmato, Mesas 1 y 2, con 257 y 168 votos, todos a favor del mismo candidato.

La periodista también destacó concentraciones de votación particularmente altas en municipios como Timbiquí, con 97,14 %; Jambaló, con 96,64 %; Guapi, con 93,22 %; Toribío, con 92,96 %; López de Micay, con 91,17 %; y Sucre, con 90,95 % de los votos para Cepeda.

A estos resultados se suman municipios como Villa Rica, Bolívar; Totoró, Caldon, Puerto Tejada, Páez, Corinto y Miranda, donde la votación a favor del candidato superó el 80 %, en algunos casos, el 85 %.

## Editorial

## La democracia también ganó

*La segunda vuelta presidencial ratificó la solidez del sistema electoral colombiano.*

**P**asada la segunda vuelta presidencial, los colombianos pueden sentirse tranquilos, pero también orgullosos, pues una vez más, el país demostró que cuenta con un sistema electoral sólido, transparente, confiable y ampliamente respaldado por las instituciones nacionales y por los organismos internacionales que acompañaron el proceso.

En medio de una campaña marcada por la polarización y por intentos de sembrar dudas sobre la transparencia electoral, la jornada volvió a demostrar que la democracia colombiana funciona. Los ciudadanos acudieron a las urnas, los votos fueron contados, los resultados se conocieron con rapidez y los mecanismos de control operaron con normalidad.

La Misión de Observación Electoral de la Organización de los Estados Americanos destacó precisamente el trabajo realizado por las autoridades electorales, la participación de los ciudadanos y las garantías ofrecidas durante todo el proceso. Sus observadores estuvieron presentes en miles de mesas de votación y verificaron el cumplimiento de los procedimientos establecidos.

No se trata de una opinión aislada. A lo largo del proceso participaron testigos electorales de las campañas, observadores nacionales e internacionales, organizaciones de la sociedad civil y diferentes organismos de control. Todos tuvieron acceso a los mecanismos de verificación previstos por la ley.

Por eso no existe espacio para teorías sin sustento ni para acusaciones carentes de pruebas. Lo ocurrido en las urnas refleja la voluntad de los ciudadanos y debe ser respetado.

Resulta especialmente preocupante que, desde los más altos niveles del poder, se haya intentado sembrar desconfianza sobre un sistema que fue exactamente el mismo que permitió la elección del presidente Gustavo Petro en 2022. Ese resultado fue reconocido y respetado por todos los sectores políticos. Lo mínimo que corresponde ahora es actuar con la misma responsabilidad democrática.

## CRÓNICA GARDEAZÁBAL

## Presidente provinciano



GUSTAVO ÁLVAREZ GARDEAZÁBAL

Media Colombia votó ayer contra la otra media. Abelardo de la Espriella, con escasos 250 mil votos de ventaja y apenas 4 senadores deberá ser reconocido como presidente de Colombia luego de los escrutinios, pero corre el peligro de ser un gobierno débil aunque sibilinamente montado sobre el estruendo. Como nunca antes había hecho política, pero sí se había especializado en mediatizar su ejercicio como abogado, su discurso de aceptación del mandato fue el de un showman y no el de quien ha manejado la cosa pública. Cargado de emoción provinciana reconoció que es presidente de todos los colombianos, de los 13 millones que votaron por él y de los otros casi 13 que votaron en contra. Y como para que no quedara duda de cómo va a gobernar, proclamó como jefe de la oposición a su rival derrotado, y no al presidente Petro quien hizo la verdadera

campaña perdedora. Para marcar distancias de una vez, se denominó defensor absoluto de la Constitución del 91, pero no tuvo una sola frase para abrir el diálogo a los congresistas de los antiguos partidos políticos a quienes no quiso recibir en su campaña y podrán ser un obstáculo a la hora de gobernar con un parlamento hostil. Su rival, entretanto, aunque anunció que presentaría 33 mil impugnaciones a las actas electorales de ese mismo número de mesas, prolongando temerariamente los escrutinios, dijo que estaba abierto al diálogo y a la conformación de un gran acuerdo nacional. Todo ello entonces, mirado en conjunto, podría tranquilizar al colombiano común pero como el resultado fue tan estrecho y el actor principal de la campaña derrotada fue el presidente Petro y él, todavía, no ha actuado, surge la duda de si el diálogo entre las dos Colombias en que hemos quedado divididos de a por mitad, será el instrumento del gobierno o el caramelo tentador de cualquier negociación a futuro. Lo que sí está claro es que presidente ya tenemos y es fundamentalmente provinciano.

## MI COLUMNA

## La esperanza del futuro



LIZA NATALIA RODRÍGUEZ G.

A partir del 7 de agosto de 2026, las mujeres tendremos la responsabilidad y la oportunidad de escribir nuestro propio futuro.

Recibí los resultados electorales del domingo 21 de junio con esperanza y con la ilusión de que se produzcan cambios profundos.

Como ocurre cada vez que hay un cambio de gobierno, nos preguntamos cuál será la postura del nuevo Gobierno frente a las luchas de las mujeres.

A pesar de los avances, la realidad de las mujeres en Colombia sigue siendo compleja: persisten diversas brechas, entre ellas la brecha salarial que oscila entre 5,7% y 6,3%, los feminicidios (más de 400 casos documen-

tados en tiempos recientes), y la falta de participación política de las mujeres no hemos logrado pasar del 30% de elección de mujeres congresistas.

Sin embargo, las mujeres tenemos una oportunidad clave: participar activamente en la construcción del nuevo Plan Nacional de Desarrollo.

Que esta sea la ocasión de exigir un plan robusto que integre las necesidades de las mujeres con un verdadero enfoque de género transversal, con metas concretas, indicadores claros y presupuesto adecuado, y no como un tema residual.

Las mujeres hemos sido aportantes silenciosas en el desarrollo de Colombia. No permitamos que ese silencio continúe.

Si nos unimos con fuerza y determinación, podremos escribir, con esperanza, nuestro futuro.

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

## EN VOZ ALTA

“ La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo. Platón ”

## EL RINCON DEL PENSAMIENTO

## No esperes

*Cuando la gente recuerda lo que de su vida ha sido, se refleja en sus rostros una frase triste y vacía; "Si yo hubiera..." Sin embargo es tiempo.*

*Piensa que HOY es el primer día del resto de tu vida.*

*No esperes a perder algo para darte cuenta de lo que twistes. Mira a tu alrededor y observa el valor de todo lo que posees.*

*No esperes a estar derrotado y lucha por el triunfo mientras más tiempo dejes pasar; más trabajo te costará alcanzarlo.*

*Ya no esperes, mira que el tiempo corre y de ti depende convertir los minutos de tu vida en escalones que te lleven a la cima.*

*No esperes a estar abajo para intentar levantarte. Piensa cuántas cosas importantes has dejado de hacer por creer que aún hay tiempo. Seguramente se han quedado en tu pensamiento.*

*Entonces piénsalo... y no esperes a estar a un paso de la muerte para desear... pues únicamente tienes seguro el tiempo que estás viviendo*

AHORA.

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

## Operativo de la CVC y la Policía Ambiental

# Rescatan mono nocturno y guacamaya en cautiverio en Buga

Una denuncia ciudadana permitió descubrir un caso de tenencia ilegal de fauna silvestre en Guadalajara de Buga. Lo que inicialmente parecía ser el rescate de un mono nocturno exhibido en redes sociales terminó con el hallazgo de una guacamaya que también permanecía en cautiverio dentro de la misma vivienda. Las autoridades trasladaron a ambos animales a un centro especializado para su valoración y recuperación.

La intervención fue realizada por profesionales de la Corporación Autónoma Regional del Valle del Cauca, CVC, en coordinación con la Policía Ambiental, luego de recibir información sobre un joven que mostraba un mono nocturno a través de redes sociales.

Al llegar al inmueble, ubicado en Guadalajara de Buga, los funcionarios encontraron al primate. Sin embargo, durante la inspección escucharon el fuerte llamado de una guacamaya que permanecía en la terraza de la vivienda. El



Foto: CVC  
Mono nocturno y guacamaya fueron rescatados tras permanecer tres años en cautiverio.

hallazgo evidenció un segundo caso de tenencia ilegal de fauna silvestre que no había sido reportado inicialmente.

Según la información entregada por las autoridades ambientales, ambos animales llevaban aproximadamente tres años fuera de su entorno natural. Aunque no presentaban afectaciones visibles, los

especialistas explicaron que el cautiverio genera consecuencias que afectan el comportamiento y el bienestar de las especies silvestres.

### No son animales domésticos.

Los expertos indicaron que los monos nocturnos requieren vivir en grupos para desarrollar conductas propias de su especie. La permanencia en espacios domésticos y el aislamiento pueden generar estrés y otras alteraciones relacionadas con la falta de interacción social.

En el caso de la guacamaya, las autoridades señalaron que estas aves necesitan grandes áreas de bosque para desplazarse y convivir con otros individuos. Cuando permanecen encerradas, sus comportamientos naturales se modifican y pueden presentar respuestas asociadas a la falta de libertad. Además del impacto sobre los animales, la CVC recordó que la extracción de especies silvestres afecta directamente los ecosistemas.

## La atención será gratuita

Más de 144.000 afiliados al régimen subsidiado en Cali no cuentan actualmente con encuesta Sisbén. Ante esta situación, la Alcaldía de Cali desarrollará hasta el 25 de junio la Registratón, una jornada que permitirá solicitar este trámite de manera gratuita en distintos centros de salud de la ciudad y facilitar la actualización de información para los procesos de focalización de beneficios sociales.

La iniciativa está dirigida principalmente a las personas afiliadas al régimen subsidiado que no tienen encuesta Sisbén o que requieren actualizarla. Según informó la Administración Distrital, el propósito es acercar este servicio a la ciudadanía mediante

# ¿Aún no tiene encuesta Sisbén? Cali habilita jornadas especiales



Foto: Alcaldía de Cali  
Registratón facilitará la solicitud de la encuesta Sisbén en Cali.

jornadas descentralizadas en diferentes zonas de Cali.

La encuesta Sisbén permite identificar las condiciones socioeconómicas de los hogares y constituye una herramienta

utilizada por las entidades del Estado para orientar subsidios, programas y beneficios sociales dirigidos a la población que cumple con los criterios establecidos.

### Facilitar el acceso a la encuesta Sisbén

La estrategia será desarrollada de manera conjunta entre la Secretaría de Salud Distrital y el Sisbén Cali. Asimismo, contará con el apoyo de las EPS Emssanar y Coosalud, además de las Empresas Sociales del Estado, ESE, que participarán en la atención a los usuarios.

De acuerdo con la información entregada por la Alcaldía, la Registratón pretende ofrecer atención cercana a las comunidades y facilitar la realización de un trámite que no tiene costo para los ciudadanos.



Foto: ChatGPT

Valle del Cauca impulsa medidas preventivas ante el Fenómeno de El Niño.

## Clima y gestión del riesgo

# Valle del Cauca pide ahorrar agua y electricidad

El Fenómeno de El Niño genera las primeras acciones institucionales en el Valle del Cauca. La gobernadora Dilian Francisca Toro anunció la expedición de un decreto orientado a proteger las fuentes hídricas y energéticas del departamento, como parte de una estrategia preventiva ante los posibles efectos de la temporada seca.

La medida fue concertada con entidades vinculadas a la gestión del recurso hídrico, entre ellas el Comité de Planificación para el Manejo de los Recursos Naturales y la Gestión Integral del Recurso Hídrico. Según explicó la mandataria, el objetivo principal consiste en preparar al departamento frente a eventuales contingencias que puedan presentarse en los municipios vallecaucanos.

Además del decreto, la administración departamental inició un llamado a la ciudadanía para promover el uso responsable del agua y la energía. La gobernadora indicó que la participación de la comunidad será fundamental para reducir riesgos asociados a una posi-

ble disminución de lluvias y a las condiciones que suelen acompañar el Fenómeno de El Niño.

Las autoridades señalaron que la prevención será el eje central de esta etapa. Por ello, las acciones se enfocan en generar conciencia sobre la importancia del ahorro de recursos y en fortalecer la preparación institucional para responder a cualquier situación que pueda surgir en el territorio.

### Llamado a la cultura ciudadana

La gobernadora Dilian Francisca Toro explicó que, por el momento, no se contemplan sanciones relacionadas con el consumo de agua o electricidad. En cambio, el enfoque está dirigido a promover la cultura ciudadana y a incentivar prácticas de ahorro dentro de los hogares, establecimientos comerciales y espacios públicos.

De acuerdo con la mandataria, el propósito es que los habitantes comprendan la necesidad de utilizar únicamente el agua y la energía que realmente requieran.

## Operativos siguen

# Piden mantener ofensiva tras muerte de alias "Marlon"

Foto: Ejército

La muerte de alias "Marlon" Vásquez Arenas, señalado cabecilla del Frente Jaime Martínez de las disidencias de las Farc, generó reacciones de respaldo a la Fuerza Pública y llamados al Gobierno Nacional para mantener la presión militar en el suroccidente del país.

El operativo fue desarrollado por tropas del Comando Conjunto de Operaciones Especiales (CCOES) en la región del Naya, zona limítrofe entre Cauca y Valle del Cauca.

De acuerdo con la información conocida, la operación también dejó otros integrantes de la estructura armada abatidos y las tropas continúan desplegadas en el área.



Autoridades regionales pidieron mantener los operativos en el suroccidente colombiano.

Tras conocerse el resultado, el alcalde de Cali, Alejandro Eder, calificó el hecho como trascendental para la seguridad regional y señaló que alias "MarlonW" era el máximo responsable de la estructura Jaime Martínez.

Además, destacó la labor de

las Fuerzas Militares e invitó al Gobierno Nacional a mantener la presión contra los grupos armados ilegales para fortalecer la seguridad en Valle del Cauca, Cauca y Cali.

Por su parte, la gobernadora del Valle del Cauca, Dilian Francisca Toro, felicitó al Ejército Nacional por la operación y reiteró su respaldo a la Fuerza Pública y a la Fiscalía General de la Nación para continuar enfrentando a las organizaciones criminales. La mandataria sostuvo que la seguridad y la tranquilidad de las comunidades deben seguir siendo una prioridad.

Desde Cauca, el gobernador Octavio Guzmán afirmó que la muerte de alias "Marlo" representa un golpe estratégico contra las estructuras armadas ilegales.

También reconoció el trabajo de las Fuerzas Militares y aseguró que la prioridad de su administración es proteger la vida y recuperar la tranquilidad de los caucanos.

Así lo dio a conocer la secretaria de Turismo del Valle, Miyerlandi Torres, quien destacó las nuevas opciones disponibles para quienes deseen visitar la región.



Nuevas rutas aéreas fueron puestas al servicio de los vallecaucanos.

## Durante temporada vacacional

# Valle se prepara para recibir 5.500 turistas

Foto: Gobernación del Valle

Ante la llegada de la temporada de vacaciones de mitad de año, el Valle del Cauca se prepara para recibir más de 5.500 turistas nuevos para lo cual las autoridades de la región anunciaron la ampliación de rutas aéreas.

Así lo dio a conocer la secretaria de Turismo del Valle, Miyerlandi Torres, quien destacó las nuevas opciones disponibles para quienes deseen visitar la región.

La funcionaria explicó que "tenemos rutas directas nuevas en esta temporada vacacional hacia Miami, Fort Lauderdale, Aruba y Nueva York. Además de destinos nacionales como Montería y la costa Pacífica".

Así mismo, indicó que la llegada de la temporada vacacional trae nuevas oportunidades para el Valle del Cauca, gracias a las alianzas impulsadas por la Gobernación del Valle del Cauca con el sector aeronáutico.

Con la apertura de nuevas rutas para que propios y turistas vivan experiencias asociadas a la cultura, la gastronomía, la naturaleza y los negocios, consolidando al departamento como un referente turístico en el país.

Torres agregó que esta

ampliación de la oferta aérea tendrá un impacto positivo en distintos sectores productivos. "Con esto esperamos recibir más de 5.500 turistas nuevos, lo que significa sostenibilidad económica para toda la cadena de valor del sector turístico, cultural, gastronómico, hotelería y todo lo que significa sostenibilidad social".

Felipe Gómez, vicepresidente de Asuntos Públicos de Avianca, resaltó las alternativas de viaje que ofrece la compañía desde Cali hacia diferentes destinos nacionales e internacionales.

En ese sentido, afirmó que "conectamos a Cali con diferentes destinos en Colombia con Pasto, Bogotá, Barranquilla, Santa Marta, Cartagena, San Andrés, y también con el resto del mundo, con Madrid, Nueva York y Miami. Y desde julio de este año con Fort Lauderdale, una nueva ruta a disposición de Cali y de todos los turistas que quieran visitar esta maravillosa ciudad".

Con más conexiones nacionales e internacionales, el Valle del Cauca reafirma su posición como uno de los principales destinos del suroccidente colombiano, impulsando así el desarrollo y la competitividad, porque "Todos Somos El Valle".

## Tras fallo de la Corte

Foto: Minigualdad

Mediante decreto, el Gobierno Nacional ordenó formalmente el inicio de la liquidación del Ministerio de la Igualdad y Equidad, una de las iniciativas emblemáticas de la administración del presidente Gustavo Petro.

La decisión se produce luego de que la Corte Constitucional declarara inexecutable la ley que creó la entidad y de que el Congreso no aprobara una nueva iniciativa para subsanar los problemas jurídicos detectados en su trámite.

De acuerdo con el decreto, firmado el 19 de junio, la cartera pasará a denominarse "Ministerio de Igualdad y Equidad en Liquidación" y contará con un plazo inicial de un año para culminar el proce-

# Comenzó liquidación de Ministerio de la Igualdad



Funcionarios del Ministerio de la Igualdad expresaron su preocupación tras el inicio del proceso de liquidación y ante la incertidumbre sobre su situación laboral.

so, término que podrá ser prorrogado por el Gobierno.

Durante ese periodo no podrá iniciar nuevas actividades y solo conservará

capacidad jurídica para adelantar los actos y contratos necesarios para su cierre.

La entidad había sido creada mediante la Ley 2281 de 2023

con el propósito de coordinar políticas orientadas a reducir las brechas sociales y promover la equidad.

Su primera cabeza fue la vicepresidenta Francia Márquez, seguida por otros tres ministros durante sus cerca de tres años de funcionamiento.

La liquidación también ha generado preocupación entre los trabajadores.

Cerca de 600 funcionarios han manifestado incertidumbre sobre su futuro laboral y realizaron protestas

■ Tras una semana de emergencia

# Restablecimiento del agua en Buenaventura es gradual

Foto: Gobernación del Valle

Luego de siete días de afectaciones en el suministro de agua potable, Buenaventura inició el proceso de recuperación del servicio tras la reparación de la tubería principal que presentó una falla en el sistema de conducción.

La Sociedad de Acueducto, Alcantarillado y Aseo de Buenaventura (SAAAB) informó que culminaron exitosamente los trabajos de adecuación y soldadura, lo que permitió reactivar el sistema desde la Planta de Tratamiento de Escalerete.

Sin embargo, las autoridades y la empresa prestadora advirtieron que el restablecimiento no es inmediato para todos los sectores del Distrito.

■ Golpe a las disidencias

Foto: Ejército y Policía

En un operativo desarrollado por las Fuerzas Militares y la Policía Nacional en el municipio de Yumbo, Valle del Cauca, fue incautado un cargamento de material de guerra que, según las autoridades, tenía como destino fortalecer a la estructura Armando Ríos, perteneciente a las disidencias de las Farc que operan en San José del Guaviare.

La acción se llevó a cabo en el marco de las operaciones del Plan Democracia.

De acuerdo con el reporte oficial, tropas del Batallón de Despliegue Rápido N.º 15 ubicaron el cargamento en el Centro Nacional de Carga de Yumbo, tras labores de inteligencia desarrolladas en los departamentos del Valle del



Tras la reparación de la tubería principal de conducción, Buenaventura inició el restablecimiento gradual del servicio de agua potable, mientras continúan las acciones de apoyo y monitoreo por parte de la Gobernación del Valle del Cauca.

La entidad explicó que debido al tiempo que la infraestructura permaneció fuera de operación, es necesario realizar un proceso técnico de llenado y presurización de la red, el cual puede tardar hasta siete horas antes de que el agua comience a llegar progresivamente a los hogares.

La SAAAB explicó

además que la normalización total del sistema podría tomar hasta 72 horas, tiempo requerido para recuperar los niveles adecuados de presión en toda la red.

De acuerdo con la entidad, se estima que en un plazo no mayor a cinco días el suministro de agua potable estará restablecido al 100 % en los sec-

tores afectados por la contingencia.

Mientras avanza este proceso, la Gobernación del Valle del Cauca mantiene el acompañamiento técnico, logístico y humanitario en Buenaventura.

A través de la Secretaría de Gestión del Riesgo continúa el monitoreo permanente del sistema en coordinación con la SAAAB y la administración distrital.

Así mismo, el Puesto de Mando Unificado (PMU) seguirá activo y continuará la distribución de agua potable mediante carrotaques en los sectores que aún lo requieran, hasta garantizar que el servicio llegue de manera estable y completa a todos los hogares bonaverenses.



Las autoridades inspeccionan la sede del banco BBVA en Caloto, donde un boquete en una pared habría permitido el ingreso de los delincuentes hasta la bóveda de la entidad financiera.

■ Habrían hurtado más de \$1.500 millones

## Millonario robo a entidad bancaria en Caloto

Foto: redes sociales

Un millonario hurto mantiene en alerta a las autoridades y a la comunidad del municipio de Caloto, en el norte del Cauca, luego de que delincuentes ingresaran a una entidad bancaria y se apoderaran de cerca de 1.526 millones de pesos en efectivo.

De acuerdo con la información preliminar, el hecho fue descubierto tras una alerta realizada por líderes y habitantes del sector, quienes reportaron posibles irregularidades en un inmueble contiguo al banco BBVA ubicada en el centro del municipio.

Al llegar al lugar, uniformados encontraron señales de ingreso forzado y evidencias que permitieron establecer la magnitud del robo.

Durante la inspección inicial se constató que las chapas de la puerta principal habían sido violentadas.

Posteriormente, las autoridades identificaron un boquete de aproximadamente

un metro y medio de diámetro en una pared contigua al banco, estructura que, según las primeras hipótesis, habría sido utilizada por los responsables para acceder a la bóveda.

Con el acompañamiento de representantes de la entidad financiera, se verificó que la bóveda presentaba daños ocasionados por una perforación realizada desde el inmueble vecino.

Además, se detectaron alteraciones en los sistemas de monitoreo y seguridad, así como afectaciones en parte de la infraestructura, elementos que sugieren una acción previamente planeada.

La representante del banco confirmó que el monto sustraído asciende a cerca de 1.526 millones de pesos.

Ante esta situación, unidades de la Policía Nacional y de la Sijín adelantan labores de policía judicial orientadas a esclarecer los hechos.

## Incautan arsenal en Yumbo, hay hasta drones



Material de guerra incautado en Yumbo, entre el que se encontraban fusiles, minas antipersonal, munición y drones.

Cauca y Cauca.

Durante el procedimiento fueron incautados 20 fusiles, 100 proveedores, dos mil cartuchos de munición, 80 minas

antipersonal y seis drones.

Las autoridades indicaron que este material pretendía fortalecer las capacidades logísticas y operacionales de la

estructura ilegal que delinque en el departamento del Guaviare.

El comandante general de las Fuerzas Militares, general Hugo Alejandro López Barreto, señaló que el resultado representa una afectación significativa para las estructuras armadas ilegales y destacó que el cargamento tenía como propósito incrementar su capacidad de acción.

Según la información entregada por las autoridades, el material habría sido enviado por alias "Marlon".

■ 10,9 billones de intentos y 8% de los incidentes de América Latina fueron en el país

Foto: Pixabay

Colombia atraviesa uno de los momentos más críticos en materia de seguridad digital. Durante mayo, el país se ubicó entre los cinco más afectados por incidentes cibernéticos en América Latina, concentrando el 8% del total de los incidentes exitosos registrados en la región, una cifra que refleja el creciente impacto de las amenazas digitales sobre organizaciones públicas y privadas.

La magnitud del problema también quedó evidenciada en los datos consolidados por la industria. Colombia cerró el último año con 10,9 billones de intentos de ciberataques y más de 7 billones de escaneos activos contra infraestructuras tecnológicas, posicionándose como el tercer país con mayor registro de ciberataques en Latam, solo por detrás de Brasil y México.

Los incidentes reportados durante mayo afectaron sectores estratégicos para el país, incluyendo entidades de salud, instituciones educativas, compañías de tercerización de procesos (BPO) y organizaciones corporativas, evidenciando que los ciberdelincuentes están ampliando el alcance de sus operaciones.

Se detectaron más de 385 incidentes públicos en foros clandestinos. En el país, instituciones y empresas clave como el Ministerio de Salud, la Universidad de Antioquia y Emergia CC sufrieron incidentes masivos que exponen información de millones de ciudadanos.

# Colombia enfrenta una escalada de ciberataques



"Estamos viendo una evolución preocupante. Los ciberdelincuentes ya no solo buscan vulnerar sistemas, sino acceder a información crítica de organizaciones y ciudadanos. Mayo evidenció que ninguna industria está exenta de riesgo", señaló Oscar Díaz, Chief Commercial Officer de ERC Colombia.

## Las cifras que encienden las alarmas

Los análisis realizados durante la crisis de mayo revelan datos que preocupan tanto al sector público como al privado:

- Colombia concentró el 8% de los incidentes exitosos de ciberseguridad de América Latina.

- El país registró 10,9 billones de intentos de ciberataques durante el último año.

- Se identificaron más de 7 billones de escaneos



activos contra infraestructuras tecnológicas nacionales.

- Más del 42% de los datos expuestos corresponden a información de identificación personal, como nombres, cédulas y teléfonos.

- Un 18% de la información comprometida está relacionada con datos financieros.

- El 21% de los incidentes tuvo origen en acce-

tos iniciales comprometidos.

- Un 9% de los casos involucró la instalación de webshells o puertas traseras que permiten a los atacantes mantener acceso oculto a los sistemas.

- El costo promedio de un incidente de filtración de datos para una empresa en Colombia supera los \$14.000 millones de pesos. Este valor incluye la

detención de operaciones, la contratación de consultores forenses y la pérdida de clientes.

- Durante la crisis se registraron más de 30 incidentes adicionales en Colombia, afectando sectores como BPO, corporativo, salud y educación.

## El riesgo sigue creciendo

Según el análisis de ERC Colombia, el comportamiento de las amenazas digitales continuará al alza durante los próximos meses. Los ciberdelincuentes están actuando de forma cada vez más especializada y coordinada, aprovechando credenciales expuestas, vulnerabilidades en aplicaciones y configuraciones inseguras en la nube para acceder a información crítica.

La tendencia proyectada para el segundo semestre apunta a un incremento de ataques dirigidos contra sistemas hospitalarios, plataformas biométricas, telecomunicaciones, entidades financieras estatales y proveedores tecnológicos.

"La crisis de mayo dejó una conclusión contundente: la ciberseguridad ya no puede ser vista como un asunto exclusivo de tecnología. Hoy es un tema estratégico para la continuidad de las organizaciones y la protección de millones de ciudadanos", concluyó ERC Colombia.

Iniciar el segundo semestre del año sin evaluar el estado real de la seguridad de la información es aceptar un riesgo financiero y operativo incalculable. Para enfrentar el aumento de los ciberataques, se recomienda fortalecer cuatro frentes clave de protección:

- Monitoreo continuo de amenazas para detectar ataques de forma temprana;
  - Implementación de autenticación multifactor (MFA) y gestión robusta de identidades para evitar accesos no autorizados
  - Realización periódica de auditorías de seguridad y pruebas de penetración para identificar vulnerabilidades antes que los ciberdelincuentes
  - Capacitación constante de los colaboradores, quienes siguen siendo la primera línea de defensa frente a ataques de ingeniería social y robo de credenciales.
- Actualmente, el cibercrimen en América Latina se ha industrializado, los atacantes ya no buscan solo dinero rápido; están guardando estos datos (identidad, biometría, registros médicos) como activos estratégicos para ejecutar fraudes y extorsiones en el futuro.

## ■ Proyecto de vida

Foto: Pixabay

**E**n una época donde todo parece medirse en resultados inmediatos, estudiar una carrera universitaria puede parecer una apuesta de largo plazo y precisamente ahí radica su valor.

La educación es una de las pocas inversiones que nadie puede quitarte. Los mercados cambian, las tecnologías evolucionan y las profesiones se transforman, pero el conocimiento, las habilidades y la capacidad de aprender permanecen contigo durante toda la vida.

Estudiar no garantiza una vida perfecta ni elimina todos los desafíos profesionales. Sin embargo, sí aumenta las posibilidades de construir oportunidades, ampliar horizontes y acceder a mejores herramientas para

enfrentar el futuro.

La universidad no solo entrega un título, entrega experiencias, relaciones, aprendizajes, pensamiento crítico y una forma distinta de entender el mundo. Cada clase, cada proyecto y cada desafío académico contribuyen a formar una versión más preparada de la persona que ingresó por primera vez al campus.

Por supuesto, habrá momentos difíciles. Semestres exigentes, dudas vocacionales, preocupaciones económicas y retos personales. Pero precisamente ahí es donde aparece uno de los

# La mejor inversión que puedes hacer por tu futuro sigue siendo tu educación



mayores valores de la educación: enseñar a perseverar.

Quienes logran completar una carrera no solo obtienen conocimientos, también desarrollan disciplina, resiliencia y capacidad para enfrentar problemas complejos.

Por eso, cuando alguien decide matricularse en una universidad, en realidad está haciendo algo más grande que elegir una carrera. Está apostando por sí mismo.

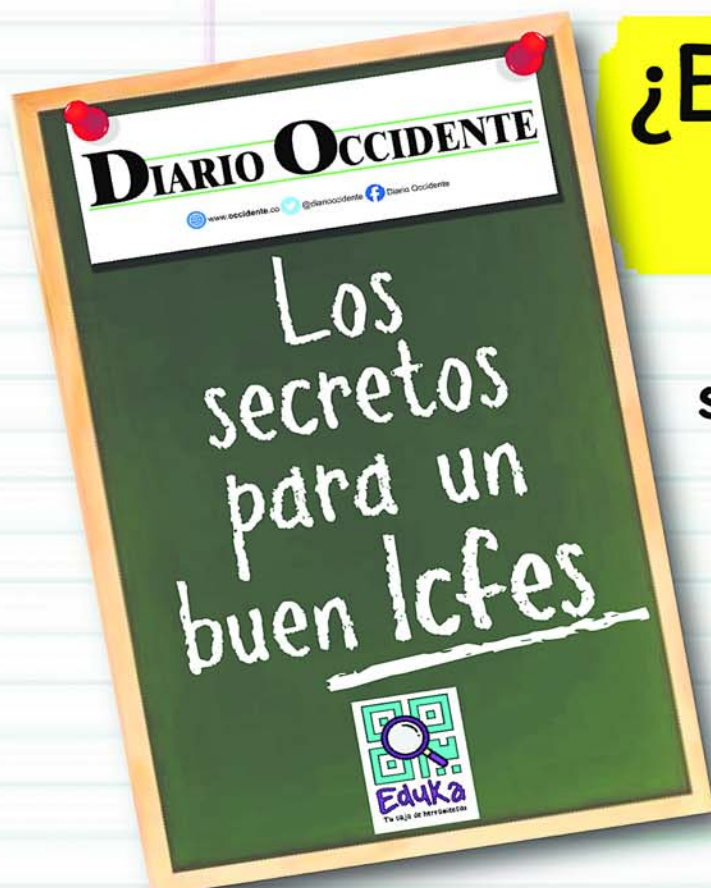
Está invirtiendo en capacidades que lo acompañarán durante décadas. Y aunque los resultados no siempre son inmediatos,

pocas decisiones tienen un impacto tan profundo y duradero como la decisión de seguir aprendiendo.

Porque al final, el mejor activo que una persona puede construir no está en una cuenta bancaria.

Está en todo aquello que nadie puede quitarle: su formación, su conocimiento y su capacidad para seguir creciendo.

Esta nota fue escrita con apoyo en herramientas de IA. La fuente fue aprobada por Diario Occidente y el contenido final fue revisado por un miembro del equipo de redacción.



## ¿Estás preparándote para el Icfes?

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

sólo tienes que escanear este código



■ Un hábito muy común en millones de hogares puede causar daños ambientales

Foto: Pixabay

Después de freír unas papas, preparar una carne o cocinar cualquier alimento en abundante aceite, muchas personas repiten el mismo procedimiento casi de manera automática: esperan a que se enfríe un poco y lo vierten por el lavaplatos. Parece una acción inofensiva, rápida y práctica.

Sin embargo, se trata de uno de los errores domésticos más perjudiciales para el medio ambiente y para las redes de alcantarillado.

Aunque el aceite se vea líquido al momento de desecharlo, una vez entra en contacto con el agua fría de las tuberías comienza a solidificarse y adherirse a las paredes internas de los conductos. Con el tiempo, esa acumulación se mezcla con restos de comida, jabón y otros residuos, formando verdaderos tapones que dificultan el paso del agua.

Este problema no solo afecta las instalaciones de una vivienda. También genera obstrucciones en las redes de alcantarillado de ciudades enteras, incrementando los costos de mantenimiento y provocando situaciones que pueden derivar en rebosamientos o daños ambientales.

### Pero el impacto va mucho más allá de las tuberías.

Cuando el aceite logra llegar a ríos, quebradas o cuerpos de agua, forma una película superficial que dificulta el intercambio de oxígeno entre el agua y la atmósfera. Esto afecta la vida acuática y altera el equilibrio natural de los ecosistemas.

Algunos estudios am-

# Qué hacer con el aceite usado de cocina y por qué nunca debe ir al desagüe



bientales estiman que un solo litro de aceite usado puede llegar a contaminar miles de litros de agua. Por esta razón, cada vez más entidades ambientales insisten en la importancia de adoptar prácticas responsables para su disposición.

### Entonces, ¿qué se debe hacer con el aceite usado?

El primer paso es dejar que se enfríe completamente después de cocinar. Una vez frío, debe almacenarse en una botella plástica o recipiente con tapa. Lo ideal es utilizar envases que ya no vayan a tener otro uso, como botellas de bebidas o recipientes de productos de limpieza.

A medida que se genera más aceite usado, se puede seguir acumulando en el mismo recipiente hasta llenarlo. Después, la recomendación es llevarlo a puntos de recolección autorizados o campañas de reciclaje que existan en la ciudad.

Muchas personas desconocen que el aceite de cocina usado puede conver-

tirse en materia prima para fabricar productos como biodiésel, jabones, velas, lubricantes e incluso algunos materiales industriales. Es decir, aquello que parece un simple residuo puede tener una segunda vida útil si se gestiona adecuadamente.

Otra práctica importante es evitar mezclar el aceite con agua o con otros residuos líquidos. Mantenerlo separado facilita su aprovechamiento posterior y mejora los procesos de reciclaje.

También es recomendable utilizar la cantidad justa de aceite al cocinar. Además de representar un ahorro para el presupuesto familiar, esta medida reduce la cantidad de residuos que terminan generándose en el hogar.

En algunos casos, cuando las cantidades son mínimas, se puede absorber el aceite con papel de cocina o servilletas antes de descharlo en la basura ordinaria. Sin embargo, cuando se trata de volúmenes mayores, la mejor alternativa sigue siendo almacenarlo y

entregarlo en puntos especializados.

### Aprender en familia

La educación sobre este tema ha cobrado especial importancia en los últimos años debido al crecimiento de las ciudades y a los desafíos ambientales asociados al manejo de residuos domésticos. Lo que cada familia haga en su cocina tiene un impacto directo sobre el entorno.

Muchas veces se piensa que los grandes problemas ambientales son responsabilidad exclusiva de industrias o gobiernos. Sin embargo, pequeñas decisiones cotidianas pueden generar cambios significativos cuando millones de personas las adoptan.

Guardar el aceite usado en una botella en lugar de arrojarlo por el desagüe es una de esas acciones sencillas que no requieren inversión, ni esfuerzo extraordi-

nario, pero que ayudan a proteger el agua, reducir la contaminación y cuidar la infraestructura urbana.

La próxima vez que termine de cocinar, recuerde que ese aceite no es basura líquida. Es un residuo que merece una disposición adecuada y que puede evitar problemas tanto para su hogar como para el medio ambiente. A veces, los gestos más pequeños son los que terminan generando el mayor impacto.

## ¿Se te perdió un título valor o CDT?

La pérdida, hurto o deterioro de un CDT, pagaré, cheque o letra de cambio puede poner en riesgo tu patrimonio.

El Código General del Proceso, artículo 398, exige publicar un aviso en un DIARIO de amplia circulación para iniciar la cancelación o reposición del documento.

En Diario Occidente cumplimos con este requisito legal: somos un diario con más de 60 años de trayectoria y amplia circulación en el suroccidente colombiano. Tu aviso tendrá plena validez jurídica.



Publica tu aviso con nosotros y protege tu seguridad jurídica.

314 7022804  
311 7115778  
314 6358749

DIARIO OCCIDENTE  
www.occidente.co

## Salud mental y bienestar

Foto: Pixabay

“Pensé que me estaba dando un infarto”. Esa es una de las frases más frecuentes que escuchan los médicos cuando una persona experimenta por primera vez un episodio fuerte de ansiedad. El corazón se acelera, aparece una sensación de ahogo, las manos tiemblan, el pecho duele y el miedo se vuelve abrumador. Para quien lo vive, la sensación es completamente real y aterradora.

Lo que muchas personas desconocen es que la ansiedad no siempre se manifiesta como preocupación o nerviosismo. En numerosas ocasiones aparece disfrazada de síntomas físicos tan intensos que parecen indicar una enfermedad grave.

Por eso los especialistas la llaman una de las condiciones más incomprendidas de nuestro tiempo. La ansiedad es una respuesta natural del organismo frente a situaciones que percibe como amenazantes. El problema surge cuando esa alarma permanece activada incluso cuando no existe un peligro real.

En ese momento, el cerebro comienza a enviar señales de emergencia al cuerpo.

El corazón late más rápido porque el organismo cree que necesita prepararse para huir o luchar. La respiración se acelera para llevar más oxígeno a los músculos. Los músculos se tensan para responder a una posible amenaza. Todo esto forma parte de un mecanismo de supervivencia que ha acompañado al ser humano durante miles de años.

Sin embargo, en la vida moderna muchas amenazas no son físicas. Son preocupaciones económicas, problemas laborales, conflictos familiares, incertidumbre o presión constante.

El cuerpo no distingue entre una amenaza real y una preocupación persistente. Por eso reacciona exactamente igual.

### Cuando el cuerpo habla

Uno de los aspectos más desconcertantes de la ansiedad es la variedad de síntomas físicos que puede producir. Algunas personas experimentan palpitaciones constantes otras sienten mareos, vértigo o sensación de inesta-

# Cuando la ansiedad se esconde en el cuerpo



bilidad.

También son frecuentes los hormigueos en manos y pies, la presión en el pecho, la sensación de falta de aire, los problemas digestivos, la tensión muscular y los dolores de cabeza.

Muchas personas pasan meses visitando especialistas, realizándose exámenes médicos y buscando explicaciones físicas para lo que sienten.

Y aunque las molestias son completamente reales, los resultados suelen indicar que el organismo está sano. Es entonces cuando aparece una pregunta difícil de aceptar: ¿y si el origen está en la ansiedad?

### El ataque de pánico

Uno de los episodios más intensos relacionados con la ansiedad es el ataque de pánico.

Quienes lo han vivido suelen describirlo como una experiencia aterradora.

El corazón se acelera de forma brusca, aparece una sensación de muerte inminente, dificultad para respirar, sudoración, temblores y una pérdida temporal de control.

Muchas personas terminan en servicios de urgencias convencidas de que están sufriendo un infarto.

Sin embargo, aunque los síntomas son muy intensos, generalmente no representan un peligro físico inmediato. Lo que ocurre es que el sistema nervioso se encuentra completamente desbordado.

### La ansiedad silenciosa

No toda ansiedad se manifiesta mediante ataques de pánico. Existe una forma más silenciosa que acompaña a las personas durante meses o años.

## Cómo recuperar el equilibrio

La buena noticia es que la ansiedad puede tratarse.

El primer paso consiste en reconocer que los síntomas físicos tienen una conexión con el estado emocional.

La actividad física regular es una de las herramientas más efectivas para reducir los niveles de ansiedad. Caminar, nadar, bailar o realizar ejercicios de fuerza ayudan a liberar tensión y mejorar el funcionamiento del sistema nervioso.

Las técnicas de respiración también ofrecen resultados importantes. Aprender a respirar de forma lenta y profunda envía una señal de calma al cerebro y ayuda a disminuir la activación fisiológica.

Dormir bien, reducir el exceso de cafeína, mantener rutinas saludables y buscar espacios de desconexión son otras estrategias recomendadas por los especialistas.

En algunos casos, la terapia psicológica puede ser fundamental para identificar las causas profundas de la ansiedad y desarrollar herramientas para gestionarla.

### Escuchar las señales

La ansiedad no significa debilidad ni falta de carácter. Es una respuesta humana que puede aparecer en cualquier persona cuando las demandas de la vida superan temporalmente los recursos para enfrentarlas.

Por eso es importante escuchar las señales del cuerpo antes de que se conviertan en una crisis. A veces el corazón acelerado, el insomnio, los dolores inexplicables o la sensación constante de agotamiento no son el anuncio de una enfermedad grave.

Son simplemente la forma que tiene el organismo de decir que necesita una pausa, más cuidado y atención emocional. Porque, aunque la ansiedad nace en la mente, muchas veces es el cuerpo quien primero pide ayuda.

Son individuos que viven permanentemente preocupados, anticipando problemas, sintiendo que algo malo va a ocurrir o manteniendo una tensión constante que nunca desaparece del todo.

Con el tiempo, este estado de alerta permanente puede generar agotamiento físico, insomnio, irritabilidad, problemas digestivos y dificultades de concentración.

Muchas veces la persona ni siquiera identifica que está ansiosa porque ha normalizado vivir así.

### ¿Por qué está aumentando?

Los psicólogos señalan que varios factores están contribuyendo al incremento de los trastornos de ansiedad. La hiperconectividad digital, la sobreexposición a noticias negativas, la incertidumbre económica, la presión por el éxito y los cambios acelerados de la vida moderna han creado un escenario donde el cerebro permanece en alerta con demasiada frecuencia.

Además, las redes sociales han generado nuevas formas de comparación constante que pueden aumentar la sensación de insuficiencia y preocupación.

Área legal

Notaría

## EDICTOS

EDICTO EL SUSCRITO NOTARIO UNICO DEL CÍRCULO DE PRADERA VALLE EMPLAZA. A todas las personas que se consideren con derecho a intervenir dentro de los diez (10) días siguientes a la fecha de publicación del presente Edicto en el periódico, en el trámite de Sucesión Intestada Acumulada de los causantes LUIS CARLOS SÁNCHEZ LOPEZ, quien en vida se identificaba con cédula de ciudadanía No. 1.230.960, quien falleciera en el Municipio de Pradera Valle, el día 31 de enero del año 1991 y MARIA ANASTASIA GUE MUELAS, quien en vida se identificaba con cédula de ciudadanía No. 24899487, quien falleciera en el Municipio de Pradera Valle, el día 24 de mayo del año 2006, quienes tuvieron su último domicilio en el municipio de Pradera Valle. Aceptado el Trámite respectivo en esta Notaría, mediante Acta No. 18 fecha Dieciséis (16) días del mes de junio del año dos mil veintiséis (2.026), se ordena la publicación de este Edicto en el periódico Nacional y en la Emisora local, en cumplimiento de lo dispuesto por el Artículo 3o. del Decreto 902 de 1.988 ordenándose además su fijación en lugar visible de la Notaría por el término de diez (10) días. El presente Edicto se fija hoy Diecisiete (17) días del mes de junio del año dos mil veintiséis (2.026), siendo las 8:00 A.M. Doctor JORGE ELIECER GALLEGÓ GONZALEZ Notario Único Del Círculo de Pradera Valle. EV26991

EDICTO El Notario Único del Círculo de Roldanillo- Valle del Cauca, por medio del presente EMPLAZA: A todas las personas que se consideren con derecho a intervenir en el trámite notarial, respecto de la Sucesión intestada del señor FABIAN STEVEN BERRIO RENGIFO, quien se identificaba con cédula de ciudadanía No. 1.112.968.535, quien falleció en la ciudad de Palmira Valle, el día dos (02) de julio del año dos mil veintitrés (2.023), cuyo último domicilio (o el asiento principal de sus negocios fue el municipio de Roldanillo-Valle), para tal efecto presentó la solicitud el día veintidós (22) de junio del año dos mil veintiséis (2026), el cual fue promovido y aceptado en esta Notaría mediante acta No. cincuenta y siete (57), del día veintidós (22) de junio del año dos mil veintiséis (2026), para que lo hagan dentro de los diez (10) días siguientes a la publicación del presente edicto. Se ordena publicación en un diario de amplia circulación nacional y en la radiodifusora local, en cumplimiento de lo dispuesto por el Artículo 3o, numeral 12 del Decreto 902 de 1988, en concordancia con el artículo 589 del C. de P. C. ordenándose además su fijación en lugar visible de la Notaría. Para constancia se firma en Roldanillo Valle, a los veintitrés (23) días de junio de dos mil veintiséis (2026). EL NOTARIO LUZ KARIME CASTAÑO OSORIO NOTARIA ENCARGADA. EV26992



Síguenos en facebook  
somos  
facebook.com/diarioccidente

DIARIO OCCIDENTE

# COMPRA, REGISTRA Y SÚBETE A UNA 0 KM

**HÍBRIDA**



Participa en el sorteo de una  
**SUV híbrida JOLION HEV 2027**  
por compras iguales o superiores a \$150.000,  
hasta el 30 de agosto de 2026.

Registra tus facturas en  
el punto de información frente a Mango.

Sorteo: se realizará el 31 de agosto a las 10:00 a.m.  
Aplican términos y condiciones.

Jardín  
Plaza

Sencillamente lo mejor