EJEMPLAR GRATUITO

www.occidente.co @diarioccidente Diario Occidente

DIARIO OCCIDENTE

Cali, miércoles 12 de agosto de 2026

LA VERACIDAD NO TIENE PRECIO

N.º 8.342SSN 0124-5171

■ Rescate entre los escombros

La esperanza sigue viva

Foto: Alcaldía de Cali

El rescate con vida de Diana Troncoso, después de más de 24 horas atrapada bajo los escombros de Torres del Limonar, se convirtió en símbolo de espe-ranza para Cali en medio de la tragedia dejada por el terremoto.

En diferentes puntos de la ciudad, autoridades, organismos de socorro y voluntarios remueven escombros en busca de vida bajo las estructuras colapsadas.

Págs. 2 a 11

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

GRAFFITI TV

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

TELEPACÍFICO NOTICIAS | DIARIO OCCIDENTE

Continúa la actividad sísmica

Nuevo temblor en Colombia de magnitud 3,8: siguen las réplicas tras el terremoto

Un nuevo temblor en Colombia, de magnitud 3,8, se registró este martes 11 de agosto, mientras continúa la actividad sísmica posterior al terremoto del lunes. El movimiento se suma a los eventos reportados después del terremoto de magnitud 7,4, cuyo epicentro se localizó en San José del Palmar, Chocó.

Foto: Alcaldía de Cali

Nuevo temblor en Colombia se registra mientras continúan las réplicas posteriores al terremoto.

Desde el movimiento principal, el Servicio Geológico Colombiano, SGC, registró más de 70 eventos sísmicos. La mayor réplica informada alcanzó una magnitud de 4,8 y el organismo advirtió que probablemente continuarán presentándose movimientos relacionados con esta secuencia.

Además, durante la mañana del martes se registró un evento de magnitud 3,8, con epicentro nuevamente en San José del Palmar, Chocó, y una profundidad de 99 kilómetros. También ocurrió un sismo de magnitud 2,4 en Sipí, Chocó, a 56 kilómetros de profundidad.

Continúan las réplicas

La sucesión de movimientos genera preguntas sobre cuánto tiempo pueden continuar las réplicas y si es posible anticipar cuándo ocurrirá otro temblor en Colombia. Según la información suministrada, estos eventos pueden presentarse durante días, semanas o incluso meses después de un terremoto de esta magnitud, aunque su frecuencia suele disminuir con el paso del tiempo.

Sin embargo, actualmente no existe una herramienta que permita determinar con exactitud el día, la hora y el lugar donde ocurrirá una réplica. Los sismólogos pueden utilizar modelos estadísticos para establecer probabilidades de nuevos movimientos durante determinados periodos y dentro de algunos rangos de magnitud, pero estos cálculos no constituyen una predicción exacta.

Por esa razón, tampoco se puede establecer previamente una hora para el próximo movimiento. Los sistemas de alerta temprana cumplen una función diferente, pues detectan un sismo cuando ya comenzó y pueden emitir una advertencia antes de que determinadas ondas alcancen otros lugares.

Foto: Alcaldía de Cali

Calamidad pública en Cali permite gestionar recursos para atender las consecuencias del sismo.

Medidas

Cali declara calamidad pública por terremoto

La Calamidad Pública en Cali y la Urgencia Manifiesta entraron en vigencia tras el sismo de magnitud 7.4 registrado el lunes 10 de agosto de 2026. El Departamento Administrativo de Gestión Jurídica Pública lideró la expedición de estas medidas para facilitar la atención de la emergencia, movilizar recursos y agilizar la contratación de bienes y servicios requeridos ante la situación.

Con estos instrumentos jurídicos, la Administración Distrital puede gestionar recursos destinados a la compra de insumos médicos y la reparación de hospitales. Las medidas también permiten organizar la respuesta institucional frente a las necesidades generadas por el sismo y respaldar las actuaciones de las entidades encargadas de atender la emergencia en Santiago de Cali.

Ana Catalina Castro, directora de Gestión Jurídica Pública, explicó que la declaratoria responde al marco legal previsto para situaciones de crisis. La funcionaria señaló que estas herramientas facilitan la destinación de recursos para comprar suministros médicos y realizar reparaciones inmediatas en hospitales, dentro de las acciones adoptadas para proteger a los ciudadanos.

Recursos para emergencia

La Calamidad Pública en Cali establece un marco para orientar recursos hacia las necesidades derivadas del movimiento telúrico. A su vez, la Urgencia Manifiesta permite agilizar la contratación de bienes y servicios requeridos para mitigar la emergencia, reduciendo los tiempos de los procedimientos necesarios para responder a las situaciones que deben atender las entidades distritales.

Ángela María Catalán, subdirectora de Doctrina y Asun-tos Normativos, indicó que las actuaciones se desarrollan bajo el principio de legalidad y en coordinación con entes de control y organismos gubernamentales. Según explicó, la Urgencia Manifiesta permite acelerar la contratación necesaria para atender la emergencia y ejecutar las acciones relacionadas con la recuperación de la ciudad.

Evite cadenas no oficiales

No habrá racionamiento de agua en Cali: Emcali

Emcali aclaró que no habrá racionamiento de agua en Cali y confirmó que las plantas de tratamiento de agua potable funcionan con normalidad. La empresa también informó que los tanques permanecen abastecidos, mientras las cuadrillas atienden daños puntuales registrados en diferentes sectores después del evento sísmico.

Foto: ChatGPT

Emcali descartó racionamiento de agua en Cali y reportó 13 daños puntuales tras el evento sísmico.

Diego Carabalí, gerente de Acueducto y Alcantarillado de Emcali, explicó que actualmente existe servicio continuo de agua en la ciudad. Además, señaló que los equipos técnicos y operativos trabajan para solucionar las afectaciones identificadas en la infraestructura.

De acuerdo con el funcionario, el evento sísmico dejó 13 daños en diferentes puntos de Cali. Las cuadrillas de Emcali atienden estas situaciones desde el día anterior con el propósito de mantener la prestación del servicio de acueducto.

Atienden 13 daños

Entre los casos reportados, Carabalí señaló que la afectación de mayor intensidad se encuentra en la carrera 8 con calle 44. En ese punto trabaja personal técnico y operativo de la empresa para atender el daño registrado.

Pese a estas afectaciones puntuales, Emcali reiteró que no existe una suspensión general del servicio. Las plantas continúan con su funcionamiento y los tanques del sistema permanecen abastecidos, según la información entregada por la empresa.

Por esta razón, la entidad descartó las versiones relacionadas con un posible racionamiento de agua en Cali.

Graffiti

MAURICIO RIOS GIRALDO
maurorios@diarioccidente.com.co

¿El petrismo está haciendo política con la tragedia?

Gustavo Petro

En medio de la tragedia que vive Cali por cuenta del terremoto de 7.4 grados, con epicentro en San José del Palmar, comenzó a abrirse un debate político: ¿el Pacto Histórico está tratando de aprovechar este desastre para capitalizar políticamente la indignación ciudadana?

Los cuestionamientos surgen porque, desde el mismo día del terremoto, congresistas del Pacto Histórico han hecho presencia en puntos afectados para grabar videos cuestionando la atención de la Alcaldía de Cali, mientras otros dirigentes de izquierda y reconocidos petristas se han dedicado a lanzar críticas permanentes frente a la gestión de la administración caleña durante la emergencia.

Todo esto se presenta, además, en un ambiente especialmente sensible y tenso. Tanto el lunes 10 como este martes 11 de agosto, el alcalde Alejandro Eder fue abucheado, insultado e incluso agredido en dos puntos a los que llegó para atender personalmente la emergencia.

Y, en redes sociales, algunas figuras del petrismo –en lugar de rechazar las agresiones al mandatario- las justificaron.

Más político parece el tema cuando muchos de quienes celebran los ataques al alcalde Alejandro Eder lo hacen cuestionando su buena relación con el presidente Abelardo De la Espriella.

A esto se suma que el expresidente Gustavo Petro dio

Alejandro Eder

a entender -a través de su cuenta de X- que el terremoto con epicentro en San José del Palmar habría sido originado por la práctica del fracking, insumo utilizado por reconocidos bodegueros petristas para tratar de relacionar el sismo -de manera inverosímil y absurda-, con el nuevo Gobierno Nacional, que es promotor de esta práctica de exploración minera.

Por todo lo anterior surge una pregunta inevitable: ¿el petrismo está tratando de capitalizar políticamente un momento en el que miles de caleños están especialmente sensibles por la devastación, las pérdidas humanas y la incertidumbre para sembrar indignación contra la administración local?

En un momento en el que el estado de ánimo colectivo golpeado bajo por la tragedia y el desespero por la difícil situación aumenta, el ambiente es un terreno abonado para quienes se especializan en pescar en río revuelto.

Juan Martín Bravo

El debate ya enfrenta a dirigentes políticos de diferentes orillas. El exconcejal Juan Martín Bravo, por ejemplo, ha salido a controvertir las narrativas que se promueven desde el petrismo frente a esta catástrofe natural:

"Hay que ser muy miserable para convertir una tragedia en una oportunidad para hacer política", escribió Bravo.

Ana Erazo

El exconcejal cuestionó que se utilice una catástrofe imprevisible para atacar políticamente.

"Una cosa es debatir seriamente sobre la capacidad institucional, la prevención y la respuesta ante desastres, y otra muy distinta utilizar el dolor, los muertos y las familias que lo perdieron todo para hacer política", sostuvo Bravo.

Desde la otra orilla, la representante Ana Erazo, del Pacto Histórico, que cuestionó duramente el toque de queda decretado por la Alcaldía de Cali, respondió así a quienes la señalan de estar politizando la tragedia:

"Pero cómo me vienen a decir que estoy politizando la situación. En serio es que no me cabe en la cabeza cómo el alcalde decreta toque de queda, cuando en puntos como El Refugio aún seguimos buscando vidas".

Cada actuación y cada declaración permitirá a los caleños sacar sus propias conclusiones. Quienes cuestionan a la Alcaldía tendrán que demostrar que detrás de sus críticas está realmente la preocupación por las víctimas y no el cálculo electoral de cara a 2027, y quienes gobiernan tendrán que responder con resultados.

En una ciudad golpeada por pérdidas humanas y graves daños, la prioridad debería ser una sola: encontrar a quienes siguen bajo los escombros, atender a las víctimas, acompañar a los damnificados y comenzar a levantar nuevamente a Cali. Luego habrá tiempo para la política electoral.

Editorial

La mezquindad de hacer política con el dolor

Mientras miles de colombianos enfrentan las consecuencias del terremoto, resulta mezquino que algunos pretendan aprovechar el dolor, el miedo y la incertidumbre para obtener réditos políticos.

El terremoto que golpeó con fuerza a Cali, el norte del Valle, el Eje Cafetero y Chocó ha sacado, como suele ocurrir en las grandes tragedias, lo mejor de miles de colombianos. Sin embargo, mientras unos rescatan, atienden heridos, donan, ayudan a sus vecinos o simplemente buscan la manera de ser útiles, otros parecen empeñados en hacer exactamente lo contrario.

Es decepcionante observar cómo algunos sectores políticos intentan pescar en río revuelto, utilizando una catástrofe natural para atacar a quienes hoy tienen la responsabilidad de atenderla, enardecer los ánimos y manipular las emociones de una población golpeada.

Incluso se han difundido teorías sin sustento sobre las causas del terremoto, atribuyéndolo al fracking, pese a que no existe evidencia que permita sostener semejante afirmación sobre este evento. ¿Hasta dónde puede llegar la mezquindad política?

El presidente Abelardo De la Espriella ha hecho presencia en las zonas afectadas y está al frente de la respuesta nacional. En Cali y el Valle del Cauca, la gobernadora Dilian Francisca Toro y el alcalde Alejandro Eder han permanecido atendiendo la emergencia junto con los organismos responsables. Están haciendo lo que tienen que hacer, hay que rodearlos.

Por ello, utilizar estas horas de dolor para descalificar anticipadamente sus gestiones, provocar indignación y convertir una tragedia en combustible político es otra cosa.

Colombia necesita hoy grandeza. No hay lugar para politiqueros.

CRÓNICA GARDEAZÁBAL

Damnificado

GUSTAVO ALVAREZ GARDEAZÁBAL

Nunca pensé que en mi ya larga existencia iba a resultar damnificado con un terremoto como el ayer. He soportado muchos temblores por el área de la cordillera occidental, donde está situado El Porce. Algunos fueron asustadores y ligeramente dañinos, pero como el de ayer ninguno antes y espero no vuelva a repetirse. Las averías en mis techos, paredes, ventanales y cielos rasos son mayúsculos Pero hay dos golpes que me aporrean demasiado. Una de las paredes de la antigua bodega que mi padre construyó cuando cultivaba pepas, cayó sobre una reliquia que he guardado desde 1970,una camioneta LUV en donde hice todas mis campañas por municipios y corregimientos cuando fuí candidato a alcalde y gobernador y que bauticé "la narcocheché re". El otro golpe lo tuve en el comedor donde he atendido a tantos personajes. El cielo raso no solo cayó sobre mesas y asientos sino que los dos armarios donde se guardaba la cristalería se vinieron abajo y no quedó en qué volver a servir un whisky. Los gastos de reparación debo cotizarlos para saber si vale la pena remendar o derruir en ambos casos pero a esta edad volver a levantar edificaciones tendría que meditarlo demasiado . No tuvimos víctimas ni animales ni humanas pero mientras no apuntale techos y paredes no podré dormir tranquilo en esa casa. Pienso más bien en los muchos muertos que hay desde Cali hasta Manizales y recuerdo que alguna vez, recién cuando fui elegido diputado en 1979 hubo un terremoto de grandes proporciones en la misma área y se destruyó el corregimiento de San Pacho en el municipio de Toro . Seguramente en el Geólogico deben tener memoria del sitio y de la misma fatídica proyección que se repitió a Pereira y Manizales. Pero como ni con la IA sabemos cuando va a suceder un terremoto, aquí no hay otra que gestionar un FOREC como el que nos inventamos en 1999 para reconstruir Armenia y los pueblos del norte del Valle. Y esperar que ya no estemos vivos si vuelve a repetirse una bramadera de esas.

MUNDUS

Una décima engañadora

RODRIGO F. CHOIS

Me topé en redes con una imagen que comparaba el terremoto de Colombia, de magnitud 7,4, con el de Venezuela, de 7,5, con el texto: "terremotos casi iguales". Y entonces surge la pregunta: ¿por qué sus efectos fueron tan diferentes?

No soy sismólogo, pero mis escasos conocimientos sobre este tema se concentran en dos aspectos: primero, la magnitud se expresa en una escala logarítmica y segundo, la profundidad a la que se genera un sismo es determinante.

Si comparamos 7,4 con 7,5, parecería que están separados apenas por una décima. Y como nuestra mente piensa de forma lineal, concluimos que la diferencia es pequeña.

Pero no. En una escala logarítmica, los números avanzan poco, mientras lo que representan aumenta mucho. Un salto de una unidad implica aproximadamente 32 veces más energía liberada. Por eso, pasar de 7,4 a 7,5 significa alrededor de un 41 % más de energía, no es una diferencia insignificante.

A esto debemos sumarle otro dato: el terremoto colombiano ocurrió a unos 110 kilómetros de profundidad, mientras el venezolano ocurrió a unos 10 kilómetros. Esa diferencia influye en la intensidad del movimiento que llega a la superficie.

Y hay otros factores como la distancia al epicentro, el tipo de suelos, la duración del movimiento y la calidad de las edificaciones.

La lección es clara: los números pueden engañarnos cuando desconocemos lo que realmente significan. Un 7,4 y un 7,5 parecen casi iguales en una conversación casual; pero detrás de esa décima, hay una diferencia enorme.

La próxima vez que oigamos "solo fue una décima" cuando comparen sismos, recordemos que la Madre Naturaleza no siempre piensa en términos lineales.

EN VOZ ALTA

Si te caes siete veces, levántate ocho.
Proverbio chino

EL RINCON DEL PENSAMIENTO

¿Qué cuantos años tengo?

Estoy en la edad en que puedo:
Gritar sin miedo lo que pienso...
Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso, o lo desconocido...
Pues tengo la experiencia de los años vividos y la fuerza de la convicción de mis deseos.
¡Qué importa cuántos años tengo!
¡No quiero pensar en ello!
Pues unos dicen que ya soy viejo, y otras que estoy en el apogeo.
Pero no es la edad que tengo, ni lo que la gente dice, sino lo que mi corazón siente y mi cerebro dicte.
Tengo los años necesarios para gritar lo que pienso, para hacer lo que quiero, para reconocer yerros viejos,
rectificar caminos y atesorar éxitos.
Ahora no tienen porqué decir:
¡Estás muy joven, no lo lograrás!
¡Estás muy viejo, ya no podrás!

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

Facilite las operaciones

¿Cómo ayudar durante un rescate? Autoridades explican

Las autoridades de riesgo y desastres hicieron un llamado a guardar silencio durante rescates y permitir el trabajo de los organismos que buscan personas atrapadas en construcciones colapsadas. La solicitud también está dirigida a quienes llegaron a estos lugares para colaborar con el retiro de escombros, pues la presencia de personas en las zonas de intervención está dificultando el paso de las autoridades encargadas de las operaciones.

Mientras continúa el toque de queda, las labores para localizar personas atrapadas no se detienen. Por esta razón, el llamado busca que quienes se encuentran alrededor de las construcciones afectadas permitan el ingreso y desplazamiento de los organismos de control. Las autoridades también pidieron difundir estas indicaciones para facilitar el desarrollo de las actividades de búsqueda.

Foto: Alcaldía de Cali

Silencio durante rescates es la instrucción cuando un brigadista mantiene el puño levantado.

Uno de los principales mensajes está relacionado con el ruido durante las operaciones. Las autoridades de riesgo y desastres señalaron que personas, carros, motocicletas y otros elementos deben guardar silencio cuando un brigadista levante un puño. Esta señal significa silencio absoluto y debe respetarse mientras permanezca la indicación en el lugar.

Señales de rescate

El puño levantado constituye una de las señales centrales difundidas durante estas labores. Cuando un brigadista realiza este movimiento, quienes permanecen alrededor deben dejar de hablar y evitar cualquier fuente de ruido. El mensaje divulgado resume esta instrucción con la frase "el silencio salva vidas" y pide que la comunidad reconozca su significado.

Además, existen otras señales que permiten comunicar instrucciones durante la operación. Una palma abierta significa que nadie debe moverse, mientras que un dedo índice levantado indica que se puede seguir trabajando.

Foto: Alcaldía de Cali

Rescate de Diana Troncoso en Cali terminó después de más de 12 horas de labores entre los escombros.

Una búsqueda durante toda la noche

Una mujer de 31 años fue rescatada en Cali: así fue la operación

Diana Troncoso fue rescatada con vida en Cali después de permanecer más de 12 horas atrapada entre los escombros de Torres del Limonar, tras el colapso de un edificio de cuatro pisos en el barrio Capri. Bomberos, rescatistas voluntarios y equipos especializados trabajaron desde el lunes hasta este martes para llegar hasta la mujer de 31 años, quien permanecía atrapada de los pies dentro de la estructura. El alcalde de Cali, Alejandro Eder, confirmó el resultado de la operación durante la mañana.

La búsqueda de Diana comenzó el lunes y tuvo un momento determinante hacia las 5:00 de la tarde. Santiago Aguirre, rescatista voluntario de 25 años, ingresó entre los restos de la edificación y escuchó varios ruidos. Diana golpeaba un clóset para intentar que las personas que trabajaban en la zona pudieran localizarla. Después de identificar su ubicación, los equipos establecieron contacto con ella e iniciaron las maniobras para abrir una ruta entre los escombros.

Operación entre escombros

Durante la noche participaron unidades de Bomberos de Bogotá y, hacia las 6:00 de la mañana, Bomberos de Cali continuaron con las labores. Los equipos avanzaron cerca de ocho metros dentro de los escombros mientras buscaban llegar hasta Diana sin poner en riesgo su vida ni la de los integrantes del operativo. Uno de los bomberos que participó en el rescate relató que trabajaron sin interrupción y señaló que verla sonreír después de alcanzarla representó el momento central de la operación.

Mientras continuaba el rescate de Diana Troncoso, el alcalde Alejandro Eder acompañó las labores desde Torres del Limonar y realizó seguimiento al procedimiento. Los organismos mantuvieron contacto con la mujer hasta completar las maniobras necesarias para liberarla.

Revise antes de viajar

Cierre de la Terminal Calipso modifica rutas del MIO en Cali

La Terminal Calipso del MIO permanece cerrada preventivamente luego de que Metro Cali identificara afectaciones en elementos de mampostería tras el sismo. La medida busca evitar riesgos mientras la entidad realiza una intervención prioritaria en la infraestructura y mantiene cambios temporales en varias rutas del sistema.

La Oficina de Administración de la Infraestructura de Metro Cali tomó la decisión después de realizar este martes una visita técnica de reconocimiento y diagnóstico. Durante la revisión, el personal identificó afectaciones que podrían generar desprendimientos.

Metro Cali precisó que los elementos afectados no forman parte de los componentes estructurales de la terminal. Sin embargo, su ubicación y características pueden representar un riesgo para las personas que circulan por el lugar.

Foto: Metro Cali

Terminal Calipso del MIO permanece cerrada mientras Metro Cali interviene las afectaciones registradas tras el sismo.

Verónica Uribe, jefe de la Oficina de Administración de la Infraestructura de Metro Cali, explicó que la entidad debe intervenir los puntos afectados antes de reanudar la operación dentro de la terminal.

Además, señaló que el cierre preventivo protege a usuarios, vigilantes y demás colaboradores del MIO mientras avanzan los trabajos para eliminar el riesgo relacionado con los elementos de mampostería.

Cambios en Calipso

Durante el cierre de la Terminal Calipso del MIO, las rutas P82, T15, T12, T62, P47B, A83, A81 y A46 atenderán temporalmente en las bahías externas de Calipso.

Claves para calmar la mente cuando llega la noche

¿Cómo volver a dormir después de un terremoto?

Foto:IA

Durante el día parece más sencillo mantener el miedo bajo control. Hay conversaciones, actividades, información por conocer y personas alrededor, pero cuando llega la noche todo cambia.

La casa queda en silencio, las luces se apagan y cualquier ruido puede parecer el comienzo de una nueva sacudida. Después de experimentar un terremoto fuerte, conciliar el sueño puede convertirse en uno de los mayores desafíos.

No es extraño que algunas personas permanezcan pendientes de la lámpara, interpreten una vibración como una réplica o despierten ante cualquier sonido. El organismo acaba de atravesar una situación que percibió como amenazante y puede permanecer temporalmente en estado de alerta.

Por eso, obligarse a "dejar de pensar" en el terremoto suele resultar poco efectivo; es más útil crear condiciones que permitan recuperar progresivamente la sensación de seguridad.

Prepárese antes de acostarse

Una parte de la dificultad para dormir surge de preguntas que se repiten constantemente: ¿qué hago si vuelve a temblar?, ¿dónde están mis zapatos?, ¿cómo salimos?, ¿qué hago con los niños?

Resolver esas inquietudes antes de acostarse puede disminuir la incertidumbre. Deje zapatos, linterna y celular en un lugar accesible, conozca la ruta de evacuación y asegúrese de que todos en casa sepan cómo actuar.

Si existe una instrucción oficial de evacuación o la vivienda presenta daños que generan dudas sobre su seguridad, no permanezca allí sin la valoración correspondiente.

Una vez tomadas las precauciones razonables, trate de dar por terminada la revisión. Levantarse cada pocos minutos para comprobar paredes, ventanas o lámparas puede mantener al cerebro convencido de que existe una amenaza inmediata.

Apague también las noticias

Después de un terremoto es natural querer conocer las últimas informaciones, pero llevar el celular a la cama y revisar constantemente reportes de réplicas puede impedir que el organismo reduzca su nivel de alerta.

Establezca un momento para consultar fuentes oficiales y después desconéctese. Evite especialmente los videos repetitivos de edificios moviéndose, personas gritando o escenas de destrucción antes de dormir. Estar informado ayuda; exponerse durante horas a imágenes angustiosas puede producir el efecto contrario.

También conviene desconfiar de cadenas que anuncian otro terremoto para determinada madrugada. Actualmente no existe una herramienta científica que permita predecir con exactitud la hora en que ocurrirá un sismo.

Ayude al cuerpo a entender que puede descansar

Una respiración pausada puede facilitar la relajación. Acuéstese cómodamente, inhale suavemente por la nariz durante aproximadamente cuatro segundos y exhale lentamente durante seis, sin forzar la respiración. Repítalo durante algunos minutos mientras intenta relajar progresivamente mandíbula, hombros, manos y piernas.

Si la mente vuelve al terremoto, no necesita luchar contra ese pensamiento. Reconozca que apareció y dirija nuevamente la atención hacia la respiración, el contacto del cuerpo con la cama o algún sonido tranquilo del ambiente.

Mantener una temperatura agradable, reducir la iluminación y evitar exceso de cafeína durante las últimas horas del día también puede favorecer el sueño.

No convierta dormir en una obligación

Mirar constantemente el reloj pensando "tengo que dormirme" aumenta la frustración. Si después de un tiempo continúa completamente despierto, puede levantarse, permanecer en un espacio tranquilo con iluminación tenue, leer algo ligero o escuchar música suave y regresar a la cama cuando aparezca nuevamente el sueño.

En los días siguientes conviene recuperar progresivamente los horarios habituales, evitar dormir excesivamente durante el día y mantener alguna actividad física moderada si las condiciones lo permiten.

El miedo debería disminuir paulatinamente. Si después de varios días la persona prácticamente no consigue dormir, presenta crisis intensas de ansiedad, pesadillas recurrentes o el temor interfiere significativamente con sus actividades, es recomen-dable buscar orientación profesional.

Después de un terremoto, dormir nuevamente con tranquilidad también forma parte de la recuperación. Prepararse para lo que sí podemos controlar y permitir que el cuerpo abandone gradualmente el estado de alerta puede ayudar a que la noche vuelva a convertirse en un momento de descanso y no en una larga espera por el próximo movimiento.

Diario Occidente,
su periódico de confianza de
¡todos los días!

DIARIO OCCIDENTE
www.occidente.co

Diario Occidente mantiene su condición de PERIÓDICO DIARIO, cumpliendo con el requisito legal para la publicación de:

Edictos
Avisos judiciales
Convocatorias y
avisos de ley

Publique con validez legal y amplia circulación en Diario Occidente.

¡Su periódico diario, válido y confiable!

(602) 398 9514
314 702 2804
314 635 8749
311 711 5778

No se trata de llenarla, sino de poder usarla

¿Qué debe tener realmente una mochila de emergencia?

Foto: IA

Después de un terremoto es común que aparezca la misma recomendación: tenga preparada una mochila de emergencia. El problema es que muchas veces las listas que circulan incluyen tantos elementos que terminan convirtiéndola en una maleta pesada, difícil de transportar y poco práctica precisamente cuando más se necesita.

Una buena mochila de emergencia no debería prepararse pensando en llevar media casa sobre los hombros, sino en responder una pregunta mucho más sencilla: si tuviera que abandonar rápidamente su vivienda y permanecer varias horas fuera de ella, ¿qué necesitaría realmente?

La respuesta cambia según cada familia, porque no necesita lo mismo una persona que vive sola que un hogar con niños pequeños, un adulto mayor, alguien que requiere medicamentos regularmente o una familia con mascotas.

Una mochila puede estar perfectamente equipada y ser completamente inútil si quien debe transportarla apenas consigue levantarla. Por eso debe ajustarse a la capacidad física de cada persona y permitir caminar, subir escaleras y desplazarse sin dificultad.

Agua y alimentos, pero con criterio

El agua es prioritaria, pero también representa uno de los elementos más pesados. Por eso la mochila destinada a una evacuación inmediata debe equilibrar la necesidad de hidratación con la capacidad de transporte, mientras que una reserva mayor de agua puede permanecer almacenada en casa para situaciones en las que sea seguro quedarse allí.

Los alimentos deben ser fáciles de transportar, consumir y conservar sin refrigeración. Barras, frutos secos, galletas, alimentos en empaques pequeños y otros productos de larga duración pueden resultar útiles.

Hay elementos pequeños que pueden hacer una enorme diferencia

Una linterna es fundamental si el terremoto ocurre durante la noche o se interrumpe la electricidad. También son útiles baterías de repuesto, un cargador portátil para el celular, silbato, elementos básicos de primeros auxilios, mascarillas, productos de higiene personal, papel higiénico, bolsas resistentes y algo de dinero en efectivo en denominaciones pequeñas.

El celular puede convertirse en una herramienta esencial para comunicarse y recibir información, pero depender exclusivamente de él es un error. La batería puede agotarse, la red puede congestionarse o el servicio eléctrico interrumpirse. Por eso conviene guardar en papel los teléfonos importantes y algunos datos de contacto.

También resulta recomendable mantener copias protegidas de documentos esenciales o disponer de respaldos digitales seguros. No se trata de cargar carpetas completas, sino de conservar la información que podría necesitarse durante una emergencia.

Los medicamentos no pueden quedar para después

En hogares donde alguien necesita medicamentos de uso regular, la mochila debe contemplar esa necesidad de acuerdo con las indicaciones médicas y las condiciones de conservación del producto. También puede ser útil llevar anotados el nombre del medicamento, la dosis habitual, alergias conocidas y contactos médicos relevantes.

En el caso de adultos mayores, además hay que pensar en lentes, audífonos, baterías, elementos de movilidad u otros artículos indispensables para conservar su autonomía. Una mochila estándar descargada de internet difícilmente contempla estas necesidades particulares.

Con niños y mascotas la mochila cambia

Cuando hay niños pequeños pueden necesitarse pañales, toallitas, alimentos específicos, ropa adicional y algún objeto pequeño que les proporcione tranquilidad. No hay que subestimar este último elemento: una emergencia también supone una enorme carga emocional para ellos.

Las mascotas requieren su propia planificación. Correa o transportador, agua, alimento en pequeñas cantidades, recipientes plegables, bolsas para residuos, identificación y medicamentos, cuando sean necesarios, deberían estar previstos con anticipación. En una evacuación no es el momento para comenzar a buscar dónde quedó la correa del perro o el guacal del gato.

¿Dónde debe guardarse?

La mejor mochila de emergencia pierde utilidad si está escondida en el fondo de un armario, detrás de cajas o en un lugar difícil de alcanzar. Debe permanecer en un punto conocido por todos los integrantes del hogar, accesible y próximo a una ruta segura de salida, pero sin obstaculizarla.

Además, prepararla una vez y olvidarla durante años tampoco funciona. Cada cierto tiempo hay que revisar alimentos, agua, medicamentos, baterías, cargadores, documentos y ropa. Los niños crecen, las necesidades familiares cambian y algunos productos vencen.

Nuevos teléfonos
DIARIO OCCIDENTE
Fijo: 602 3989514
Celular: 311 7115778

Después del terremoto...

Las conversaciones que una familia necesita para volver a sentirse segura

Foto: IA

Cuando termina un terremoto, la emergencia no siempre termina dentro de la casa. Puede que no haya daños materiales, que todos estén bien y que las autoridades informen que la situación está controlada, pero entre los integrantes de una familia queda algo difícil de medir: miedo.

Algunos quieren hablar de lo ocurrido una y otra vez, otros prefieren guardar silencio, los niños hacen preguntas inesperadas y hay quienes parecen tranquilos durante el día, pero sienten temor cuando llega la noche.

Las primeras horas después de un sismo también deberían servir para recuperar la sensación de seguridad en familia. No se trata de convencer a todos de que no volverá a ocurrir, porque nadie puede garantizarlo, sino de transmitir una idea mucho más realista: si vuelve a presentarse una emergencia, sabemos qué hacer y vamos a cuidarnos entre todos.

Una buena conversación puede comenzar preguntando algo tan sencillo como: "¿Cómo te sentiste cuando empezó a temblar?". La respuesta permite descubrir cosas que quizá no fueron evidentes durante la emergencia.

Un niño puede contar que pensó que sus padres iban a morir, un adulto mayor puede reconocer que teme no poder evacuar rápidamente y un adolescente puede admitir que su mayor angustia fue no saber dónde estaban sus familiares.

Hablar de lo que haríamos si vuelve a temblar

Una de las mejores formas de disminuir la incertidumbre es transformar el miedo en un plan familiar. Todos deberían saber qué hacer si el próximo movimiento ocurre mientras duermen, si algunos están trabajando o estudiando, o si la familia se encuentra separada.

También conviene establecer quién ayudará a los niños pequeños, adultos mayores, personas con movilidad reducida o mascotas. Estas conversaciones no necesitan convertirse en escenarios catastróficos. El objetivo es conseguir que cada integrante sepa cuál es su papel y que nadie tenga la sensación de que tendría que enfrentar solo una nueva emergencia.

Hay otra conversación fundamental: ¿dónde nos encontramos si no funcionan los teléfonos? Tener un punto previamente acordado y un contacto familiar puede proporcionar mucha tranquilidad, especialmente a los niños.

Los adultos también pueden reconocer que tuvieron miedo

Los padres suelen pensar que deben mostrarse completamente fuertes frente a sus hijos, pero decir "yo también tuve miedo" no necesariamente transmite inseguridad. Puede convertirse en una oportunidad para enseñar que sentir miedo ante una situación peligrosa es natural y que lo importante es aprender a actuar a pesar de esa emoción.

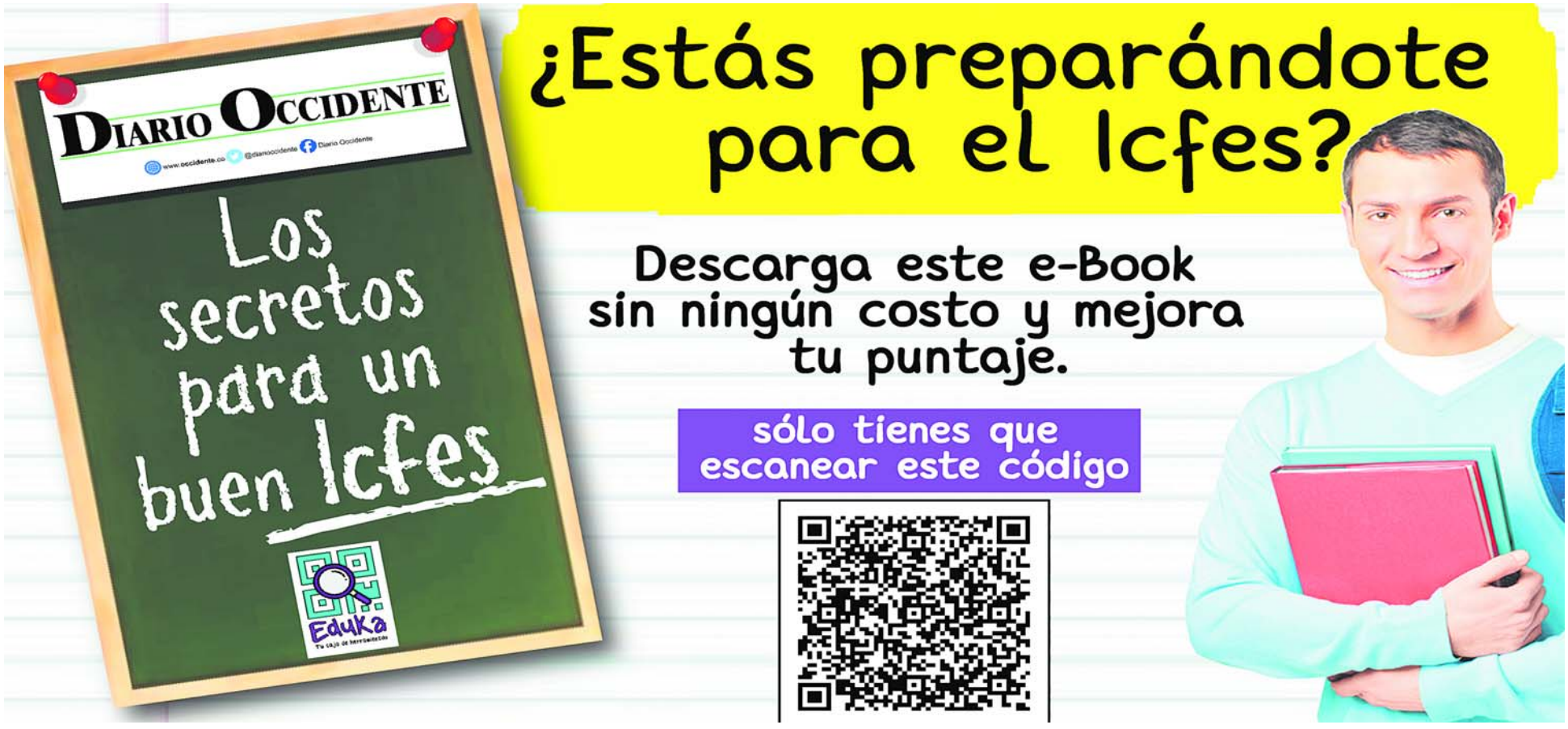
Lo que sí conviene evitar son conversaciones alarmistas delante de los menores. Repetir constantemente que "podría venir uno peor", compartir rumores sobre supuestos nuevos terremotos o mantener durante horas imágenes de destrucción en televisión puede prolongar innecesariamente la sensación de amenaza.

Recuperar juntos la normalidad

Después de hablar y revisar el plan familiar, también hay que permitirse dejar de hablar del terremoto. Prepararse no significa vivir esperando la siguiente sacudida.

Comer juntos, preparar algo en casa, conversar sobre otros temas, permitir que los niños jueguen, caminar, escuchar música o retomar las actividades habituales son pequeñas señales de normalidad que ayudan a recuperar tranquilidad.

Por la noche puede ser útil preguntar cómo se siente cada integrante antes de dormir. Si un niño necesita temporalmente mayor cercanía, puede recibirla sin convertir el miedo en el centro de toda la dinámica familiar.



Este eBook puede ser tuyo sin ningún costo!!!

Descubre cómo mejorar tu salud a partir de las propiedades de las frutas

DIARIO OCCIDENTE

JAQUIN® de Francia

Sólo tienes que escanear este código

"¿Está temblando otra vez o soy yo?"

¿Por qué sentimos que sigue temblando aunque el sismo ya terminó?

Foto: IA

El terremoto terminó, los objetos dejaron de moverse y aparentemente todo volvió a la normalidad. Sin embargo, horas después, mientras está sentado, trabajando o intentando dormir, aparece una sensación inquietante: parece que el piso vuelve a balancearse.

Entonces surge inevitablemente la pregunta: "¿Está temblando otra vez?". Se mira una lámpara, se observa un vaso con agua o se pregunta a quienes están cerca si también sintieron algo, pero nadie parece haber percibido el supuesto movimiento.

Esta sensación puede presentarse después de experimentar un sismo fuerte y no necesariamente significa que esté ocurriendo una réplica. El cuerpo y el cerebro acaban de enfrentarse a una situación que interpretaron como peligrosa y pueden necesitar tiempo para abandonar completamente ese estado de alerta.

Durante un terremoto, el organismo activa rápidamente sus mecanismos de supervivencia. La atención aumenta, los músculos se tensan, cambia la respiración y el cerebro intenta interpretar cada movimiento para determinar qué hacer.

Aunque el sismo dure solamente algunos segundos, esa reacción puede prolongarse mucho más tiempo. Después, cualquier pequeña vibración puede adquirir una importancia que normalmente no tendría.

El paso de un vehículo pesado, alguien caminando en otro apartamento, una puerta que se cierra, el movimiento de una silla o incluso determinadas sensaciones del propio cuerpo pueden ser interpretados como el inicio de otro temblor.

Después de vivir una experiencia sísmica intensa, muchas personas comienzan a vigilar permanentemente su entorno y prestan especial atención a cualquier señal que pueda indicar que la tierra vuelve a moverse.

El equilibrio también puede engañarnos

Nuestro cerebro determina si estamos quietos o en movimiento combinando información procedente de la vista, los músculos, las articulaciones y el sistema vestibular localizado en el oído interno.

A veces la tierra ya dejó de moverse, pero el cerebro continúa esperando la siguiente sacudida.

Después de haber estado expuesto a un movimiento intenso, algunas personas pueden experimentar temporalmente sensaciones de balanceo, mareo o inestabilidad.

La experiencia puede recordar lo que ocurre después de viajar durante varias horas en un barco: al regresar a tierra firme, algunas personas continúan sintiendo durante un tiempo que el suelo se mueve.

Después de un terremoto puede presentarse una percepción similar, que además puede intensificarse cuando existe miedo o ansiedad.

Sin embargo, no debemos asumir que todo está en nuestra imaginación. Después de un terremoto importante pueden producirse réplicas, algunas suficientemente fuertes para ser percibidas. Si siente un nuevo movimiento, conserve la calma, observe el entorno y consulte posteriormente los canales oficiales de monitoreo sísmico.

¿Cómo recuperar la tranquilidad?

Una primera estrategia consiste en evitar la comprobación permanente. Mirar las lámparas cada pocos minutos, consultar compulsivamente las redes sociales o permanecer esperando el próximo movimiento mantiene al cerebro concentrado en la amenaza.

Es preferible mantenerse informado a través de fuentes oficiales en determinados momentos del día y después continuar con las actividades habituales.

Cuando aparezca la sensación de que está temblando, apoye los pies firmemente sobre el suelo y dirija la atención hacia el presente. Observe varios objetos a su alrededor, escuche los sonidos del ambiente y respire lentamente. Puede inhalar suavemente durante cuatro segundos y realizar una exhalación algo más larga, de aproximadamente seis segundos, sin forzar la respiración.

También resulta importante disminuir la exposición repetitiva a videos de destrucción, personas corriendo o edificios sacudiéndose. Ver estas imágenes una y otra vez puede mantener activa la sensación de peligro, especialmente durante las primeras horas posteriores al evento.

A veces la tierra ya dejó de moverse, pero el cerebro continúa esperando la siguiente sacudida. Entender esa reacción puede ser el primer paso para recuperar, poco a poco, la tranquilidad.

Publique sus avisos de ley con nosotros

- Fallecimientos
- Tarifas
- Convocatorias
- Resoluciones
- Licencias ambientales
- Fusiones
- Escisiones
- Liquidaciones
- Estados financieros
- Edictos

El mejor precio del mercado

DIARIO OCCIDENTE
www.occidente.co

Calle 7 # 8 - 44
PBX. 602 3989514
Cel. 311 7115778
E-mail:
legales@diarioccidente.com.co
legales1@diarioccidente.com.co
lberrio@diarioccidente.com.co
clasificados@diarioccidente.com.co

http://edictosyavisosdeley.occidente.co/

COMPRA, REGISTRA Y
SÚBETE
A UNA 0 KM
HÍBRIDA
HAVAL
JOLION HEV
KUMHO
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