

# HONDURAS  
QUEDATE  
ENCASA



NUNCA FUE MÁS FÁCIL SALVAR VIDAS  
¡Tú puedes hacer la diferencial!

#TODOS  
con  
MASCARILLA



PAISANITO



ESOS DECESOS SE CUENTAN  
COMO FEMINICIDIOS,  
¿O QUÉ...?

LUNES

25 DE MAYO DE 2020

# EL PAÍS

LA TRIBUNA DE HONDURAS

San Pedro Sula, Año 3• N° 867• L. 8.00 [www.elpais.hn](http://www.elpais.hn) • Facebook: @honduraselpais @elpaishonduras\_



FRÍAS CIFRAS /2

YA SON 180  
MUERTOS Y 3,950  
LOS ENFERMOS  
DE COVID-19

PRORROGAN EL TOQUE DE QUEDA /2

# SEGUIMOS CIRCULANDO SOLO UN DÍGITO POR DÍA



TRAS PROVOCAR UN INCENDIO

## RECLUSAS ASESINAN A 6 INTERNAS DE MARA RIVAL

LUEGO DE INCENDIAR PARTE DE LA CÁRCEL DE MUJERES, UN GRUPO DE RECLUSAS MATÓ A SEIS PRESAS (FOTOS INSERTAS) PERTENECIENTES A LA MS-13, LA MEDIANOCHE DEL SÁBADO /10



TEMOR Y ENSEÑANZA: 8 y 9  
PERIODISMO EN  
TIEMPOS DE  
COVID-19



MISTERIO /33  
HALLAN A DOCTORA  
MUERTA EN  
SU HABITACIÓN EN  
SAN PEDRO SULA



PSICÓLOGA: /4  
ACTUAL CRISIS  
AMENAZA SALUD  
MENTAL DE LA  
POBLACIÓN



Tu acceso al Banco  
sin salir de casa



Atlántida  
Online



Atlántida  
Móvil

400 transacciones



Asesora Bancaria  
Interactiva  
2280-1010

# DigitalDondeEstés

# TEMA DEL DÍA



## LO MÁS COMENTADO

El Sistema Nacional de Gestión de Riesgos (Sinager) a solicitud de la Secretaría de Salud, determinó extender hasta el 31 de mayo la alerta roja para los 18 departamentos de Honduras a partir de las 7:00 p.m., de ayer.

EN TODO EL PAÍS

# EXTIENDEN TOQUE DE QUEDA HASTA EL DOMINGO 31 DE MAYO

**TEGUCIGALPA.** La Secretaría de Seguridad, a través de la Policía Nacional de Honduras, decidió extender el toque de queda absoluto en el país, con el fin de evitar la propagación de la COVID-19.

“Para lograr un mayor control preventivo de contagio de COVID-19, se determinó ampliar el toque de queda absoluto vigente, desde el domingo 24 de mayo a las 11:00 p.m., hasta el día domingo 31 de mayo de 2020, a las 11:00 p.m., segmentando a la población conforme a la terminación del último dígito de su tarjeta de identidad, pasaporte o carné de residentes para extranjeros, para que puedan abastecerse de alimentos, medicinas, combustibles e insumos en ferreterías, realizando sus trámites de manera ordenada durante los días lunes, martes, miércoles, jueves y viernes, con horario de 07:00 a.m. a 5:00 p.m.”, indicó el portavoz de la Secretaría de Seguridad, Jair Meza, en cadena nacional.

Recalaron que esta medida es aplicable para supermercados, gasolineras, farmacias, bancos, cooperativas, ferreterías, y los restaurantes autorizados en el pilotaje, los cuales permanecerán abiertos únicamente durante los días programados, dotando de manera obligatoria a sus empleados de mascarillas, gel de manos y en

**Calendario de circulación a nivel nacional**

Día	Transitar Desde	Transitar Hasta	Terminaciones de identidad, pasaporte ó carné de residente (extranjeros)	Sectores autorizados
Lunes 25 de mayo-	9:00 a.m.	5:00 p.m.	6	Supermercados Farmacias Gasolineras Ferreterías Bancos Centros de abasto
Martes 26 de mayo	9:00 a.m.	5:00 p.m.	7	
Miércoles 27 de mayo	9:00 a.m.	5:00 p.m.	8	
Jueves 28 de mayo	9:00 a.m.	5:00 p.m.	9	
Viernes 29 de mayo	9:00 a.m.	5:00 p.m.	0	

**Sábado y domingo (30 y 31 mayo) nadie circula**

La atención especial para adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con discapacidad según terminación de su cédula de identidad, pasaporte o carné de residente (extranjeros):

Supermercados y farmacias	07:00 a.m. a 09:00 a.m.
Sistema bancario	09:00 a.m. a 10:00 a.m.

Se les recuerda que también serán atendidos durante el resto del día

**Medidas de bioseguridad OBLIGATORIAS en todos los establecimientos.**

- Mascarillas
- Gel
- Distanciamiento
- Toma de temperatura

Infografía: Diario EL PAÍS

las entradas uso de termómetros para control de fiebre; para ser atendidos los clientes deberán portar mascarillas de manera obligatoria.

“Los días sábado y domingo, queda prohibida la circulación de vehículos, salida de personas a nivel nacional, salvo las excepciones ya establecidas en el decreto ejecutivo No. PCM-045-

2020, quienes deben justificar ante la autoridad competente su movilización; portando su identificación y respectivo salvoconducto (vigentes durante la emergencia); aclaramos que los fines de semana los comercios autorizados, (supermercados, farmacias y restaurantes autorizados en el pilotaje), solo pueden atender a domicilio; quienes incum-

plan la disposición serán sancionados y cerrados sus negocios”, enfatizó.

Asimismo señala que el Comité de Excepciones autoriza a las corporaciones municipales atender sus municipios, estableciendo jornadas de trabajo de acuerdo con sus atribuciones, y verificando las medidas de bioseguridad a sus empleados.

## Contagios por COVID-19 ya rozan los 4 mil casos

**TEGUCIGALPA.** Honduras está por llegar a los 4,000 casos de COVID-19, después de que ayer se confirmaran 207 contagios. El sistema Nacional de Gestión de Riesgos (Sinager), informó que la cifra total es de 3,950 personas contagiadas, señalaron que ayer se realizaron 667 pruebas en los laboratorios del país. El portavoz de Sinager, Francis Contreras, detalló que los casos se registraron, 136 en el departamento de Cortes, 56 en Francisco Morazán, seis en Choluteca, mientras que en Comayagua se contabilizaron cuatro, Yoro su-

mó tres, mientras que Intibucá y Ocotepeque un caso respectivamente. Asimismo confirmó seis decesos por esta enfermedad, por lo que ya suman 180 a nivel nacional. Estos fallecimientos fueron cinco en el departamento de Cortés y uno en Francisco Morazán. De igual manera indicó que 13 personas procedentes de Cortés lograron vencer la COVID-19. Este fin de semana Islas de la Bahía registró su primer caso de COVID-19, por lo que el departamento de Gracias a Dios es el único que aún no contabiliza contagios.





**Cargas con orgullo**  
La *Responsabilidad*  
De *Informar*

¡Felicidades periodistas en su día!

**DIARIO  
EL PAÍS**



# CIUDAD SPS



## LO MÁS COMENTADO

Cientos de sampedranos salieron ayer a las calles en busca de ayuda, ya que la pandemia que afecta el país, ha impedido que laboren de forma normal. Solicitan a las autoridades que les provean alimentación.

AFIRMA PSICÓLOGA

# “ACTUAL CRISIS AMENAZA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN”

La salud emocional se estaría viendo amenazada por los diferentes conflictos sociales y económicos que ha desencadenado la pandemia del coronavirus que, desde mediados de marzo del año en curso, obligó a las autoridades a dictar cuarentena y la suspensión de labores en la mayoría del territorio nacional.

La psicóloga Irazema Ramos, detalló al respecto, que la crisis de salud que estamos viviendo, el distanciamiento social, la incertidumbre que conlleva mantener la economía familiar etc., sin duda alguna está provocando reacciones emocionales que cada uno debe aprender a gestionar de manera efectiva. “Nuestra salud mental está amenazada y debemos aprender a sobrellevarlo de la mejor manera”, afirmó.

Dijo que si bien es cierto muchas personas tienen la capacidad de resiliencia y son capaces de mantener una postura positiva ante las adversidades, otras estarían expuestas. “Esta crisis en la que estamos sumergidos sí puede afectarnos emocionalmente, provocando algunos síntomas de trastornos del ánimo o de ansiedad, como por ejemplo la melancolía extrema, reducción de nuestra energía física, dejamos de disfrutar cosas que antes nos daba placer desarrollar, nos llenamos de incertidumbre y mil preguntas ruedan en nuestra cabeza, sin una visión clara de un futuro próximo etc., pero no necesariamente en todas las personas tendrá un efecto negativo, ya que algunos cuentan con



De acuerdo con la psicóloga, la inestabilidad emocional se podría acrecentar por las vicisitudes generadas por la pandemia.

habilidades y capacidad que puede mantenerles a flote en este proceso”, acotó.

### AFECTACIÓN

La ansiedad y la depresión constituyen una de las mayores causas de sufrimiento en el mundo y en nuestro país, pero, según afirma Ramos, “la atención a la salud mental nunca ha sido tomada en cuenta de manera efectiva y lastimosamente no es una prioridad en el país, por lo que en este tiempo de intentos y las conductas suicidas, pueden haber estado latentes desde hace un tiempo atrás en algunas personas, pero es en este tiempo de incertidumbre general, podrían alcanzar un índice mayor de incidencia y prevalencia”, lamentó y fue por eso que recomendó estar pen-

diente de aquellas personas que de alguna manera han padecido de depresiones.

Asimismo, explicó que la relación familiar está en igual de condición de amenaza, pues al estar los jefes de hogar oprimidos por las diferentes dificultades que acarrea el virus, como la presión económica y la necesidad de suplir de alimentos a la familia y no poderlo hacer por la falta de empleo, genera una conducta agresiva que podría poner en peligro una adecuada relación con la pareja e hijos.

“Es por eso que tener claro cómo estamos emocionalmente, es primordial para poder iniciar una regulación en nuestro comportamiento. Si necesito DAR ALGO a alguien, lo primero que debo considerar es si tengo “ESE ALGO”. Por lo que, si en



*Es de suma importancia que no esperemos a que este periodo de confinamiento se suspenda, si desde ya necesitamos apoyo de un profesional, tenemos que buscarlo oportunamente.*

Irazema Ramos

### DATO

Para consulta, este es el correo en el que pueden contactar a la psicóloga Irazema Ramos. [irazema.ramos@yahoo.com](mailto:irazema.ramos@yahoo.com)

mi relación familiar debe prevalecer la comunicación, la tolerancia, la paz etc. Esos mismos elementos, “ese ALGO”, primeramente, debo tenerlo yo, para poder ofrecerlo a ellos.

Es por esto, que la experta consideró que es fundamental que cada uno desarrolle la inteligencia emocional necesaria para poder regular la conducta y saber hablar y callar cuando corresponda.

“Cualquier tipo de crisis puede amenazar nuestro bienestar físico o psicológico y por ello podemos considerar que, si la persona no cuenta con los recursos básicos y sino gestiona bien sus emociones en este proceso, es probable que su salud mental se vea afectada”, concluyó.

## Mario “Chano” Rivera, positivo de COVID-19

El conocido publicista y analista político Mario “Chano” Rivera Callejas dio positivo de COVID-19 y compartió un mensaje en sus redes sociales, informando sobre su estado de salud.

“Chano”, dijo que desde el martes pasado fue detectado el virus en su cuerpo pero que probablemente lo tenía unos días atrás. Para fortuna de Rivera y su familia, informó que actualmente se encuentra en un hospital y es atendido, sin embargo, su salud es estable.

“Quiero decirles que la COVID-19 no es un juego, le puede dar a cualquiera, la COVID-19 está esperando un descuido de uno y no ve raza, color de piel o género”, indicó en un mensaje publicado en su red social. Al mismo tiempo, indicó que se sentía bien pero que presentaba síntomas como escalofríos y un poco de tos, además de un cuadro de neumonía en su pulmón izquierdo y es precisamente eso lo que los médicos están atendiendo en el hospital. Rivera aprovechó para mandar un mensaje a la población, por lo que dijo “todos debemos de responsabilizarnos y no echarle la culpa al Gobierno de lo que a uno le pasa por un descuido, al mismo tiempo, agradece a todo el personal médico y de enfermería por su enorme labor. “Es importante no estigmatizar a nadie ya que el día de mañana puede ser usted; gracias por sus oraciones”, dijo.



SEGUIMOS TRABAJANDO JUNTO A LOS HÉROES QUE NO SE DETIENEN TRANSPORTANDO TODO TIPO DE CARGA.

HD65  
6.5 TON (GVW)

EX10  
9.7 TON (GVW)

HD78  
7.8 TON (GVW)

HD35L  
3.6 TON (GVW)

CÓNOCE MÁS EN [www.hyundaicomercialexcel.com](http://www.hyundaicomercialexcel.com)

# LA MEJOR CURA ESTÁ EN PREVENIR ANTE EL COVID-19

#HondurasquedateEncasa

Sal de casa solo que sea estrictamente necesario y no olvides:

Y recuerda, al regresar a casa:



Usar mascarilla



Usar guantes



Desinfectar tus zapatos rociándolos con una mezcla de agua y cloro



Cargar tu gel



Evitar aglomeraciones



Depositar en la basura la mascarilla y los guantes



Mantener la distancia de un metro con otras personas



Con estas sencillas medidas hacemos mucho por nuestra salud y la de los que nos rodean



Lavarte las manos con suficiente jabón por al menos 20 segundos

## ¡CUIDARTE ESTÁ EN TUS MANOS!

### DIARIO EL PAÍS

Descarga la App



[www.elpais.hn](http://www.elpais.hn)

[f @honduraselpais](https://www.facebook.com/honduraselpais)

[t @elpaishn](https://twitter.com/elpaishn)

[i @elpaishn](https://www.instagram.com/elpaishn)

## CIUDAD SPS

YA SUMAN SEIS COMPATRIOTAS

# CUATRO PACIENTES MÁS RECIBEN ALTA MÉDICA EN LA UNIDAD ESTABILIZADORA DE COVID-19

Con lágrimas de alegría y llenos de agradecimiento abandonaron la Unidad Estabilizadora para Pacientes con COVID-19, otros cuatro hondureños que superaron el virus y recibieron el alta médica; con ellos, sube a seis los pacientes que se recuperan con éxito en la sala ubicada en el Gimnasio Municipal de esta ciudad.

“Gracias, gracias, gracias y que Dios me los guarde”, fueron las palabras que pronunció una de las pacientes al momento de cruzar el pasillo principal del Gimnasio Municipal, donde parte del equipo de médicos y enfermeras que la cuidaron, formaron una valla humana para despedirla con aplausos.

“Fue duro, pero gracias a mi Padre Santo tengo otra oportunidad de vivir”, dijo la paciente, al tiempo de afirmar que todo el personal que ahí atiende, la trataron tan bien que no quería marcharse. “No me quería ir, pero mis hijos y mis nietos me necesitan”, sostuvo.

Richard Sánchez, hijo de la paciente, también agradeció al personal de la unidad por los cuidados que le brindaron. “Es una sala bien abastecida y de las mejores equipadas. Aquí cuidaron muy bien a mi mamá”, manifestó.

## DURA PRUEBA

Por su parte, José Moreno, otro paciente recuperado que recibió el alta médica, aseguró que enfrentar la COVID-19 fue una prueba difícil de superar, a lo que expresó “a la gente le digo que no salgan de sus casas y que si lo hacen se protejan porque en cualquier lugar nos podemos contagiar. Me voy agradecido con los médicos de la unidad que me atendieron muy bien y con Dios que me ha dado de nuevo la vida”.

Lamentó que muchas personas no han corrido con la misma fortuna de él, “yo hoy regreso a mi casa, pero sé que muchos no lograron hacerlo”, expresó lleno de emotivi-

dad y con voz entrecortada.

Asimismo, José Martínez, de 61 años de edad, conmovido por la alegría y el agradecimiento, rompió en llanto al salir de la sala, “Ya pasé la peor etapa, me siento bastante bien, los dolores y todos los malestares desaparecieron. Me voy feliz y agradecido por el gran servicio que me brindaron, a seguir reposando en casa”, manifestó.

En ese mismo sentir, Gloria Luna, otra paciente que superó la COVID-19, mientras era recibida por una de sus hijas calificó como “un milagro” su proceso de recuperación, “es lo más horrible que he pasado, pero gracias a Dios y a los médicos y sus atenciones puedo volver a mi hogar”, dijo.

Por su parte Marlon Jerezano, médico de la Unidad Estabilizadora para Pacientes con Covid19, informó que los cuatro pacientes que recibieron el alta el fin de semana pasado, al igual que los primeros que salieron el jueves y vier-



Los pacientes atendidos en dicha sala, son remitidos del hospital Leonardo Martínez y Mario Rivas.

nes, respectivamente, se encuentran en buen estado de salud y con una evolución favorable.

“Todos ingresaron con referenda de los hospitales Leonardo Martínez y Mario Catarino Rivas, después de permanecer 15 y has-

ta 17 días hospitalizados”, explicó. El galeno aseguró que en la Unidad Estabilizadora para Pacientes con COVID-19 se les brindó continuidad con el manejo, hasta que estuvieron aptos para retornar a sus casas.

## Solicite atención médica

**Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar. Llame al 911.**

EL PAÍS

## Optimismo ante la reapertura gradual de la economía

“Estamos optimistas ante la apertura gradual e inteligente de la economía, pues para eso se ha trabajado en la mesa multisectorial”. La expresidenta del Consejo Hondureño de la Empresa privada (COHEP), Aline Flores, destacó de esa manera, el plan que se ha puesto en marcha para abrir con pruebas piloto barberías, salones de belleza, construcción e iglesias.

De acuerdo con flores, los protocolos de bioseguridad son elaborados por el gobierno de la república, a través de la Secretaría de Trabajo, con la contribución de la Unión Europea. Además, la dirigente empresarial sostuvo que en la mesa multisectorial están representados el Gobierno, la empresa privada y Academia, entre muchos sectores.

“El consenso es encontrar la forma más segura de salvaguardar la vida de los hondureños y ver la manera de regresar a la normalidad. La nueva normalidad será muy diferente a la que tuvimos



aproximadamente hace 67 días, tiempo que llevamos de confinamiento”, manifestó.

Descartó que la reanudación de la actividad comercial se vaya a realizar de una manera abrupta, como lo han denunciado algunos sectores. “Lo importante es que todos respetemos los protocolos tanto los empresarios como los que vayan a recibir un servicio”, sugirió la dirigente

# EL PAÍS



Según el galeno Omar Videa, la nueva fórmula es el puente entre las fórmulas hondureñas Maíz y Catracho.

## PARA SALVAR VIDAS

# CREAN TRATAMIENTO MAÍZ "AAA" CONTRA LA COVID-19

**TEGUCIGALPA.** Un nuevo tratamiento prehospitalario en contra de la COVID-19 fue creado por científicos hondureños y se denomina Maíz "AAA".

Es a base de antiinflamatorios y anticoagulantes para salvar la vida de pacientes contagiados con coronavirus.

La fórmula consiste en la aplicación de medicinas a los pacientes que muestren un cuadro grave durante su traslado del hogar a los centros hospitalarios.

El método sanitario fue creado por los científicos hondureños Miguel Sierra y Omar Videa.

El médico internista Omar Videa explicó que el nuevo tratamiento es un puente entre las fórmulas hondureñas Maíz que se aplica en la casa del paciente y el Catracho que se receta más que todo en los hospitales.

El tratamiento Maíz "AAA" es para los contagiados con COVID-19, con compromisos respiratorio e inflamatorio inicial, señaló.

Eso se puede identificar perfectamente en casa, que consiste en tos seca persistente, dolor torácico y dificultad respiratoria, dijo.

Si las veces que el paciente trata de respirar es mayor a 22 por minuto, "estaríamos hablando de que existe un compromiso respiratorio e inflamatorio inicial", precisó.

Eso implica poner en marcha una triple terapia junto al Maíz (Microdacyn, Acitromicina, Ivermectina y Zinc) que de resultar efectiva, puede evitar que la persona llegue al hospital grave, según su criterio.

### AMBULANCIAS

"Pero eso va a requerir un monitoreo constante, minuto a minuto, de la parte médica porque son signos que pueden llevar a la persona al hospital", advirtió.

Por tanto, es necesario que las ambulancias sean dotadas de ese tratamiento Maíz "AAA", para aplicarlo al paciente antes que llegue al centro hospitalario, se-

### DATOS



**España e Italia están interesados en el tratamiento Catracho.**

gún Videa.

La fórmula consiste en aplicar dos antiinflamatorios:

La primera "A" significa el primer antiinflamatorio que es la prednisona y la segunda "A", es el antiinflamatorio colchicina, señaló.

La tercera "A" consiste en una combinación de los dos primeros medicamentos, para disminuir la respuesta inflamatoria a nivel pulmonar y sistémico, detalló el experto.

A lo anterior se debe sumar el anti coagulante enoxaparina con dosis de manera inmediata, dijo.

Ese triple tratamiento puede evitar que el paciente llegue complicado al hospital, en donde lo estará esperando de todas maneras el tratamiento Catracho para salvarle la vida.



## LO MÁS COMENTADO

El dirigente de la Confederación Unitaria de Trabajadores de Honduras (CUTH), José Luis Baquedano, denunció que unos 200 mil obreros han sido suspendidos de sus empleos a causa de la pandemia del COVID-19.



Las autoridades se reunirán hoy a nivel regional para revisar el protocolo de bioseguridad, mientras cientos de furgones están parados en las fronteras de los vecinos.

## Detener el transporte de carga atenta contra la integración

**TEGUCIGALPA.** Honduras le respondió a Nicaragua y Costa Rica que "atentan contra la integración centroamericana" al aplicar medidas que paralizan el transporte de mercancías por la región centroamericana.

La reacción del gobierno, mediante un comunicado difundido el pasado sábado, responde a más de un centenar de automotores de carga que están parados en las fronteras de Nicaragua y Costa Rica.

"Se ha solicitado categóricamente a los Gobiernos de las Repúblicas de Nicaragua y Costa Rica, se facilite y agilice los trámites aduaneros y migratorios de los transportistas hondureños para que concluyan el proceso de entrega de mercancías o en su defecto el retorno a Honduras, apuntando que las medidas adoptadas atentan contra las condiciones sanitarias y humanitarias de los transportistas varados en las fronteras y contra los principios y normas de la Integración Económica Centroamericana", señala el comunicado.

El documento del Gobierno fue dirigido "al sector empresarial, transportistas de carga internacional terrestre, al pueblo,

sobre la medida unilateral adoptada por el Gobierno de Costa Rica de restringir, a partir del lunes 18 de mayo del 2020, el ingreso de transportistas extranjeros que realicen operaciones de carga y descarga y tránsito internacional".

El Gobierno informó que "a partir del lunes 18 de mayo del 2020 se ha venido realizando reuniones intersectoriales regionales, entre autoridades de comercio, aduanas, migración y salud con la finalidad de encontrar una solución, el respeto a las disposiciones legales de la integración centroamericana y se garanticen la fluidez del comercio y el mantenimiento de las cadenas de suministro".

En la misma comunicación oficial, el Gobierno precisa que "este lunes 25 de mayo, se realizará una reunión conjunta del Consejo de Ministros de Integración Económica (COMIECO) y el Consejo de Ministros de Salud (COMISCA) de CA, con el objetivo de revisar y aprobar el protocolo regional de bioseguridad para el transporte terrestre de carga, que esperamos resuelva aprobar el protocolo regional de bioseguridad para el transporte terrestre de carga, y resuelva así la problemática comercial y sanitaria derivada de la pandemia provoca por COVID-19".

## Un nuevo caso de COVID-19 se reporta en un médico del Hospital Gabriela Alvarado



El paciente fue aislado y se procederá a realizar un cerco epidemiológico con sus familiares y compañeros de trabajo.

**DANLÍ, EL PARAÍSO.** Las autoridades confirmaron que uno de los casos positivos por COVID-19 reportados en Danlí por Sinager, la noche del pasado viernes, corresponde a un médico del Hospital Gabriela Alvarado, quien posiblemente estuvo en contacto con paciente que permanece interna en la sala de COVID-19 de este centro hospitalario.

Un médico más del Hospital

Gabriela Alvarado resultó ser positivo por COVID-19, según los datos de Sinager a nivel nacional, el paciente fue aislada y se procederá a realizar un cerco epidemiológico con sus familiares y compañeros de trabajo, por lo que este fin de semana se practican no menos de 30 pruebas PCR por coronavirus a personal administrativo, médico y de enfermería del Gabriela Alvarado.

El primer caso es un médico con plaza en el Hospital San Felipe de Tegucigalpa que realizó dos turnos el fin de semana del 11 y 12 mayo.

El Paraíso, según el registro de Sinager, reporta 23 casos positivos de COVID-19 y una muerte. Estos casos están diseminados en los municipios de Danlí, El Paraíso, Yuscarán, Morocelí y Teupasenti.

## EL PAÍS



Con el único fin de obtener la información el metro de distancia se les imposibilita cumplirlo.



Orlin Martínez en cobertura frente a la pandemia COVID-19.

HOY SE CONMEMORA EL DÍA DEL PERIODISTA

# COVID-19 CAMBIA LA COBERTURA PERIODÍSTICA Y DESAFÍA A LOS COMUNICADORES

Con la pandemia del coronavirus los periodistas han demostrado que se puede informar de forma innovadora, haciendo el mejor esfuerzo para adaptarse a una mascarilla, guantes, anteojos y hasta trajes especiales como protección ante el virus.

Para conmemorar el Día del Periodista las reuniones no hacían falta, los reconocimientos por trabajos destacados no pasaban desapercibidos. Este año la historia cambia y cada uno se limita a dar gracias a Dios por aun conservar su empleo y no estar contagiados de COVID-19.

“Desde enero comenzábamos con bromas que el saludo sería con el zapato porque ya no habría abrazos y no se podría estrechar las manos, pero no pasó mucho tiempo cuando ya estábamos en el ae-

ropuerto reportando los primeros que llegaban con el virus y nadie usaba mascarilla hasta que falleció el primero”, manifestó Roberto Rodríguez quien trabaja para canal 10.

Rodríguez actualmente está laborando desde casa para evitar contagiarse y aseguró que es muy buena experiencia haciendo uso de la tecnología y además a apoyando a su esposa con los quehaceres del hogar inclusive dijo que hasta a lavar platos ha aprendido.

Orlin Martínez, del noticiero Hoy Mismo y con cinco años de experiencia periodística expresó que ha sido muy difícil adaptarse a todas las medidas de bioseguridad, porque en primer lugar no es fácil andar con una mascarilla todo el tiempo y utilizar guantes, hacer uso de un antibacterial o andar con una careta, no ha sido nada fá-

cil, sin embargo, han logrado trabajar de esta manera y además dijo valorar a la empresa porque les han proporcionado todos los insumos de protección.

“Lo más difícil es no poder ver a mi hija a quien amo mucho, no he estado con ella, ni la he podido abrazar ni demostrarle ese amor que siempre le he demostrado, el no pasar con ella lo he hecho por su seguridad y la de la familia, solo por teléfono nos comunicamos”, expresó Martínez.

## VER ACTUAR EL VIRUS EN UN PACIENTE

Brian Paz, de Qhubo Tv, dijo que ha estado expuesto en todo momento y dentro de sus experiencias la más difícil fue cuando hacía una transmisión en vivo con el doctor Carlos Umaña, en ese momen-

to vio actuar el virus en una persona que ya tenía un estado avanzado de la enfermedad.

“Me di cuenta que para esta enfermedad no importa el estatus social ni económico, la situación me ha permitido tomar más precaución mientras trabajo, pero le doy gracias a Dios porque pese a que he estado expuesto he salido negativo en las pruebas que me han realizado. Pido a la probación no discriminar a los casos positivos porque muchos no tienen la culpa de enfermarse, ya que todos estamos expuestos”, expresó Paz.

Natalie Fletes de TV Azteca, comentó que el periodismo realizado durante la pandemia le está dejando muchas lecciones, porque la manera de buscar la información ha cambiado, aseguró que en varias ocasiones el entrevistado no quiere

ceder a entrevista porque teme que el periodista esté infectado.

Agregó que ha sido difícil el uso de todos los implementos de bioseguridad, pero sin duda el más complicado ha sido andar el cabello amarrado por indicaciones médicas, así evita el contagio, “estaba acostumbrada a andar el cabello suelto, me acompleja usarlo amarrado, sin embargo, es una medida para evitar el contagio porque también tenemos familia que cuidar”.

Xochilth Rodríguez, de LTV, aseguró que uno de sus criterios es cumplir con la misión de informar, sin embargo, considera que, si una noticia pone en riesgo su vida, mejor toma las precauciones para evitar daños, también afirmó que trabajar en medio de la pandemia la ha llevado a buscar fuentes oficiales sin exponerse mucho. “Gracias

PRONTO DISFRUTAREMOS NUEVOS MOMENTOS

SANTA FE TUCSON

HYUNDAI

CRETA

CONOCE MÁS EN [www.hyundai-honduras.com](http://www.hyundai-honduras.com)

EXCEL



Xochilth Rodríguez afirmó que su mayor temor es contagiarse, siempre sale protegida.



Natalie Fletes, le acompleja andar el pelo amarrado pero la pandemia la ha obligado a hacerlo.



Don Roberto Rodríguez en entrevista con Monseñor Ángel Garachana.



Brian Paz ha tenido que adaptarse a este traje y a los demás insumos.



Mai Ling Coto, su protección en ocasiones le dificulta correr y hasta respirar, pero ha logrado hacer su trabajo.



La mascarilla es uno de los implementos necesarios para los periodistas que hasta se ha visto como imposición de moda.

a Dios el medio para el que trabajo está consciente del riesgo y nos han dicho que, si perdemos una noticia, no importa pero que cuidemos nuestras vidas”.

Rixie Funes, de Diario El País, comentó que empezó a trabajar en esta crisis de COVID-19, ha sido algo distinto para todos los periodistas y que además vino a quitar de la zona de confort en la que se vivía, ya que al salir a la calle solo bastaba una libreta, un bolígrafo y el celular, pero ahora se debe de cargar mascarilla, un bote de gel antibacterial y sobre todo la paranoia de saber que se puede contagiar.

“Trabajar desde casa ha sido algo diferente porque estábamos acostumbrados a andar en la calle, pero con la tecnología, hemos podido hacer entrevistas y realizar nuestro trabajo. Además, estar en casa nos ha empujado a hacer cosas que antes no hacíamos, habíamos olvidado a hacerlas o simplemente no sabíamos hacerlas, ahora yo ya me meto a la cocina, y viendo videos o recetas en internet he aprendido a hacer algunas comidas como panqueques, hamburguesas, pupusas, papas horneadas y otras cositas”.

Mai Ling Coto, labora para TN5, manifestó que ha sido muy difícil ver a las familias desesperadas pidiendo comida en la ca-

lle, las escenas de familiares en las afueras de los hospitales porque sus parientes están enfermos. Otra de sus experiencias fue cuando le hacían la prueba de COVID-19 en el Seguro Social, de repente vio que llevaban a un cadáver y de inmediato les cerraron la puerta del laboratorio asegura que entró en pánico al no saber si había fallecido por el virus.

Coto estuvo en aislamiento, porque había estado fuera del país y cuenta que fue una odisea regresar a Honduras, tuvo que tomar dos aviones pasando por Nicaragua, luego desde la frontera llegó de “jalón” a San Pedro Sula. Dijo estar en un cuarto a la par de su casa sin poder ver a sus dos hijos y demás familia, a veces por una ventana de atrás se iban a hablarle y hasta el perro de la casa llegaba para verla.

Coto cubre todo tipo de noticias, pero hizo énfasis en policiales porque en ocasiones le toca correr y es difícil hacerlo con una careta puesta, reveló que la mascarilla a veces le impide respirar y tiene que lidiar con eso, pero para ella lo importante es que cuentan con todas las medidas de bioseguridad y el cuidado de desinfectar todo desde que entran al canal en horas de la mañana, durante andan en la calle y luego cuando regresan por la tarde.

## COMUNICADO

EMPRESA ENERGÍA HONDURAS, S.A. de C.V. (EEH) informa a la población en general y en particular, a los clientes de la Empresa Nacional de Energía Eléctrica (ENEE):

La situación de emergencia que atraviesa el país, por el COVID-19, ha impactado el porcentaje de pérdidas de energía eléctrica, mostrando una tendencia al aumento por los siguientes factores:

- Existe mayor disponibilidad de energía en la red de distribución, dado que no se están haciendo mantenimientos preventivos, ni programados y tampoco se están haciendo cortes del servicio por morosidad.
- Debido a que la prioridad, en esta situación de emergencia, es garantizar la disponibilidad del servicio en los suministros, se han suspendido actividades operativas esenciales para el proceso de control del hurto de energía y de la mora.
- La obstaculización al proceso de lectura, en campo, por parte de comunidades, algunos de los municipios, los cercos epidemiológicos y las restricciones de acceso en los sitios de consumo ha conllevado la aplicación de promedios, los cuales, en la mayoría de los casos, en el sector residencial están por debajo del consumo real del cliente, teniendo en cuenta que la situación de confinamiento ha alterado los patrones de consumo en los hogares. Esta energía consumida que no ha sido reflejada en la facturación por promedio incrementa las pérdidas.
- En abril 2020, los generadores de energía han inyectado a la red de distribución 7 GWh más, que lo inyectado en abril 2019, a pesar de que los sectores industriales y comerciales han reducido sus consumos en un 20% a 30% durante la emergencia sanitaria. La mayor disponibilidad de energía en los circuitos de altas pérdidas influye en el incremento de las pérdidas técnicas.
- Se han establecido distintas mesas de trabajo con el Comité Técnico del Fideicomiso, donde se les ha reiterado la necesidad de inversión en la red de distribución para atender el crecimiento de la demanda, así como el respaldo legal que se requiere, por parte del Estado en la aplicación de la normativa que penaliza el hurto de energía.

Las situaciones descritas han dado como resultado un indicador de pérdidas del sistema de distribución, en el mes de abril, de 36.14%, con un porcentaje de pérdidas acumuladas del 31.57%, al cierre de este mes.

A diario la empresa y sus colaboradores, definen planes y estrategias de trabajo que permiten afrontar la situación crítica que atraviesa el país, con la salvedad, que la pandemia, a nivel mundial, es un evento eximente de responsabilidad para el inversionista operador, que se está documentando.

Tegucigalpa M.D.C., 22 de mayo de 2020

## EL PAÍS

EN CÁRCEL FEMENINA DE TÁMARA

## SEIS RECLUSAS MUERTAS Y DOS HERIDAS DEJA REYERTA

**TEGUCIGALPA.** Seis privadas de libertad resultaron muertas y otras dos heridas tras una reyerta entre el Centro Femenino de Adaptación Social (Cefas), ubicado en la aldea de Támara, en el Distrito Central. Se trata de Wendy Yolanda Salinas Álvarez, Lizeth Abigail Moreno Carranza, Margarita Elizabeth Gómez Díaz, Gilda Yaneth Ruiz, Karla Yoselin Vallecillos (reingreso) y Patricia Nicole Velásquez. Información policial indica que pertenecen a la Mara Salvatrucha (MS-13) y recientemente habían ingresado a la cárcel. Las reclusas heridas son Ingrid Yamileth Ruiz Colindres y Nancy Paola Corea, quienes fueron trasladadas al Hospital Escuela. Preliminarmente se conoció que las atacantes eran de la Pandilla 18. En audios que circulan en las redes sociales se escuchan relatos con angustia: "¡Por favor, abran los portones!... ¡Ay Dios mío, que nos abran díganles! Botemos el portón. Mejor rompamos el candado, porque esas mujeres de la MS-13 ya días andan diciendo que nos van a quemar vivas y las autoridades no hacen nada". "Esto no fue un incendio, fue planeado, las pandilleras planearon esto para jod... esas muchachas y después venimos a jod... a nosotras, solo que no pudieron venir a abrir los candados y ya días venimos pidiendo que las trasladaran a ellas y que nos trasladaran a nosotras", se escucha en otros audios. "Ellas, cada vez que quieren, vienen a jod... y la directora no hace ni ver... bien tranquila allí, cuando mataron a esas mujeres, porque ellas se fueron a meter al gimnasio... y después venían para acá y dijeron que aquí iban a pagar justos por pecados



El incendio provocado ocasionó daños en distintas partes de la infraestructura.

res, aquí, en el módulo 89", prosiguen. **MUJER EMBARAZADA.** Asimismo, describen que "había una muchacha embarazada y ellas como si nada, y andaba una muchacha con su hijo, y como que nada pasaba, y las autoridades no hacen nada y esto no se puede quedar así". Además, una de las internas lamenta que "ni la casa cuna, allí no respetan ni a los niños, porque ellas también les hacen pases a las mujeres que andan con niños, solo porque dicen que son MS, pero no hombre...". De acuerdo con informaciones, el incidente se registró en un módulo vecino de donde está la ex primera dama, Rosa Elena de Lobo.

## EN CUARENTENA

Por su parte, las autoridades del Instituto Nacional Penitenciario (INP), mediante un comunicado, informaron que a las 11:10 de la noche, una privada de libertad, quien por medidas de seguridad se encontraba aislada del resto de la población penitenciaria, realizó un agujero en la lámina que sirve de pared divisoria del dormitorio de las féminas que gozan del beneficio de preliberación. La interna fue identificada como Marjori Mejía, quien desde hace dos me-

ses estaba pendiente de traslado. El recinto era utilizado por dos internas de primer ingreso que cumplían con el período de cuarentena, para descartar síntomas de COVID-19, pero supuestamente Mejía provocó el incendio resultando lesionadas las dos internas que actualmente reciben asistencia médica en un centro hospitalario. De esa manera, las malhechoras aprovecharon que las autoridades se enfocaban en la evacuación de las internas que se encontraban cerca de la zona del incendio. Las privadas de libertad que conviven en los hogares 5 y 7 rompieron los portones y el techo, para dirigirse al gimnasio en donde permanecían seis internas de primer ingreso, a quienes asesinaron. Según datos policiales, las occisas mostraban golpes, heridas de arma blanca, algunas estaban desfiguradas y otras con evidencia de haber sido estranguladas. Los cuerpos de las víctimas fueron trasladados a la morgue capitalina, hasta donde llegaron familiares para retirar los cadáveres y allí se observaron escenas desgarradoras, porque no podían creer que sus parientes hubieran muerto de manera violenta en el interior del centro penitenciario.

**GUILDA RUIZ, ALIAS "LA KITTY" (22)**

Era miembro activo de la Mara Salvatrucha (MS-13) y fue capturada el pasado 19 de mayo en el barrio La Hoya, en Tegucigalpa. Originaria de San Marcos de Colón, actualmente residía en el barrio La Hoya, sitio de operación que utilizaba para la supuesta distribución de droga. Se le dictó detención judicial por tráfico de drogas, tenencia ilegal de arma de fuego de uso comercial y tenencia ilegal de munición de uso prohibido y la remitió a (PNFAS).

**WENDY ÁLVAREZ, ALIAS "LA DEMONIA"**

Era originaria de Tegucigalpa, y residente en el barrio La Hoya, fue capturada junto con tres personas más el pasado 19 de mayo. Se le dictó detención judicial por los delitos de tráfico de drogas, tenencia ilegal de arma de fuego de uso comercial y tenencia ilegal de munición de uso prohibido y la remitió a la Peniten-

**MARGARITA GÓMEZ, ALIAS "LA CHISPA" (40)**

Fue detenida el 20 de mayo por la Fuerza Nacional Anti Maras y Pandillas (FNAMP) en el barrio El Centro. Según las investigaciones, la ahora occisa que cayó con dos jóvenes más que forman parte de la estructura de sicarios y cobradores de extorsión en el centro de la capital. Había sido procesada por prostitución ilegal, trata de personas y robo arma-

**PATRICIA VELÁSQUEZ (23)**

Originaria y residente en la colonia Villa Unión, de la capital, fue detenida el pasado 30 de agosto del 2019 por suponerla responsable del delito de la extorsión. La detención fue en la colonia Modelo, de la capital, donde la ahora occisa fue aprehendida con su pareja, Cristian Men-

**KARLA VALLECILLO (25)**

Estaba vinculada a la MS-13 y fue capturada junto con otras seis personas más el pasado 23 de junio del 2019. Era originaria y residente en la colonia Los Próceres, de la capital. Su detención se produjo en un operativo en las inmediaciones del bulevar Morazán, cuando estaban cobrando extorsión, además se dedicaba a la venta y distribución de

**LIZETH MORENO, ALIAS "LA CATA" (22)**

Formaba parte de la estructura denominada Mara Salvatrucha (MS-13), fue detenida el pasado 19 de mayo en el barrio La Hoya, de la capital, junto a alias "La Kitty". "La Cata" era originaria de Santa Rosa de Copán y residente en el barrio La Hoya, de la capital. Se le dictó detención judicial por los delitos de tráfico de drogas, tenencia ilegal de arma de fuego de uso comercial y tenencia ilegal de munición de uso prohibido y la remitió a PNFAS.



ciaría Nacional Femenina de Adaptación Social (PNFAS) en Támara.



do. En esta ocasión, se le dictó detención judicial por extorsión.



za, y los encontraron en posesión de dinero, armas y dinero en efectivo.



drogas. Actualmente, se encontraba presa por el delito de extorsión y tráfico ilícito de drogas.

## REACCIÓN

## Exprimera dama vivió momentos terribles

El expresidente de Honduras, Porfirio Lobo Sosa (2010-2014), manifestó que su esposa, Rosa Elena Bonilla, reclusa en el Centro Femenino de Adaptación Social (Cefas) está bien, tras los acontecimientos que dejaron seis reclusas muertas y dos heridas. Dijo que habló con su esposa, quien le confió que está bien tras el incidente ocurrido en la cárcel femenina, donde hubo seis muertas y dos heridas.

En entrevista con la radio HRN, narró que su compañera de hogar le manifestó que vivió momentos terribles, complicados y de mucha angustia, por los disparos, el humo y el fuego. Lamentó que existan cárceles de mujeres, ya que según él, muchas de ellas son madres, "allá, en Olancho, decimos que las cárceles son para los hombres, los hombres no somos madres y ellas no tienen reemplazos".

Reveló que tiene más de dos meses de no ver a "su Rosa", debido a la emergencia decretada en el país por la pandemia de COVID-19. Lobo Sosa se quejó que "ella está arbitrariamente detenida, la Sala de lo Penal anuló el juicio, la Fiscalía no hizo lo que corresponde a los años (detenida) y no hizo la ampliación del plazo, entonces doña Rosa tiene tres meses más que no debe estar ahí".

## OPINAN

## EDITORIAL

## DE LA ARROGANCIA A LA REALIDAD

La responsabilidad que recae en los gobernantes que, cuando el día de la toma de posesión se les ve felices, triunfales y hasta mesiánicos. No saben que las variables del arte de gobernar son las de conocer del arte del servir y bien. La responsabilidad es inmensa y no es tarea para cualquiera. El fin de semana, el New York Times aludió con cien mil nombres impresos en sus páginas de las víctimas del nuevo coronavirus en los Estados Unidos y ha hecho una reflexión muy interesante.

«En este tiempo aterrador e incierto, hemos tenido que absorber muchos conceptos nuevos y desconcertantes, desde el distanciamiento social hasta el aplanamiento de la curva, la transmisión comunitaria a las tasas de letalidad. Se nos ha recordado repetidamente que no estamos haciendo lo suficiente para detener la propagación del coronavirus, que somos un “estado fallido”, incapaz de manejar la mayor amenaza existencial en nuestras vidas. El país que se llama a sí mismo excepcional tiene largas filas en los bancos de alimentos, sistemas de salud pública tensos y millones de sus propios ciudadanos que se preguntan cómo van a mantener las luces encendidas y alimentar a sus familias.

No hay duda de que la información errónea, la mala gestión y la incompetencia de los líderes nacionales, estatales y locales han costado muchas vidas. Pero centrarse solo en el fracaso oculta gran parte del buen trabajo que la gran mayoría de los estadounidenses ha hecho y está haciendo para cuidarse unos a otros. Si vamos a superar esta crisis global, necesitamos escuchar más que solo lo que estamos haciendo mal, o deberíamos hacerlo mejor. Necesitamos escuchar, aunque solo sea de vez en cuando, lo que estamos haciendo bien. Y como personas que trabajan para ayudar a la comunidad en general, hemos estado haciendo mucho bien.

Este fin de semana, al honrar a quienes hicieron el último sacrificio en defensa de nuestro país, vale la pena detenerse para reconocer los sacrificios patrióticos más pequeños pero esenciales que todos estamos haciendo hoy, el uno para el otro. Tenga en cuenta que, durante las primeras seis semanas de la crisis, casi el 44 por ciento de los residentes de los EE.UU., aproximadamente 144 millones de personas, se quedaron en casa, sufriendo inconvenientes y aislamiento por la salud y la seguridad no solo de los familiares, amigos y vecinos, sino también de las personas

Millones de estadounidenses ahora usan rutinariamente máscaras cuando salimos al aire libre, un esfuerzo grupal que era inconcebible hace solo unas semanas. Hoy, casi dos tercios de los estadounidenses están de acuerdo en que el enmascaramiento es una cuestión de salud pública. (La ciencia, mientras sigue evolucionando, respalda eso). Por supuesto, hay millones de personas que nunca tuvieron el lujo de quedarse en casa o distanciarse socialmente: los trabajadores de primera línea, desde médicos y enfermeras hasta empleados de tiendas de comestibles y carteros, que han mantenido a todos los demás atendidos y alimentados durante todo este tiempo de pandemia. Se merecen la gratitud duradera de la nación. También merecen un salario más alto, mejores condiciones de trabajo, medidas de seguridad más estrictas y, en muchos casos, todo lo anterior». (Traducción libre).

Nomás que a manera de reflexión se debe ver más allá de solo lo aparente y con la consabida y malsana conducta de la estigmatización de personas, propio de un estado de barbarie. Solidaridad se requiere y aún más, dando la milla extra, tanto gobernantes como gobernados...

## VISIÓN

Ser el medio informativo líder del país, que cambie la forma de ver la noticia en Honduras, enfocándola en forma profesional, positiva, veraz y objetiva, entregada al pueblo hondureño con los mayores estándares de calidad y que a su vez resalten los más altos valores de la nación, así como una visión de éxito y de optimismo, sin dejar a un lado el suceso, pero tratado con el respeto a la vida y dignidad humana que se merece el pueblo hondureño.

## El manejo de una pandemia

Una lucha de profesionalidad y sustancial transcendencia aparece cuando se busca la prudente resolución, la valerosa certeza y eficiente



**Ernesto Alvarado Reina**  
Abogado y Notario  
ernestoalvaradoreina@hotmail.com

Es indispensable aumentar y modificar la producción agrícola y ganadera en espacios abiertos y áreas de contenido y especial consideración para suplir al pueblo de

acción del Gobierno en los distintos problemas que sufre nuestro país.

Como dice un viejo refrán: “Para grandes males, grandes remedios”, siguiendo las expresiones anteriores, manifestamos que no puede ser de otra manera, las dificultades urgentes de una situación crítica, necesitan de un enfoque imparcial, de un esquema de organización bien estructurado y el convencimiento de orientación hacia metas humedecidas de atención, cuidado y seguridad, mismas que fructifiquen con decisión, en el alivio contundente por medio de la realización de un objetivo eficaz, como ejemplo de alta e indistinta responsabilidad pública o privada.

En el manejo de una pandemia de profunda propagación y de niveles perjudiciales, como lo constituye un denominado coronavirus (COVID-19), hay que lograr su genuino combate por medio de una operación integral a su incidencia o sus consecuencias directas o indirectas, abarcando también, los posteriores efectos secuelas y probables conflictos de diversa índole. Las metas perseguidas deben limitarse a proteger a los seres humanos salvaguardando su existencia y consideración económica, social, financiera, política, de previsión, de seguridad, en cuanto a los riesgos, protección y conformidad en los lugares que se desenvuelven.

En cuanto a la participación del personal médico, auxiliar, de asistencia y del instrumental, habrá que dotarlos de modernos aparatos de la tecnología actual, que remedian y simplifican una enfermedad con características dispares y secuelas de nueva sensación y apariencia que se convierten en un riesgo sin precedentes históricos en el mundo.

granos básicos a precios baratos. La modificación del sector agrícola necesitan de un proceso de transformación, amparado en la justicia social y el espíritu democrático, eliminando todo género de discriminación, para lograr aumentar la producción y productividad, con diversidad de cultivos y riego del terreno por goteo de agua, que permitan concordia y felicidad en el campo y en los demás sectores, borrando el panorama desalentador y triste que podría surgir, con la carencia de los esenciales elementos que contribuyen a la equitativa producción en general.

La importancia que representa un cambio deparar un seguro porvenir por entero a la ciudadanía hondureña.

Un desenvolvimiento de alto relieve y de proporción sobresaliente mejora la inmunidad de los habitantes y se convierte, sin duda o equivocación en un incentivo de protección y escudo general del pueblo.

Reafirmar la vida, una vivienda justa, acceso al trabajo, salud, educación, cultura, igualdad ante la ley, libre asociación, libre circulación, libertad de expresión, a accionar con defensa y seguridad procesal y otros signos de legitimidad se convierten en baluartes de la comprensión y formación de la gente, como derechos y garantías fundamentales de orden constitucional. No se pueden separar estas facultades y beneficios en una brega sin límites contra un funesto mal.

La buena proporción de alimentos en una fatal enfermedad y sus tratamientos son instrumentos de auténtica defensa contra el coronavirus (COVID-19) y sus desastrosos resultados.

## EL PAÍS

LA TRIBUNA DE HONDURAS

Una publicación de Medios Unidos S.A. de C.V. Fundado el 29 de Junio de 2017.

GERENTE GENERAL  
HUGO ROMERODIRECTOR  
ADÁN ELVIR FLORESJEFATURA DE REDACCIÓN  
ORLANDO ESCOTO/ FLORENCIO PUERTOCONSEJO EDITORIAL  
RODOLFO DUMAS / JACOBO GOLDSTEIN / ILSA DÍAZ ESPINOZA

Dirección: San Pedro Sula Barrio La Guardia. Teléfonos: Pbx 2556-5750

EL PAÍS.HN

# MÁS clasificados

COMPRA Y VENDE **iRAPIDITO!**

**HORARIO:**  
LUNES A VIERNES  
8:00 a.m. a 5:30 p.m.  
**SÁBADO Y DOMINGO**  
CERRADO  
**CIERRE:**  
2 días antes de  
fecha de publicación.

**PBX:**  
clasificados@elpais.hn  
marivel.maradiaga@elpais.hn



VENTA • ALQUILER • COMPRA DE INMUEBLES • ASESORES INMOBILIARIOS • OFERTAS • SERVICIOS VARIOS

**BIENES RAÍCES**  
VENTA DE CASAS  
**D.C. Brokers**  
Constructora y Bienes Raíces

**El Potosí se vende casa**  
con 4 habitaciones, dos salones, cuarto de servicio, bodega, garaje, terraza en \$280,000. LLAMAR AL 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DC-BROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**Se vende casa en Jardines del Valle**  
con 4 dormitorios, a tan solo 3,200,000 negociable en 5 etapas. LLAMAR 9964-9686 DC BROKERS. INSCRIBETE A: WWW.DCBROK.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
Constructora y Bienes Raíces

**Barrio Los Andes vendo casa**  
840 varas y 440 metros, 5 habitaciones 4 baños dos salones \$429,000 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DC-BROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
Constructora y Bienes Raíces

**Villas del sol VENDO CASA**  
3 habitaciones circuito privado sector autónoma L2,500,000 llamar 99649686 INSCRIBETE A: WWW.DC-BROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
Constructora y Bienes Raíces

**Colonia moderna VENDO CASA**  
4 habitaciones dos salones 5 baños cuarto de servicio garaje 6 carros 620 varas de terreno 350 metros \$350,000 súper nitida Tel. 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DC-BROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
Constructora y Bienes Raíces

**El pedregal 1400 vras.**  
500 metros de construcción más la piscina y BBQ finos acabados \$490,000 dólares. 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
Constructora y Bienes Raíces

**Se vende hermosa casa**  
La foresta 4 habitaciones con baño, dos salones baño vistas, Garage L7,000,000 negociable llamar al 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DC-BROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
Constructora y Bienes Raíces

**Villa Mónaco**  
vendo casa, circuito cerrado, con piscina, 4 habitaciones, 3 baños, porcelanato, dos salones, nueva \$260,000 para citas LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DC-BROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
Constructora y Bienes Raíces

**Residencial Puerta del Sol venta o renta**  
1era. planta Consta de: sala, comedor, cocina, estudio, baño de visita, área lavandería, cuarto servidumbre, bodega, área verde con espacio para construir piscina. 2da planta consta de: 4 habitaciones con sus respectivos baños, closet de madera y sala familiar. Terreno casa mide 502 vras. 330 metros de construcción. Venta \$275,000 negociable Renta \$1,400 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**PUBLIQUE SUS AVISOS LEGALES**

Contáctenos:  
PBX (504) 2556-5750  
clasificados@elpais.hn  
marivel.maradiaga@elpais.hn

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**El Pedregal 630 v2**  
320 Mts de construcción, consta 4 habitaciones completas, 2 salones, cocina, desayunador, cuarto de empleada, piscina, techado para 2 vehículos. \$350,000.00 NEGOCIABLE.

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**El Pedregal 536 V2**  
4 habitaciones completas, 2 salones, cocina, desayunador, cuarto de empleada, lavandería, jardín, techado para 2 vehículos. \$255,000.00 NEGOCIABLE.

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**LA CEIBA**  
449,000 usa dollars. A rare triple lot 100 by 150 feet. NEGOCIABLE.

**D.C. Brokers**  
Constructora y Bienes Raíces

**Se venden 3000 varas en Masca**  
A \$90.00 LA VARA. CERCADO FRENTE AL MAR, llamar 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
Constructora y Bienes Raíces

**Vendo casa Col. Universidad**  
380 metros más piscina 4 habitaciones estudio acabados en madera de color 850 varas de terreno a \$385,000 negociable llamar 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DC-BROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**A dos cuadras de la PLAYA MAR DE PLATA**  
la mejor playa de Orma, las casas constan de tres habitaciones con baño cada una y un balcón, una salita arriba, la parte de abajo tiene baño de visita, sala, cocina, comedor, estacionamiento, área social con piscina y kiosco. Valor Lps. 3 millones.

**¿Es propietario de un bien inmueble? ¿Y desea venderlo o alquilarlo?**

**CONSÚLTENOS, PUEDE CONFIAR EN NOSOTROS**

**Le brindamos los siguientes servicios:**

- Venta o alquiler su bien inmueble o propiedad.
  - La renta con opción a compra si usted así lo desea.
  - Compra y venta de propiedades dentro y fuera de la ciudad y del país en calidad de inversión.
  - Administraciones de bienes inmuebles.
  - Asesoría de precios y valores catastrales.
- Entre otros servicios.
- TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

*Más fácil*

**COMPRA Y VENDE iRAPIDITO!**

Anúnciate en nuestros clasificados de línea y automáticamente te anuncias

**GRATIS EN NUESTRA WEB**

**elpais.masclasificados.hn**

**Contáctanos:**  
PBX (504) 2556-5750, 3144-3340  
linda.lopez@elpais.hn / clasificados@elpais.hn

# Bienes Raíces

MÁS Clasificados



## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces  
Llama al 9964-9686



**VILLAS DEL SOL VENDO  
CASA 3 HABITACIONES  
CIRCUITO PRIVADO**  
SECTOR AUTONOMA

Inscríbete al [www.dcbrokers.club](http://www.dcbrokers.club) y conviértete en socio. **L. 2,500,000**

## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces  
Llama al 9964-9686



**EL POTOSÍ SE VENDE CASA  
CON 4 HABITACIONES**  
DOS SALAS CUARTO DE SERVICIO  
BODEGA GARAJE TERRAZA

Inscríbete al [www.dcbrokers.club](http://www.dcbrokers.club) y conviértete en socio. **\$ 280,000**

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**EN  
LA TREJO**

2300 Vr.  
**\$480,000.00**

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



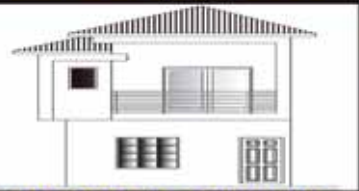
**CASA MAYA #2  
534 VARAS, 380 MTS  
DE CONSTRUCCION**

3 habitaciones completa, sala, cocina,  
desayunador, lavandería, cuarto de  
empleada, techado 2 vehiculos.

**\$260,000 NEGOCIABLES**

## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces  
Llama al 9964-9686



**LAS MESETAS CONSTRUYA  
SU CASA CON NOSOTROS**  
DE 3 HABITACIONES, DOS Y MEDIO BAÑOS, TENEMOS  
TERRENO DE 280 VARAS

Inscríbete al [www.dcbrokers.club](http://www.dcbrokers.club) y conviértete en socio. **L. 2,750,000**

## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces  
Llama al 9964-9686



**RESIDENCIAL PUERTA DEL SOL  
VENTA O RENTA**

1ERA. PLANTA CONSTA DE: SALA, COMEDOR, COCINA, ESTUDIO,  
BAÑO DE VISITA, ÁREA LAVANDERÍA, CUARTO SERVIDUMBRE,  
BODEGA, ÁREA VERDE CON ESPACIO PARA CONSTRUIR PISCINA.  
2DA PLANTA CONSTA DE: 4 HABITACIONES CON SUS  
RESPECTIVOS BAÑOS CLOSET DE MADERA Y SALA FAMILIAR.

Inscríbete al [www.dcbrokers.club](http://www.dcbrokers.club) y conviértete en socio. **\$275,000 NEG.**

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**CASA DE 563 VARAS  
380 MTS DE CONSTRUCCION**

4 habitaciones completa, 2 salas, cocina,  
desayunador, circuito cerrado, cerca de Jardines.

**\$310 MIL Negociables**

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**TERRENO EN TRUJILLO  
2100 MANZANAS**

TIENE 179 KILÓMETROS  
DE PLAYA.

**LPS. 350 MIL POR MANZANA**

## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



**Los Alpes  
Se vende her-  
mosa casa**

L. 4,150,000 con 4 habita-  
ciones, un estudio, dos sa-  
las, cuarto servicio, garaje,  
puertas de madera color,  
área de BBQ, bodega. Lla-  
mar para citas al 9964-9686.  
INSCRIBETE A: WWW.DC-  
BROKERS.CLUB Y CON-  
VIERTETE EN SOCIO.

## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



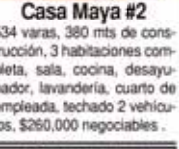
**Lomas del Pedregal**

En San Pedro Sula, se ven-  
den lotes de 1500 varas, cir-  
cuito cerrado a tan solo \$180  
dólares la vara, sector Fores-  
ta y Merendon Hills. Llamar  
9964-9686. INSCRIBETE  
A: WWW.DCBROKERS.  
CLUB Y CONVIERTETE EN  
SOCIO.

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**Casa Maya #2**  
534 varas, 380 mts de con-  
strucción, 3 habitaciones com-  
pleta, sala, cocina, desayu-  
nador, lavandería, cuarto de  
empleada, techado 2 vehicu-  
los. \$260,000 negociables.



**Contáctenos:**  
PBX (504) 2556-5750  
clasificados@elpais.hn  
marivel.maradiaga@elpais.hn

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**En La Trejo**  
2300 vr, \$480,000.



**Los Portales**  
Contiguo a avenida Juan  
Pablo Circunvalación, se  
vende casa de 420 varas en  
L. 2,000,000 negociable, se  
puede vender la mitad en 1  
millón negociable. Llamar  
9964-9686. INSCRIBETE  
A: WWW.DCBROKERS.  
CLUB Y CONVIERTETE EN  
SOCIO.

## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



**Se vende casa  
en la Ideal**

En 1,150,000 llamar al  
99649686. INSCRIBETE A:  
WWW.DCBROKERS.CLUB  
Y CONVIERTETE EN SO-  
CIO.

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**Casa en Jardines  
del Valle**  
Lps. 3,000,000 millones,  
negociable, 3 habitaciones,  
cuarto de empleada, garaje  
para dos carros, 523 varas.

## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



**Las Mesetas**

Construya su casa con nos-  
otros, de 3 habitaciones, dos  
y medio baños, tenemos ter-  
reno de 280 varas 2,750,000.  
Dc brokers constructores y  
desarrolladores de hogares  
llamar 99649686 INSCRIBE-  
TE A: WWW.DCBROKERS.  
CLUB Y CONVIERTETE EN  
SOCIO.

## D.C. Brokers



**Villa Mónaco  
circuito cerrado**  
Contiguo a villas del sol  
se vende bella casa con 4  
habitaciones dos salas co-  
medor cocina 350 metros  
garage 2 vehiculos nueva  
en \$260,000 finos acaba-  
dos llamar al 99649686.  
INSCRIBETE A: WWW.DC-  
BROKERS.CLUB Y CON-  
VIERTETE EN SOCIO.

## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



**Villa Mónaco se  
vende casa**  
Con 3 dormitorios nueva a  
\$160,000 con 185 metros  
de construcción llamar al  
99649686. INSCRIBETE A:  
WWW.DCBROKERS.CLUB  
Y CONVIERTETE EN SO-  
CIO.

**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**Residencial  
Salamanca, casa  
en pre venta**  
La cual consta de 300 mts2,  
área de construcción 144.76  
mts2, sala, comedor, coc-  
cina, 3 dormitorios, 2 baños,  
área de lavandería, garaje,  
puertas de madera de color e  
interiores termoformadas con  
marco de cedro, ventanas  
cristalizadas, piso de cerámica,  
aceras perimetrales. Precio  
\$95,000.00

## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



**Se vende casa  
de playa, Pueblo  
Nuevo**

con 1000 varas de terreno  
a tan solo \$70,000 dólares  
negociable a 70 metros del  
mar. LLAMAR 9964-9686.  
INSCRIBETE A: WWW.DC-  
BROKERS.CLUB Y CON-  
VIERTETE EN SOCIO.

## D.C. Brokers



**Se vende bella  
casa**  
La Hacienda Campisa, con  
850 varas, 4 habitaciones,  
dos salas, garaje, patio  
abundante, cuarto servicio,  
cocina con muebles y gran-  
ito, finos acabados a tan  
solo L. 8,500,000.00 Llamar  
9964-9686. INSCRIBETE A:  
WWW.DCBROKERS.CLUB  
Y CONVIERTETE EN SO-  
CIO.

## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



**Colonia Moderna  
vende casa**

200 metros construcción y  
7 apartamentos (producen  
renta) con 1570 varas de te-  
rreno precio de venta ganga  
L8,900,000 (precio avalúo  
L15,000,000) 99649686.  
INSCRIBETE A: WWW.DC-  
BROKERS.CLUB Y CON-  
VIERTETE EN SOCIO.

## D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



**Barrio El Benque**

Se vende 830 varas, con  
oficinas y apartamento, 130  
metros de construcción,  
ubicado en la 9 ave, 5 y 6  
calle barrio Benque a tan  
solo L. 5,500,000. Llamar  
9964-9686. INSCRIBETE A:  
WWW.DCBROKERS.CLUB  
Y CONVIERTETE EN SO-  
CIO.



# EL MEJOR PRECIO Y ATENCIÓN GARANTIZADA



# PUBLIQUE SUS AVISOS LEGALES

Contáctenos:

PBX (504) 2556-5750  
clasificados@elpais.hn  
marivel.maradiaga@elpais.hn



MÁS clasificados

Bo. La Guardia,  
Ave. Nueva Orleans,  
32 calle N.O

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Se vende casa en Los Andes

En 6 millones con 520 varas 220 metros llamar al 99649686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Se venden 1,235 varas en Los Andes

Con instalaciones ideales para escuela, esquina opuesta en boulevard los caminantes A TAN SOLO \$380.000.00 NEGOCIABLES, llamar 9964-9686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Se vende casa Colonia Modelo

Sector Andalucía, con apartamento adicional nuevo, casa de tres habitaciones y garaje esquina a L.1.690.000 LLAMAR AL 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Se vende casa en Palos Verdes

L. 2,000,000, con 3 habitaciones internas, sala, comedor, cocina y tres habitaciones externas adicionales. Llamar 9964-9686. Inscríbete a: www.dcbrokers.club y conviértete en socio.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Se vende casa Villa Olímpica en L. 1,200,000

Financiamiento, directo, 4 pagos prima 40% o con el banco, LLAMAR 9964-9686, INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### El Progreso Colonia Aurora

Casa en pre venta la construimos en 5 meses aprovechando fondos del gobierno. L.1,200,000 con 3 habitaciones dos baños Gárga 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



TELÉFONOS  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



#### El Pedregal

1200 varas, 650 mts de construcción, 5 habitaciones completa, 2 salas, cocina desayunador, bodega, cuarto de empleada, piscina, techado 4 vehículos \$750,000.00 negociables.



TELÉFONOS  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



#### Casa de playa

\$135 negociable frente de playa Milla 4, 800 varas, 4 habitaciones.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Se venden 1,650 varas Barrio La Guardia

A \$150 la vara negociable LLAMAR 9964-9686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Se vende casa La Trejo

4ª etapa, 1000 varas, 350 metros, 3 hab, dos salas, L. 7,000,000 para citas LLAMAR 9964-9686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



TELÉFONOS  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



#### Casa de 563 varas

380 mts de construcción, 4 habitaciones completa, 2 salas, cocina, desayunador, \$310 mil negociables, circuito cerrado, cerca de Jardines.



TELÉFONOS  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



#### Se vende casa de playa en sector Omao

A 60 metros de la playa, consta de 852 varas y tiene 272 metros de construcción, 3 habitaciones, 2 baños, 2 cisterna. Lps. 2.6 millones.



TELÉFONOS  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



#### Casa Bosques de Merendón

Consta de 4 habitaciones, 387.60 metros de construcción, 684 varas en terreno, Con central de aire y todas las habitaciones con sus aires. Plantas eléctrica General 16kw. \$370,000.00 negociable.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Se vende casa

En bulevar nuevo, 33 calle, a dos cuadras del estadio, súper comercial, a tan solo L2,850,000, son 5 habitaciones, PARA CITAS 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Se vende casa Colonia El Roble

con 3 habitaciones y 2 apartamentos en segundo nivel, garaje, a Lps. 1,950,000 llamar a 9964-9686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Villa Mónaco vendo casa circuito cerrado

Con piscina, 4 habitaciones, 3 baños, porcelanato, dos salas, nueva \$260,000 para citas LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Sector Los Cedritos

Vendo casa nueva, 3 habitaciones, cuarto de servicio, pisos porcelanato, puertas madera color, circuito cerrado. \$148,000 para citas LLAMAR 9964-9686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Vendo Casa Col. Universidad

con 430 varas, 200 metros, tres habitaciones, 2 baños, garaje, cuarto de servicio, apartamento en segunda planta a precio L. 3,200,000 neg LLAMAR 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Construimos su casa en Villaflorencia

Pre venta con nosotros en 300 varas, cercada, 85 metros, dos habitaciones. L.1.650.000, LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



#### SERVICIOS

Masajes Domicilio S.P.S.



INFORMACIÓN AL 9930-1294

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Se vende casa sector comercial

Barrio Lempira, 3 y 4 avenida, sector Pájaro Azul, 515 varas. Lps.2,900,000 llamar 9964-9686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Monte Bello

Vendo casa duplex L.570,000 LLAMAR 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### ALQUILER DE CASAS



TELÉFONOS  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



#### Consta de 300 vrs y 100 mts

Cuenta con 3 habitaciones, cocina, desayunador y sala circuito cerrado arriba de centro comercial Altara precio \$110,000.00 Negociable.

### ALQUILER DE TERRENOS

#### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces

#### Alquilo El Palenque 1,860 varas

A \$1000 LLAMAR A 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### VENTA DE TERRENOS

#### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces

#### Se vende terreno en Choloma

12 manzanas planas a orilla de carretera 180 metros de frente a 3,800,000 cada manzana negociables, LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### Se venden en La Figueroa

8800 Varas contiguo a Torres Terravista cercadas a \$250 la vara, negociable ideal para condominios LLAMAR A 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

### D.C. Brokers

Constructora y Bienes Raíces



#### San Roberto de Sula se vende solar

745 varas con muro y plantel sector industrial a L. 2,500,000, LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**Santa Cruz de Yojoa**  
13.5 manzanas  
Frente a la carretera de San Pedro Sula a Tegucigalpa, tiene luz y agua. Lps. 5,100,000.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**100 manzanas**  
Lago de Yojoa  
Con 100 cabezas de ganado todas con sus gabeasadas.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**3 manzanas**  
pegado a Mackey  
Para urbanizar con los permisos de construcción, precio 155 c vara, negociables.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400


**Puerto Cortés,**  
Playa Costa Rica  
Una de las mejores Playas de Cortés 10,004 varas a \$40 por vara, negociable.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400




**Se vende predio**  
De 2600 varas a orilla del Boulevard Juan Pablo II, 14 millones negociable, para ferreteria, centro comercial, otros.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**Se vende 10,000**  
varas en Jucutuma  
contigo a laguna a L250 cada vara LLAMAR 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**San Roberto de Sula**  
sector industrial se vende plantel  
Con 800 varas muros de 6 metros de alto Bodegas Oficinas con cerámica plantel techado a 150 metros de segundo anillo circunvalación llamar a L 4,500,000. LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.




**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**1 Manzana en Rio**  
Blanco  
\$.75.00 c/ vara, negociable, frente al Boulevard hacia El Zapotal.




**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**El Zapotal**  
Carretera pavimentada se venden lotes 2000 varas o menos a 65 dólares la vara. LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**Vendo 5100 varas.**  
A orilla bulevar al aeropuerto 200 metros del peaje hacia progreso contigo a gasolinera Uno L.13,500,000 LLAMAR 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**Se vende Terreno**  
280 Varas  
Villaflorencia  
L.800,000 negociable, LLAMAR 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**7 manzanas**  
Frente a boulevard contiguo a Tránsito a \$ 80 vr. Apto para un área industrial.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400




**Propiedad en**  
venta sector  
Baracoa, Cortés  
totalmente plana, no inundable, el valor por manzana es de Lps. 248,000.00, zona agroindustrial, extensión 40.5 hectáreas, 58.0867, especial para cultivos de palma, caña o cacao.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**2 Casas 31**  
manzanas de tierra  
completas y alumbradas, tanificada, 1 granja de pollo, 1 laguna de tilapia, venados, 10 cabezas de ganado, 2 caballos, patos, gallinas, ganzos, 4 vacas, tremendo PRECIO LPS. 7,300,000.00 NEGOCIABLE.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**Contactenos:**  
PBX (504) 2556-5750  
dasificados@elpais.hn  
marivelmaradiaga@elpais.hn



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**Vendo terreno**  
en Ormoa  
600 varas a L.650,000 LLAMAR 9964-9686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**Se venden 1,500**  
Varas Bulevar  
del Sur  
En \$150 dólares la vara, a 300 metros de motel tropical y gasolinera casi frente a la terminal LLAMAR 9964-9686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**17 Manzanas**  
6.5 millones en Santa Cruz, con finca de naranja.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**Se venden 6800**  
varas Campisa  
Con vista planas ideal para hacer condominios a.\$600,000 neg. LLAMAR 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**¡¡¡GANGA!!!**  
Ofrezco con 10 minutos a la Urbanización plan de Vivienda, 1153 lotes de terreno, el típico es de 200 y 250 V2, valor de la vara \$31.00.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**52 manzanas en**  
Santa Cruz  
con casa de campo y casa de mayordomo, y árboles frutales lichas, naranjas, limones, café y gandos con sus gavetas LPS.10,500,000.00 NEGOCIABLE.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**¡¡¡GANGA!!!**  
2200 varas a \$120 vara en Col. Trejo.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**2000 varas**  
En La Trejo \$160.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**2 Manzanas**  
Con 2 casas completas, con piscina casi frente a recta de Santa Cruz \$200,000.00.



**ASTROLOGA Y**  
*Consejera*  
ESPIRITUAL

**CONSULTA DEL TAROT GRATIS!!**

**\*SUERTE \*DINERO \*AMOR**

**QUITA DE TU VIDA ESA ENFERMEDAD**  
desconocida que no te deja vivir en paz!!  
Te diré quiénes son tus enemigos y qué tipo de daño o mal te han hecho

**DEJA DE SUFRIR**  
Por esa persona que no está a tu lado yo hago amarres de amor efectivos y duraderos le ayudo desde la primera consulta para que el éxito siempre esté de su lado en el amor los negocios y todo tipo de relación.

**ACTIVA TU SUERTE**  
Te ayudaré a prosperar tu negocio que todo lo que tus manos toquen prospere!!!

Visítame  
**TE TRAIGO AL SER AMADO**  
rendido a tus pies!!

**Privacidad y confianza absoluta!!**

**HAZ TU CITA**  
**+504 9938-6486**



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**Terreno en Trujillo**  
2,100 manzanas Lps. 350 mil por manzana, tiene 179 kilómetros de playa.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400



**Bosques del Merendón**  
Vendo 2510 varas a \$165 por vara LLAMAR 99649686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**Bosques del Merendón**  
Terreno de 2,500 V2 a \$160.00 por V2 negociable.



**TELÉFONOS**  
9658-7869  
9978-5136  
9959-7400

**8 Manzanas**  
cercada, con luz y agua, \$ 45 vr, Sector Norte.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**La Jutosa se venden 3 manzanas**  
 A 1,700,000 cada manzana negociable. LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**Te ofrezco 18 manzanas**  
 Para urbanización, por las 18 mzs Lps 6,000,000.00 frente a carretera.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**Finca de café**  
 Aguacate Hass, Limón Perse, Árboles de Liquidámbar.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**12 Manzanas**  
 Contiguo a Zizima, frente a Boulevard \$80 vr.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**25 Manzanas**  
 frente recta de Santa Cruz 13 millones.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**18 Manzanas**  
 en Dos Caminos, \$12 vr., para parque industrial. GAN-GA.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**4 Manzanas**  
 La Vuelta del Cura \$50 la vara.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**1 Manzana**  
 Frente Diunsa Pedregal \$185 por vara.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**5 mil varas**  
 Frente playa \$60 negociable.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**46 manzanas a Lps 230,000.00**  
 Por manzana planas no inundables, casa en El Barrial 2100 varas, 500 metros de construcción, 5 habitaciones completa, área de cine. \$500,000.00 negociable.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**Bella Vista 9,500 V<sup>2</sup>**  
 ¡¡¡GANGA!!!, \$185,000.00 negociable.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**Juan Lindo 6,600 V<sup>2</sup>**  
 Lps.18,500,000.00 1000 V<sup>2</sup> a Lps.160,000.00.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se venden 10 manzanas, Valles de Quimistán**  
 Planas, cerca de carretera occidente a L. 300,000 cada manzana. Cel. 9964-9686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**VENTA DE EDIFICIOS**  
**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se venden 1,038 varas**  
 Barrio Concepción, 7 y 6 calle contiguo a Cofisa, tiene locales, apartamentos, locales para restaurante amplios y casa súper bien acabada, con un frente amplio a tan solo L. 11,500,000.00 negociables. Se pueden parcelar en dos partes. LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se vende bodega en Paz Barahona**  
 500 metros, Lps.6,500,000. LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se alquilan 2 edificios en colonia Aurora**  
 De 5 y 4 niveles conectados entre sí cada piso tiene 200 metros todo por La 55,000 también se puede alquilar por separado el de 5 pisos en 30,000 LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se venden edificios en Bo. El Centro**  
 4 avenida en 6,500,000 y otro en 6 calle El Centro a 13,000,000 también se vende propiedad de 800 Varas en Guamilto cerca 1 calle a 5 millones todas comerciales para información LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se alquila bodega de 300 metros**  
 Barrio La Guardia contiguo a Boroinsa en 900 dólares. LLAMAR AL 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**se vende edificio**  
 3 niveles y sotano en barrio El Centro frente a Hondutel, 4 ave, una cuadra al este de Davivienda a tan solo L.5,000,000.00, LLAMAR 9964-9686, SAN PEDRO SULA INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Barrio Los Andes**  
 Se venden 670.51 varas con construcción en segundo nivel de esquina bulevar los caminantes precio \$ 201,500 dólares negociables LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se vende edificio en el Bo. El Benque**  
 Con 4 apartamentos y dos locales, 674 metros de construcción, Lps.4,900,000. LLAMAR AL 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se vende edificio de 4 apartamentos**  
 Con una casa de 4 dormitorios, en Barandillas, a un precio de Lps.4,000,000. LLAMAR 9964-9686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se vende edificio en la 20 calle**  
 Barrio Las Palmas altura de Juzgados Municipalidad con 4 apartamentos y tres locales a tan solo 2,000,000. LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se vende bodega en el bulevar del Sur**  
 1390 metros cuadrados con 3 mil varas cuadradas. El precio de la bodega es 700 mil dólares.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**TELEFONOS 9658-7869 9978-5136 9959-7400**  
**En Barandillas**  
 2100 mts, tres pisos, el primero en parque en sotano con autoservicio 4 \$ el metro, 850 mil \$ todo el edificio.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se vende edificio en el Bo. El Benque**  
 Con 4 apartamentos y dos locales, 674 metros de construcción, Lps.4,900,000. LLAMAR AL 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se vende edificio de 4 apartamentos**  
 Con una casa de 4 dormitorios, en Barandillas, a un precio de Lps.4,000,000. LLAMAR 9964-9686 INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**D.C. Brokers**  
 Constructora y Bienes Raíces  
**Se vende edificio en la 20 calle**  
 Barrio Las Palmas altura de Juzgados Municipalidad con 4 apartamentos y tres locales a tan solo 2,000,000. LLAMAR 9964-9686. INSCRIBETE A: WWW.DCBROKERS.CLUB Y CONVIERTETE EN SOCIO.

**Contáctenos:**  
 PBX (504) 2556-5750  
 clasificados@elpais.hn  
 marivel.maradiaga@elpais.hn

# MÁS clasificados



**COMPRA Y VENDE ¡RAPIDITO!**

**EL PAÍS**  
 LA TRIBUNA DE HONDURAS

*El Mejor Precio y atención garantizada.*

**CONTÁCTENOS: PBX (504) 2556-5750**  
 clasificados@elpais.hn / marivel.maradiaga@elpais.hn

O VISÍTENOS EN: BO. LA GUARDIA, AVE. NUEVA ORLEANS, 32 CALLE N.O.

*¡Será un placer atenderle!*



# LA DIETA MEDITERRÁNEA MEJORA LA MEMORIA

Los alimentos que contiene la dieta mediterránea, como aquellos que aportan omega 3 y antioxidantes, tienen un efecto beneficioso sobre la salud cognitiva. Descubre qué dicen las investigaciones.

La dieta mediterránea ofrece importantes beneficios para la salud. Uno de ellos es su capacidad de mejorar la memoria. Este plan de alimentación, basado en el consumo de productos frescos, se caracteriza por contener nutrientes de alta calidad.

Además de categorizarse como cardioprotectora, la dieta mediterránea también es capaz de otorgar protección frente al deterioro cognitivo. De este modo, incrementar la ingesta de ciertos alimentos puede ayudar a garantizar la salud cerebral. ¿Qué dicen las evidencias?

## ÁCIDOS GRASOS PARA MEJORAR LA MEMORIA

Los alimentos que mejor le sientan al cerebro son los ácidos grasos, sobre todo los de carácter insaturado. Por esta razón, se cree que la dieta mediterránea ayuda a mejorar la memoria. Estos nutrientes intervienen en la formación y desarrollo del cerebro. Además, estimulan su función y reducen la inflamación que puede producirse a nivel encefálico.

## ES POSIBLE ENCONTRARLOS EN ALIMENTOS COMO LOS SIGUIENTES:

\*Aceites vegetales, sobre todo de oliva extra virgen.

\*Pescado azul.

\*Mariscos.

\*Frutos secos y semillas.

Un estudio publicado en la revista Life Sciences sugiere que el consumo regular de ácidos grasos omega 3 contribuye a mejorar la memoria. Propone que estos nutrientes llevan a cabo una serie de funciones de carácter antioxidante y antiinflamatorio, que podrían evitar las alteraciones producidas a nivel del hipocampo.

## ANTIOXIDANTES

Otros de los nutrientes esencia-



les a la hora de preservar o mejorar la salud cognitiva son los antioxidantes. Estas sustancias se encuentran en altas cantidades dentro de la dieta mediterránea, sobre todo en los vegetales.

De este modo, y a partir de la ingesta de verduras de color rojo y de especias, podemos incluir en la dieta diaria flavonoides como las antocianinas o la curcumina.

La dieta mediterránea, al contener abundantes alimentos del reino vegetal, es una fuente de antioxidantes que contribuye a mejorar la memoria. Estos, una vez asimilados, mitigan los efectos negativos de los radicales libres, mejoran el desempeño cog-

nitivo y reducen el riesgo de desarrollar otro tipo de enfermedades complejas.

## CUIDADO CON EL VINO

A pesar de los múltiples beneficios que ofrece esta dieta, existe un componente de la misma con el que hay que tener especial cuidado. A pesar de que en épocas anteriores se defendió que consumir un vaso de vino al día mejora la salud cardiovascular, en la actualidad se ha desmentido este mito.

No se aconseja el consumo de alcohol en ninguna circunstancia, siempre y cuando estemos hablando en términos de salud. La ingesta de esta sustancia incide de

manera negativa en el desempeño cognitivo, lo que reduce la memoria a corto y largo plazo.

## LA DIETA MEDITERRÁNEA

Una dieta variada, que priorice el consumo de alimentos frescos frente al de procesados, puede mejorar la memoria. La dieta mediterránea es abundante en vegetales y en grasas de alta calidad. Estos nutrientes tienen capacidad antioxidante y antiinflamatoria, lo cual repercute de forma positiva en el desempeño cognitivo.

Además, todas estas sustancias contribuyen a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades com-

plejas a medio y largo plazo. Por este motivo, se recomienda ingerir de forma habitual productos procedentes del mundo vegetal, así como pescados y especias.

No obstante, dentro de la dieta mediterránea, es necesario tener especial cuidado con el alcohol. En su lugar, es necesario potenciar el consumo de agua. Utilizar especias en el ámbito culinario también resulta importante a la hora de otorgarle un valor añadido a la dieta. La mayor parte de estos ingredientes cuentan con potencial antioxidante y antiinflamatorio, lo que puede ayudar a estimular la memoria.

**MEJOR CON SALUD**

# FUMADORES PODRÍAN SER MENOS PROPENSOS A ENFERMARSE POR COVID-19

Al ingresar un paciente al centro hospitalario se toman sus datos personales y una de las preguntas frecuentes es si es fumador. Muchos médicos comenzaron a reportar la baja tasa de contagiados con COVID-19 que reportaban ser fumadores.

Lo que comenzó como un rumor llegó a los oídos de los investigadores de Qeios, uno de los más respetados centros de investigación médica de Europa. Estos investigadores se dieron a la tarea de corroborar el dato.

En una publicación del 21 abril, indican que los investigadores concluyeron que la tasa de fumadores que sufren el COVID-19 es sustancialmente menor que aquellos que son no fumadores.

“Solo el 5 por ciento de los pacientes eran fumadores, una cifra que equivalía a un 80 por ciento menos de fumadores entre los enfermos de coronavirus que entre la población general del mismo sexo y edad”, afirmó Zahir Amoura jefe de los investigadores.

Por su parte el prestigioso neurobiólogo francés Jean-Pierre Changeux, tras revisar el estudio, sugirió que “la nicotina podría evitar que el virus llegue a las células del cuerpo evitando su propagación” y añadió que “la nicotina también puede disminuir



la reacción exagerada del sistema inmune del cuerpo que fue encontrada en los casos más graves de infección por COVID-19”.

No es la primera vez que se asocia la nicotina como un elemento que reduce la posibilidad de sufrir de COVID-19. Los hallazgos coinciden con un estudio previo realizado en China, que afirmaba que sobre las 1.099 personas

estudiadas que dieron positivo en la prueba del virus, el 12,6% eran fumadores, un porcentaje muy inferior al número de fumadores en China, 28%. Otro estudio llevado a cabo bajo la dirección del profesor de bioquímica clínica, Giuseppe Lippi, de Verona (Italia), destaca que también llegaron a la conclusión de que los fumadores no están más

expuestos a contraer COVID-19 que otros.

Aunque todavía es temprano para sacar conclusiones ya que hace falta más investigación comparativa en otros países, se abre la interrogante de cómo se comporta la nicotina tanto en pacientes con COVID como en personas que aún no se han contagiado.



## Beneficios de la lechuga

La lechuga aporta apenas 18 calorías por 100 g de parte comestible y contiene: agua (94%), celulosa (0,6%), glúcidos (3%), lípidos (0,2%) y proteínas (1%).

Está bien provista de minerales, especialmente de potasio, calcio, fósforo y de magnesio, así como oligoelementos (cobre, manganeso, níquel, cinc, etc.)

Es un alimento alcalinizante, refrescante, remineralizante.

Tiene cualidades hipnóticas, que ayudan a conciliar el sueño, y también analgésicas frente al dolor. Presenta propiedades calmantes sobre la excitación nerviosa.

Posee una acción aperitiva, estimulando las glándulas digestivas, así como una suave actividad laxante por su contenido en fibra. Debido a que drena el hígado, ejerce una acción depurativa general del organismo. También posee propiedades hipoglucemiantes (reduce el azúcar en sangre), lo que hace aconsejable su consumo por los diabéticos.

Como es rica en betacaroteno, contribuye a la prevención del cáncer, especialmente de colon y pulmón. **CUERPO MENTE**

## Claves para una buena higiene postural

Higiene postural se refiere a un conjunto de recomendaciones para evitar el dolor de espalda, con la protección adecuada de la columna vertebral. Este grupo de huesos es de vital importancia para la vida cotidiana.

La higiene postural también nos ayuda a cargar peso de manera saludable y realizar actividad física con los parámetros correctos para no lesionarnos. Veremos algunas claves para una buena higiene postural.

-Evitar largos períodos de tiempo en la misma postura, idealmente no más de 30 minutos.

-Mantener correcta postura al sentarse.

-Tener cabeza y tronco alineados.

-No permanecer por largos períodos con la cabeza mirando hacia abajo o hacia arriba.

-Al usar computadoras, ubicar el monitor a la altura de los ojos.

-Emplear sillas que permitan sentarse con la espalda apoyada y pies en el suelo.

-Para dormir se prefiere la posición de costado y boca arriba. Esto debe combinarse con el uso de una única almohada, ni muy baja ni muy alta.

Como en la posición erguida, hay que alinear cabeza y tronco, sin poner las manos debajo del cráneo ni colocar la boca hacia abajo.

Si vamos a cargar peso o tenemos que realizar un trabajo con fuerza, es

importante seguir estas recomendaciones: Distribuir las cargas entre ambos miembros superiores u hombros, en el caso de que se esté llevando peso o una mochila.

Si se debe levantar peso que se encuentra apoyado en el piso, doblar las rodillas al alcanzarlo.

Utilizar tarima o escalera en caso de tener que recoger bultos que se encuentren por encima de los hombros.

Mantener las cargas cerca del cuerpo.

Aprender a posicionarse adecuadamente, privilegiando el alineamiento de la columna vertebral y distribución de cargas.

**MEJOR CON SALUD**



# PERSONAS CON DISCAPACIDADES FÍSICAS NECESITAN TOMAR MÁS PRECAUCIONES ANTE LA COVID-19

Las personas con esclerosis lateral amiotrófica (ELA) y esclerosis múltiple tienen más riesgo de presentar problemas respiratorios graves por la COVID-19 porque los músculos que participan en la respiración podrían ya no funcionar normalmente.

“Cuando alguien padece una afección que produce parálisis o debilita el diafragma o los músculos del pecho o el abdomen, posiblemente no pueda expulsar las secreciones pulmonares a través de la tos y tenga dificultad para inhalar y llenar los pulmones del oxígeno que luego se distribuye al resto del cuerpo. Si usted sufre una discapacidad física, este es el momento de tomar más precauciones para protegerse contra este virus tan peligroso”, explica la doctora Kristin Garlanger, fisiatra de Mayo Clinic.

La doctora Garlanger dice que para evitar enfermedades, hay que actuar con diligencia y hacer lo siguiente:

- Mantenerse hidratado para que las secreciones pulmonares sean menos espesas.

- Comer una alimentación sana y bien balanceada para favorecer el sistema inmunitario.

- Practicar tanto la respiración profunda como los “ejercicios para toser”, o sea, aquellas maniobras controladas que ayudan a toser y despejar los pulmones.

- Cambiar de posición con frecuencia y valerse de la gravedad para despejar los pulmones.

A fin de protegerse uno mismo de la COVID-19 y proteger a los demás, todos debemos cumplir con las siguientes pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés):

- Lavarse las manos.
- Practicar la distancia social.
- Evitar tocarse la cara.
- Quedarse en casa en caso de enfermedad.

“A las personas con discapacidades físicas se les recomienda tomar más medidas de seguridad”, señala Lisa Beck, profesional de práctica avanzada del Departamento de Medicina Física y Rehabilitación de Mayo Clinic.

“Las pautas del CDC que hablan sobre mantener una distancia mínima de 1.80 metros (6 pies) con los demás son especialmente importantes cuando alguien usa silla de ruedas, porque la vulnerabilidad es mayor debido a que la cabeza queda más abajo de la de quienes están de pie y las gotitas que

una persona infectada despiende al toser, estornudar o hablar descienden hasta esa altura”, anota Beck.

## USUARIOS DE SILLAS DE RUEDAS

Las personas que usan silla de ruedas deben tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Mantener una distancia mínima de 1.80 metros (6 pies) con los demás, dentro de lo posible.

- Lavarse la cara, además de las manos, después de estar en público y de conversar directamente con otras personas.

- Usar a lo largo del día una solución antibacteriana para limpiar las superficies que se tocan con más frecuencia, como las ruedas, los frenos y los aros de propulsión. Con las sillas de ruedas motorizadas, hay que usar una solución antibacteriana para limpiar la palanca de mando y los demás controles, los apoyabrazos, la bandeja o cualquier otra pieza tocable.

“Si usa otros aparatos de ayuda, como andadores o bastones, también límpielos regularmente con productos antibacterianos”, añade Beck.

## PERSONAS CON CUIDADORES

Las personas que cuentan con alguien para su cuidado deben tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Pedirle que use mascarilla cuando llegue a su casa a trabajar con usted.
- Hacer que se lave las manos al llegar y cada vez que lo toque.

- Pedirle que preste mucha atención para no tocarse la cara ni tocar la suya.

- Pedirle que se tome la temperatura antes de llegar.

- Pedirle que no vaya a su casa si no se siente bien, lo que incluye síntomas como tos, fiebre de 38 grados Celsius (100.4 grados Fahrenheit) o más, así como si sabe que estuvo expuesto a algún enfermo.

“Algunas personas discapacitadas necesitan un respirador a diario. Por lo tanto, garantizar que las personas encargadas del cuidado cumplan estrictamente con las pautas de limpieza y manejo de esas máquinas permitirá proteger a las personas vulnerables a enfermedades respiratorias”, asegura Beck.

## USUARIOS DE RESPIRADORES Y OTROS DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA RESPIRATORIA

Los usuarios de respiradores y



Dra. Kristin Garlanger, fisiatra de Mayo Clinic.



Las personas con alguna discapacidad física deben tomar más precauciones.

otros dispositivos de asistencia respiratoria deben tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Limpiar y desinfectar el equipo médico según las instrucciones del fabricante.

- Cambiar los filtros, según las recomendaciones del fabricante.

- Lavarse las manos antes y después de manejar el respirador o a la persona.

- Verificar que los cuidadores usen mascarilla o protección para los ojos al succionar secreciones.

## MEDIOS DE AUTOEVALUACIÓN Y RECURSOS

Mayo Clinic ofrece un medio de autoevaluación para la COVID-19 a fin de ayudar a la gente a evaluar los síntomas. El medio también ofrece

guía respecto a cuándo buscar atención médica y qué hacer entretanto.

“Si enferma y necesita atención médica, cuando llame a los proveedores de cuidados médicos o a los socorristas, usted o su cuidador tienen que mencionar la discapacidad y su efecto sobre el sistema respiratorio. De esa manera, ellos estarán mejor preparados para ayudarlo”, añade la doctora Garlanger.

# OPCIONES SALUDABLES DE ALIMENTOS AL COMPRAR EN EL SUPERMERCADO

A raíz del confinamiento a causa de la pandemia por Covid-19 nos hemos visto en la necesidad de hacer muchos cambios en nuestras rutinas diarias y un punto muy importante es la alimentación ya que al estar en casa, ya sea por ansiedad o cualquier otra razón, siempre estamos buscando algo para “picar” lo cual podría pasarnos factura sobre todo si lo que consumimos no es saludable.

Es por ello que consultamos a dos especialistas en nutrición, para que nos orienten sobre cómo hacer las compras de alimentos en el supermercado para así llevar salud a nuestro hogar. De esta manera; Ana Cristina Gutiérrez, graduada en Nutrición Humana en la Universidad de San José, Costa Rica y con un Máster en Nutrición y Alimentación de la Universidad de Barcelona, asesora de Nutrición y vocera para Herbalife Centroamérica y Susan Bowerman, Directora Senior, Educación y Capacitación Mundial sobre la Nutrición, señalan lo siguiente.

Si la meta es mantener una buena nutrición, lo más importante es hacer un menú semanal, visualizar qué ingredientes frescos y perecederos se necesitan y con esto hacer una lista de alimentos en las cantidades que rindan para los diferentes miembros de la familia.

Para evitar estar “picando”, mencionan que debemos buscar actividades que nos ayuden a canalizar el estrés y la ansiedad. Si alimentamos la sensación de comer por ansiedad, siempre vamos a necesitar tener comida para satisfacer un sentimiento o emoción. Lo más recomendable es incluir en su rutina ejercicio físico, horario y no tener alimentos tentadores que promuevan la costumbre de comer por ansiedad.

## ¿QUÉ ALIMENTOS COMPRAR Y CUÁLES EVITAR EN LAS COMPRAS?

Puede optar por la versión con menor contenido de grasa de los alimentos que come habitualmente, como aderezos para ensaladas, untables, lácteos e inclusive postres, y así puede ahorrar muchas calorías.

Por ejemplo, ingerirá menos calorías y mucha menos azúcar si compra yogur natural y le agrega frutas

y endulzante en lugar de la variedad ya endulzada.

Incorpore más proteínas vegetales y reemplace almidones refinados por cereales integrales. Pruebe consumir arroz integral, pasta de trigo integral, pan y galletitas de trigo integral, cuscús de trigo integral, quínoa y avena en lugar de cereales para el desayuno con semolina.

Cuando se trata de frutas y verduras, por lo general son más frescos, a menudo conservan más nutrientes y son menos costosos que los productos que están fuera de temporada. Si tiene un mercado de productores cerca, es posible que las frutas y verduras sean más frescas que las de los supermercados, es decir, las verduras no se pudren tan rápido y los alimentos conservan su valor nutricional. También es más probable que encuentre nuevas variedades de frutas y verduras para probar.

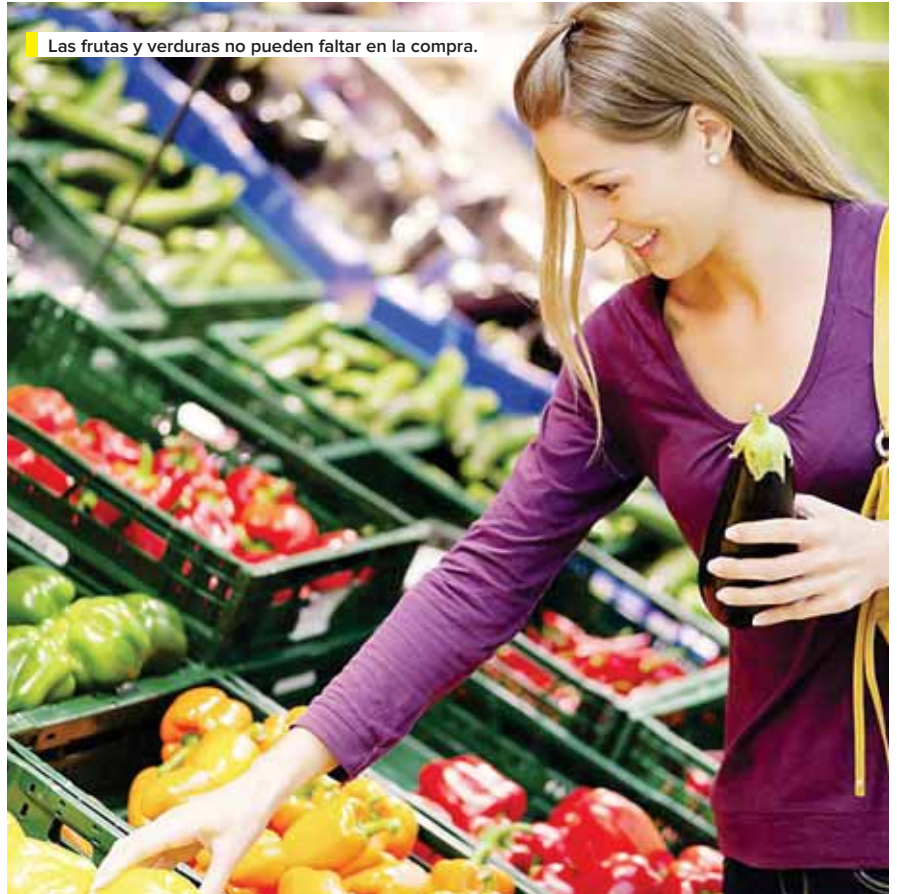
Debe evitar en sus compras chips o lo que conocen como churros, galletas con relleno, chocolates, dulces y bebidas azucaradas.

Es importante mencionar que la información nutricional de los paquetes es una de las mejores herramientas para seleccionar alimentos nutritivos y comparar diferentes productos. Puede analizar factores tales como calorías y contenido de grasa, proteína y azúcar entre marcas, lo que le ayudará a tomar decisiones más inteligentes. Entender la etiqueta de los alimentos puede ser difícil. Investigar un poco los términos de la etiqueta de los alimentos puede ayudarlo a saber a qué estar atento.

Por otra parte indican que es importante visualizar que debemos de comer para nutrirnos físicamente y no para atender nuestras emociones. Se recomienda dividir el plato: 50% vegetales, 25% proteína y 25% carbohidrato. Mantener un esquema de comidas bajo estas proporciones.

En el caso de las personas que padecen una enfermedad como diabetes, hipertensión, etc., deben seguir las recomendaciones de su médico, pero en líneas generales tener mucho cuidado con el consumo de sal, alimentos empacados, enlatados, azúcares, postres, panes, bebidas con azúcar; así como hacer ejercicio diario, y mantener un peso saludable.

Las frutas y verduras no pueden faltar en la compra.



## IMPORTANTE TENER METAS Y OBJETIVOS CLAROS

La persona que quiere cuidar su salud debe mantener las porciones de lo que come, minimizar las comidas extras, y realizar actividad física. Busque siempre personas que lo motiven a moverse, que le inspiren salud y bienestar. Evite las personas que comen sin medida y que no le fomentan esos buenos hábitos.

En el caso de los niños, lo más importante es alimentarlos pensando en su nutrición, no darles comida artificial ni empacada. Lo recomendable es cocinar en casa, mantenerles los tiempos de comida y suministrar el dulce con moderación. Preferir bebidas sin azúcar y promover la actividad física diaria.

Como dato adicional, puede buscar formas de incorporar más pescado a la dieta, no sólo de los ni-



En el caso de los niños, lo más importante es alimentarlos pensando en su nutrición.

ños, también a nivel de toda la familia; el atún y el salmón enlatados se pescan en su medio natural, son buenas fuentes de omega 3 y también son prácticos y accesibles. Agregue por ejemplo, atún enlatado a la salsa de la pasta en lugar de carne molida o incorpore salmón

enlatado a la ensalada para un plato principal rápido, saludable y liviano.

Una vez que cuente con buenos ingredientes saludables en casa, puede convertir la elaboración del menú o la preparación de las comidas en una actividad familiar.



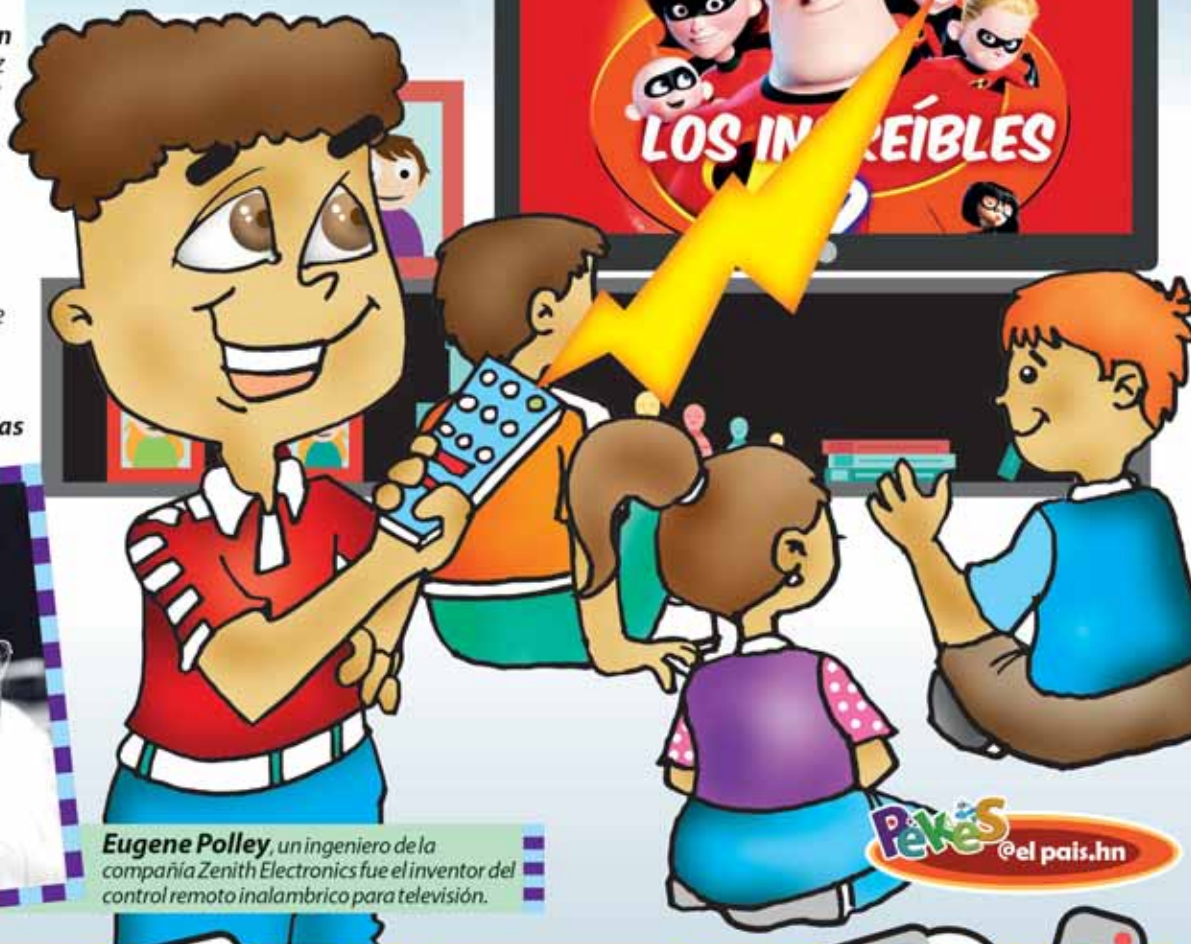
JUGANDO Y EDUCANDO

# Todo bajo control

Mucho antes de que existiesen las pantallas planas y las plataformas con cientos de canales, la invención de un aparato cambió para siempre la forma de ver la televisión.

Hace muchísimo tiempo ver la televisión significaba que cada vez que queríamos cambiar de canal o bajar el volumen, teníamos que levantarnos y hacerlo.

Ahora las cosas han cambiado, pues ahora tenemos un control remoto inalámbrico que nos hace disfrutar más de nuestros programas y **todo el control lo tenemos desde nuestras manos.**

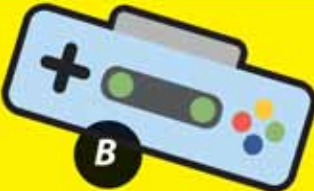


**Eugene Polley**, un ingeniero de la compañía Zenith Electronics fue el inventor del control remoto inalámbrico para televisión.

Peques @el.pais.hn

¿Cuál es el correcto?

Encierra en círculo el control adecuado para ver tus películas en televisión.



# Un gran invento



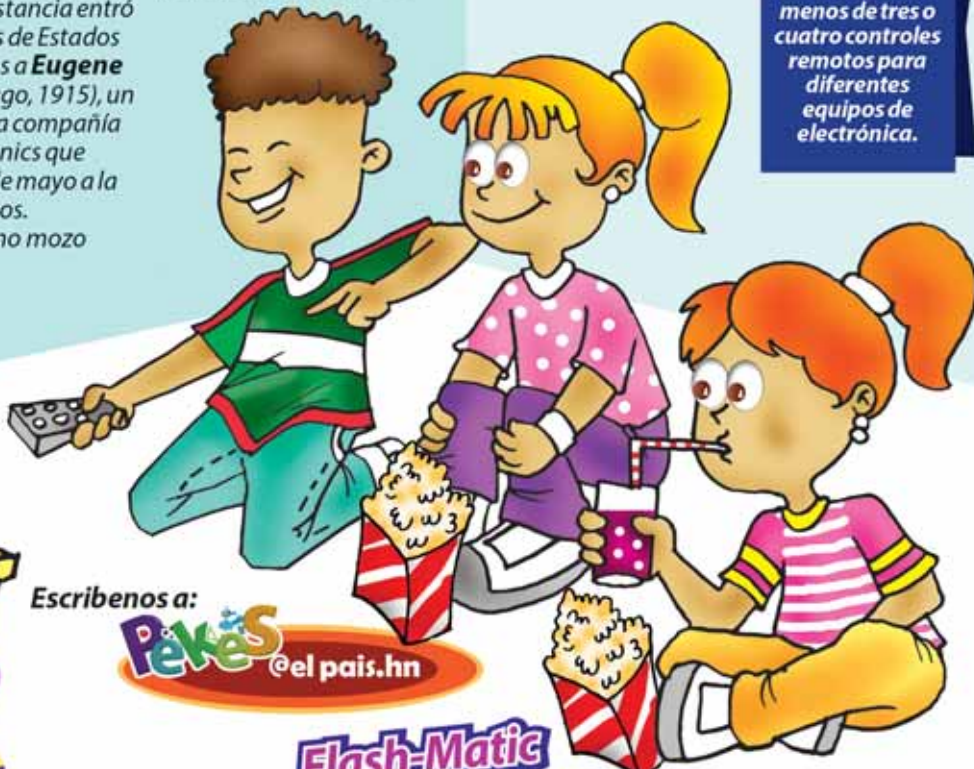
El abuelo de Lucas que ha vivido muchos años le contó algo sobre un interesante aparato que fue inventado por el ingeniero estadounidense **Eugene Polley**, y con esto resolvió la molestia de tener que paramos del asiento para subir o bajar el volumen o cambiar el canal de nuestro televisor.

**En los tiempos de nuestros abuelos ver la televisión significaba que cada vez que teníamos que bajar el volumen o cambiar un canal teníamos que levantarnos y hacerlo. Mucho antes de que existiesen las pantallas planas y las plataformas con cientos de canales, la**

**invención de un aparato cambió para siempre la forma de ver la televisión. El mando a distancia entró en los hogares de Estados Unidos gracias a Eugene Polley (Chicago, 1915), un ingeniero de la compañía Zenith Electronics que falleció el 20 de mayo a la edad de 96 años. Comenzó como mozo**

**de almacén y fue ascendiendo peldaño a peldaño en la empresa.**

**Seguro que en tu casa tendrás no menos de tres o cuatro controles remotos para diferentes equipos de electrónica.**



Escribenos a:

**Péves** @el.pais.hn

## Los controles remoto más antiguos



**Lazy Bones**

En 1950 se creó un control remoto que tenía una desventaja: estaba conectado vía cable al televisor. La ventaja era que perderlo era más difícil.

Este control (**Lazy Bones**) conseguía cambiar de canales, controlar el volumen e incluso apagar y encender el televisor.

## Flash-Matic



En 1955 se desarrolló otro control (**Flash-Matic**) que parecía una pistola o juguete, o más bien una pequeña secadora de pelo, considerado el primer mando a distancia inalámbrico para televisores. En las cuatro esquinas del televisor habían cuatro células fotosensibles, a las que había que apuntar con precisión de francotirador para lograr cambiar canal o bajar o subir el volumen.

## Quiero verte

Marca con una flecha el círculo que conecta el control remoto de nuestro amiguito con su televisor.



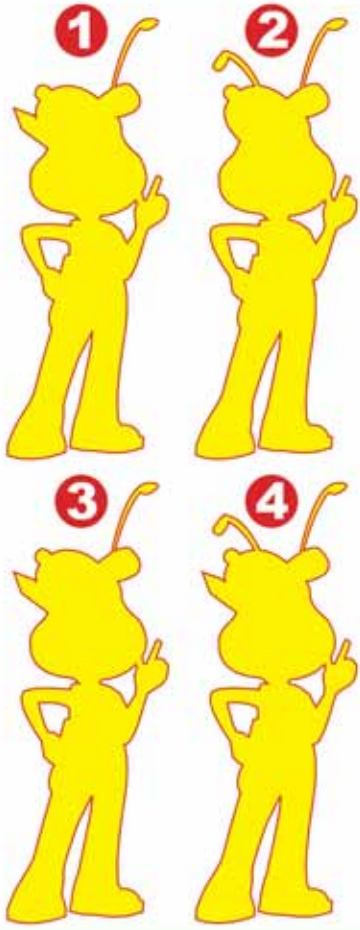
# Escenas equivocadas

Tacha en cada escena los animales que nunca te encontrarás en esos paisajes.



**Peces** @el.pais.hn

¿Cuál entre estas 4 siluetas corresponde a don Grillo?



¿Cuál animalito falta?

Observa con mucho cuidado los animalitos que te presentamos, no pierdas el orden de la secuencia, escribe el nombre y dibuja la que sigue en el orden.

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

# Juguemos con Peces

Observa este difícil laberinto, crees poder recorrerlo para llegar al barco y encontrar el hermoso barco de este inquieto pirata.



Peces @el.pais.hn

## Suma, resta y pinta

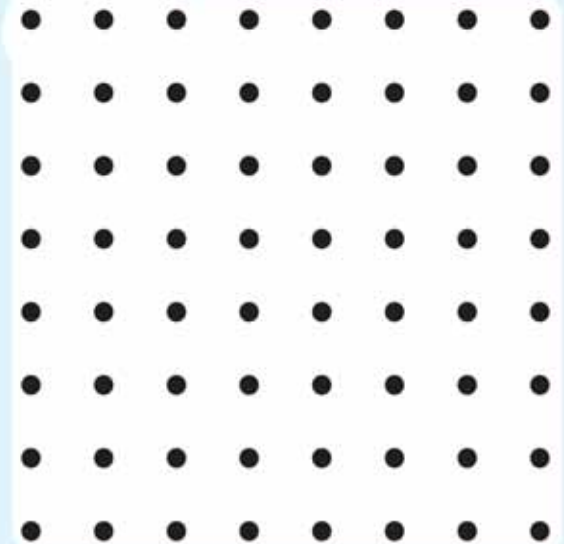
Resuelve las siguientes operaciones y pinta el dibujo del color que se indica en el resultado de cada una.



- Café  $\begin{matrix} 10 \\ +02 \end{matrix}$
- Piel  $\begin{matrix} 36 \\ -20 \end{matrix}$
- Amarillo  $\begin{matrix} 67 \\ -60 \end{matrix}$
- Rojo  $\begin{matrix} 16 \\ +04 \end{matrix}$
- Verde  $\begin{matrix} 50 \\ -35 \end{matrix}$
- Azul  $\begin{matrix} 15 \\ -06 \end{matrix}$

## Puntos y cuadros

Por turnos, dibuja una línea entre dos puntos verticales u horizontales. Cuando hayas formado un cuadro, escribe tus iniciales dentro de él. Quien tenga el mayor número de cuadros cuando todos se encuentren cerrados, gana.



El ganador es.....

# MUNDO SOCIAL

Hugo Díaz

Fotografías

## María Antonia de Suazo: “El periodismo siempre ha sido mi pasión, jamás podría dejarlo”

**SAN PEDRO SULA.** Cada 25 de mayo se rinde homenaje en nuestro país a todos los profesionales que trabajan para descubrir, investigar, contrastar y publicar, en base a la objetividad y transparencia, temas de interés público. Por la importancia de esta figura en la sociedad, hoy Honduras celebra el Día del Periodista y en Mundo Social compartimos una amena conversación con la periodista y reconocida abogada María Antonia de Suazo, rectora de la Universidad Cristiana Nuevo Milenio...

**MUNDO SOCIAL:** Durante su experiencia como periodista, ¿qué recuerdo puede compartir con nosotros y a qué colega admiraba en ese momento?

**MARÍA ANTONIA:** Pues quiero mencionarles que Diario Tiempo fue mi escuela en el bonito ejercicio del periodismo, ahí aprendí mucho, era mi pasión, tengo muchas anécdotas bonitas, de igual manera trabajé en otro medio de comunicación sampedrano, afortunadamente pude conocer a grandes periodistas que fueron mis guías como don Wilmer Pérez Regalado, él me ayudó mucho en la parte ortográfica al igual que Farah Robles quien fue la maestra de muchos de nosotros, para mí ha sido un ícono en el periodismo nacio-

nal por lo multifacética que fue, ella me ayudó mucho cuando yo cursaba la carrera, de igual forma compartí tiempo después una bonita amistad con ella y a María Antonia Martínez, recuerdo que me gustaba mucho cómo dirigía la sala de redacción, que de hecho aún es directora de esa área en un medio de comunicación reconocido, también no olvido que ella me ayudaba a redactar mis primeros discursos cuando fui directora de relaciones públicas y docente a la vez en el CURN, UNAH-VS ahora. Me siento feliz de decirles que mientras ejercí como periodista fui una de las fundadoras nombrando la carrera de Ciencias de la Comunicación y Publicidad en la USAP como tal y fui su directora, pero yo



Durante su carrera como periodista, María Antonia admiró a la inolvidable Farah Robles con quien compartió muchos recuerdos.



La reconocida dama mencionó que a pesar de amar el periodismo, la docencia se apoderó de sus metas profesionales.

siempre soñé con tener mi propio canal de televisión y tiempo después lo logré.

**MS:** ¿Cómo piensa usted que ha cambiado el periodismo en el país? ¿Qué comparación podría hacer con el de años atrás?

**MA:** Yo creo que el de la vieja escuela tenía la experiencia, pienso que en la actualidad son más tecnológicos pues en la era que estamos, todo gira en base a la tecnología, algo que los antiguos periodistas no lo teníamos, nosotros redactábamos en máquinas de escribir, ahora desde el móvil envían las notas o las suben a sus redes sociales, también pienso que ahora son más audaces los compañeros, se arriesgan demasiado en algunas ocasiones y los de antaño eran más cuidadosos hasta en su forma de redactar una nota y en la actualidad me parece que pecamos a veces por tener nuestro título de periodistas, siento que debemos ser objetivos ante todo, el amarillismo ahora es más elevado y antes el periodismo era más prudente, aquí quiero mencionar algo muy importante y que no se nos debe olvidar, recordemos que esta profesión no es nada más que satisfacciones ya que no es un rubro remunerado como debe ser así que tenemos que tomar en cuenta siempre eso.

**MS:** ¿Por qué decide enfocarse de lleno en el mundo de la docen-

cia y dejar en segundo plano el periodismo?

**MA:** Todo se fue dando la verdad, me empezó a gustar más la docencia cuando yo impartía clases, luego noté que en la iglesia donde yo asistía hubo una oportunidad para realizar un proyecto educativo, en este caso de educación superior para personas de escasos recursos y fue así como fundamos la Universidad Cristiana de Honduras (UCRISH), fui su rectora durante cinco años, pero el propósito de Dios en mi vida era otro así que dejé ese proyecto muy especial para mí y llegué a mis manos UCENM, que para nosotros ha sido una enorme bendición pues tenemos proyectos a futuro que impulsarán aún más la educación del país y nunca dejo de mencionar al staff de colaboradores, que ha sido fiel y leal a nuestra institución, cómo olvidar a mi maravillosa familia, mi esposo y mis hijos que están conmigo incondicionalmente, sin ellos nada fuese como es... Pero yo les digo que jamás voy a dejar el periodismo, siempre trato de estar presente en la Revista de RTV, Primicia, que la fundamos Mayra Castro y yo hace unos 12 años cuando estaba Vica Televisión en su auge, para mí es como mi tiempo de relajación, entrar al set me trae calma, cuando uno se apasiona por algo, jamás lo deja, me siento muy orgullosa de ser perio-

disto, soy abogada porque necesito saber de leyes en cuanto a mis trámites en la docencia, pero mi primera carrera es mi pasión.

**MS:** ¿Qué mensaje brindaría a sus colegas en esta especial fecha?

**MA:** ¡Mis respetos para los periodistas! Porque dice todo mundo que admira a los médicos y enfermeras, pero también se merecen reconocimiento los periodistas, ustedes también están en primera línea, más en estas circunstancias que estamos atravesando, el riesgo que corren es incalculable y ahí están, informándonos, este día se lo merecen. Son una parte importantísima en nuestro país, sin ustedes no podría informarse el pueblo, de mi parte les tengo un gran cariño a cada uno de ustedes, sigamos adelante con nuestro país, hablando la verdad en primer lugar, siendo objetivos en todo lo que hagamos y que lo hagamos con todo el amor y cariño y pensando en un país tan bello como es Honduras.

Una profesión que es ejercida con pasión y responsabilidad, que no tiene hora de entrada y salida, que es considerada el cuarto poder del país y sobre todo que se realiza con esmero y objetividad, merece tener una fecha especial, hoy ¡la noticia somos todos los que ejercemos esta hermosa carrera... ¡FELIZ DÍA DEL PERIODISTA HONDUREÑO!

# ¡YA!

CELEBRIDADES Y MUCHO MÁS

## DEBBY RYAN Y JOSH DUN REVELAN QUE SE CASARON EN SECRETO EN AÑO NUEVO

Luego de haberse comprometido en diciembre de 2018, la actriz Debby Ryan y su novio, el baterista de "Twenty One Pilots" Josh Dun, llegaron al altar y lo hicieron de manera secreta. A través de una reciente entrevista para la revista Vogue, la pareja dio a conocer que la boda se llevó a cabo durante los últimos minutos del 2019, para darle la bienvenida al Año Nuevo como marido y mujer. Y no solo eso, sino que planearon el evento en tan solo 28 días. "Comen-



zamos a pensar en la idea de realizar una fiesta para celebrar la nueva década, luego decidimos en diciembre que la fiesta sería para casarnos", explicó Debby. **TELEMUNDO.COM**

# Masca Music De Jugador A Cantante



**SAN PEDRO SULA.** Masca Music, ex jugador del Club Deportivo Platense, bajo el lema "El Rey del Poderío", estrena video clip titulado **NO CREO EN NADIE** con el peculiar género Rap Punta.

El catracho radicado en los Estados Unidos, sorprende con su tema "No creo en nadie" un éxito grabado en Carolina del Norte, con visualidad sencilla, pero con un profundo mensaje, tratando de entrar en el corazón de los hondureños.

"Ya me sabía el camino porque vengo de ahí, y sigo pa' adelante porque no me rendí, estaba entre las piedras y sobreviví, no ha sido fácil, pero sigo aquí porque soy un guerrero" dice la letra del canción de Masca Music, que se vislumbra con un futuro brillante en el género Rap Punta ya está disponible en Youtube y en las plataformas digitales.

**El Artista**

Cruzando la edad de 20 años estuvo en la banca del Club Deportivo Platense, pero su padre decidió cerrarle ese ciclo, para pasar a una

mejor vida en los Estados Unidos de Norte América. Fue así que hace 17 años Masca Music, salió de tierras catrachas con el propósito darle vuelta a su vida "Gracias a Dios me permite tener un trabajo, una vida estable, y ahora sí puedo decir, ya puedo continuar con la música y seguir apoyando a otros talentos".

**¿CUÁLES SON SUS SUEÑOS?**

Masca Music: Mis sueños siempre desde niño ha sido representar mi país, ya que no se me dio en el fútbol sea en la música.

**¿TAMBIÉN ERES MANAGER?**

Masca Music: La idea es apoyar el talento y sacar adelante el nombre de nuestro país, como manager o artista, lo más importante es dejar un legado positivo para los jóvenes y nuevas generaciones que si se puede hacer música con buena letra buen mensaje.

**¿QUÉ LOGROS HA TENIDO EN ESTADOS UNIDOS?**

Masca Music: He logrado muchas cosas en USA, pero mi meta más grande es algún día llegar a los

pueblos más pobres y dar un poco de mi bendición a los niños que día a día no tienen ni siquiera un plato de comida.

**¿VIENE MÁS MÚSICA POR PARTE DE MASCA MUSIC?**

Masca Music: Claro gracias a Dios hice el Rap Punta con la idea de motivar a los raperos que se puede innovar algo nuevo que habrá más puertas ya que la punta es el baile nacional el rap y lo urbano no es muy apoyado con esta mezcla se puede lograr algo nuevo y positivo y pues lo que sigue es música gracias a la bendición De Dios. Cuento con mi estudio y cuando se me viene una idea la pongo en una pista. Pronto se viene una canción de una historia de dos (2) chavas una hondureña y la otra dominicana esperamos sea del agrado de muchos.

Por parte de la compañía **¿QUÉ ESPERAMOS?**

Masca Music: ¡Claro! Se viene un tema titulado "Que se vea tooo" con el artista Umalý.

**EL PAÍS.HN.**

## DRAKE SE DISCULPA POR LLAMAR A KYLIE JENNER SU "AMANTE"

Alimentando los rumores de que salió con Kylie Jenner poco después de que ella se separara de Travis Scott, Drake se disculpó por referirse a la magnate del maquillaje como su "amante" en una canción inédita que transmitió para los fanáticos en línea. El rapero canadiense, de 33 años, interpretó la canción, con la colaboración de Future, en su cuenta de Instagram Live el miércoles por la noche, obteniendo inmediatamente comentarios de admiradores conmovedores debido a la letra.

Después de ser criticado por fans de la multimillonaria hecha a sí misma más joven del mundo, Drake usó su Instagram una vez más para disculparse por tocar la melodía incitante. "Una canción que salió ayer por la noche en el set de sonido de noctámbulos no debería haber sido reproducida", escribió. "Es una canción que se filtró hace 3 años y se desechó poco después. Simplemente estaba yendo demasiado profundo

en el catálogo de drake / future. Lo último que quisiera hacer es hacer que algunos amigos míos que se sienten irrespetados, así que tuve que decir eso para comenzar el día".

Mientras Drake afirma que la canción se filtró hace más de tres años, fuentes de pagesix.com aseguran que Kylie Jenner y Drake salieron brevemente, pero se detuvieron tan pronto como los medios se dieron cuenta de su romance potencialmente incipiente. **Labotana.com**



# FINANCIERO

EN EL DEPARTAMENTO DE LEMPIRA

## MÁS DE ONCE MIL PRODUCTORES RECIBIRÁN EL BONO CAFETALERO

### ALDEA RÍO GRANDE, GRACIAS, LEMPIRA.

El presidente Juan Orlando Hernández entregó los primeros ocho Bonos Cafetaleros de más de 11 mil que serán distribuidos a los productores del departamento de Lempira como una medida de apoyo directo del Gobierno ante la crisis provocada por la pandemia de COVID-19.

Los primeros ocho bonos, que fueron entregados por el mandatario en la aldea Río Grande, también son los primeros de un total de más de 1,300 que serán destinados para apoyar a los pequeños y medianos productores del grano de oro del municipio de Gracias (Lempira).

El Bono Cafetalero llegará a más de 11 mil productores de Lempira con 75 mil quintales de abono (fórmula cafetalera) para el cultivo del grano.

El presidente de los productores de café de Lempira, Miguel Rodríguez, afirmó que “este es un evento histórico para el sector cafetalero, para los productores que cultivan de 0 a 150 quintales, y en todo el departamento de Lempira más de 11 mil serán los beneficiarios en los 21 municipios”.

“Este bono nos ha caído como agua de mayo para todos los productores de café de Lempira”, destacó Rodríguez.

El alcalde de Gracias, Javier Enamorado, dijo que en buen momento se entrega el Bono Cafetalero, pues “usted es uno de los presidentes que le ha apostado a hacerle frente al cambio climático y asegurar el alimento para nuestra población”.

El productor de maíz y tomate



El mandatario entrega los primeros 8 bonos, de más de 1,300 destinados a pequeños y medianos productores de Gracias.

Porfirio Quintanilla expresó que “quiero agradecer presidente por el apoyo brindado. Si no es por su ayuda a saber cómo estaríamos” en el sector agroalimentario.

“El proyecto de agua que usted nos ha facilitado hoy lo vemos traducido en la producción de tomate en una casa-malla en esta parcela en la comunidad de Río Grande”, apuntó.

Bono llegará a más de 91 mil familias

El presidente Hernández afirmó que la inversión en el programa del Bono Cafetalero es de 300 millones de lempiras para beneficiar a más de 91 mil pequeños y medianos productores a nivel nacional.

Con el Bono Cafetalero se beneficiarán 91,462 familias productoras en 15 departamentos con 555,399 quintales de fórmula cafetalera. Esto significa una cobertura en el parque cafetalero del 87%, remarcó.

A quienes no reciban este bono (13%), por ser productores a mayor escala, siempre se les está atendiendo con Agrocédito 8.7, que otorga préstamos al 8.7% de interés, una tasa nunca antes vista



**Vamos a luchar para instituir este bono como programa permanente de los gobiernos, porque lleva beneficio a las familias caficultoras”.**

**Juan Orlando Hernández.**

en la historia del país, señaló Hernández.

Asimismo, dijo que 142 técnicos darán asistencia técnica y capacitaciones a los productores en su finca.

El apoyo consiste en la entrega de cuatro quintales de fertilizantes a los caficultores que producen hasta 50 quintales, lo que se traduce en 61,872 productores, y tres quintales de fertilizantes a los que producen de 50 a 150 quintales, que suman 29,590 productores.

Hernández anunció que también llegará próximamente a Lempira el Bono de Solidaridad Productiva, consistente en semillas mejoradas de granos básicos y papa.



## LO MÁS COMENTADO

La economía de Honduras se contrajo en el primer trimestre de 2020 un 1,3 %, por primera vez desde la crisis económica de 2009, por los efectos de la pandemia del coronavirus, informó el Banco Central del país centroamericano (BCH).



Las empresas que generan la mayor cantidad de fuentes de trabajo están trabajando con protocolos bastante fuertes.

## Fedecámaras: “34 protocolos de bioseguridad han sido aprobados”

**TEGUCIGALPA.** El presidente de la Federación de Cámaras de Comercio e Industrias de Honduras (Fedecámaras) Menotti Maradiaga, reveló que unos 34 protocolos de bioseguridad han sido aprobados por las autoridades.

Esas herramientas ya cuentan también con el visto bueno de los epidemiólogos y otros expertos, agregó.

Los protocolos han sido elaborados con la contribución y la asistencia técnica y financiera de la Unión Europea.

Menotti dijo que se dialoga con el Gobierno para que “les vaya dando luz verde” a las microempresas que desde hace un mes tienen activadas esas herramientas encaminadas a evitar la propagación de la COVID-19, agregó.

“Estamos velando por la salud del pueblo hondureño, pues hay que ser muy cuidadosos en torno a los sectores que deben ser reactivados”, sostuvo.

Las microempresas desde hace dos meses están viviendo una situación económica seria, dijo.

# 70%

DE LOS EMPLEOS

son generados por la microempresa.

Precisamente, lo que se espera con la reapertura inteligente es salvaguardar los empleos de esos emprendimientos, agregó.

### MAYORÍA

“Pero no hay ningún favoritismo para ningún sector, pues se está trabajando a fin de beneficiar a la gran mayoría”, aclaró.

Las empresas que generan la mayor cantidad de fuentes de trabajo están trabajando con protocolos bastante fuertes y estrictos, subrayó el dirigente.

“Queremos recuperar los 200,000 empleos que han sido suspendidos desde que empezó la pandemia”, aseguró.

Lo que se desea es reactivar ya la economía, pero con todos los protocolos de bioseguridad para evitar problemas, según Menotti.

Mientras tanto, el Gobierno puso en marcha proyectos piloto para reabrir salones de belleza, barberías, iglesias y el rubro de la construcción.

## A partir de hoy habrá variaciones en precio de combustibles



El Gas LPG mantiene su valor de L 230.83 el cilindro de 25 libras.

**TEGUCIGALPA.** La Secretaría de Energía anunció que se registrarán variaciones en el precio de los combustibles a partir del lunes 25 al 31 de mayo.

Para el caso, en la capital, el galón de la gasolina superior, que se cotiza en L 69.83 experimentará un alza de L 2.27

De manera, que el nuevo costo de la superior será de L72.10 en la capital y L70.10, en San Pedro Sula.

Además, el precio del galón de la gasolina regular que es de L62.53 subirá L1.78

En ese sentido, la regular llegará a costar desde el lunes L64.31 en Tegucigalpa y L 62.30, en San Pedro Sula.

Por su parte, el alza en el precio del galón de diésel será de L0.53; el mismo podrá ser adquirido en L 54.43 en el área del Distrito Central (DC) y L 52.35, en San Pedro Sula.

Asimismo, el aumento en el galón de kerosene será de L1.18.

Por lo que de L 32.13 que es su costo actual, pasará a L33.31 en las estaciones de servicio capitalinas y L31.23, en San Pedro Sula.

Un aumento de L0.61 se aplicará al galón de Gas Licuado de Petróleo (LPG) vehicular que se cotiza en la actualidad en L34.25.

Su nuevo precio será de L34.86 en la capital y L31.27, en San Pe-

dro Sula.

Mientras tanto, el cilindro de gas LPG doméstico, de 25 libras, mantendrá su valor de L 230.83, en Tegucigalpa y de L209.68, en San Pedro Sula, en este mes de mayo.

Por su parte, la Agencia Internacional de Energía (EIA) informó que, en la presente semana, los inventarios de petróleo en Estados Unidos bajaron en 5 millones de barriles.

# EL PAÍS / DIGITAL

TECH  
News

## EL SAMSUNG GALAXY NOTE20 APARECE EN UNA DE LAS FILTRACIONES MÁS DETALLADAS HASTA LA FECHA

Ni siquiera la situación actual parece haber truncado los planes de Samsung en lo relativo al lanzamiento de nuevos terminales: salvo sorpresa de última hora, todo apunta a que el Samsung Galaxy Note20 llegará a finales de verano, tal y como estaba previsto.

Y aunque aún nos separan unos meses hasta su lanzamiento, las filtraciones no se han hecho esperar, y ya conocemos algunos datos de la serie Galaxy Note20.

Desde hace ya algunas semanas sabemos que, entre las novedades del Galaxy Note20, se incluyen un nuevo procesador Exynos 992 para la versión global del dispositivo, con el que Samsung planea redimirse y reforzar los puntos débiles del Exynos 990 que montan los modelos de la serie S20. Además, todo apunta a que al menos una de las configuraciones de este nuevo modelo llegará con 16 GB de memoria RAM.

Los datos más recientes sobre el dispositivo provienen del CEO de Display Chain Consultants, Ross Young, que asegura haber tenido acceso a información relativa a la pantalla del nuevo teléfono estrella de Samsung. En ese sentido, apunta que los modelos de la serie Note20 llegarán con la segunda ge-



neración del sensor de huellas ultrasónico en pantalla 3D Sonic Max de Qualcomm, aparentemente más preciso y veloz, y con la capacidad de leer dos huellas dactilares diferentes de manera simultánea. Por otro lado, ha confirmado que los terminales contarán con el mismo agujero en pantalla que integran los actuales Galaxy Note10.

Más allá de eso, desde AndroidCentral sugieren que la batería del modelo "Plus" será de 4.500 mAh de capacidad, la misma cifra que encontramos en el interior del Samsung Galaxy S20 Plus, frente a los 4.000 del Galaxy Note20 "normal" —de nuevo, la misma cifra que el Galaxy S20—. Este modelo, además, será el primero de Samsung en contar con una

pantalla LTPO con tasa de refresco variable hasta un máximo de 120Hz —aparentemente, el modelo Plus será el único en contar con una pantalla con alta tasa de refresco—. Esta tecnología debería suponer una reducción del consumo energético de entre un 15 y un 20%.

ANDRO4ALL.COM

### Surface Headphones 2



Microsoft no es sólo la compañía del sistema operativo Windows. La empresa americana hace tiempo que lucha por alcanzar también el éxito en el mercado de hardware. Para ello ha presentado un nuevo modelo de auriculares inalámbricos muy adecuados para las necesidades actuales. Los Microsoft Surface Headphones 2 llegan en un momento en el que el uso de auriculares se ha diversificado, ya no son exclusivos para escuchar música, sino que también los podemos usar para realizar videoconferencias. La realidad ha cambiado en poco tiempo y el teletrabajo ha llegado a la fuerza a muchas empresas, necesidad que Microsoft cubre con estos nuevos auriculares. Mientras las reuniones online siguen creciendo con el confinamiento y muchas empresas aseguran que sus empleados seguirán desde casa hasta final de año, los Microsoft Surface Headphones 2 ofrecen funciones para facilitar el aislamiento con los ruidos de casa y manejar el micrófono durante la videoconferencia.

COMPUTERHOY.COM

 Banco  
Atlántida

Imagina.  
Cree.  
Triunfa.



**Xiaomi sorprende y anuncia un gran aumento en sus ventas a pesar del coronavirus**

El mercado de smartphones está cayendo, sin embargo, Xiaomi ha anunciado que ha aumentado sus ventas en estos pasados meses, superando incluso las expectativas que tenía la compañía china respecto a estas, según han comentado en su informe de ganancias del primer trimestre. La crisis del coronavirus lleva azotando al país asiático desde hace meses, y lo cierto es que, a pesar de esta, Xiaomi ha conseguido aumentar sus ventas en el primer trimestre de este año, concretamente a 49.7 mil millones de yuanes respecto a los 43.76 mil millones del mismo periodo del año pasado, y en contraste con las previsiones que había de 47.86 millones de yuanes. Xiaomi ha atribuido la subida de sus beneficios a las ventas en el extranjero y a los precios de sus smartphones 5G, que han podido tener bastante tirón entre los usuarios debido a este cambio generacional que va a ser necesario llevar a cabo en un momento u otro para conseguir esta nueva conectividad que está llegando, poco a poco, a muchos países más.

[ANDRO4ALL.COM](http://ANDRO4ALL.COM)



**Tu acceso al Banco sin salir de casa**

## Google Fotos tiene una nueva función

Google Fotos, la principal aplicación de galería stock en Android que se prepara para estrenar un nuevo diseño, continúa agregando novedades para mejorar la experiencia de uso a los usuarios. Si a finales del 2018 la aplicación aumentó el límite de almacenamiento, superando el límite oculto de 10.000 fotografías; ahora ha dado a conocer de forma oficial una nueva función que permite compartir fotos de una manera más sencilla.



Con millones de personas en cuarentena debido al Covid-19, el envío de imágenes a familiares y amigos se ha aumentado durante este tiempo al no poder visitar a los seres queridos. La compañía de Mountain View incluso confirma que compartir imágenes en Google Fotos ha aumentado en un 50 por ciento en algunas regiones. A pesar de lanzar en diciembre de 2019 el uso compartido directo para que resulte más sencillo com-

partir fotografías y videos con la principal aplicación de galería stock en Android al permitir agregarlos a una conversación privada; ahora Google ha confirmado en un comunicado una nueva función para compartir archivos de una manera mucho más fácil. Google ha querido compartir una experiencia similar a los álbumes compartidos. Durante esta semana, a la hora de

compartir un álbum, la opción predeterminada será compartir con una persona o personas específicas a través de su cuenta de Google. Una medida que ofrece al usuario más control sobre quién ha agregado a dicho álbum, que ya no requiere enlaces y que puedes ver en la imagen que puedes ver bajo a estas mismas líneas.

[ANDRO4ALL.COM](http://ANDRO4ALL.COM)



Atlántida Online



Atlántida Móvil

400 transacciones

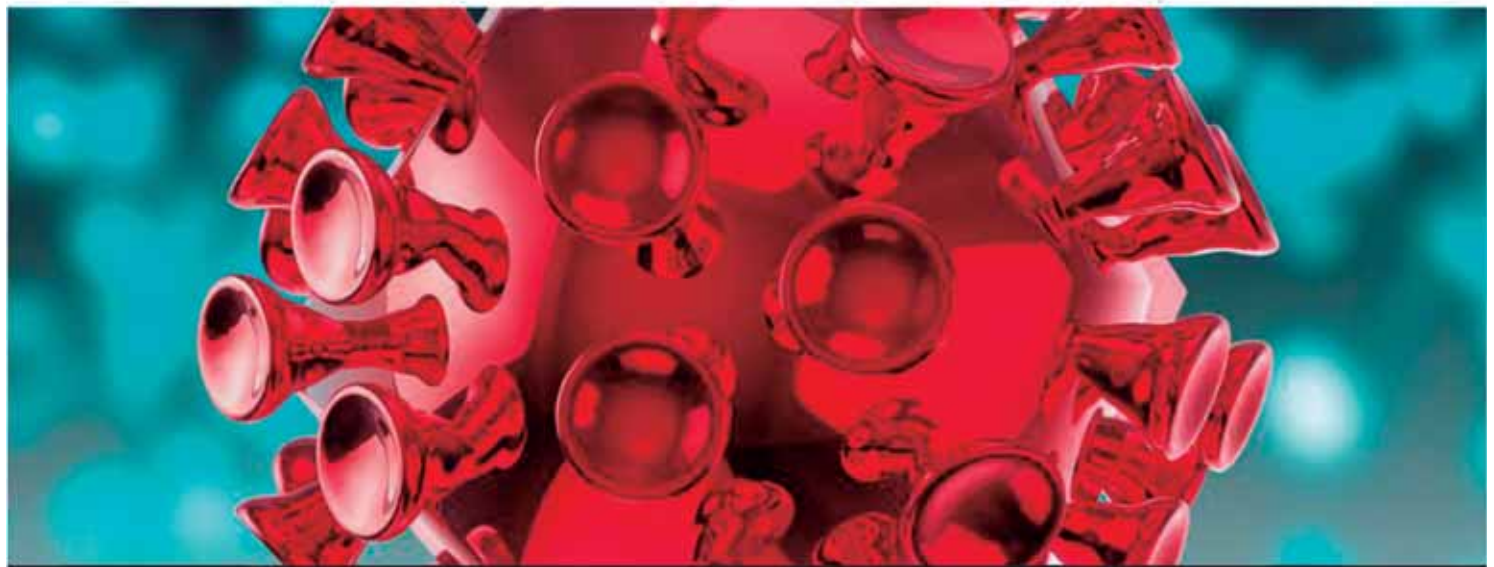


Asesora Bancaria Interactiva  
2280-1010

# DigitalDondeEstés



[www.encuestacovid19.com](http://www.encuestacovid19.com)



### CUADRO MÉDICO COORDINADOR

- Dr. Arnulfo Bueso Pineda
- Dra. Pina María Boquín Bendaña
- Dr. Ezequiel Morales Tábor
- Dr. Gustavo Adolfo Zúniga
- Dr. Plutarco Castellanos

Un servicio social de los medios de comunicación de Honduras



La Tribuna



DIARIO  
EL PAÍS



CHOLUSAT SUR

# INTERNACIONAL

INDICARON QUE APARECE EL 1% DE LAS VÍCTIMAS

## EL NEW YORK TIMES LLENA SU PORTADA CON 1,000 OBITUARIOS DE FALLECIDOS POR COVID-19

**NUEVA YORK.** El prestigioso diario The New York Times dedicó ayer un reportaje a la "incalculable pérdida" humana provocada en casi tres meses por la pandemia del COVID-19 en Estados Unidos y llenó por completo su portada con breves obituarios de 1,000 de los fallecidos, cuando el recuento se aproxima ya a los 100,000.

La impactante imagen de la primera página, muy compartida en redes sociales, es una larga lista a seis columnas que pone nombre, edad e historia vital a las crudas cifras de la tragedia bajo el titular "Las muertes en EE.UU. se acercan a 100,000, una incalculable pérdida", recordando que esas personas "éramos nosotros".

La editora de la mesa gráfica del NYT, Simone Landon, indicó a través de su cuenta de Twitter que en la solemne portada aparece "el 1% de los que han fallecido" y en la edición digital se enfatizan de manera interactiva sus historias, con la esperanza de que los lectores "pasen un poco de tiempo con cada uno de ellos". El homenaje permite conocer vidas como la de Samuel Hargress Jr. de 84 años, que era dueño del local de jazz Paris Blues de Nueva York; Mike Field, de 59 años, un trabajador de emergencia que acu-



En la portada se refleja una larga lista a seis columnas que pone nombre, edad e historia vital a las crudas cifras de la tragedia bajo el titular "Las muertes en EE.UU."

dió a ayudar en los atentados de 11 de septiembre de 2001; Mary Santiago, de 44 años, una madre de Illinois; o April Dunn, de 33 años, defensora de los derechos de los discapacitados de Louisiana.

En otro artículo sobre el desarrollo de la pieza, los periodistas del NYT destacan que ante la cercanía de la triste cifra de 100,000 fallecidos por el nuevo coronavirus, eran conscientes de la "fatiga de los datos" y revisaron obituarios en cientos de periódicos nacionales para

obtener frases que mostrarán "lo especial de cada vida perdida", algo que se asemejara a un "tapiz".

En la edición electrónica, el reportaje toma una vertiente visual y se desplaza la página hacia abajo para leer las breves historias, con recuentos de los fallecidos por fecha cronológica y un ensayo sobre la "ausencia de un final claro" durante la pandemia, en la que "hasta los muertos han tenido que esperar" para ser despedidos por sus seres queridos. **EFE**



### LO MÁS COMENTADO

Los casos de COVID-19 repuntarán en México sin las pruebas necesarias y si el plan de reactivación económica de la "nueva normalidad" se interpreta como un retorno de actividades a niveles previos a la enfermedad, advierten epidemiólogos consultados por Efe.



El estado de Nueva York contabiliza 29,021 fallecimientos y casi 360,000 casos.

## Nueva York tiene un repunte en fallecidos

**NUEVA YORK.** El estado de Nueva York tuvo un repunte en sus fallecidos con COVID-19 ayer y registró 109 en las últimas 24 horas, 25 más que el día anterior, pero sus autoridades apuntalaron con más actividades y espacios de recreación permitidos la reapertura económica, a la que pronto solo faltará por acceder la Gran Manzana.

El gobernador Andrew Cuomo explicó en su actualización diaria que ha habido un ligero repunte tanto en los nuevos casos como en los fallecidos a la vez que bajan las hospitalizaciones e intubaciones, por lo que consideró que los indicadores de coronavirus siguen "en descenso" y mantuvo que el estado se encuentra "en fase de reapertura". Según datos de la Universidad Johns Hopkins a fecha de ayer, en Estados Unidos el número de muertes por COVID-19 asciende a 97,211 y hay 1.6 millones de casos, de los cuales al estado de Nueva York le han correspondido 29,021 de los fallecimientos y casi 360,000 casos.

La semana que viene, se estima que el área de la Gran Manzana sea la única del estado que quede por iniciar su primera fase de reapertura, todavía con la vista puesta en la primera mitad de junio, puesto que si todo va bien, el martes lo hará la región de Mid-Hudson y el miércoles la de Long Island, indicó Cuomo.

Añadió que la autoridad metropolitana de transportes (MTA) va a limpiar y desinfectar cada noche, como ya hace con el metro de la Gran Manzana, la línea de trenes de Long Island Rail Road y añadir más vagones para asegurar que sus pasajeros puedan guardar las distancias.

Por su parte, el área de la ciudad de Nueva York todavía no cumple tres de los siete requisitos que las autoridades exigen para dar la luz verde a la reapertura, pero sus indicadores "tienen buena pinta", dijo el alcalde Bill de Blasio, y se va acercando, necesita más camas disponibles en hospitales, incluídas de cuidados intensivos, y más "rastreadores". **EFE**

## Muere de "neumonía atípica" empresario que reclamó por coronavirus en Nicaragua



**MANAGUA.** Un empresario que reclamó al Gobierno de Nicaragua por no tomar medidas para enfrentar la pandemia de COVID-19, falleció ayer a causa de "neumonía atípica", informaron sus allegados.

El empresario de la industria del pan Ermis Morales, de 55 años, y conocido como "el panadero encadenado", murió en un hospital de Managua, casi un mes después de haber solicitado públicamente al pre-

sidente Daniel Ortega, medidas de prevención ante la COVID-19, y protección económica a las pequeñas y medianas empresas.

La muerte de Morales, quien llamaba "dictador" a Ortega, causó conmoción en Nicaragua, dada su fama como opositor, pero también acarreó controversia, porque fue denominada como "neumonía atípica", enfermedad bajo la cual se están clasificando algunas de las vícti-

mas de COVID-19, según dijo el presidente, en días recientes.

En su última conferencia de prensa, ofrecida el 28 de abril pasado, Morales apareció con una mascarilla en su rostro y una botella de alcohol en gel en sus manos, haciendo sus reclamos a Ortega, quien al día siguiente accedió a permitir medidas básicas de prevención entre la población. Morales era conocido por reclamar públicamente las de-

cisiones de Ortega que consideraba "arbitrarias". Una de sus formas más conocidas de protesta era atarse con cadenas de hierro, para simbolizar la situación de la población en Nicaragua ante el "abuso de poder" desde 2007. Hasta ahora el Gobierno reconoce 279 infectados por el nuevo coronavirus, con 17 muertos. El independiente Observatorio Ciudadano COVID-19 reporta al menos 2,323 casos, con 465 fallecidos. **EFE**

## INTERNACIONAL

DESPUÉS DE UNA LARGA AUDIENCIA

# EXMINISTRO DE SALUD DE BOLIVIA A PRISIÓN POR COMPRA IRREGULAR DE RESPIRADORES

**BOLIVIA.** La justicia boliviana dispuso ayer prisión preventiva para un exministro de Salud y otros funcionarios sanitarios por su presunta culpabilidad en la compra sobrevalorada de ventiladores españoles para pacientes con coronavirus.

«El juez ha determinado la detención preventiva para (el exministro) Marcelo Navajas, Geovanni Pacheco, Fernando Valenzuela y Luis Fernando Humerez en el penal de San Pedro», informó a la prensa el fiscal Ruddy Terrazas.

Navajas guardará detención por tres meses, mientras que los demás imputados lo harán por un lapso de seis. Tras una audiencia que se prolongó por casi 12 horas y concluyó en la madrugada del domingo, el juez decidió también el arresto domiciliario de dos funcionarias del Ministerio de Salud que tuvieron relación con esta compra.

En la evaluación del caso se tomaron en cuenta las cartas cursadas en-

tre el Ministerio de Salud y la agencia de compras y contrataciones de ese despacho.

El exministro «ha autorizado este proceso», sostuvo el fiscal. Rosario Canedo, abogada de Navajas, alertó que su defendido padece de una enfermedad cardíaca grave y que su estadía en prisión representa un riesgo para su vida.

Navajas fue destituido el miércoles por la presidenta Jeanine Áñez, tras revelarse que los 170 ventiladores adquiridos para encarar la pandemia no eran adecuados para las unidades de terapia intensiva de los hospitales bolivianos.

Informes posteriores indicaron que por estos equipos de manufactura española se había pagado un sobreprecio, al haber sido adquiridos a un precio unitario de 27,683 dólares, cuando otras empresas los ofrecían por entre 9,500 y 11,000 euros (10,312 a 11,941 dólares).

Este escándalo se registra en



Navajas guardará detención por tres meses, mientras que los demás imputados lo harán por un lapso de seis.

medio de una expansión de la COVID-19 en Bolivia que hasta la fecha ha contagiado a cerca de 5,915 personas y provocado unos 240 decesos. AFP

## DATO

Navajas fue destituido el miércoles por la presidenta Jeanine Áñez, tras revelarse que los 170 ventiladores adquiridos para encarar la pandemia no eran adecuados para las unidades de terapia intensiva de los hospitales bolivianos.

**Solicite atención médica**

**Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar. Llame al 911.**

**EL PAÍS**

## Ecuador reiniciará en junio vuelos domésticos e internacionales



**QUITO, ECUADOR.** Este país, que mantiene los vuelos comerciales locales e internacionales suspendidos desde marzo por la pandemia de coronavirus, reanudará esas operaciones el 1 de junio, informó ayer el Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias (SNGRE).

El Comité de Operaciones de Emergencia (COE) nacional, a cargo de la crisis por el coronavirus, decidió "autorizar a partir 00h00 (05H00 GMT) del lunes 01 de junio de 2020, el reinicio de operaciones aéreas comerciales internacionales y domésticas regulares en todos los aeropuertos del país". El SNGRE en su portal electrónico agregó que el COE resolvió restablecer los vuelos, "con el

30% de las frecuencias autorizadas a las aerolíneas". La ministra de Gobierno (Interior), María Paula Romo, había informado el viernes del reinicio. Pero una fuente de esa cartera, consultada por AFP, precisó entonces que la medida era solo para vuelos domésticos.

Ecuador mantiene cerradas todas sus fronteras ante el nuevo coronavirus, que deja unos 36,200 casos, incluidos 3,096 muertos. Además, reporta otros 1,986 fallecidos probables por la COVID-19. Las autoridades han anunciado que también a partir del 1 de junio exigirán a los viajeros presentar el resultado negativo de una prueba PCR (hisopado nasofaríngeo), realizada máximo 72 horas antes de embarcar un vuelo. AFP

# SUCESOS

LAS AUTORIDADES INVESTIGAN LAS CAUSAS DE LA MUERTE

## HALLAN A DOCTORA EN ESTADO DE DESCOMPOSICIÓN

**SAN PEDRO SULA.** Dentro de su habitación y tirado sobre la cama fue hallado el cuerpo de una doctora la mañana del sábado, luego que su hermano fuera a buscarla tras varios días de no verla.

La fallecida fue identificada como Karol Lizeth Burgos Córdoba (49), quien desde hace muchos años laboraba para la Dirección de Medicina Forense del Ministerio Público (MP).

De acuerdo con versión de allegados, la ahora occisa llegó a su casa luego de trabajar, ubicada en la colonia Juan Lindo, convivió un momento con su familia y luego se encerró en su cuarto.

Los familiares, al pasar los días y

ver que no salía decidieron entrar y fue cuando su hermano la encontró tirada en la cama, sin vida y en estado de putrefacción.

Tras notificar a las autoridades del hecho, personal del MP se hizo presente en la vivienda para realizar el levantamiento del cadáver.

Las causas de la muerte no han sido determinadas, por lo que el hecho se encuentra en proceso de investigación, ya que la ahora fallecida padecía problemas de hipertensión.

Al momento del levantamiento, los agentes de Inspecciones Oculares de la Dirección Policial de Investigaciones (DPI), encontraron en el cuarto, seis botellas vacías de alcohol y cuatro jeringas con sustancia des-



Karol Lizeth Burgos Córdoba.

conocida.

El MP emitió un acuerdo en el que decretaron tres días de duelo, lamentando la pérdida de la profesional forense y se solidariza con la familia.

## Desarticulan “narco taller” en La Ceiba

**LA CEIBA, ATLÁNTIDA.**

Un taller de mecánica que servía como punto de venta y distribución de droga fue desarticulado este fin de semana por elementos de la Fuerza Nacional Anti Maras y Pandillas en el populoso barrio La Isla, a la vez que se detuvo a un sospechoso de este delito. Esta operación se realizó mediante orden de allanamiento, en colaboración con agentes de la Dirección Policial de Investigación. Como parte de este resultado se detuvo a Williams Eleazar Pérez Castro



El detenido fue remitido por posesión ilegal de arma de fuego.

(alias “El Chalo”), de 37 años. Este taller de reparación de vehículos les servía como fachada para la venta de drogas de forma independiente ya que no trabajaba con ninguna organización delincriminal de las que opera en esta región.

Al momento de la detención se le decomisó 20 puntas de polvo blanco, supuesta cocaína; 43 bolsas de hierba seca, un arma de fuego calibre 45; 10 proyectiles; un teléfono móvil y cinco mil 139 lempiras.

## Ultiman a un hombre en una hacienda

**CHOLOMA, CORTÉS.**

Dentro de una hacienda, fue ultimado a balazos un hombre, por individuos quienes le dispararon hasta dejarlo sin vida. El hecho se registró el sábado, en la colonia Valle de Sula, del sector López Arellano, de esta jurisdicción.

El ahora fallecido fue identificado como Roberto Carlos Maldonado Araujo, de 33 años. Según información de los testigos, dos individuos llegaron



hacia la mencionada hacienda y atacaron al ahora fallecido hasta dejarlo sin vida. Tras perpetrar el crimen, los sicarios huyeron del lugar.

Hasta la escena del crimen se hicieron presentes las autoridades del Ministerio Público, quienes hicieron el levantamiento respectivo del cuerpo.



## LO MÁS COMENTADO

Un agricultor, de 26 años, fue detenido por la Policía Nacional en el barrio Belén, de Juticalpa, Olancho. Al sospechoso le ejecutaron una orden de captura girada en el 2010, por suponerlo responsable del ilícito de robo en perjuicio de testigo protegido.

## Guarda es enviado a prisión por hurto de 11 millones

**SAN PEDRO SULA.** El Juzgado de Letras de lo Penal de en audiencia de declaración de imputado resolvió imponer detención judicial a guardia de seguridad que habría robado más de 11 millones de lempiras de un supermercado.

El imputado responde al nombre de José Epifanio Velásquez Medina (37), a quien se le considera responsable del delito de robo agravado en perjuicio de una empresa comercial, tipo supermercado.

Ante la gravedad de la pena, el Juez de Letras Penal del turno lo remitió al Centro Penitenciario de El Progreso.

Mientras que la audiencia inicial se estableció para el jueves 28 de mayo del presente año, a las 9:00 de la mañana.

### HECHOS

De acuerdo con información de la Policía Nacional, el acusa-



El acusado fue remitido al Centro Penal de El Progreso a espera de la audiencia inicial.

do quien es originario de El Negrito y residente en la colonia Primavera, de El Progreso, laboraba como guardia de seguridad en un supermercado.

Presuntamente, el ahora detenido habría ingresado a su sitio de trabajo como cliente, pero se escondió en uno de los cuartos eléctricos y esperó a que cerraran el establecimiento. Estando solo, el guardia supuestamente aprovechó para violentar la caja fuerte de donde sustrajo los 11 millones 807 mil 281 lempiras con 98 centavos.

## Incendio consume reconocido restaurante sampedrano



El fuego consumió lo que quedaba en el establecimiento.

**SAN PEDRO SULA.** Un reconocido restaurante sampedrano fue consumido por un incendio la madrugada del sábado, presuntamente por mano criminal, ya que previamente fueron víctimas de saqueos y robo.

Tras ser alertados, los elementos del Cuerpo de Bomberos acudieron al barrio Paz Barahona, entre la 10 y 12 calle, 12 avenida donde, a pesar de los esfuerzos, el fuego consumió el establecimiento.

A través de sus redes, los propietarios del lugar indicaron que el siniestro fue causado de actos vandálicos, ya que previo a eso habían sido vícti-

mas de robos y saqueos. Los dueños de este establecimiento explicaron en redes sociales que el restaurante fue víctima de vandalismo, ya que desde hace un tiempo mantenían cerrado el lugar.

“Decidimos cerrar porque ya no quedaba ni para pagarle a los empleados que con tanto amor se quedaron hasta que este barco ya no pudo seguir navegando. Durante este proceso se metieron a robar, se llevaron hasta los baños. La Policía capturó a dos personas, pero los dejaron en libertad 24 horas después. Hoy somos víctimas nuevamente del vandalismo, quemaron lo que quedaba”.

# EL PAÍS

## DEPORTIVO



### Chelato será operado porque no puede hablar

El técnico nacional Chelato Uclés será operado el miércoles de su garganta, esto debido a que no puede hablar por el daño causado al haber estado un buen tiempo entubado. Uclés que se mantiene en un hotel de la capital, no puede hablar y por tal razón urge de la operación. Se le implantará un "stent" en la garganta para mejorar su calidad de vida.



Carlos Discua es agente libre, hay pocas opciones para que siga en el Marathón.

### El "Chino" Discua libre y sin ofertas

**SAN PEDRO SULA.** Luego que el volante Carlos Discua manifestó su ilusión de volver a su exclub el Motagua, tanto dirigentes como el entrenador de los azules, informó que no hay ninguna intención de ficharlo.

El "Chino" es agente libre pues se le venció su contrato con el Marathón y al parecer no hay posibilidades de renovarlo.

Diego Vázquez, técnico del Motagua, reconoció su buena relación con Discua pero por el momento no hay opciones de llevarlo al club.

"Al Chino le tengo mucho cariño, es un jugador especial pero no hemos pensado en él. Ni me he reunido con la directiva para analizar el plan del próximo torneo", dijo el DT argentino.

Lo anterior fue ratificado por el dirigente, Pedro Atala, quien expresó están más enfocados en salir con los temas económicos del clausurado campeonato y esperar lo que se viene.



## AL IGUAL QUE EN OLIMPIA, MOTAGUA BAJARÁ SALARIOS

**SAN PEDRO SULA.** Los clubes grandes en Honduras siguen sintiendo el impacto económico que está dejando el Covid-19 y deben enfrentar una nueva etapa para poder salir adelante.

El presidente azul, Eduardo Atala, en una plática con el programa de la institución, dijo que aún están en negociación en el tema de sueldos y salarios de los jugadores y cuerpo técnico respecto a los actuales meses en que el fútbol hondureño ha sido paralizado.

"Todos estamos en crisis, nuestra Liga no podía seguir más allá, primero la salud de todos, por eso se tuvo que tomar decisiones importantes, pero aún falta solventar con nuestros jugadores el tema de sus sueldos, estamos en esa negociación", informó.

Olimpia hace algunas semanas dio el paso de hacer una rebaja al

salario de su plantilla y cuerpo técnico, puesto que bajan los ingresos y el fútbol se paralizó.

Atala explicó que la idea es pagar porcentajes de salarios a jugadores y cuerpo técnico, no pago totales durante estos meses de marzo, abril, mayo y junio.

"Estamos negociando eso, ellos están conscientes de la situación y nosotros de que nos los podemos dejar abandonados en estos momentos complicados, pero todavía no hemos llegado al acuerdo final para pagar de abril a junio en forma parcial".

El Motagua ha sido impactado con el tema de patrocinios puesto que tres organizaciones empresariales suspendieron los pagos ante la falta de fútbol y ventas por el virus en Honduras.

Por otro lado, Eduardo Atala, se refirió a las renovaciones

del club, aclarando que la idea es mantener a toda la plantilla, pero lo primero es solventar lo más pronto posible los pagos actuales. "Ya hemos hablado con Diego respecto a que toda la plantilla se mantenga junta, los patrocinadores volverán una vez se decida reiniciar el campeonato", agregó.

### LIGA Y FENAFUTH

Atala lamentó que en los principales organismos del fútbol en Honduras como son la Fenafuth y Liga Nacional, hace falta liderazgo para conducir y eso impacta en el desarrollo. Jorge Salomón y Wilfredo Guzmán, son los presidentes de la federación y la profesional, respectivamente.



### Boniek espera jugar más tiempo

Al volante Boniek García no se le cruza por la cabeza retirarse por el momento del fútbol profesional. "No me pongo a pensar en el retiro, trato de disfrutar cada día los entrenamientos y mientras el cuerpo me responda no pensaré en retirarme", dijo el volante de 36 años y que juega el Dynamo Houston.



### Proyecto de ayuda a clubes de Liga

El diputado por el departamento de Cortés, Reynaldo Ekonomo, presentó un proyecto de ley en el sentido de apoyar económicamente a los clubes de la Primera División. El aporte solicitado sería de 250 mil lempiras para cada equipo y su destino es ayudar a los jugadores. No ha sido aprobado.

# TYSON ESTÁ AISLADO PERO NO TIENE COVID-19

**SAN PEDRO SULA.** Muy molesto ha reaccionado ayer el jugador hondureño Tyson Núñez por la forma como se ha manejó la información sobre la cuarentena obligatoria que ha sido sometido en su comunidad y aclaró que no está infectado de Covid-19.

“Me siento bien la verdad, han exagerado un poco esto, el amarillismo es grande, me molesta lo publicado en algu-

nos medios”, dijo el exjugador de la selección de Honduras desde La Ceiba.

Tyson mencionó que el revuelo se dio porque tuvo contacto con una persona a quien le hicieron una prueba preliminar y dio positiva, pero en una segunda salió negativa. “Todo es porque salí de la comunidad y aquí nadie respeta, son 14 días que estaré aislado, aunque aislados estamos, pero

respeto la decisión de los doctores”.

Para el delantero que jugó en el Nacional de Uruguay, por ser una persona conocida hubo escándalo. “Me molesta lo publicado, todo se inició acá”, reiteró bastante disgustado.

Núñez que se encuentra en un centro de salud, también lamentó las críticas que se han dado contra él por formar parte de un movimiento político.



## Sapriisa continúa de líder, Alajuela presiona

**SAN JOSÉ.** La Liga Deportiva Alajuelense con el hondureño Alex López de titular y como capitán, goleó 3-0 al San Carlos y con ello mantiene el pie en el acelerador en la carrera por sobrepasar al puntero Sapriisa que también consiguió los tres puntos.

Con su victoria el conjunto “manudo” llegó a 35 puntos, mientras que los morados líderes del certamen, tienen 39.

Las acciones se realizaron a puertas cerradas en el estadio Alejandro Morera Soto, y los de casa ganaron con un doblete de Jonathan Moya (24' y 63') y un gol de Allen Guevara (41'), y de paso pusieron en aprietos al conjunto que dirige el entrenador colombiano Carlos Restrepo.

En el cotejo el volante hondureño Alexander López, jugó de titular y lo hizo en todo el duelo, teniendo un gran desempeño en el campo.

### Resultados

Zeledón vrs Cartaginés 0-1

Alajuela vrs San Carlos 3-0

Santos vrs Sapriisa 0-4

# Bayern golea y comanda en Alemania

**BERLÍN.** Solamente Hertha Berlín y Bayern Múnich consiguieron el triunfo en casa en actividad de la jornada 27 de la Bundesliga, seis victorias de visitante y dos empates mantienen la inercia del ‘nuevo fútbol’ en Europa, en el que jugar sin aficionados aumenta las posibilidades de sumar para los equipos visitantes.

Pese a ello, la jornada inició el viernes con goleada del Herta sobre el Unión en el derbi de Berlín. El sábado ganaron fuera de casa el Leverkusen (1-3 al Gladbach), Werder Bremen 1-0 al Freiburg y la lluvia de goles del Bayern al Eintrach 5-2 como local.

El domingo completaron la actividad los triunfos de visita de Ausburg frente al Schalke 04 y la goleada de Leipzig frente al Mainz con hat trick de Ti-



mo Werner.

Con estos resultados se mantiene la parte alta con el Bayern Múnich como líder general con 61 puntos, seguido por el Dortmund con 57 y el RB Leipzig con 54 unidades. Por su parte, Fortuna, Werder Bremen y Paderborn conforman la zona de descenso con 24, 21 y 18 puntos, respectivamente.

### Resultados

Borussia M. vs Bayer Leverkusen 1-3

Friburgo vs Werder Bremen 0-1

Paderborn vs Hoffenheim 1-1

Wolfsburgo vs Borussia Dortmund 0-2

Bayern Múnich vs Eintrach Frankfurt 5-2

Schalke vs Aubsburgo 0-3

Mainz vs Leipzig 0-5

Colonia vs Fortuna 2-2



## Keylor pasa la cuarentena en un paraíso de su país

**SAN JOSÉ.** La pandemia de coronavirus obligó a que la Ligue One fuera cancelada y se nombrara al cuadro de PSG como campeón del fútbol francés, con lo que el arquero tico, Keylor Navas logró su primer campeonato con el cuadro parisino y lo ha sabido celebrar junto a su familia en las paradisíacas playas de Costa Rica. Desde del mes de marzo pasado, Navas y su familia dejaron la capital francesa para trasladarse en vuelo privado hacia Costa Rica, donde iniciaron el confinamiento y aunque se ha visto poco sobre cómo ha sido la cuarentena de la estrella costarricense, su esposa Andrea Salas ha dado muestras sobre cómo ha sido la vida de Keylor alejado de las canchas. La familia está en Reserva Conchal, un lujoso hotel ubicado en Guanacaste. A través de sus redes sociales, la esposa de Keylor, ha dado muestras sobre su estilo de vida junto al arquero tricampeón de la UEFA Champions League y entre divertidos bailes y lugares paradisíacos como el que compartió en su último post en instagram.

## LA CÁBALA DEPORTIVA DE ZAVALETA

No pierdo la esperanza que se venga noventa pelón,  
porque aquí en el barrio toda la gente lo está pagando Zas Zas

El sueño de hoy:  
Soñar con ríos: 78

Lláma al \*7500 desde tu celular Tigo



# ¡Sé parte del Empredimiento Activo! ¡Honduras se Levanta!

Como parte de las resoluciones de la MESA DE TRABAJO MIPYME por la crisis del COVID - 19.

Se pone a disposición ésta plataforma como un brazo extensivo de apoyo para poder conocer de primera mano las principales necesidades de los emprendedores Mipymes y sector social de la economía en Honduras y de esta manera gestionar apoyo público y privado.

Por medio de esta plataforma también tendrás acceso a  
**¡VENDER POR INTERNET, EL MOMENTO ES YA!**  
**¡COMPLETAMENTE GRATIS!**

Cuando te registres, vuelves a ingresar con tu usuario y tendrás acceso a la plataforma Kolau para poder vender en línea.

