

#**TODOS**
con
MASCARILLA
NUNCA FUE MÁS
FÁCIL SALVAR VIDAS
¡Tú puedes hacer
la diferencia!

SI NOS CUIDAMOS, JUNTOS
#AVANZAMOS



PAISANITO



SERÁ QUE NO NOS QUEREMOS
NOSOTROS MISMOS, QUE NI
SIQUIERA NOS CUIDAMOS...

LUNES

22 DE JUNIO DE 2020

EL PAÍS

LA TRIBUNA DE HONDURAS

San Pedro Sula, Año 3 • N° 891 • L. 8.00 www.elpais.hn • Facebook: @honduraselpais @elpaishonduras



TESÓN /4

EMPIEZA A VENDER
EN LA CALLE TRAS
CUANTOSAS PÉRDIDAS
EN GUAMILITO

POR INCUMPLIMIENTO DE LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD /2

SUSPENDEN FASE I DEL PROCESO DE APERTURA

DETIENEN CAMIÓN QUE LLEVABA AMONTONADAS 58 PERSONAS



LA POLICÍA DETUVO AL CONDUCTOR DE UN CAMIÓN QUE
-VIOLANDO EL TOQUE DE QUEDA- LLEVABA 58 PERSONAS, QUIENES
ALEGARON QUE IBAN A TRABAJAR EN UNA FÁBRICA DE CAFÉ /6

**JOH DESDE
EL HOSPITAL:
ESTA GUERRA
SOLO LA
GANAMOS
UNIDOS Y SIN
DESCANSO /2**



TEGUCIGALPA /10
BRIGADAS MÉDICAS
ATIENDEN A MÁS
DE CINCO MIL
PERSONAS

MARCO MEDINA: /8
NO ES EL MOMENTO
DE ESCALAR
AL 40% DE
REAPERTURA



Gracias a tu confianza

Somos **#1** en depósitos

¡Abre tu cuenta hoy en el Banco en el que Honduras confía!

**Banco
Atlántida**

www.bancatlantida.hn

TEMA DEL DÍA

PARA FRENAR EL CONTAGIO DE COVID-19

SUSPENDEN LA FASE I DE LA REAPERTURA INTELIGENTE EN EL DISTRITO CENTRAL

TEGUCIGALPA. La Secretaría de Estado en el Despacho de Seguridad, a través de la Policía Nacional de Honduras, determinó suspender la Fase I del proceso de Apertura Inteligente, en el Distrito Central, debido al incremento de casos de COVID-19.

“Debido a la falta de cumplimiento de los protocolos de bioseguridad, el aumento de contagios y saturación de la capacidad hospitalaria se determinó que a partir del domingo 21 de junio a las 09:00 p.m., hasta el domingo 28 de junio a las 11:00 p.m., se declara suspensión de la Fase I del proceso de Apertura Inteligente, saliendo a un dígito la población para abastecerse en supermercados, farmacias, bancos, cooperativas, sistema financiero en general y mercados autorizados para el Distrito Central”, dijo en cadena nacional, Luis Osavas Olivera, Comisionado de la Policía Nacional.

En ese sentido aclaró que la excepción a esta medida aplica al transporte de carga, combustible, productos agrícolas, alimentos perecederos, transporte de hospitales públicos y privados, productos médicos, transporte de seguridad y emergencia, distribuidores de agua, tren de aseo, así como la apertura controlada de los mercados autorizados.

“Aclaramos que esta disposición se sustenta en el marco de la Alerta Roja y la Emergencia Nacional sanitaria por COVID-19, liderada por el Gobierno de la República la cual incluye hospitales públicos y privados, laboratorios clínicos, bancos, activi-

Día	Transitar		Terminaciones de identidad, pasaporte o carne de residente (extranjeros)	Sectores autorizados en el Distrito Central
	Desde	Hasta		
Lunes 22 de junio	7:00 a.m.	5:00 p.m.	6	Farmacias
Martes 23 de junio	7:00 a.m.	5:00 p.m.	7	Gasolineras
Miércoles 24 de junio	7:00 a.m.	5:00 p.m.	8	Bancos
Jueves 25 de junio	7:00 a.m.	5:00 p.m.	9	Mercados autorizados
Viernes 26 de junio	7:00 a.m.	5:00 p.m.	0	

Sábado y domingo (27 y 28 junio) nadie circula

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

- Todos los comercios autorizados: 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 sectores autorizados.

- Mascarillas
- Gel
- Distanciamiento
- Toma de temperatura

Infografía: Diario El PAÍS

dades agrícolas, gasolineras, supermercados, energía, empresas de telecomunicaciones, pulperías, mercaditos, entre otras mencionadas en el PCM 045-2020”, indicó.

Recordó a la población que el calendario de circulación oficial sigue vigente a un dígito diario; y que el resto del territorio nacional se encuentra en proceso de evaluaciones

para su próxima reapertura; la apertura inteligente en la primera fase se mantiene vigente en el resto del territorio hondureño.

“La Policía Nacional de Honduras reitera su compromiso y disposición de servicio a la sociedad y pide acatar las recomendaciones preventivas y permanecer en sus hogares”, señaló.



LO MÁS COMENTADO

El Gobierno de Honduras ya está listo para el inicio de la tercera fase de la Operación Honduras Solidaria, una cruzada nacional que la próxima semana comenzará a entregar 180 millones de lempiras en alimentos a más de 700 mil familias.

“Desde la cama de un hospital les digo que esta guerra solo la ganamos unidos”

TEGUCIGALPA. El presidente de la República, Juan Orlando Hernández, envió un mensaje de optimismo a la población hondureña, “sé que no hay palabras, pero estoy convencido que de la mano de Dios y con nuestra fe puesta en Él nos sacara adelante frente a esta pandemia, hoy desde la cama de un hospital, les digo esta guerra solo la ganamos unidos”, señaló.

Señaló que Honduras pelea la más dura de las batallas, y que están luchando para sobrepasar este momento tan duro, y que quizás sea el más difícil que el país ha enfrentado en los últimos 100 años.

“La vida propia y la de los que más queremos está en riesgo, nos duele profundamente cada familia que pierde a diario una familiar frente a la COVID-19, no hay palabras para describir el dolor que sufren, no hay palabras que puedan dar tranquilidad al compatriota que hoy esta contagiado, al que está enfermo sufriendo con sus familias, al temor de millones de hondureños que sienten que la enfermedad está cerca y nos rodea cada día más”, dijo el mandatario, en un audio.

Además, el mandatario dijo que, se debe seguir apoyando y cuidando al personal de salud que está en primerísima línea con la COVID-19, al igual que policías, militares, bomberos y cuerpos de socorro, “nuestro agradecimiento a



ellos también, nuestro agradecimiento a quienes crearon la plataforma contra la COVID-19, que nos han asesorado, para tomar las mejores decisiones, de igual manera a médicos nacionales e internacionales, que nos han orientado”, indicó.

Seguidamente el mandatario, apuntó que, “sabíamos que los contagios aumentarían con la apertura y nos hemos preparado con medicamentos que han indicado los médicos, también contando brigadas que van cercando la enfermedad y así evitar que se presione más a los hospitales, aumentando la capacidad de camas y atención de todo el país, abastecemos de equipo biomédico, oxígeno a hospitales y centros de salud a pesar de enfrentar los escasez a nivel mundial y regional”, subrayó.

Finalizó diciendo que no es momento de esconder la cabeza, ni hacer política de una crisis que afecta a todos, recalcó que es tiempo de trabajar en equipo, “estoy seguro que lo vamos a vencer que lo vamos a lograr, aunque algunos aseguran que no lo logremos, estoy convencido que sí y venceremos y en unos años recordaremos a las víctimas y héroes y nos veremos

Honduras contabiliza 12,772 contagios de COVID-19

TEGUCIGALPA. Honduras registró ayer 519 nuevos casos de COVID-19, y alcanzó los 12,772 pacientes positivos, según datos proporcionados por el Sistema Nacional de Gestión de Riesgos, (Sinager).

Sinager, informó que se realizaron 1,078 pruebas de PCR a nivel nacional, 312 de estos nuevos casos se localizan en; Francisco Morazán, Cortés contabilizó 126

nuevos contagios, Choluteca 28, Colón 15, Santa Bárbara nueve, Olancho sumó ocho más, Yoro y Atlántida cinco contagios cada uno, El Paraíso registró cuatro, mientras que Valle y La Paz dos respectivamente y Ocotepeque uno.

Asimismo confirmaron cinco nuevos decesos por este virus, de los cuales tres son de Francisco Morazán y dos de Cortés. Con estos

datos los fallecimientos se incrementaron a 363.

También señalaron que 18 personas lograron vencer esta enfermedad, estos pacientes son procedentes 14 de Cortés, dos de Santa Bárbara y Comayagua y Atlántida un caso respectivamente. Con estas nuevas cifras, el total de recuperados es de; 1,293. Del total de casos positivos, añadió, 1,046 están hospitalizados,

de ellos 671 están en condición estable, 3206 en condición grave y 49 en unidad de cuidados intensivos (UCI). El resto de pacientes no presentan complicaciones, por lo que son monitoreados por personal sanitario.

Por otra parte, un total de 1,275 pacientes han superado la COVID-19, de ellos 42 fueron confirmados hoy por las autoridades de Sinager.



Agrocrédito 8.7%

Banca Comercial Pyme

En **Banco Atlántida** impulsamos el desarrollo agroalimentario de Honduras apoyando el financiamiento del sector agrícola.

Tasa
8.7%
interés anual*

Hasta
10
años plazo*

Hasta
15 millones
Con opción de garantía complementaria

Destinos:

Agroalimentario

Agroindustrial

Consulte hoy a su ejecutivo asignado o escribanos a comercialpyme@bancatlan.hn



¡Somos especialistas en estructurar su préstamo!

*Aplica con fondos propios de Banco Atlántida

CIUDAD SPS



LO MÁS COMENTADO

Este día desde las 5:00 de la mañana los transportistas reanudarán protesta y se ubicarán en el sector de la Planeta, este rubro continúa exigiendo que los dejen trabajar, aseguran que la crisis generada por la pandemia les ha afectado muy fuerte, además tienen inconformidad con el bono que les ofrecieron aduciendo que es poco lo que les dan.

MÁS DE DOS MILLONES DE LEMPIRAS CONVERTIDOS EN CENIZAS

COMERCIANTE DE GUAMILITO EMPIEZA A VENDER EN LA CALLE, TRAS PERDER 12 LOCALES CON PRODUCTOS ARTESANALES EN EL INCENDIO

En el año 2006 trabajaba para una empresa, pero su deseo de mejorar el estilo de vida y poder proporcionar estabilidad económica a su familia la impulsó a emprender, adquiriendo un local en el mercado Guamilito, aseguró que el establecimiento lo obtuvo al crédito y pudo pagarlo en dos partes.

Con la voz entrecortada, doña Flor Flores relató sus 14 años de lucha y todo el esfuerzo para poder establecerse con sus negocios, en el rubro de artesanía con una variedad de productos como son magnetos, bolígrafo, ropa típica, zapatos, cuadros pintados, tallados, hamacas, cerámica, misterios, barro, entre otros.

“No podía dejar el trabajo que tenía en ese tiempo, porque necesitaba inyectarle más al local, mi sueldo y aguinaldos, todos lo invertía en el negocio porque tenía fe que iba a crecer y me independizaría y que pronto daría trabajo

a otras personas y así fue”, expresó Flores. Recordó que la empresa para la que trabajaba tuvo problemas financieros y cerró, por lo que aprovechó las prestaciones para obtener otro local y así poco a poco logró tener 12 más y varios empleados.

MÁS DE 2 MILLONES DE LEMPIRAS SE CONVIRTIERON EN CENIZAS

El pasado miércoles 17 de mayo un voraz incendio consumió la mayoría de los locales del mercado Guamilito, dentro de esos negocios estaban los locales de Flores, quien afirmó que perdió más de 2 millones de lempiras y fue algo que ocurrió en un instante.

“Ha sido difícil ver que solo las cenizas quedaron, cada vez que me acuerdo de mis locales abastecidos de productos me pongo a llorar, porque me costó mucho y ade-



Todo el tiempo el negocio estaba abastecido, el incendio lo redujo a cenizas.



más tengo préstamos, tarjetas que pagar y proveedores”, manifestó Flores.

Con el espíritu de emprendimiento que ha caracterizado a esta comerciante aseguró que no puede quedarse de brazos cruzados y ha reiniciado sus ventas con algunos productos de biose-

guridad, pero esta vez se ubica en el bulevar de la colonia Satélite, frente a la farmacia Leyla.

“Estoy vendiendo mascarillas, guantes, pediluvios y plásticos, tengo poco por falta de capital, pero si vendo 100 o 200 lempiras ya me sirven para comprar alimentos, las personas que de-

seen estos productos pueden llamarnos al número 9630-3446”, comentó Flores.

Lamenta mucho que las personas que trabajaban con ella se hayan quedado sin trabajo, dijo que a su hijo le había dado varios locales e igual no pudieron rescatar absolutamente nada.

En las últimas horas, otro médico pierde la batalla contra la COVID-19

En las últimas horas falleció el reconocido médico radiólogo Mario Benítez, quien laboraba en el Hospital Mario Catarino Rivas, también en una clínica privada de esta ciudad, el galeno perdió la batalla contra la COVID-19.

El deceso fue confirmado por el presidente de la Asociación de Médicos del Instituto Hondureño del Seguro Social (IHSS), regional

San Pedro Sula, Carlos Umaña.

Ayer en horas de la mañana amigos, familiares y compañero de trabajo dieron el último adiós al galeno, sepultando sus restos mortales.

“Con profundo pesar anunciamos la muerte del doctor Mario Benítez, radiólogo de muchos años del Hospital Mario Catarino Rivas”, dijo Umaña.

El gremio médico está atravesando momentos difíciles de mucho luto y tristeza porque el virus se está ensañando con los galenos que trabajan en primera línea contra la COVID-19.

Umaña pidió a los médicos a que tengan fortaleza para poder seguir adentro en esta situación en la que todos son afectados.

OTRA VÍCTIMA

Tras varias semanas de lucha contra el coronavirus, ayer falleció Teresa Aguilera de Valerio. Hace apenas unas semanas su esposo Orlando Valerio, excafétero de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula (Unah-VS), también murió por esta enfermedad.



Este día, pacientes oncológicos esperan respuesta del IHSS para solventar falta de espacio en atención

La Asociación Hondureña de Pacientes Oncológicos (AHPON), esperan este día una respuesta por parte del doctor Omar Jananía, director del Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS), ya que desde hace varios meses están solicitando apoyo para la

reubicación de la sala de oncología de la institución.

Luis Girón, presidente AHPON, manifestó que tienen información de 14 pacientes infectados con COVID-19, pero aseguró que hay rumores que son más, agregó que la condición de salud de los con-

tagiados es estable, sin embargo esperan sea posible una respuesta positiva porque urgen de la reubicación, ya que se podrían seguir contagiando más si no les resuelven pronto.

“Los pacientes contagiados con el virus están recibiendo su tratamiento, para luego

continuar con el de cáncer. También queremos hacer un llamado enérgico a que, por favor, si hay medicamentos que éstos estén en farmacia, porque se tiene reporte que algunos medicamentos no los tienen y tiene que interrumpir su tratamiento”, expresó Girón.



Pisto + Pisto

Destapa, toma y gana dinero al instante

¡GANASTE!
L25,000
Busca tu premio dentro

Busca dentro del empaque el sticker ganador

**L 20 L 100
L 500 L 1,000
L 5,000**

Y hasta L 25,000



Participa Jugo de Naranja (litro e medio litro)

Los premios de L20, L100, L500 y L1,000 se canjearan en los camiones repartidores y los de L5,000 y L25,000 en las agencias de Lacthosa (Sula) en todo el país. Promoción Válida hasta agotar existencias. Restricciones aplican.

CIUDAD SPS



Muere maestro de populoso JTR

Autoridades del colegio José Trinidad Reyes (JTR) dieron a conocer ayer sobre la muerte del maestro Allan Arévalo Martínez, quien tenía varios años de laborar para la institución.

Arévalo, quien impartía clases en la jornada nocturna, era muy querido por sus alumnos ya que en las redes sociales sobran los comentarios exponiendo su desconsuelo por la pérdida del docente.

“Que descanse en paz el mejor profesor de la institución José Trinidad Reyes, siempre lo recordaremos por su hermoso carisma, Dios le dé fuerzas a la familia Arévalo”, se lee en uno de los tantos comentarios hechos por sus alumnos.

RECOMIENDA PROTECCIÓN AL MÁXIMO

UMAÑA: “INICIAN LAS DOS SEMANAS MÁS DURAS PARA EL PAÍS”

Ante el aumento de casos excesivos en las ciudades de San Pedro Sula y Tegucigalpa, el presidente de la Asociación de Médicos del Seguro Social de esta ciudad, Carlos Umaña, afirmó que desde ayer iniciarían las dos semanas más duras de la historia del país a raíz de los efectos del coronavirus.

Fue por medio de sus redes sociales que el galeno, quien frecuentemente se le ve recomendando a la población que siga las medidas de bioseguridad, en donde instó a la ciudadanía a que se cuiden para no ser parte de la lectura diaria, de muertos y afectados, del doctor Francis Contreras, del Sistema Nacional de Gestión de Riesgos (Sinager).

“Honduras este domingo inician las que probablemente sean dos semanas más dolorosas de nuestra historia, no sea parte de la lectura diaria del Dr. Francis Contreras diciendo ‘lamentamos informar del fallecimiento de...’ ahí se lo dejo, es su decisión. Si se la tiene que jugar”, escribió Umaña.

Asimismo, la epidemióloga y ex ministra de Salud, Roxana



Según los galenos, esta semana y la próxima, la población debe acatar con mayor responsabilidad las medidas higiénicas.

Araujo, quien mencionó que los casos por el virus se incrementarán, lo cual conllevaría al colapso general del sistema sanitario, dijo “desde hoy (ayer), 14 días atrás todo este montón de personas que se contagiaron en ese mecanismo de ir a comprar al supermercado, las farmacias y otros negocios, entonces se nos vienen dos semanas sumamente críticas”, dijo.

Araujo, recomendó a la pobla-

ción a no poner en peligro su vida de forma innecesaria, en el sentido de que si no tiene motivo para salir a las calles, que se quede en sus hogares y se mantenga vigilante y lave todo producto que entra al mismo. De igual forma, solicitó a la ciudadanía que acuda al centro asistencial más cercano al primer síntoma que presente, pues aseguró que eso puede ser

la diferencia entre la vida y la muerte.

Es importante mencionar que, desde hace unas semanas, médicos de diferentes centros asistenciales que brinda atención a pacientes positivos de COVID-19, denuncian que hondureños llegan al hospital cuando ya están en una fase crítica del patógeno, lo que en muchos casos dificulta la recuperación y los lleva a la muerte.

Cinco pacientes más reciben el alta de Unidad Estabilizadora

Con sus miradas y sus manos elevadas al cielo salieron cinco compatriotas más de la Unidad Estabilizadora para Pacientes con COVID-19, ubicado en el Gimnasio Municipal de esta ciudad que luego de ser habilitada el 16 de mayo, hasta la fecha registra 176 ingresos y 136 altas médicas. “¡Vencí a la COVID-19, en el nombre de Jesús!”, expresó la señora Marleny Mejía con su rostro que denotaba alegría y gratitud al mismo tiempo de decir “doy gracias a mi Padre Celestial y bendigo al alcalde por esta



obra, y al personal que me atendió de maravilla, que Dios los proteja”.

José Castro, otro vecino que con gratitud en su corazón se marchó a

casa, contó que fueron 12 días los que duró su pesadilla con la COVID-19. “Me brindaron una excelente atención, no tengo ninguna queja, ya estoy libre de la enfermedad, gracias a Dios y a los médicos”, dijo. El vecino hizo un llamado a las personas que salen a la calle sin tomar en cuenta las medidas de protección. “Yo fui una de las personas que pensó que el virus era broma, pero quiero decirle a la gente que esto es serio, es real y hay que cuidarnos”, añadió.

Detienen camión que llevaba 58 personas en el furgón

En cumplimiento a las medidas de bioseguridad impuestas por el Sistema Nacional de Gestión de Riesgo (Sinager), autoridades de la Policía Nacional requirieron a un sujeto que transportaba a varios ciudadanos en un camión, incumpliendo de igual forma la no circulación establecida para el fin de semana.

La acción policial se llevó a cabo mediante un retén fijo ubicado en el Bulevar del Sur, de San Pedro Sula, en donde los agentes procedieron a detener el vehículo y al momento de realizar la inspección, se encontró dentro del mismo 58 personas de forma aglomerada las cuales argumentaron que se dirigían a trabajar a una empresa cafetalera.



Debido a lo anterior el conductor del vehículo fue requerido por incumplir la norma establecida mediante decreto ejecutivo PCM-045-2020, de igual forma se aplicó la esquila correspondiente según el artículo 98 en sus numerales 38 donde prohíbe el exceso de carga y el 29 portar licencia liviana conduciendo un vehículo de carga pesada.

En ese sentido, los agen-

tes realizaron el decomiso de la unidad de transporte, misma que fue llevada a las instalaciones de la Dirección Nacional de Vialidad y Transporte (DNVT). Estos operativos se realizan con el fin de verificar que los ciudadanos cumplan el decreto de emergencia, asimismo brindar seguridad y orden a la ciudadanía hondureña para evitar la propagación de COVID-19.

DATO

Autoridades de los principales centros asistenciales sampedranos, han informado que las salas COVID-19 están casi en el límite de su capacidad.

¿Cuáles son las funciones de una firma electrónica?



Procesos 100% seguros con su firma electrónica

- 1** Evita la suplantación de identidad y el fraude, identificando de manera inequívoca al firmante.
- 2** Asegurar la integridad del documento firmado, garantizando que no ha sido manipulado.
- 3** Garantiza el no repudio del documento firmado, ya que solo quien la posee puede usarla.



TGU (504) 9809-0081 SPS (504) 9778-4456

www.tecnisign.com

tecnisign
CERTIFICACIÓN DIGITAL

EL PAÍS

SEGÚN EX MINISTRA DE SALUD, ROXANA ARAUJO

POR DESCUIDO SE INCREMENTARON LOS CASOS DE COVID-19

TEGUCIGALPA. La exministra de la Secretaría de Salud, Roxana Araujo informó que, debido a la confluencia de población en los mercados capitalinos, los índices de COVID-19 se han disparado, debido a que las personas que acuden a estos sitios a hacer sus compras muchos no llevan la mascarilla consigo.

“Nos parecía alarmante al observar las tomas que presentaban los canales de televisión cuando las personas no guardaban la distancia social ni usaban mascarillas, tanto es así que durante las últimas dos semanas, de acuerdo con datos de la Región Metropolitana de Salud, los casos de COVID-19 se fueron incrementando”.

A tal grado que la mayoría de los casos están concentrados en las colonias que se ubican alrededor de los mercados.

Araujo estimó que las dos últimas semanas del mes de junio y las dos primeras de julio serán cruciales, debido a los altos índices de contagios y hace una proyección con datos estadísticos se da cuenta que esto funciona como una bomba atómica o una ola expansiva, es decir la cantidad de contagios se mide por el número de contactos de cada persona positiva.

Actualmente andamos alrededor de seis contactos por cada positivo y si le sumamos a eso a las personas que necesitan una hospitalización es la cosa que nos tiene desbordados en este momento las atenciones de pacientes de COVID-19 que llegan en una condición grave.

Una vez que las autoridades municipales decidieron el cierre de los mercados capitalinos los pobladores



El descuido está matando a los pacientes, porque llegan en estado crítico, según la exministra de Salud.

seguían acudiendo a estos sitios para realizar sus compras y aquí lo queda es sancionar a las personas que desaten la ley.

Estas acciones deben de ser coercitivas por el bienestar de la población y la salud y “debemos tener conciencia” es un hilo tan delgado que nos divide en el tema de la salud y el tema económico son dos temas sumamente sensibles y delicados, porque sabemos que las personas que viven del día a día salen de sus casas a arriesgarse con el virus y se exponen para llevar un sustento a sus familias.

“Estamos en un momento crítico donde ya no sabemos la cantidad de casos que están afuera, sabemos los casos que se han procesado a través de las pruebas rápidas”.

Si suman los casos de personas asintomáticos las cifras de contagios se disparan a un 40 por ciento y que están fuera del sistema porque no presentan ninguna sintomatología “se nos viene una avalancha de los contagios de las últimas dos semanas”.

Lo más peligroso es que muchas personas llegan a los centros hospitalarios en condiciones críticas cuando ya necesitan estar conectadas a un tanque de oxígeno, porque se quedan en sus casas los primeros cuatro días que es cuando deberían de buscar atención médica en las clíper.

Ahora la población hondureña ya cuenta con el Centro de Triage ubicada en el Instituto Nacional de Formación Profesional (INFOP), también está el Hospital Escuela que funciona como un triaje por lo que los sospechosos deben acudir de manera temprana. Uno de los grandes problemas es el tiempo que se tardan para entregar los resultados de las pruebas (41 días) lo que ha generado mayores contagios, debido a que la carga viral no está en su máxima expresión.

Cuando una persona sale positiva debe de iniciar el protocolo de la Secretaría de Salud e iniciar el tratamiento y cuando alguien ha estado en contacto con un positivo este deberá de ser intervenido inmediatamente, indicó Araujo.

LO MÁS COMENTADO

Autoridades del Instituto Nacional Penitenciario (INP) habilitaron un laboratorio en la cárcel de Támara, Francisco Morazán, con el objetivo de mejorar la atención de salud a los privados de libertad.

Científico hondureño: “No es el momento de escalar al 40 por ciento de la reapertura”

TEGUCIGALPA. El científico hondureño Marco Tulio Medina sugirió que, al menos en Tegucigalpa, “no es el momento de escalar al 40 por ciento de la reapertura de la economía” porque eso podría generar un problema mayor.

La reapertura gradual y progresiva inició hace dos semanas con el 20 por ciento de la masa laboral, durante la cual todas las empresas, industrias e instituciones públicas, deben cumplir los protocolos de bioseguridad elaborados por la Secretaría de Trabajo con la contribución de la Unión Europea.

El plan de reapertura fue propuesto por la Mesa Multisectorial que integran empresarios, academia, obreros, iglesias, sociedad civil, productores, bancos y cooperativas, entre otros. De acuerdo al plan gradual, este lunes debería incorporarse a las empresas otro 20 por ciento de la masa laboral, sin embargo, de inicio se dejó abierta la posibilidad de postergar el avance, retroceder o avanzar en función del comportamiento de la pandemia.

MERCADOS

Por otra parte, Medina calificó como “correcta” la decisión de cerrar los seis mercados capitalinos para evitar la propagación de la COVID-19 en esos sectores.

Sinager y la Policía Nacional cerraron en forma temporal, desde el viernes anterior, seis mercados de Tegucigalpa y Comayagüela, a fin de fortalecer los sistemas de bioseguridad en esos sectores.

Los mercados de Comayagüela que fueron cerrados son Colón, Las Américas, San Isidro, Zonal Be-



Cierre de mercados es una decisión correcta, según Marco Tulio Medina.

lén y Mamachepe; mientras tanto, el de Tegucigalpa, es el San Miguel.

Medina reiteró que “creo que la decisión que se ha tomado de cerrar los seis mercados es correcta, pero a mi juicio ya se pueden establecer cuarentenas en zonas altamente contagiosas de la ciudad”, planteó.

“Si es necesario se podría ejecutar el cierre de la misma ciudad, de igual manera la circulación de personas debe estar totalmente controlada, pues hay más de un 20% de personas en las calles”, expresó el ex decano de la facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH).

Medina reconoció que “la situación del Distrito Central (DC) desde el punto de vista epidemiológico y de salud pública representa un enorme reto para las autoridades, dado que se ha convertido ya en el epicentro de la pandemia a nivel nacional”. “Eso es así porque aquí se encuentra la población más numerosa y sumado a ello se puede mencionar la actitud de algunos pobladores de colonias, barrios y visitantes y vendedores en mercados quienes no han guardado las medidas de bioseguridad”, afirmó el experto.



Todas las salas habilitadas en el Hospital Escuela para atender pacientes con COVID-19 están abarrotadas.

Hospital Escuela recibirá solo a pacientes remitidos

TEGUCIGALPA. La jefa de comunicaciones del Hospital Escuela, Julieth Chavarría, informó a la población hondureña que a partir de la fecha las personas tendrán que acudir al nuevo Centro de Triage ubicada en las instalaciones del Instituto Nacional de Formación Profesional (INFOP).

En este lugar se les brindará toda la atención necesaria, porque en Hospital Escuela solo se atenderá a

pacientes que sean referidos de los centros de triaje o de otros centros hospitalarios designados como centros COVID-19 o pacientes en estado crítico. Esta decisión la tomaron las autoridades de la Secretaría en conjunto con los responsables del Hospital Escuela, debido a la alta demanda de pacientes con COVID-19 y que en su momento amenazaba con colapsar la capacidad del centro de atención médico.

Actualmente permanecen un total de 121 pacientes internos los que permanecen distribuidos en las diferentes salas de atención ubicadas en el tercer piso que recientemente se habilitó recientemente en la carpa hay 41 pacientes en la sala COVID 25 y 4 en estado crítico.

Las salas están llenas en su totalidad, pero se están realizando trámites con los diferentes centros hospitalarios designados como centros CO-

VID-19 para realizar traslados de pacientes de acuerdo con su gravedad.

En las últimas horas se reportó el fallecimiento de cuatro personas debido a que llegaron en condiciones críticas, por esa razón se les solicita a las personas con sospechas de COVID-19 acudir cuanto antes a los centros de triaje para recibir asistencia médica para evitar que lleguen en condiciones críticas, indicó Chavarría.



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

EL PAÍS

CASA POR CASA:

BRIGADAS MÉDICAS HAN ATENDIDO A MÁS DE 5 MIL CAPITALINOS

TEGUCIGALPA. Las brigadas médicas han atendido “casa por casa” en unos cinco días a más de 5 mil capitalinos en Tegucigalpa y Comayagüela, en busca de casos sospechosos de COVID-19.

Así lo aseguró Óscar Gómez, gerente de las brigadas médicas de la COVID-19, de Comayagüela, tras destacar que “la gente ha colaborado mucho en la jornada sanitaria”.

Las brigadas médicas fueron creadas por el Gobierno y están conformadas por médicos, integrantes de la Comisión Permanente de Contingencias (Copeco), Fuerzas Armadas de Honduras (FFAA), Policía Nacional y guías de familias quienes recorren principalmente el Distrito Central y el Valle de Sula, lugares con mayor incidencia del coronavirus casa por casa en busca de sospechosos de la pandemia.

El galeno refirió que “estamos trabajando en dos maneras, una es casa por casa y la otra es de manera estacionaria donde hay personal médico que está atendiendo a la gente”.

Otro grupo visita a las familias en sus propios hogares “y prácticamente se están basando en cuatro factores para realizar un diagnóstico efectivo sobre la enfermedad”, dijo.

ALTA

En ese orden, precisó que se toma en cuenta si la persona tiene alta temperatura, porcentaje de oxígeno en la sangre, frecuencia cardíaca y el ritmo epidemiológico (si hubo contacto con un COVID-19 positivo).

“Todos esos elementos, el médico los utiliza para hacer un diagnóstico clínico por COVID-19 y hasta el momento hemos visto unos cinco mil pacientes en unas 1,500 casas visitadas”, señaló.

Indicó que, también han dado unos 200 tratamientos MAÍZ a las personas que se han encontrado positivas por COVID-19, ya que no es a todos que se les da esa fórmula.

“En el punto fijo que se ha instalado aquí ya lleva reportados unos 15 casos positivos los cuales ya se les empezó a dar el tratamiento para que no se complique su salud”, concluyó.



Unas 1,500 casas visitaron las brigadas médicas en la capital, informaron las autoridades.

“No creo que haya manos largas en manejo de fondos contra COVID-19”

TEGUCIGALPA. La diputada nacionalista Welsy Vásquez dijo que no cree que “haya manos largas” en el manejo de fondos destinados al combate de la pandemia de la COVID-19 que ha emprendido el país desde hace unos tres meses.

“Creo que esa cantidad de dinero que se aprobó en el Congreso Nacional para la lucha de la enfermedad es fácil documentarla y verificar el destino de cada uno de esos recursos”, puntualizó. Esa auditoría debe realizarla el Tribunal Superior de Cuentas (TSC), la sociedad civil y a los demás veedores que han estado pendientes en Honduras, dijo. “Pero no creo que haya habido manos largas en el manejo del



presupuesto que se ha manejado en la Secretaría de Salud para el enfrentar el coronavirus”, reiteró la congresista. “Nadie puede en este momento estar agarrando dinero que no le corresponde, especialmente cuando hay una pandemia, pues de qué le sirve recibir esos fondos cuando se van a morir”, sentenció. “Pero si por casualidad alguien

anda con uñas largas, ahí se las van a cortar, ya que no se están tolerando actos de corrupción”, sentenció.

CULPA

Consideró que no es culpa del Gobierno el hecho que se haya aumentado el número de casos del coronavirus, pues ha tomado las medidas correspondientes para hacer frente a la enfermedad. “De igual manera, se han desarrollado importantes campañas para hacer conciencia entre la población para que asuma su responsabilidad y ponga en práctica las indicaciones preventivas como el uso de la mascarilla, distanciamiento social y lavado de manos”, planteó.



“Sociedad que rechaza enfermos por coronavirus no es cristiana”

TEGUCIGALPA. El cardenal Oscar Rodríguez, en la homilía dominical, cuestionó que la sociedad que rechaza a los enfermos por COVID-19 “no es una sociedad cristiana”. “No cabe duda, que nuestra Honduras está pasando su momento más difícil y vemos cómo está subiendo el número de contagiados, así tiene que subir el número de aquellos que ponemos nuestra confianza en Dios”, subrayó.

Reconoció que “claro que hay miedo, el miedo social es también algo profundo y ante ello hay algunos que se sienten simplemente impulsados a consumir más para sentirse más protegidos”.

No obstante, reflexionó que “el miedo actual en general es el pro-

ducto de un vacío en la sociedad porque falta Cristo, porque falta el sentido de la vida”.

“Pensamos a veces que nuestra sociedad hondureña es cristiana, pero a veces siento tristeza, cuando veo que aún hay barrios que rechazan a los que están enfermos”, sostuvo.

“Eso no es cristianismo, aquellos que incluso obstaculizan que en algunas casas de la Iglesia podamos ofrecerles un lugar a aquellos que se quieren recuperar, eso no es cristianismo, no se engañen”, advirtió el máximo conductor de la grey católica.

Reiteró en ese sentido, que “una sociedad que rechaza al enfermo, al pobre al desvalido y al migrante, no es una sociedad cristiana”.



Transforman centros de salud porteños en triajes

PUERTO CORTÉS. Con el fin descongestionar el Hospital de Área, las autoridades sanitarias locales decidieron fortalecer la capacidad de respuesta a la población porteña y habilitaron siete centros de salud perimetrales, como unidades de triaje.

Asimismo lo abastecieron con el tratamiento Maíz, para los casos que se detecten en dichos centros.

Para ello contrataron de manera directa e inmediata personal médico y licenciadas en enfermería, para que de inmediato realicen

cercos epidemiológicos, diagnósticos y manejo primario de padecimientos de los vecinos antes, que logren llegar al primer centro asistencial local.

“Se trata de mejorar las condiciones de atención a los porteños, preferencialmente del sector rural con estas unidades de salud comunitarias que de manera automática se han convertido en centros - filtros, no solo con personal sino también con dotación de los paquetes básicos de medicamentos”, explicaron las autoridades.

FAMILIARES HABRÍAN MUERTO POR LAS MISMAS CAUSAS FALLECEN TRES SOSPECHOSOS DE COVID-19 EN VALLE

Entre los muertos por sospecha de COVID-19 se encuentran dos hermanos y un teniente auxiliar retirado, de la ENP

SAN LORENZO, VALLE.

Tres personas muertas por sospecha de COVID-19 fueron reportadas en las últimas horas en la municipalidad de San Lorenzo, Valle, zona sur de Honduras.

Los primeros decesos se reportaron en el barrio La Ceibita, donde residían los hermanos Andrés y Ana Gladis Chávez, quienes eran parientes de otros dos pacientes fallecidos anteriormente por COVID-19.

Cabe mencionar, que el primer fallecido por COVID-19 de esa familia fue la señora Lidia Chávez, cuyo sepelio se realizó entre disturbios protagonizados por sus parientes quienes arrebataron sus restos mortales a los agentes de la Policía para ser velados, días después se reportó la muerte del padre de la difunta, también por sospechas del virus.

Mientras tanto, en horas de la mañana de ayer, se reportó el hallazgo del cuerpo sin vida de un teniente auxiliar retirado, de la Empresa Nacional Portuaria (ENP),



Dos de las víctimas son hermanos. Anteriormente habían muerto dos parientes más.

identificado como José Ulfran García López, de 66 años de edad.

Informes de la Policía Nacional detallan que García López murió en un campamento de la ENP, localizado en el barrio San Antonio. Según versiones de las personas que se encontraron en el lugar, el hombre había presentado problemas respiratorios, por lo que le realizaron la prueba rápida por sospechas de COVID-19 la cual no ha sido confirmada.



José Ulfran García López era auxiliar teniente retirado de la ENP.

Enfermera progresa muere por COVID-19

EL PROGRESO, YORO.

Una profesional de la enfermería murió por COVID-19 en horas de la noche del sábado en el Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS), de San Pedro Sula, Cortés, zona norte de Honduras.

Se trata de Dinora Pineda, residente en el municipio de El Progreso, departamento de Yoro, quien, según se detalla, se convierte en la primera colaboradora de la salud pública de esta ciudad en fallecer por esta causa.

Amigos y colegas de la enfermera informaron que laboró por más de 10 años en el Hospital Público El Progreso y también trabajó un centro de salud de la ciudad. El informe médico indica que la profesional padecía de asma como enfermedad de base, por lo que, al contraer el virus, se estado



Con globos y aplausos despidieron sus compañeros los restos de Dinora Pineda.

clínico se complicó y la llevó a la muerte. En estos últimos tres días suman a cuatro las muertes de los profesionales de la salud que perdieron la lucha contra el coronavirus, entre ellos tres médicos y la enfermera. Por su parte, compañeros de trabajo rindieron tributo a la guerrera mediante aplausos, y con globos blancos despidieron ayer a su compañera.





EUREKA

CONSULTORIO PSICOLÓGICO

Irazema Ramos / Psicóloga

Escribenos tu consulta al correo: eureka@elpais.hn



El artículo **Eureka**, toma como referencia la palabra en griego «εὕρηκα» que significa 'Lo he encontrado', exclamación de satisfacción atribuida a Arquimedes (287-212 A. C.) al lograr resolver un problema; descubrir el peso en oro, de la corona del rey Hieron II. Por tanto: Diremos ¡**Eureka!**, al tener el agrado de recordar una solución. ¡**Eureka!** al descubrir una señal que hemos buscado; apoyándonos de esta manera a resolver un problema común o quizás dificultoso.

PROFESOR - APRENDIZ EN METAMORFOSIS

Educar es acompañar a alguien, más allá de un espacio áulico, es guiar y conducir un conocimiento, es profesar algo que sabemos. Enseñar va más allá lucir un título académico que tengamos para ello, ya que **todo aquel que aprendió a hacer algo, también lo puede enseñar**. Metamorfosis es ir más allá de la forma, más allá de un sistema, de un marco de contenido y referencia, es ir más allá de puntajes, reportes, índices, estándares y un dato porcentual.

TODA VIDA, PUEDE SER MEJORADA.

Al ver el proceso de mutación de una mariposa, me pregunto: ¿todo este proceso biológico de transformación será incómodo y doloroso?, ya que conlleva grandes cambios anatómicos y fisiológicos. Y de ser así, ¿cómo se sentirá cuando culmina ese proceso?, ¿sentirá por fin el goce de libertad?, dando inicio a un nuevo estilo de vida, que le permite volar, disfrutar nuevos horizontes y ser aún más agradable a la vista de otros.

Ser docente, es tener la profesión de enseñar, que engloba a todos los que imparten contenidos teóricos-prácticos, desde un nivel preescolar hasta doctorado; pero también es un término que tiene múltiples significados; se usan sinónimos como ser: instructor, formador, consejero, facilitador, promotor, guía, mediador etc. Es acá donde encontramos que cada uno de nosotros necesitamos pasar por un proceso de transformación, ya que **la enseñanza es también un ritual cultural**, condicionada por creencias y hábitos sociales y mientras no se produzca un cambio en nuestras opiniones, solamente se producirán cambios superficiales en un documento, a nivel burocrático. Los cambios profundos y sostenibles, dependen mucho del modo de percibir y entender el **papel individual** que cada uno de nosotros tiene. Todos debemos pasar por un proceso de metamorfosis interna para **convertirnos en maestros**, facilitando lo que sabemos hacer. Compartiendo la luz del conocimiento, enseñando recetas, manualidades, carpintería, mecánica, matemáticas etc., creyendo con seguridad que **toda vida puede ser mejorada a través de la educación** y no por un simple asistencialismo.

LA ORUGA HACE LO QUE DEBE HACER.

La oruga misma, es la que sabe; que debe mudar su piel y tejer su red para comenzar su cambio. El proceso de enseñanza es de doble vía, siempre dará como resultado un aprendizaje. Puedes enseñar pero a la vez adquieres nuevo conocimiento. Así que tú también, debes hacer lo que debes hacer, este es el momento preciso para iniciar tu aprendizaje. La red informática con la que contamos en este tiempo, puede ser también un gran maestro, desde hoy, busca los canales y plataformas que la web brinda, para formarte en alguna área de tu interés.

DATE CUENTA

Pasas mucho tiempo dentro de tu mente, dando vuelta a pensamientos repetitivos, la psicología menciona que muchos somos seres de costumbres, de preocupación y obsesión y que el **90% de nuestros pensamientos en el día**, son los mismos pensamientos de ayer. **ASÍ QUE TE INVITO A QUE ACTÚES, TEN FE EN LA FE, PORQUE EL QUE APRENDE HOY; PUEDE ESTAR APRENDIENDO A SER UN MAESTRO MAÑANA.**



ROLLO DE CARNE RELLENO DE JAMÓN Y QUESO



INGREDIENTES

- 3 libras de carne de res molida
- 2 huevos
- 1/4 tazas de pan molido
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharadas de pimienta
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de mostaza
- 150 gramos de queso Gouda, rebanado
- 6 rebanadas de jamón de pavo
- 1 taza de espinaca fresca
- 20 rebanadas de tocino



- Precalienta el horno a 200° C.
- En un bowl mezcla la carne con el huevo, el pan molido y las especias. Mezcla bien hasta incorporar todos los ingredientes.
- En una charola con papel aluminio extiende la carne hasta ocupar toda la superficie, coloca una capa de queso Gouda, rebanadas de jamón y espinaca.
- Con la ayuda del papel aluminio cierra el rollo, compacta bien para darle la forma.

PREPARACIÓN

- En otra charola con papel aluminio coloca las tiras de tocino una sobre otra hasta que cubras la charola por completo, luego la preparación anterior y enrolla con el tocino, envuelve en papel aluminio para comprimir bien.
- Hornea durante 15 minutos, retira del horno y hornea sin papel aluminio durante 10 minutos más. Deja reposar 10 minutos antes de cortar.

ENSALADA DE ARROZ Y PIÑA



Este es un plato completo que podrás servir como principal, pero si buscas darle un toque sofisticado puedes acompañarlo de unos ricos langostinos a la plancha con vino blanco, verás lo bien que combinan ambas opciones.

INGREDIENTES

- 200 gr. de arroz
- 150 gr. de piña
- 1 lata de atún
- 150 gr. de jamón cocido en tacos
- Lechuga
- 2 tomates
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico

PREPARACIÓN

- 1**-Lo primero de todo es lavar el arroz bajo el agua del grifo para que suelte el exceso de almidón y luego ponerlo a cocerse en una cacerola con una buena cantidad de agua y un poco de sal durante un cuarto de hora.
- 2**-Cuando el arroz ya esté listo, cuélalo y escúrralo bien para que no le quede nada de agua. Enfría el arroz con un poco de agua fría y deja que escurra de nuevo por completo, esto ayudará también a cortar la cocción y garantizar que no se pase de punto.
- 3**-Limpia la lechuga, la partes y la colocas en un recipiente hondo. A continuación corta la piña en trocitos pequeños, y haz los mismo con los tomates. Añade ambos ingredientes al recipiente.
- 4**-Escurre la lata de atún y añádelo también. Corta el jamón cocido en cubos e incorpóralo a la mezcla anterior.
- 5**-Por último añade el arroz, remueve bien y aliña con un poco de sal, aceite de oliva y vinagre balsámico a tu gusto. Remueve y esta deliciosa ensalada de arroz y piña está lista para comer.



JUGOSOS NUGGETS DE POLLO

INGREDIENTES

- 175 g. queso crema
- 2 pechugas de pollo grandes
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 4 cucharadas de pan rallado
- 2 huevos
- ½ cebolla
- Culantro fresco

PREPARACIÓN

- 1-** Limpia cada pechuga y córtalas en trozos. Procésalos hasta que se conviertan en una pasta, mezcla la pasta de pollo con el queso crema, la cebolla, el ajo y el culantro finamente picados y la sal.
- 2-** Toma un poco de la masa y forma porciones que pasarás por el rebozado en el siguiente orden, harina de trigo, huevo y pan rallado.
- 3-** Fríe cada pieza a fuego medio hasta que esté bien dorado y así el pollo quede bien cocido, puedes acompañar con un puré de papas y una ensalada.

FLAN DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 1/4 de litro de leche
 - 100 gramos de azúcar (½ taza)
 - 2 huevos
 - 80 gramos de almendra molida
- PARA EL CARAMELO**
- 1 taza de azúcar
 - 3 cucharadas soperas de agua

PREPARACIÓN

- 1-** Prepara el molde o recipiente que usarás para hacer el flan de almendras. Hecho esto, empieza por el caramelo. Para ello, pon una sartén al fuego, añade el azúcar y el agua y deja que el azúcar se deshaga lentamente y se convierta en un caramelo tostado. Entonces, retira para evitar que se oscurezca de más y se quemé.
- 2-** Cuando tengas el caramelo líquido listo, sin dejar que se endurezca, viértelo en el molde que tienes preparado, deja que se vaya enfriando y resérvalo para seguir con los pasos siguientes.
- 3-** Bate los huevos con el azúcar, añade las almendras molidas y bate durante 1 minuto a velocidad mínima si lo bates en una batidora, si lo haces a mano deberás batir durante 3 minutos o hasta que la mezcla se quede homogénea. Precalienta el horno a 180 °C con



- calor arriba y abajo.
- 4-** Una vez que esté todo integrado, agrega también la leche, bate durante 1 minuto a velocidad muy lenta o 2 minutos si es a mano y reserva. Aparte, prepara una bandeja para horno y llénala de agua para que el flan

de almendra se cueza al baño María.

- 5-** Vierte con sumo cuidado la mezcla que has reservado sobre el recipiente donde tienes el caramelo líquido, introduce la flanera dentro de la bandeja del horno donde persiste el agua y hornea el flan de almendras durante 45 minutos a 180 °C. Si necesitas tapar la parte de arriba del flan porque se dora mucho, hazlo con papel de aluminio.
- 6-** Cuando ya esté hecho el flan de almendras, saca el recipiente con cuidado y deja que se enfríe a temperatura ambiente para después llevarlo a la nevera durante un par de horas. Puedes servir esta deliciosa receta de flan con almendra molida con almendras enteras por encima, con helado o con nata montada.

OPINAN

EDITORIAL

SE CONTAGIARÁ EL QUE QUIERA, MORIRÁ EL QUE DEBA

Habiendo concluido la primera semana en el ensayo de la reapertura económica, los resultados son como para replantear la situación. La población no ha querido acatar las recomendaciones de las autoridades, no ha querido obedecer los toques de queda y los resultados ahí están con alzas inéditas en la cantidad de contagiados al día. No entraremos en detalles ya que Sinager los publica diariamente en cadena nacional, pero, debemos darnos cuenta que estamos ya llegando al borde del precipicio. Ya la capacidad asistencial pública y privada está casi al cien por ciento de ocupación, los insumos comenzarán a escasear y ni siquiera cupos habrá para poder recuperar a un paciente que bien pudo evitar el contagio, ya sea de manera directa observando y atendiendo las medidas, o de manera indirecta cuando un familiar irresponsable hace lo mismo y lleva a la misma muerte a su propio seno hogareño.

La única gran transformación que tuvo Honduras en el sistema de salud fue en el tiempo en que era ministro el doctor especialista en otorrinolaringología Enrique Aguilar Paz-Cerrato. Aparte que tuvimos los hondureños la oportunidad de hacerlo presidente en las elecciones de 1981, ahí tuvimos al único visionario de verdad, donde implantó un sistema médico a nivel nacional, regional y local que atrajo la atención y admiración de autoridades sanitarias internacionales. Por sus sobrados méritos profesionales y sociales a favor de la sociedad hondureña recibió reconocimientos y premios. Incursionó en la investigación científica. Fue profesor de la Facultad de Ciencias Médicas en la cátedra de ORL (1958 - 1972). Decano de la Fa-

cultad de 1960 a 1964, impulsó la reforma del plan de estudios de las ciencias médicas en el país. Las actividades de docencia dieron paso a las actividades públicas como ministro de Salud, de 1972 a 1978. En sugerencia, se desarrolló un programa de extensión de cobertura de salud, la construcción de más de 200 centros de salud y 12 hospitales en diferentes zonas del país, incluyendo el Hospital Escuela; continuó con la finalización de la estructura del Hospital "Mario Catarino Rivas", los hospitales de Comayagua, El Progreso, Puerto Cortés, Olanchito, Tocoa, San Marcos de Ocotepeque, La Esperanza, San Lorenzo y el Hospital Psiquiátrico "Santa Rosita" de Tegucigalpa.

Y esa es la infraestructura en salud con la que hoy todavía contamos y que curiosamente fue establecida en gobiernos militares. Después de esto, no ha cambiado mucho y en estos edificios de ya hace 40 y tantos años se han tejido tremendos actos reñidos con lo humanista que deberían ser. ¿Será que nadie puede tener la visión del doctor Aguilar? Es por ello, con esta pandemia se viene a desnudar -otra vez- nuestro precario sistema de salud, con un pueblo que no ha sido educado de manera debida y en las aulas de primaria o secundaria no se le enseña lo propio para la vida, con planes de estudio descarnados de nuestra realidad y que no permite a la población ser vanguardista y conocedora, subsumida en una ignorancia funcional y un miedo disfrazado de aparente indiferencia.

Exhortamos enérgicamente de nuevo a la población a ser un poco más sensata, menos temeraria, tal como lo manifestó, lapidariamente, una doctora al borde del llanto: "Se contagiara el que quiera, se morirá el que deba".

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.

FRANCAMENTE

Mercado Guamilito



Ilsa Trinidad Díaz Espinoza
ilsadiaz_zelaya@yahoo.com

Con profunda tristeza y sentimiento, como si hubiera perdido algo muy cercano en mi vida de sampedrana por nacimiento, haré recuerdos de mi querido mercado Guamilito, construido hace 54 años que recientemente sufriera un incendio, y pese a las grandes pérdidas y el dolor de sus ocupantes, el fuego no pudo con la estructura singular que todos han respetado.

El recordado alcalde Félix Guillermo Gutiérrez (1966) fue nombrado por el general Juan Alberto Melgar, entonces jefe de Estado, como alcalde de la ciudad. Años atrás, en el gobierno de don Felipe Zelaya, se había contratado a una empresa mejicana Bendaña, Costabal y Asociados, los que hicieron el primer Plan Regulador de la ciudad. En seguimiento al plan, don Guillermo, que me había nombrado la primera secretaria de Relaciones Públicas, me involucró en todas las actividades que realizó, como fueron el edificio viejo del aeropuerto La Mesa, cuya primera pista ya estaba construida, construyó las primeras escuelas rurales en el Merendón, adonde fuimos a lomo de mula, y participamos en las diferentes etapas de la construcción del mercado. Al fin, se llegó el día de la inauguración del mercado Guamilito, en el sitio, señalado por los mejicanos, y su diseño criticado por algunos de aquel tiempo también. Además de los diferentes puestos, se construyó una guardería y jardín infantil para los hijos de los locatarios, organizada por doña Martita de Gutiérrez que también instaló varios comedores infantiles en la ciudad.

Poco a poco, el mercado se convirtió en visita obligada por los vecinos, allí comprábamos el queso más rico, y las tortillas recién hechas, las fru-

tas y verduras del Merendón y de otros sitios de la ciudad, al sur del mercado se instalaron las artesanías, la mayoría hondureñas, pero se encontraban salvadoreñas y guatemaltecas, varios artistas acudían para hacer sus obras. Eran la atracción de los turistas. Yo conservo mis "chancletas" y una cartera de puro cuero, miniaturas de la Navidad, y un gallito de Benito Martínez en mi cocina, las tortilleras poco a poco se fueron instalando en la parte frontal y atrás quedaban las carnes, quesos, deliciosos chicharrones. Muchos sampedranos visitábamos la famosa cafetería y comedor de Estelina, con aquellos desayunos, visita obligada de los políticos de turno, don Agustín Tábora sacaba de apuros al barrio con una bien surtida trucha, doña Flora de Cásquele (QDDG) organizó a los artesanos, en las afueras estaban las vendedoras de flores, especialmente María y muchas compitiendo con bellos arreglos de flores, traídas la mayoría de Costa Rica y Guatemala. En la octava avenida había de todo, mis amigos del Merendón venían a vender y doña Gilma Santos ya fallecida y yo éramos clientas casi permanentes, allí mismo, estaba la pequeña Karla Arriaga, un día me dijo que quería ser diputada y lo es ahora.

Afortunadamente, el alcalde Calidonio, el presidente del Congreso y los diputados de Cortés, han prometido su restauración y el pueblo sampedrano en general, estamos moralmente obligados a reconstruirlo lo más pronto posible, porque el mercado Guamilito tiene que recuperarse con más alegría y entusiasmos que nunca, como parte importante de nuestras vidas. Acompañen en su tristeza a todos los que han perdido, pero mientras hay vida hay esperanza.

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

COMPRAY 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

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

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

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

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

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

Casa de 563 varas
390 mts de construcción,
4 habitaciones completa,
2 salas, cocina, desayuno-
dor, \$310 mil negociables,
circuito cerrado, cerca de
Jardines.

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

Casa Maya #2
534 varas, 380 mts de cons-
trucción, 3 habitaciones com-
pleta, sala, cocina, desayuna-
dor, lavandería, cuarto de
empleada, techado 2 vehicu-
los, \$260,000 negociables.

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

Casa Bosques de
Merendón
Consta de 4 habitaciones,
287.60 metros de construc-
ción, 664 varas en terreno,
Con central de aire y todas
las habitaciones con sus
años, Pizarra eléctrica, Ge-
neral 10kw, \$370,000.00
negociable.

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, co-
cina, 3 dormitorios, 2 baños,
área de lavandería, garaje,
puertas de madera de color e
interiores termofomadas con
marco de cedro, ventanas
corredizas, piso de cerámica,
aceras perimetrales. Precio
\$95,000.00

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

Se vende casa de
playa en sector
Omoa
A 60 metros de la playa,
consta de 852 varas y tiene
272 metros de construcción,
3 habitaciones, 2 baños, 2
ostara. Lps. 2.6 millones.

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.

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

El Pedregal
630 v2
320 Mts de construcción,
consta 4 habitaciones com-
pletas, 2 salas, cocina, desay-
unador, cuarto de emplea-
da, piscina, techado para 2
vehículos, \$350,000.00 NE-
GOCIABLE.

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

El Pedregal
536 V2
4 habitaciones completas, 2
salas, cocina, desayuno-
dor, cuarto de empleada, lavi-
nería, jardín, techado para
2 vehículos, \$255,000.00 NE-
GOCIABLE.

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

LA CEIBA
449,000 usa dollars, A rare
triple lot 100 by 150 feet. NE-
GOCIABLE.

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

ALQUILER DE CASAS
ALQUILO
EN SPS
Apartamento completamente
amueblado, para soltero
pareja incluye (agua,
vigilancia, Internet y Cable)
Circuito cerrado, teléfono
9488-8212

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

El Pedregal
1200 varas, 650 mts de cons-
trucción, 5 habitaciones com-
pleta, 2 salas, cocina desay-
unador, bodega, piscina, techado
4 vehículos \$750,000.00 ne-
gociables.

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

A dos cuadras
de la PLAYA
MAR DE PLATA
la mejor playa de Omoa, las
casas constan de tres habita-
ciones con baño cada una y
un balcón, una sala arriba,
la parte de abajo tiene baño
de visita, sala, cocina, corre-
dor, estacionamiento, área
social con piscina y kiosco.
Valor Lps. 3 millones.

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

CONSULTENOS, PUEDE
CONFIAR EN NOSOTROS
Le brindamos los
siguientes servicios:

- Venta o alquile 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

COMPRAY VENDE
iRAPIDITO!

Anúnciate en nuestros
clasificados de línea y
automáticamente te anuncias

GRATIS
EN NUESTRA
WEB

elpais.masclasificados.hn

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



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



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



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



18 Manzanas
en Dos Caminos, \$12 vr, para parque industrial. GAN-GA.



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

Juan Lindo
6,600 V²
Lps. 18,500,000.00/ 1000 V²
a Lps. 160,000.00.



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



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



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



Se vende bodega en el bulevard del Sur
1300 metros cuadrados con 3 mil varas cuadradas. El precio de la bodega es 700 mil dolares.



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



Finca de café
Aguacate Hass, Limón Persa, Árboles de Liquidámbar.



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



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



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400

Te ofrezco 18 manzanas
Para urbanización, por las 18 mzs Lps 6,000,000.00 frente a carretera.



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



En Barandillas
2100 mts, tres pisos, el primero en parqueo en sotano con autoservicio 4 \$ el metro, 850 mil \$ todo el edificio.



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



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



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



12 Manzanas
Contiguo a Zicima, frente a Boulevard \$80 vr.



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



25 Manzanas
frente recta de Santa Cruz 13 millones.



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



1 Manzana
Frente Diunsa Pedregal \$185 por vara.



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



5 mil varas
Frente playa \$60 negociable.



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



4 Manzanas
La Vuelta del Cura \$50 la vara.



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.



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



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



TELÉFONOS
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.



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



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



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



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



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



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



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



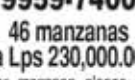
17 Manzanas
6.5 millones en Santa Cruz, con finca de naranja.




TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



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



TELÉFONOS
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.



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



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



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



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



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



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



TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



2000 varas
En La Trejo \$160.



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



Bella Vista 9,500 V²
¡¡¡GANGA!!!, \$185,000.00 negociable.

PUBLIQUE SUS AVISOS LEGALES

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

MÁS clasificados

COMPRAY VENDE ¡RAPIDITO!

EL PAÍS

El Mejor Precio y atención garantizada.

CONTACTENOS: PBX (504) 2556-5750
clasificados@elpais.hn / marivel.maradiaga@elpais.hn
* VISITENOS EN: BO. LA GUARDIA, AVE. NUEVA ORLEANS, 32 CALLE N.O.

¡Será un placer atenderle!



¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE LAS HORMONAS Y EL PESO?

Sabes que hormonas como la leptina, la insulina, el cortisol y la hormona del crecimiento, tienen una influencia en el apetito, el metabolismo y, por ende, en el peso.

Las hormonas son mensajeros químicos que regulan los procesos metabólicos en nuestro cuerpo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), del buen funcionamiento del sistema endocrino entre otros factores, depende nuestra salud, ya que este regula la liberación de hormonas esenciales para temas como: el metabolismo, el crecimiento y desarrollo, el sueño o el estado de ánimo. Además, las hormonas influyen en el peso debido a que los excesos o deficiencias de estas, pueden conducir a la obesidad, pero, también la obesidad puede conducir a cambios en la segregación de hormonas.

Es importante aclarar, que la obesidad no sólo está relacionada a un tema hormonal, sino que es una enfermedad crónica que requiere un tratamiento médico a largo plazo. Ya que su naturaleza es compleja y multifactorial, siendo influen-

ciada por factores genéticos, fisiológicos, ambientales y psicológicos y se asocia con consecuencias graves para la salud.

EL PAPEL DE LAS HORMONAS

El tejido adiposo es un órgano endocrino que segrega numerosas hormonas como la leptina e insulina. Estas hormonas en conjunto con el cortisol, la hormona del crecimiento y otras, influyen en el aumento de apetito, el metabolismo (la velocidad en la que el cuerpo quema calorías para generar energía), y la distribución de la grasa corporal. Las personas que presentan sobrepeso u obesidad tienen niveles hormonales que fomentan el metabolismo anormal y la acumulación de grasa corporal.

“El cortisol es una de las hormonas más influyentes en el peso, ya que controla el metabolismo lipídico, proteico y glucídico. Cuando

está alterado genera un fenotipo caracterizado por obesidad visceral, diabetes o resistencia insulínica e hipertensión arterial. Esta hormona, también influye indirectamente en el apetito mediante la regulación de otras sustancias químicas que se liberan durante el estrés como la CRH (hormona liberadora de corticotropina) y la leptina” asegu- ra el doctor Victor Nolasco.

La leptina, según Nolasco, actúa inhibiendo el apetito, activa el gasto energético (pérdida de grasa) y afecta numerosos procesos metabólicos; la insulina, por otra parte, es una hormona que regula la cantidad de glucosa que hay en la sangre y es clave para controlar el peso, pues de ella depende si se tiene más o menos grasa o que se genere más masa muscular cuando el cuerpo sintetiza las proteínas.

Los diferentes tipos de hormonas no solo cumplen funciones vitales para controlar determinados

procesos biológicos en el organismo, sino que también condicionan el comportamiento e incluso el estado de ánimo; el cual influye en la forma en que nos alimentamos y viceversa. Un desequilibrio hormonal puede llevar a una depresión, o a ver y sentir la realidad de un modo diferente. Una de las principales hormonas que afecta el comportamiento y el ánimo es el cortisol, siendo la responsable de activar el estado de estrés y ansiedad.

“Cuando estamos alegres nuestro apetito suele ser el que normalmente tenemos, mientras que, si estamos tristes o momento de tensión suele disminuir; pero también en ocasiones puede suceder el efecto contrario y darnos un atracón” expresó Nolasco, por lo que hace hincapié en la necesidad de trabajar de la mano de un profesional médico para sobrellevar la obesidad como una enfermedad que requiere atención integral. El especialista

brinda, además, algunas recomendaciones prácticas que combinadas con la atención médica pueden ayudarlo a su sistema endocrino a mantener un balance saludable:

- Dormir suficiente: es recomendable que disfrute de entre 7-8 horas de sueño diarias, ya que al no hacerlo se podría contribuir a la ganancia de peso.

- Mantente activo: al menos tres veces por semana. Salir a caminar, trotar o correr ayuda a despejar la mente y a liberar estrés.

- Autocuidado: es un momento de poca actividad social, por lo que se puede traducir en una oportunidad de mantener una alimentación sana y de atender nuestras necesidades personales.

- Potenciar las relaciones sociales: apoyarse en amigos y familiares, llamarlos y conversar con ellos. Compartir las experiencias y empatizar unos con otros.



Papaya y limón para desintoxicar el estómago

Tanto la papaya como el limón ayudan en especial con lo relacionado a los procesos digestivos.

La papaya contiene una enzima digestiva llamada papaína. Esta es responsable de mejorar la motilidad intestinal y el tránsito. Dichas enzimas ayudan a acelerar las reacciones químicas dentro del sistema digestivo e intestinal. Así, ayudan a degradar los alimentos y a transformarlos en sustancias asimilables para el organismo.

Por su parte el limón es una de las mayores fuentes de vitamina C. Tiene muchos beneficios para la salud digestiva y en general. Contiene flavonoides que estimulan el sistema digestivo y ayudan a la producción de jugos gástricos, lo que favorece la digestión.

Así, su consumo puede ayudar a mejorar la digestión y descomposición de los alimentos para separar los nutrientes de aquellas sustancias tóxicas que terminan llegando al torrente sanguíneo y lo intoxican.

MEJOR CON SALUD

REMEDIOS NATURALES PARA ALIVIAR LA SINUSITIS EN EL EMBARAZO

La sinusitis en el embarazo no es grave, pero puede acompañarse de dolores de cabeza y malestar general. Por fortuna, hay algunos remedios de origen natural que contribuyen a calmarla.

Esta infección ocurre por la inflamación del revestimiento de los senos paranasales, dos espacios llenos de aire que se encuentran ubicados entre los huesos de la cabeza y cuya función es mantener la nariz lubricada y protegida.

Durante la gestación, la aparición de la sinusitis se asocia con las alteraciones en los niveles de progesterona, aunque también son producto de posibles episodios de gripe y resfriado. Si bien no representan un problema grave, sus síntomas son incómodos y pueden causar malestar general. ¿Cómo mejorarlos?

INCREMENTAR EL CONSUMO DE LÍQUIDOS

Una de las primeras recomendaciones es incrementar el consumo de líquidos saludables, sobre todo de agua. De hecho, la ingesta de agua, jugos naturales, caldos y tés descafeinados parece mejorar molestias como la irritación de la garganta, el dolor de cabeza y otros síntomas característicos.



HACER UN LAVADO NASAL

La función de este remedio es limpiar el polen, el polvo y otros residuos que se van acumulando en las fosas nasales.

Asimismo, contribuye a retirar el exceso de moco y agrega humedad natural. Para prepararlo, basta con mezclar una pizca de sal y de bicarbonato en una taza de agua. Luego, se introducen algunas gotas en los conductos nasales. Por último, hay que

sonar la nariz suavemente para retirar el agua y el moco.

AROMATERAPIA

Su aplicación puede calmar, de manera temporal, molestias como la congestión, el dolor de cabeza y la irritación de las mucosas y la garganta. La inhalación de aceite de ravensara mezclado con incienso y sándalo tiene un efecto calmante sobre síntomas como los estornudos, la rinorrea y obstrucción

nasal. Se cree, además, que dichos efectos se obtienen con otros aceites como el de eucalipto.

GÁRGARAS CON AGUA SALADA

Las gárgaras son remedios empleados con frecuencia ante la sinusitis en el embarazo. Se utilizan, sobre todo, para calmar la irritación de la garganta que se produce debido a la infección. **MEJOR CON SALUD**

5 beneficios de consumir toronja diariamente

Existe evidencia de que el consumo de toronja, ya sea como fruta o en jugo, ayuda a combatir diversas enfermedades, incluso, podría ser efectivo para perder peso.

Si bien la toronja tiene muchas propiedades, es importante no recurrir a dietas que giren entorno a este alimento, apartando otros nutrientes necesarios para el organismo, según nutricionistas.

Conoce algunos beneficios de consumir este fantástico fruto.

1-POCAS CALORÍAS: Una toronja grande tiene sólo 104 calorías. Aunado a ello, aporta calcio, potasio y vitaminas.

2-BRINDA SACIEDAD: Es una buena fuente de fibra y antioxidantes, mismos que retrasan el envejecimiento. Al tener un bajo índice glucémico, el metabolismo tarda en asimilarla, por lo que ayuda a dar saciedad.

3-COMBATE LA OBESIDAD: En un estudio estadounidense, 91 pacientes con obesidad, separados en 4 grupos recibieron: el grupo A, cápsulas de extracto de toronja; el B, cápsulas placebo; el C, jugo de toronja; y el D, media toronja antes de las comidas. Tras 12 semanas, las personas del grupo D perdieron más peso que el resto.

4-COMBATE LAS INFECCIONES:

Según algunos estudios, las cápsulas de extracto de semillas de toronja ayudan a combatir infecciones provocadas por bacterias, virus y hongos. En este sentido, actúa como un potente “desinfectante” desde el interior del organismo.

5-PROTEGE EL CORAZÓN:

Ingerir una toronja al día ayuda a reducir hasta 15% los niveles de colesterol “malo” —o LDL— en la sangre. También disminuye los triglicéridos en un 27 por ciento. Recuerda combinar una buena alimentación con actividad física regular. Visita a un especialista para conocer tu estado de salud. **CLIKI.SALUD.NET**



LAS ENFERMEDADES DEL SISTEMA DIGESTIVO MÁS COMUNES

Las enfermedades del sistema digestivo constituyen una parte importante de la carga de enfermedad en el mundo. ¿Cuáles son las más comunes? En este espacio te lo contamos en detalle.

Hay enfermedades del sistema digestivo que aparecen y desaparecen solas, casi como si fuesen síntomas pasajeros. Podemos hablar de algunas intoxicaciones alimentarias, que se manifiestan por 24 horas y se extinguen.

No obstante, hay otras que son crónicas, como el cáncer de colon, el cual tiende a ocultar sus síntomas hasta que causa graves complicaciones en la salud. Si bien se ha avanzado en su detección, continúa siendo una de las neoplasias más prevalentes.

Y es que el tubo digestivo es variado en todo su trayecto e involucra diversos órganos; desde la boca con su propio microambiente, hasta el largo intestino delgado y sus glándulas anexas, como el páncreas, que también cumple funciones hormonales secretando insulina.

ESTOS SON LOS TRASTORNOS MÁS COMUNES DEL SISTEMA DIGESTIVO

1. GASTROENTERITIS

Entre los niños, la gastroenteritis es un proceso habitual. Casi siempre se trata de infecciones que se contraen en el contacto con otros pequeños, sobre todo en los ámbitos escolares.

El gran peligro de la diarrea en la infancia es la deshidratación. Cuando la gastroenteritis se prolonga y se torna agresiva, fomentando vómitos copiosos junto a las heces blandas, el agua escapa del cuerpo arrastrando electrolitos.

Por ello el tratamiento de base de la gastroenteritis es la hidratación. Los padres son instruidos para que ofrezcan líquidos a los pequeños de la manera correcta, sin forzar la náusea, y reponiendo sales también, en especial sodio y potasio.

En algunos países la diarrea constituye una causa de mortalidad enorme y un problema de salud pública que se asocia a la deficiente sanidad medioambiental. La higiene simple, que puede ser el lavado de ma-

nos, ya es una barrera potente frente a los microorganismos de la gastroenteritis.

2. ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO

El ERGE o enfermedad por reflujo gastroesofágico es una molesta condición en la cual el ácido estomacal regresa hacia arriba y sube por el esófago. El paciente suele referir dolor en el pecho, ardor en forma de corbata y hasta tos.

El ácido clorhídrico del estómago solo puede estar dentro del mismo para no causar daño. Cuando avanza hacia otros órganos los lastima, y es lo que pasa con el esófago, que resulta ser una estructura no preparada para recibir esa acidez.

Es habitual que el ERGE se asocie a gastritis o a hernia del hiato. La gastritis es la inflamación de la mucosa del estómago y la hernia hiatal es la posición inadecuada del fondo del estómago, que se coloca por encima del diafragma.

El tratamiento de la condición se basa en la prescripción de antiácidos y en el cambio de los hábitos alimenticios. El paciente debe disminuir el volumen de cada ingesta y comer cada 4 horas, aproximadamente.

3. HEMORROIDES

Entre los adultos, las hemorroides son una de las enfermedades del sistema digestivo más comunes. Son venas de la zona rectal que se vuelven varicosas, es decir que pierden su tonicidad y se inflaman hasta sangrar. De hecho, el síntoma frecuente es la aparición de sangre en la materia fecal. La persona defeca y observa cómo se presentan pequeñas gotitas de sangre en el inodoro, de color rojo rutilante. Cuando hay inflamación de las hemorroides, también puede existir picazón anal.

Muchas veces las hemorroides se observan a simple vista y el diagnóstico es rápido. En otros casos son internas, por lo que el médico practica una observación con un dispositivo, en un procedimiento llamado rectoscopia o anoscopia.

4. CÁNCER DE COLON

El cáncer de colon sigue siendo una de las formas de cáncer más prevalentes en el mundo. Además, su ta-

da de mortalidad sigue siendo alta.

El cáncer de colon es una enfermedad grave y, por desgracia, muy frecuente. Después del cáncer de pulmón y el de mama, es la tercera neoplasia en incidencia en el mundo. En algunos países ha subido al segundo puesto si se suman varones y mujeres con el diagnóstico.

Aunque es a los 70 años que ocurre el pico de presentación, desde los 50 la susceptibilidad y el riesgo aumentan. Es por ello que se recomienda la realización de una colonoscopia regular desde esa edad, para detectar pólipos que pueden sacarse antes de su evolución hacia la malignidad.

Hoy, las alternativas terapéuticas para el cáncer de colon son variadas, sin embargo, no deja de ser un problema grave. El eje de la terapéutica está, en realidad, en la detección precoz. Por eso son fundamentales las campañas que estimulan las endoscopias de rastreo.

Las enfermedades digestivas más comunes se pueden abordar



Tanto la diarrea, como el reflujo gastroesofágico, las hemorroides y el cáncer de colon son enfermedades del sistema digestivo que tienen un abordaje. La ciencia ha avanzado lo suficiente para que seamos capaces de identificar formas de prevención y tratamientos acordes.

Es importante la responsabili-

dad individual y social en cada una de ellas. Una higiene adecuada, una alimentación saludable, la alerta suficiente para consultar al inicio y la realización de pruebas de rastreo son las herramientas de las que disponemos para combatir las enfermedades digestivas más comunes.

MEJOR CON SALUD

PARA HACER SUS PEDIDOS PUEDEN ESCRIBIR O LLAMAR AL 9463-4395

UNICA TIENDA ABIERTA

SERVICIO A DOMICILIO

CENTRO S.P.S.: Bo. El Benque 7 ave. entre 4 y 5 calle S.O. 2550-7890

Reino Botánico @reino_botanico

EJERCICIO FÍSICO TRAS LA CESÁREA

A diferencia del parto natural, la cesárea requiere más cuidados, y la recuperación es algo más lenta. Te decimos cuándo y cómo empezar a hacer ejercicio, cuáles son más efectivos, y cuáles están contraindicados.

Un parto mediante cesárea supone una incisión en la pared abdominal y en el útero; es decir, es una intervención quirúrgica de la que el cuerpo se tendrá que ir recuperando poco a poco. De hecho, acciones tan básicas como levantarse de la cama, o cualquier movimiento que suponga un esfuerzo abdominal, le costarán trabajo. Además, habrá que tener paciencia en el empeño de adelgazar ya que, al haber cortado los músculos anteriores del abdomen, se tarda más tiempo en perder la llantita.

Por tanto, hasta pasado un mes y medio aproximadamente no es conveniente retomar las actividades habituales y, si nos queremos poner en forma, tendrá que ser paulatinamente y adoptando ciertas precauciones.

El ginecólogo valorará el estado de la zona afectada e indicará cuándo estamos preparadas para poder hacer ejercicio; en un primer momento moderado. Los especialistas médicos coinciden en que lo más recomendable es esperar unos dos meses.

EJERCICIOS ADECUADOS

A la hora de reanudar la actividad física tras la cesárea, hemos de practicar los ejercicios adecuados y en el momento apropiado. El objetivo no es solo adelgazar o eliminar el exceso de grasa, sino también fortalecer las articulaciones, tonificar los músculos, e incluso corre-



Pilates, ideal para corregir malas posturas, se puede empezar con algunos ejercicios tras la cuarentena.

gir hábitos posturales incorrectos.

Se debe comenzar con actividades suaves como caminar (unos 20-30 minutos) o nadar, y evitar los ejercicios que supongan mucha presión en la zona abdominal y pélvica. La mejor manera de recuperarse es con actividades que no supongan un peligro para la integridad física, es decir, ejercicios que no sean de impacto (botar, co-

rrer, step, bailar, ciclismo, aeróbic, montar a caballo...), los abdominales clásicos y los ejercicios que impliquen tomar peso (musculación). Hay que adaptar la puesta a punto: por ejemplo, si antes corríamos (totalmente contraindicado en un posparto) ahora podemos hacer bicicleta elíptica, que no implica impacto. A continuación te indicamos cuándo puedes retomar tras

la cesárea las actividades físicas que se suelen practicar más habitualmente:

PILATES

Ideal para corregir malas posturas, se puede empezar con algunos ejercicios tras la cuarentena, pero quizás sea necesario modificarlos y adaptarlos, por lo que siempre debes consultarlo con un mo-

nitor especializado en este método. Otros no se deben practicar hasta que no estemos totalmente recuperados (nunca antes de los tres meses posparto).

YOGA

Es una disciplina estupenda, tanto para el cuerpo como para la mente, y una vez pasado el primer mes y medio se puede practicar con normalidad, aunque en ocasiones sea necesario evitar las posturas que comprometan a la zona afectada por la cesárea (sobre todo al principio).

RUNNING

Correr es una actividad de impacto y no está recomendada hasta que estemos recuperadas por completo.

AERÓBIC

Algunos ejercicios gimnásticos sí que se pueden realizar un poco antes, según cómo sean y cómo se encuentre la mujer, pero el aeróbic u otro tipo de actividades similares (zumba, por ejemplo), no deberían practicarse hasta, al menos, dos meses y medio post cesárea.

Bicicleta o spinning

No está indicado hacer este tipo de ejercicio hasta bien entrado el segundo mes, y empezando de forma suave. Aunque sí se puede hacer bicicleta estática a un ritmo moderado.

WEBCONSULTAS



Puede hacer bicicleta estática a un ritmo moderado.



Es una disciplina estupenda, tanto para el cuerpo como para la mente.

MUNDO SOCIAL

Tips para usar flip flops con la ropa correcta

Llega el verano, y con él la oportunidad de usar sandalias todos los días. ¿Pero con qué ropa usarlas? ¡Te decimos los mejores trucos!



Vestidos largos con sandalias, ¡un win!

Las sandalias y los vestidos largos vaporosos se llevan PERFECTO. Además, es una buena oportunidad para usar un vestido hasta el piso con sandalias extra para que sean toda una sorpresa. Luce un vestido con estampados vivos, ¡son lo mejor para el verano!



¿Sandalias con algo formal? ¡Claro!

Que nadie te diga que no puedes usar sandalias con ropa formal, el truco es el tipo de prenda y los colores. Trata de usar sandalias en color sólidos y que tengan una estructura bien definida; que sean sandalias simples y elegantes (no sport). Tu outfit puede ser de colores sólidos o jugar con degradados, y trata de que sean combinaciones armoniosas formales. ¡Y usa accesorios sencillos pero imponentes!



Formal pero fresco

Otro look perfecto con sandalias para una reunión es un vestido tipo chaleco, con un cinturón. Puedes usar flip flops neutras, y procura que tus accesorios sean estructurados para elevar tu porte. Por cierto, puedes usar un peinado como una coleta o un bun (NO messy) para que te veas más formal.



Top, top, top!

Una combinación ganadora es usar ropa color vivos, neutros y sandalias sencillas. Usa un abrigo veraniego (o un kimono, ¡nosotras los amamos!) con un pantalón en color neutro (beige, blanco, negro). Las sandalias también pueden ser sencillas, con algún detalle para que resalten.



Look sutil

Las sandalias van de la mano con ropa que logre hacer looks sutiles. Elige vestidos vaporosos en colores cálidos, y opta por joyería minimalista. Un look relajado con el que te verás espectacular.

Glamour.mx

Algo más casual (y cool)

Si tienes una reunión más casual, puedes jugar con los colores en tu ropa y tus sandalias: usa colores neutros (negro, blanco) y combina prendas en colores vivos y atrevidos (el lila nos fascina). Si quieres elevar el nivel fashionista, añade joyería dorada o plateada, y unos buenos lentes de sol. ¡Es verano!



Uff! ¡Los jumpsuits!

Los jumpsuits y las sandalias se ven INCREÍBLES. Puedes usar estampados vivos o colores sólidos, van con los dos. Procura que el jumpsuit llegue a los tobillos para que no los arrastres, de lo contrario lo mejor será usar tacones.



¡YA!

CELEBRIDADES Y MUCHO MÁS



Coachella anuncia las fechas de su edición 2021

El Festival de Música y Artes de Coachella Valley ha emocionado a miles de personas al anunciar las fechas de su próxima edición después de lamentablemente haber anunciado la cancelación de su edición de este año.

Este gran festival estaba programado para llevarse a cabo entre el 10 y 19 de abril, pero fue pospuesto hasta el 9 de oc-

tubre debido a la pandemia.

Sin embargo, durante esta semana fue anunciada su cancelación definitiva este año al no estar en condiciones favorables para realizar un evento de tan grande capacidad de personas.

Fue en sus redes sociales que los organizadores confirmaron la información y además compartieron la increíble cartelera

de artistas que se presentarán el próximo año.

Coachella 2021 se llevará a cabo durante dos fines de semana de abril de 2021: del 9 al 11 y del 16 al 18 del cuarto mes del año.

Cabe mencionar que todas las entradas adquiridas para la edición que se llevará a cabo este año serán válidas para la nueva edición. **SHOW.NEWS**

KELLY CLARKSON BUSCA SU LIBERTAD Y SOLICITA DIVORCIO TRAS SIETE AÑOS DE MATRIMONIO

Trascendió que luego de siete años de matrimonio, la cantante Kelly Clarkson solicitó el divorcio a su esposo Brandon Blackstock. Incluso, señalan que la jueza y presentadora de "The Voice" presentó a inicios de mes en Los Ángeles documentos en la corte para poner fin a su matrimonio bajo su nombre de casada, Kelly Blackstock.

Aparentemente, "motivos irreconciliables" hacen imposible la continuación del matrimonio, se-



gún lo que especifican las solicitudes presentadas por la artista.

SHOW.NEWS

DAKOTA JOHNSON PROTAGONIZARÁ "RODEO QUEENS"

La actriz Dakota Johnson está lista para interpretar el papel principal en la próxima serie de estilo falso documental, "Rodeo Queens". Johnson también está vinculada al proyecto como productora ejecutiva. La serie sigue un conjunto de reinas de rodeo, que esperan competir por la codiciada corona. El proyecto comenzará a trabajarse pronto en la sala de escritores, informa deadline.com.

Christy Hall ha creado la serie y actuará como showrunner, con Carrie Brownstein como directora.

Actualmente, Dakota Johnson se puede ver junto a Tracee Ellis Ross en "The High Note" y tiene el próximo "The Friend", junto a Jason Segel y Casey Affleck. También se unió a Florence Pugh, Shia LaBeouf, Chris Pine y Olivia Wilde en "Don't Worry, Darling". **LABOTANA.COM**



FINANCIERO



Devaluación también se ha mantenido fija, destacó Claudio Salgado.

RECONOCE ECONOMISTA: SIGUE A LA BAJA INFLACIÓN ESTE AÑO EN MEDIO DE LA PANDEMIA

TEGUCIGALPA. El economista Claudio Salgado reconoció que el porcentaje de inflación del país continúa a la baja en medio de la pandemia del COVID-19, este año en relación con la del 2019.

De acuerdo al Banco Central de Honduras (BCH), hasta mayo la inflación estaba en el 2.29%, mientras en abril era del 5.14%.

Salgado mencionó algunos factores que han incidido para que la inflación se mantenga en cifras bajas en el país en tiempos de la pandemia.

En ese orden, señaló que “los carburantes cayeron hasta 20 dólares el barril, pero poco a poco han ido subiendo en los últimos días”.

“Desde marzo para acá los precios de los carburantes estuvieron deprimidos y por otra parte hay que tomar en cuenta que ha dismi-

nuido el costo de la tarifa eléctrica”, destacó el catedrático universitario.

ALIMENTOS

Mencionó además que “la demanda de productos ha estado deprimida, ya que la gente no ha estado comprando como normalmente lo hace”.

“La gente se ha estado dedicando a la adquisición de alimentos y además se ha registrado una buena producción en ciertos rubros gracias al abundante invierno que se ha presentado en el país”, admitió el experto.

“Considero que cuando ya se empiecen a observarse los efectos de la pandemia, el porcentaje de la inflación se va a disparar porque la gente se dará cuenta que no tendrá liquidez para comprar”, va-

2.29%
era la inflación hasta mayo, según el BCH.

tió el economista.

“Eso generará que a menor cantidad de circulante en el mercado se registrará un alza en los precios e incluso el petróleo también está subiendo y ya se encuentra a 40 dólares el barril”, afirmó.

Advertió además que “ya viene la revisión a la tarifa eléctrica, por lo que habrá que esperar que es lo que define la Comisión Reguladora de Energía Eléctrica (CREE) si sube o baja”.

“Otro elemento importante es que la devaluación se ha mantenido fija y el tipo de cambio está alrededor de 25 lempiras por dólar”, destacó.

! LO MÁS COMENTADO

El Instituto Hondureño de Mercadeo Agrícola (IHMA) anunció que empezará a comprar maíz y frijol para fortalecer la reserva de granos básicos en el contexto de la pandemia que ha elevado los precios de los alimentos básicos.

Chiquita hace un año ejecuta plan para cerrar operaciones por Puerto Cortés

PUERTO CORTÉS. El cumplimiento de un programa de evacuación de la terminal de este puerto que finalizó este 30 de junio fue diseñado por la transnacional Chiquita Brands desde hace más de un año cuando ya habían dispuesto trasladarse a Puerto Barrios en Guatemala.

La finalización de sus operaciones incluye la exportación bananera que ya estaba entre un 25 por ciento de la producción en esta zona norte y la importación de carga general o materia prima en contenedores para diversas empresas nacionales e incluso automotores adquiridos por particulares en Estados Unidos.

La transnacional de manera ordenada ha estado disminuyendo el arribo de sus buques a Puerto Cortés y si antes el programa que manejaba semanalmente era de tres portacontenedores ahora ha quedado con tan solo uno lo cual ha resultado antieconómico para sus intereses por los altos cargos que debe cancelar por los servicios marítimos portuarios.

Se explicó también que Chiquita Brands a raíz de haber decidido afincarse en Puerto Barrios, Izabal, en Guatemala, también diseñó un plan estratégico para trasladar su producción de bananos cruzando Corinto-Omoa por la vía terrestre utilizando transporte hondureño.

Nuestra fuente ha revelado que este fin de semana, tras conocerse públicamente el cierre de las operaciones de Chiquita por este puerto, muchas empresas fuertes de transporte con ca-



DATO

El Gobierno local verá disminuidos sus ingresos del 4 por ciento que manda el decreto Legislativo 72-86 tanto de los ingresos aduaneros y portuarios por la cancelación operativa de Chiquita Brands a partir del 30 de Junio.

bezales se han reunido para ofertar servicios los cuales someterán a consideración en las oficinas de San Pedro Sula o La Lima.

Chiquita no se ha ido sola, en Puerto Barrios esa instalación que le ha sido concesionada por el Gobierno guatemalteco a su subsidiaria Cobigua (Compañía Bananas Independiente de Guatemala) también ha rentado predios a Maersk y a su competidora Dole para que manejen su propia carga desde y hacia Honduras con tarifas competitivas.

El cese de operaciones de la transnacional aparte del remanente administrativo también liquidará a una media docena de contratistas locales que prestaban servicios de refrigeración, electricidad y mecánica que le daban mantenimiento a los contenedores que se exportaban con fruta. Este personal suma unas 200 personas.



Gas LPG doméstico mantendrá su valor de L230.83 este mes.

A partir de hoy sube precio de combustibles

TEGUCIGALPA. La Secretaría de Energía oficializó aumentos en el precio de los combustibles, en vigencia desde hoy al 28 de junio. Para el caso, en la capital, el galón de la gasolina superior, que se cotiza en L77.60 experimentará un alza de L1.14.

De manera, que el nuevo costo de la superior será de L 78.74 en la capital y L 76.77, en San Pedro Sula.

Además, el precio del galón de la gaso-

lina regular que es de L 69.42 subirá L1.85.

En ese sentido, la regular llegará a costar desde el lunes 71.28, en Tegucigalpa y L.69.31, en San Pedro Sula. Por su parte, el alza en el precio del galón de diésel será de L.1.44 el mismo podrá ser adquirido en L 60.76 en el área del Distrito Central (DC) y L58.75, en San Pedro Sula.

Asimismo, el aumento en el galón de kerosene será de L.1.48. Por lo que de L 39.82 que es su costo actual, pasará a valer

L40.58, en las estaciones de servicio capitalinas y L30.54 en San Pedro Sula. Un aumento de L0.53 se aplicará al galón de Gas Licuado de Petróleo (LPG) vehicular que se cotiza en la actualidad en L37.15

Su nuevo precio será de L37.68 en la capital y L 34.09, en San Pedro Sula.

Mientras tanto, el cilindro de gas LPG doméstico, de 25 libras, mantiene su valor de L230.83, en Tegucigalpa y de L209.68, en San Pedro Sula, este mes de junio.

EL PAÍS / DIGITAL

TECH
News

Twitter borra 32.000 cuentas vinculadas a los gobiernos de China, Rusia y Turquía



La red social Twitter ha anunciado que ha eliminado de forma permanente más de 32.000 cuentas que estaban vinculadas a los gobiernos de China, Rusia y Turquía.

La compañía ha informado de que dichas cuentas también han sido retiradas de la plataforma por violar sus políticas y dedicarse a la propaganda política. De las 32.242 cuentas que han sido eliminadas, 23.750 estaban vinculadas a la campaña del Partido Comunista Chino (PCCh) y en contra de las protestas de Hong Kong, que comenzaron hace un año a raíz de la pretensión de las autoridades de la antigua colonia británica de aprobar una polémica ley para permitir la entrega de sospechosos de delitos al Gobierno chino.

“Si bien esta red es nueva, los enlaces técnicos que utilizamos para identificar la actividad y atribuirla a la República Popular de China siguen siendo coherentes con la actividad que identificamos y divulgamos inicialmente en agosto de 2019”, ha indicado Twitter en su blog. Asimismo, la compañía ha indicado que se han eliminado 1.152 cuentas que estaban vinculadas a Current Policy, una página web de medios respaldada por el Gobierno ruso. Entre las actividades que llevaban a cabo estas cuentas, se encuentra la promoción del partido Rusia Unida, que apoya al presidente ruso, Vladimir Putin, así como el “ataque a los disidentes políticos”.

DIARIDEIBIZA.ES



WHATSAPP SE PREPARA PARA SU USO EN CUATRO DISPOSITIVOS

La aplicación de mensajería WhatsApp trabaja actualmente en nuevas funciones entre las que se encuentra el soporte para utilizar una cuenta desde cuatro dispositivos distintos, así como nuevas búsquedas avanzadas por fecha.

WhatsApp permite actualmente acceder a sus cuentas desde solo un dispositivo móvil -además de su versión web- pero prepara desde hace meses la función para dispositivos

múltiples, como se ha ido advirtiendo en sus últimas betas para Android.

Ahora, como ha descubierto el medio especializado WABetaInfo, la aplicación está desarrollando la posibilidad de que sus usuarios puedan usar sus cuentas desde varios móviles al mismo tiempo, concretamente cuatro.

Asimismo, WABetaInfo ha descubierto otras nuevas funciones presentes en las últimas

betas de WhatsApp, entre las que destaca la posibilidad de hacer búsquedas avanzadas filtrando los resultados por fecha.

Entre el resto de novedades que se han descubierto en la aplicación se encuentran también la posibilidad de buscar imágenes en la web directamente desde WhatsApp y un rediseño de la función de uso de memoria.

DIARIDEIBIZA.ES

 Banco
Atlántida

Imagina.
Cree.
Triunfa.

Los mejores All in One para editar vídeos desde casa

Tranquilo, que, si tienes que renderizar vídeos muy largos, tan solo tendrás que dejar el ordenador por la noche encendido mientras trabaja, un mal menor a cambio de tener un ordenador realmente compacto para poder trabajar de forma más cómoda. Veamos las mejores opciones a tener en cuenta.

Lenovo ThinkCentre M920z
Comenzamos este recopilatorio con un modelo realente completo, y que presume de grandes acabados. A esto hay que sumarle una configuración de altura, donde el procesador Intel Core i7-9700 que se combina con sus 16 GB de RAM para garantizar un rendimiento de altura. Súmale su disco duro tipo SSD para ofrecer una velocidad de carga de altura, para tener un producto que no te va a decepcionar.

Apple iMac de 27 pulgadas
En segundo lugar, no puede faltar un modelo de Apple dentro



de este recopilatorio. Sí, la familia iMac es uno de los grandes referentes a la hora de comprar un All in One potente. Decir que este modelo presume de una pantalla de 27 pulgadas 5K, además de un procesador Intel Core i5 y una gráfica Radeon para exprimir al máximo las posibilidades que ofrece MacOS.

En un recopilatorio de este tipo no pueden faltar soluciones de HP, que cuenta con un catálogo de Todo en Uno que no te decepcionará. Y su familia Envy

es su mayor exponente. En este caso, estamos ante un modelo que presume de una pantalla de 27 pulgadas con resolución 4K, además de un potente procesador Intel Core i7 junto a 16 GB de memoria RAM. ¿No te parece suficiente? Este modelo presume de un disco duro SSD de 512 GB, además de un segundo disco HDD de 1 TB. Y, su tarjeta gráfica GTX 1050 de Nvidia garantiza un rendimiento al renderizar que no te decepcionará.

COMPUTERHOY.COM



Cómo usar Google Maps para planear la mejor ruta en transporte público

Herramientas como Google Maps ofrecen información en tiempo real sobre la situación del transporte público, que puede ayudar a planear por adelantado la ruta que mejor permita mantener la distancia física con otros usuarios y seguir contribuyendo en la lucha contra la Covid-19.

El servicio de Google muestra información sobre la afluencia de las estaciones

en tiempo real. Con solo buscar la que interese en la aplicación y pinchar sobre ella, el usuario podrá ver cómo de concurrida está y un detalle de las horas de mayor afluencia.

Al trazar una ruta, además de indicar la frecuencia de los trenes, también muestra la disponibilidad de asientos, en base a la información aportada por los usuarios. En el caso de que se escoja

una ruta en autobús, Google Maps indica la situación de tráfico. Google ha introducido las alertas sobre la Covid-19 recientemente, y entre los países en los que están disponibles se encuentra España. Se trata de unas notificaciones con información útil de agencias locales sobre la pandemia de coronavirus que puede afectar a los trayectos.

DIARIODEIBIZA.ES



#1 en Depósitos

Gracias a la confianza de nuestros ahorrantes

¡Ahorra hoy en el Banco en el que Honduras confía!

 Banco Atlántida

INTERNACIONAL

ESTUVO EN UN ACTO ELECTORAL

TRUMP INQUIETA A EE.UU. AL SUGERIR HACER MENOS TESTS DE COVID-19

WASHINGTON. El anuncio del presidente estadounidense, Donald Trump, de que había instado a frenar el número de test del coronavirus ha provocado estupefacción y críticas frontales en el país en un momento en el que los casos vuelven a repuntar y el número de fallecidos roza los 120,000.

«Los tests son arma de doble filo. Cuando realizas tantos tests, vas a encontrar más gente, vas a encontrar más casos. Así que le dije a mi gente: «Frenen los tests, por favor»», dijo Trump el sábado en un acto electoral en Tulsa (Oklahoma), el primero desde la llegada de la pandemia en EE.UU. en marzo.

Las sorprendentes palabras del mandatario se producen en un momento de repunte de los casos del coronavirus en el país, que registra ya más de 2.2 millones de casos confirmados y roza los 120,000 muertos, en medio de la progresiva reapertura de la actividad económica.

Este viernes y sábado los casos de contagio confirmados diarios en EE.UU. rebasaron los 30,000 por segundo día consecutivo, algo que no ocurría desde hace mes y medio.

Y es que el foco de la pandemia en el territorio estadounidense se ha desplazado ahora de la golpeada costa este a otros estados del sur y oeste del país.

Florida, Texas, Georgia, Caroli-



El mitin de Tulsa (Oklahoma) se celebró en un clima de tensión ante la advertencia de los expertos médicos del riesgo que implicaba un acto masivo en plena pandemia.

na del Sur, Utah, Washington, Nevada y Misuri registraron el sábado récords diarios de nuevos casos.

INDIGNACIÓN ENTRE LA OPOSICIÓN DEMÓCRATA

La reacción entre la oposición demócrata no se hizo esperar y desde la campaña de su presumible rival en las elecciones presidenciales noviembre, el exvicepresidente Joe Biden, se calificó el comentario como «un momento indignante que será recordado por mucho tiempo».

«El presidente Trump justo admitió que está poniendo la política por delante de la seguridad y bienestar económico de los estadounidenses, incluso justo cuando hemos registrado el número más al-

to de nuevos casos de COVID-19 en casi dos meses y 20 millones de trabajadores no tienen empleo», recalcó Kate Bedingfield, directora adjunta de la campaña de Biden en un comunicado.

Asimismo, la alcaldesa de Atlanta, la demócrata Keisha Lance Bottoms, considerada una de las posibles opciones de Biden para ser escogida como candidata a la vicepresidencia, señaló que el mitin de Trump fue «una vergüenza».

«Se pone a dar lo mejor de sí mismo y cuando cerca de 120,000 personas han perdido sus vidas por COVID-19 y se atreve a hablar de que ha ordenado ralentizar los tests. Es de locos», indicó Bottoms en una entrevista en la cadena CNN. **EFE**



LO MÁS COMENTADO

Tres jóvenes mineros artesanales que permanecían bajo tierra desde el pasado miércoles fueron encontrados sin vida ayer en la galería abandonada de una antigua mina ubicada en el noroeste de Nicaragua, informó una fuente de la Alcaldía de Villanueva.



Con la primera fase, que entró en efecto en la ciudad de Nueva York el pasado 9 de junio, ya volvieron a sus puestos de trabajo unas 400,000 personas.

Unos 300,000 trabajadores vuelven a sus puestos en Nueva York

NUEVA YORK. Unos 300,000 trabajadores volverán hoy a sus puestos de trabajo en Nueva York con la activación de la segunda fase de reapertura de la ciudad, que llevará a que las oficinas vuelvan a recibir a empleados, que los restaurantes puedan servir a clientes en espacios exteriores y a que abran peluquerías y tiendas.

En el caso de las peluquerías, este tipo de establecimientos podrá operar solo al 50% de la capacidad y atender solo a clientes que hayan reservado una cita previamente, mientras que las tiendas minoristas podrán volver a recibir clientes en lugar de limitarse a la entrega de pedidos por internet.

Con la vuelta a la actividad, se espera que muchos de los comercios comiencen a retirar los grandes tableros de madera que cubren sus escaparates, que fueron instalados para evitar saqueos durante las protestas de Nueva York por la muerte del afroamericano George Floyd a manos de un policía blanco, que desembocaron en numerosos daños, sobre todo en Manhattan.

También podrán volver a recibir clientes los negocios inmobiliarios, las tiendas de reparación y de limpieza, las ventas de vehículos y las compañías de alquiler y venta.

En el caso de los restaurantes, dado que muchos de ellos son pequeños establecimientos que hasta ahora concentraban los meses en estrechos espacios, la ciudad de Nueva York ha activado un programa en el que tiene previsto cerrar algunas calles para que se puedan colocar mesas en zonas antes destinadas a los aparcamientos de los vehículos. El programa, un intento de salvar a los negocios que apenas han sobrevivido a la crisis de la pandemia, se extenderá durante todo el verano, ya que se podrán utilizar espacios de aparcamiento hasta el 7 de septiembre, mientras que las aceras podrán usarse hasta el mes de octubre. Mientras la ciudad de Nueva York entra hoy en la segunda fase de apertura, la zona de Mid-Hudson del estado de Nueva York está cumpliendo con los requisitos para iniciar ya la tercera fase mañana. **EFE**



Miami refuerza vigilancia en restaurantes ante aumento de contagios en Florida

MIAMI. El condado de Miami-Dade, el más afectado por la pandemia de COVID-19, endureció ayer domingo la vigilancia de restaurantes que incumplan las normas contra la propagación del virus, ante el alarmante incremento de los casos en Florida.

El «Estado del Sol» agregó el Día del Padre 3,494 casos más a la cuenta total de 97,291 desde el pasado 1 de marzo.

En los últimos cuatro días, Florida ha agregado 14,572 casos después de tres récords consecutivos: 3,207 el jueves, 3,822 el viernes y 4,049 el sábado, según la base de datos del Departamento de Salud de Florida.

«No es el momento de bajar la guardia», expresó este domingo el alcalde de Miami Dade, Carlos Giménez.

El mandatario firmó una ordenanza para reforzar el cumpli-

miento de las normas de su plan de reapertura «Nueva normalidad» en los restaurantes, que deben operar solo al 50% de su capacidad.

«Los negocios que violen las reglas del 'New Normal' para prevenir el contagio de COVID-19 deben firmar una declaración confirmando que las entienden y van a cumplir con ellas. De otra forma no pueden abrir», expresó el alcalde.

Con el cierre de tres restaurantes

en las últimas horas, Giménez alertó sobre el promedio de la tasa de casos positivos en el condado, de 9.4% en las últimas dos semanas, y la hospitalización actualmente de 677 personas, 128 de ellas en las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI).

Giménez subrayó que «habrá cero tolerancia para los establecimientos que no siguen las reglas para proteger a nuestra comunidad de la propagación». **EFE**

SE ESPERA QUE LA INYECCIÓN ESTÉ EN MENOS DE UN AÑO

CENTRO ISRAELÍ PRUEBA CON ÉXITO POSIBLE VACUNA CONTRA COVID-19 EN HÁMSTERES

JERUSALÉN. El Instituto de Israel para Investigación Biotecnológica ha probado con éxito una posible vacuna contra la COVID-19 en roedores, un paso que le permitirá avanzar en las pruebas con otros animales y, en una última fase, con humanos, informó ayer el digital local Times of Israel.

El centro, dependiente del Ministerio de Defensa, espera acabar la preparación de la vacuna en un año o incluso antes, según concretó en un informe publicado este pasado viernes en el repositorio biorXiv, un portal en el que los textos aún no han sido sometidos a revisión por otros expertos, aunque pueden dejar sus comentarios. Los investigadores experimentaron con dos grupos de hámsteres infectados: unos no fueron vacunados y otros recibieron una vacuna «de dosis única» que produjo «una inducción rápida y potente de anticuerpos neutralizantes contra el SARS-CoV-2».

Los roedores inmunizados dejaron de perder peso corporal, a diferencia de los otros. A su vez, los pulmones de aquellos sin vacunar sufrieron «daños extensos en los tejidos y altos niveles virales», lo que contrasta con los otros, que mostraron una «patología pulmonar menor y sin carga viral».

Los experimentos con roedores son parte de un proceso preliminar clave para el desarrollo de vacunación contra el coronavirus. Si funcionan con éxito, las pruebas pueden seguir con otros animales y, en una última etapa, pasar a la experimentación con humanos para comprobar la efectividad de la vacuna y sus posibles efectos secundarios, especificaron los mismos investigadores en su informe.

Múltiples grupos de científicos israelíes, igual que los de muchos otros países del mundo, trabajan a contrarreloj para el desarrollo de vacunas y medicamentos contra la COVID-19, un proceso acelerado que abordan



El centro, dependiente del Ministerio de Defensa, espera acabar la preparación de la vacuna en un año o incluso antes.

desde el inicio de la propagación de la pandemia.

El pasado mayo, el Instituto de Israel para Investigación Biotecnológica ya consiguió desarrollar anticuerpos que neutralizan el coronavirus, lo que debe servir para acelerar la creación de fármacos para pacientes infectados.

El país, donde el impacto del virus fue relativamente moderado, registra hasta el momento 305 fallecidos y más de 20,680 contagios, pero la rápida desescalada que hizo tras pasar su fase más crítica derivó estas últimas semanas en un aumento de las infecciones.

Ayer, un centro de investigación

dependiente del Ejército aseguró que Israel ha entrado ya en una segunda oleada de contagios, y advirtió que, si no se adoptan medidas para detener su propagación, en un mes podría haber mil casos diarios y cientos de muertes.

Ante ello, el Ministerio de Sanidad ordenó a los hospitales que se preparen para reabrir las salas especiales para tratar a pacientes con COVID-19.

El primer ministro, Benjamín Netanyahu, pidió ayer a la población que respete las precauciones necesarias -llevar mascarilla y mantener distanciamiento de dos metros- para «aplanar la curva», frenar el aumento de contagios y evitar la imposición de nuevas restricciones y cierres que lleven al país a dar marcha atrás.

Según agregó, hoy se reunirá con el comité encargado de gestionar la crisis del coronavirus para «discutir los pasos necesarios» para afrontar la situación. **EFE**

Fiscal General de EEUU secunda a Trump sobre el riesgo de fraude en voto por correo

WASHINGTON, ESTADOS UNIDOS. El secretario de Justicia de Estados Unidos, William Barr, criticó ayer el uso de papeletas de votación enviadas por correo en las elecciones presidenciales, alegando que podrían «abrir las puertas a posibles fraudes».

El comentario de Barr, durante una entrevista con Fox News, repite el discurso de Donald Trump, que en reiteradas ocasiones advirtió a los estadounidenses sobre el riesgo del uso de boletas electorales enviadas por correo, sin tener evidencia de irregularidades en el sistema.

En un momento de «división intensa en el país», las elecciones aseguran el cambio de mando pacífico en el país, pero las boletas por correo «abren las puertas a posibles fraudes» y socavan la confianza de la ciudadanía en el resultado de una elección, afirmó Barr.

El fiscal sugirió que las papeletas de las personas podrían ser robadas de los buzones de correo o



incluso que alguna potencia extranjera podría imprimir «decenas de miles de papeletas falsificadas» para influir en el resultado.

Los expertos en procesos electorales se muestran escépticos ante tales afirmaciones.

Muchos estados y localidades de Estados Unidos han usado boletas por correo durante años, con escasos problemas más que algún incidente aislado. Y los estadounidenses, incluidas las tropas militares, en el extranjero han votado por correo sin quejas serias de fraude.

Pero este sistema ha estado en tela de juicio este año. **AFP**

Solicite atención médica

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

EL PAÍS

SUCESOS

SEGÚN FUENTES DE INVESTIGACIÓN, LA MS LOS HABRÍA EJECUTADO **INVESTIGAN MÓVIL EN TORNO A CRIMEN DE HERMANOS DE ORIGEN GRIEGO**

SAN PEDRO SULA. La extorsión es una de las hipótesis más fuertes en torno al asesinato de los dos hermanos de origen griego, encontrados sin vida la noche del viernes, en la colonia Mazzarello, de esta ciudad.

Las víctimas respondían a los nombres de Lugh Donnar y Jan Nico Theodorocopulos Díaz, de 35 y 29 años respectivamente, dos hermanos de origen griego-hondureño, quienes eran unos reconocidos comerciantes en la Capital Industrial.

Luego de iniciar las indagaciones, un equipo de la Agencia Técnica de Investigación Criminal (ATIC) fue asignado al caso para que inicien las diligencias pertinentes y puedan dar con el paradero de los hechoceros.

Según fuentes de investigación, el hecho habría sido ejecutado por miembros de la Mara Salvatrucha 13 (MS-13), quienes los raptaron y posteriormente los ultimaron con arma de fuego.

El presunto móvil del doble crimen es la extorsión, pero también se maneja un ajuste de cuentas, extremos que están siendo investigados por los agentes.

RELACIÓN DE HECHOS

De acuerdo con información re-



Los dos hermanos eran unos comerciantes muy reconocidos en la Capital Industrial.

cabada por agentes en la escena, los hermanos fueron raptados eso de las 6:00 de la tarde del viernes, desde su vivienda ubicada en la colonia Villas del Sol, hasta donde llegaron varios individuos fuertemente armados y vestidos con uniformes similares a los de la Policía Nacional.

Según versión de testigos, los supuestos policías, quienes raptaron a las víctimas, se transportaban en un vehículo tipo pick up color gris y de

forma violenta se llevaron a los hermanos, indicando que se trataba de un arresto.

Los familiares se movilizaron a una estación policial, donde no dieron referencia de los, en esos entonces, raptados. Fue hasta eso de las 6:30 de la tarde que los cuerpos de los dos jóvenes fueron encontrados sin vida, a la orilla de la calle de la mencionada colonia, productos de heridas con arma de fuego.

Indignación por crimen de líder garífuna en Colón

IRIONA, COLÓN. Un líder garífuna fue ultimado a balazos el pasado fin de semana y encontrado en las orillas de un río, en esta jurisdicción.

La víctima fue identificada como Antonio Bernárdez, de 71 años, un líder garífuna, cuyo cadáver fue hallado el sábado en las cercanías del río Miel.

De acuerdo con información proporcionada por allegados, el ahora fallecido se desempeñaba como miembro del patronato y miembro del comité de defensa de tierras en la comunidad garífuna de

Punta Piedra, de este mismo municipio.

Según los familiares, la última vez que fue visto con vida, el líder garífuna se dirigía a la comunidad de Icoateas a retirar una remesa y después de seis días desaparecido fue encontrado su cuerpo en estado de descomposición.

Los vecinos del lugar, quienes encontraron el cuerpo, aseguraron que le quitaron la vida de varios disparos de arma de fuego de calibre desconocido. Las autoridades policiales y Medicina Forense no llegaron a la zona para realizar el levanta-



Antonio Bernárdez, de 71 años.

miento y autopsia respectiva, por lo que los restos mortales del dirigente comunitario, fueron sepultados ayer en su comunidad.



LO MÁS COMENTADO

Un tío y un sobrino perdieron la vida producto de un accidente de tránsito ocurrido en la carretera que conduce de San Pedro Sula a Ticamaya. Las víctimas fueron identificadas como Elio Manuel Ávalos Romero (33) y Edwin Javier Alemán Romero (31), quienes se dedican a la venta de verduras.

Hallan sin vida a una mujer cerca de campo de fútbol

VILLANUEVA, COR-TÉS. Una mujer fue encontrada muerta y con signos de tortura la mañana de ayer, cerca de un campo de fútbol en una colonia de este municipio.

La víctima, quien hasta ayer en la tarde no había sido identificada por su nombre, presuntamente habría recibido varios golpes en la cabeza, posiblemente con piedras.

El hallazgo se registró en horas de la mañana de ayer, en la colonia Villa Linda, de esta jurisdicción.

Según información preliminar, la mujer habría sido torturada, ya que en la cabeza tenía una



bolsa plástica. Según los vecinos del lugar, no se escucharon balazos, por lo que presuntamente la mujer solamente habría sido tirada en ese lugar.

Las autoridades del Ministerio Público se trasladaron hasta el sitio para hacer el levantamiento de ley e ingresar el cuerpo a la morgue sampedrana.

Con más de 38 mil lempiras detienen a supuesto extorsionador

TEGUCIGALPA. La Fuerza Nacional Anti Maras y Pandillas (FNAMP) capturó a un miembro de la Mara Salvatrucha 13 (MS13), quien se dedicaba al cobro de la extorsión y fue capturado con más de 38 mil lempiras.

La operación se desarrolló en el barrio El Centro, donde capturaron a Marcelo Alejandro López López (20), a quien se le decomisó más de 38 mil lempiras en efectivo, producto de la ronda de cobro de extorsión.

Agentes que han participado



en la operación dieron a conocer que a Marcelo López se le acusará de los delitos de extorsión y lavado de activos.

Capturan a dos presuntos extorsionadores en distintas operaciones

TEGUCIGALPA. La Fuerza Nacional Anti Maras y Pandillas, en dos operaciones simultáneas, capturó a dos individuos dedicados a la extorsión en distintos lugares del territorio nacional.

La primera operación se desarrolló en la aldea Cuyali, Las Casitas, de El Paraíso, donde se logró la captura de Saúl Antonio Hernández Fortín (alias "El Árbitro"), de 37 años, quien, según las investigaciones, de forma independiente había iniciado a ejercer el cobro de extorsión en la zona, exigiendo 500 mil lempiras a sus víctimas.

Al momento de su captura se le decomisó dinero, dos celulares y una motocicleta.

Mientras que, en la segunda operación, que se ejecutó en la colonia Ciudad España, del Va-



lle de Amarateca, donde se capturó a Kendar Antonio Aguilar Montero (alias "El Gordo"), de 25 años, quien es miembro de la Pandilla 18.

Al momento de su captura se le decomisó cinco paquetes en empaque con supuesta marihuana, varios envoltorios con supuesta marihuana lista para su venta y distribución, dinero en efectivo y una mochila.



El detenido fue puesto a la orden de las autoridades correspondientes para que responda por lo que se le imputa.



Al acusado se le decomisó 50 mil lempiras y tres dólares, además de droga y un arma de fuego.

EL SOSPECHOSO ESTÁ SIENDO ACUSADO DE AL MENOS DOS DELITOS

CON DROGA Y DINERO CAPTURAN A UN HOMBRE EN BARACOA

PUERTO CORTÉS, CORTÉS. Un hombre fue detenido la madrugada de ayer en una aldea de este municipio, mediante patrullaje de rutina, por suponerlo responsable de al menos dos delitos.

La acción policial se ejecutó en la aldea El Boquerón, del sector Bajos de Baracoa, donde se detuvo a un hombre mayor de 30 años.

Además de la captura, se tuvo

como resultado el decomiso de una pistola con empuñadura de caucho con estructura de metal color corrido, siete proyectiles sin percudir; 42 bolsas plásticas transparentes con supuesta marihuana.

También se le decomisó 87 billetes de 500 lempiras, 56 billetes de 100 lempira, 45 billetes de 20 lempira y tres billetes de un dólar, haciendo un total de 50 mil lempiras;

dos celulares; un paquete de bolsos transparentes y un maletín negro.

En ese sentido, el detenido fue capturado por suponerlo responsable del delito de portación ilegal de arma de fuego, facilitación del medio de transporte para el tráfico ilícito de droga en perjuicio de la seguridad interior del Estado de Honduras y la salud de la población del Estado de Honduras.



El ciudadano de origen guatemalteco fue puesto a la orden de las autoridades correspondientes, tras encontrarle 85 mil 105 quetzales.

Con más de 80 mil quetzales detienen a guatemalteco

OMOA, CORTÉS. Mediante un retén realizado en el puesto fronterizo de Corinto, agentes policiales detuvieron a un ciudadano de origen guatemalteco por suponerlo responsable del delito de lavado de activos.

El sospechoso responde al nombre de Herbert Rolando Valladares Valdez (32), originario y residente de Guatemala.

Según el reporte preliminar, el ciudadano se transportaba en un camión donde comúnmen-

te se trasladan víveres, por lo que los agentes realizaron una inspección rutinaria, encontrando varios quetzales en efectivo.

Al momento de su detención se le decomisó 85 mil 105 quetzales en billetes de varias denominaciones y un camión color rojo, en el cual se conducía.

Debido a lo anterior se le supone responsable del delito de lavado de activos en perjuicio de la Economía del Estado de Honduras, por lo que fue trasladado a las instancias correspondientes.

Al hacer piques, fallece miembro de la Policía Militar



LA CEIBA, ATLÁNTIDA. Un accidente de tránsito, ocurrido la noche del viernes, dejó como saldo el lamentable deceso de un miembro de la

Policía Militar y otro ciudadano herido.

La víctima respondía al nombre de Dixon Eduardo Cantillano, residente en la colonia Las Delicias, quien falleció luego de accidentarse cuando se conducía en una motocicleta, en un día libre.

El herido fue identificado como Jorge Alberto Urbina, quien fue trasladado a un centro médico de la zona, donde se encuentra recibiendo atención hospitalaria.

El hecho se registró en la carretera CA-13, en las cercanías del desvío a la colonia Bonitillo, de esta ciudad, donde impactaron dos motocicletas.

De manera preliminar se informó que las víctimas estaban haciendo carreras clandestinas, aprovechando la soledad de la carretera debido al toque de queda, pero colisionaron y fueron a caer a una cuneta.

Por un doble asesinato capturan a supuesto responsable

QUIMISTÁN, SANTA BÁRBARA. Por suponerlo responsable de un doble asesinato, la Policía Nacional capturó este fin de semana a un supuesto integrante de banda delictiva "Los Gómez", la cual delinque en ese sector del país.

El imputado responde al nombre de Milton Castro García (54), originario de Ocotepeque

y capturado mediante seguimiento y vigilancia en la aldea Santa Cruz, municipio de Quimistán.

Fue capturado en cumplimiento a una orden de arresto girada el 28 de junio del año 2018, por el Juzgado de Letras de la Sección Judicial de Quimistán, por el asesinato en perjuicio de René Ramos y Nelson Adalid Coto.

El expediente investigativo indica que el día del hecho, varios



sujetos interceptaron a las víctimas en la aldea Santa Cruz Mina, y las llevaron a otro sector donde les dieron muerte.



La detenida fue identificada como Elvia Consuelo Isaula, de 56 años.

Apresan a la "Súper Abuela" por proxenetismo

LA CEIBA, ATLÁNTIDA. En atención a una orden de captura, funcionarios de investigación de la Policía Nacional arrestó el fin de semana a una sospechosa de proxenetismo, conocida en esa zona atlántica como la "Súper Abuela".

La detenida es Elvia Consuelo Isaula (56), originaria y residente en el mismo lugar donde se reportó su arresto, quien al momento de ser requerida, agentes de la Dirección Policial de Investigaciones (DPI) la notifica-

ron que tenía una orden de captura pendiente.

La orden en su contra fue girada el 3 de septiembre del 2013, por el Juzgado de Sentencia de La Ceiba.

Sin embargo, fue hasta este fin de semana que la Dirección Policial de Investigaciones DPI puso a la encausada a disposición del Juzgado que ordenó su formal captura, para que se continúe con el proceso legal que conforme a ley corresponde, por la comisión del ilícito de proxenetismo.

EL PAÍS

DEPORTIVO

Clubes de Ascenso piden no jugar torneo este año



Los 31 equipos de la Liga de Ascenso, han solicitado a la Fenafuth, autorización para no jugar el torneo Apertura 2020 debido a la difícil situación económica de los clubes. De acuerdo al presidente Héctor Fúnez, el tema de salud por el Covid-19 y las secuelas financieras, son razones suficientes para pedir posponer el arranque hasta enero del 2021. En el tema del ascenso, sería así: Atlético Pinares frente al ganador del próximo campeonato.

BREVES



Hay que salvar el fútbol hondureño, dice Elencoff

El presidente de la Real Sociedad, Ricardo Elencoff expresó que es hora de tomar acciones para evitar la caída de la Liga Nacional. "Hay una preocupación, debemos sentarnos y llenarnos de paciencia y salvar al fútbol, es lo que viene. Siento que con lo que se está viviendo no será posible iniciar en agosto. Vamos a ser un esfuerzo", dijo el dirigente de Tocoa.



Feliz en sus primeros días en Los Ángeles

El volante hondureño Andy Najar compartió por medio de sus redes sociales una fotografía donde aparece entrenando con su nuevo club, Los Ángeles FC de la MLS. El catracho fue anunciado días atrás como nuevo refuerzo de los californianos, tras su paso por el Anderlecht de Bélgica. Asimismo el volante expresó que sentido bien ambiente en el club y calificó al mexicano, Carlos Vela de ser una buena persona.



Anthony Lozano celebró de nuevo con el Cádiz, pero fue un empate doloroso como local.

“CHOCO” LOZANO: EL GOL ES IMPORTANTE, PERO DEBIMOS GANAR

SAN PEDRO SULA. Buenas noticias se dieron el domingo de la legión de hondureños en el extranjero y es que con anotación del delantero Anthony Lozano, el Cádiz igualó 1-1 ante Alcorcón, en juego correspondiente a la fecha 34 de la segunda división de España.

El equipo cadista podía haber incrementado aún más su ventaja al frente de la tabla, que queda con 61 puntos y a tres sobre el Zaragoza y en cinco respecto al Almería.

"Estoy contento por el gol, pero hoy (ayer) debimos de ganar en casa. El Alcorcón es un equipo complicado y de hecho es el mejor vi-

sitante de la categoría", dijo el catracho.

Y agregó "me veo bien en el campo los minutos que estoy sumando son buenos. Lo importante también es respetar el trabajo de los compañeros que están saliendo de titular y ahora me está tocando entrar en la segunda parte. Ya estamos pensando en el siguiente partido contra el Huesca, que será muy complicado".

El juego se efectuó en el estadio Ramón de Carranza de la ciudad de Cádiz, y en las mismas Lozano, inició en la banca.

Alcorcón comenzó ganando el

juego con un tanto de Sotichkov a los 48 minutos, y el empate de lo locales llegó a los 68 gracias al tanto del hondureño Lozano.

El "Choco" Lozano ingresó al encuentro en el inicio de la segunda parte en lugar del español Raúl Giménez.

Lozano se reencuentra con el gol y acumula siete goles en la presente temporada.

Sobre el rival siguiente dijo: "en Huesca nos mediremos a unos de los mejores de la categoría y tenemos que tener cabeza. Ojalá logremos un resultado positivo para acercarnos al objetivo que tenemos".

SÉPALO

En la jornada 35 este miércoles, Cádiz tendrá una dura prueba, pues visitará al Huesca, club que se ubica en la cuarta posición.

Posiciones

Cádiz	61 puntos
Zaragoza	58
Almería	56
Huesca	54



El catracho compareció ante los medios y aceptó que el miércoles será duro en Huesca.

BREVES



En el Vida están en veremos, no hay nada concreto

A medida pasan los días, no hay noticias alentadoras en el club Vida de La Ceiba y hasta su entrenador Fernando Araujo muestra su preocupación. "Nos preocupa no saber el pensamiento de la directiva, más o menos tenemos una planificación de pretemporada para buscar llegar bien, pero a nivel de cuerpo técnico, no con la directiva", dijo desde Uruguay.



Iniesta y Casillas se acordaron de Honduras

Andrés Iniesta e Iker Casillas, dos de los grandes protagonistas del título mundial de España en Sudáfrica, recordaron ayer la primera victoria de aquel campeonato, lograda ante Honduras (2-0) con un doblete de David Villa. "Rezando para no fallar ante Honduras... #10años", escribió el guardameta madrileño sobre una fotografía en la que se le ve en el túnel de vestuarios.

CON POLÉMICA EL MADRID TOMA EL LIDERATO

MADRID. El Real Madrid no tiene freno en su regreso y volvió a sumar tres puntos que le permiten igualar con 65 unidades al Barcelona pero se pone a la cabeza de la tabla en la Liga española, por ganar la serie entre ambos.

Con goles de Sergio Ramos al minuto 50 y Benzema al 70, salieron bien de Anoeta frente a un Real Sociedad que le dio la pelea al cuadro de Zidane.

Una vez más hubo polémica en el partido y las críticas no se hicieron esperar para los blan-

cos. “El Madrid pasa al Barça tras una polémica actuación de Estrada y el VAR, que le quitaron un gol legal a la Real. Partidazo de Vinicius y Carvajal. Se lesionó Sergio Ramos”, escribió el diario As.

Restan ocho fechas para la conclusión de la Liga española que estuvo interrumpida a raíz de la pandemia del Covid-19.

Este martes, Barcelona se mide al Bilbao mientras que el Real Madrid recibe el miércoles al Mallorca.

Resultados

Real Sociedad-Real Madrid	1-2
Sevilla-Barcelona	0-0
Valencia-Osasuna	2-0
Celta-Alavés	6-0
Atlético-Valladolid	1-0

Tabla

1.Real Madrid	65
2.Barcelona	65
3.Atlético de Madrid	52
4.Sevilla	52
5.Getafe	48



Hubo polémica en el tanto marcado por Benzema, pero el árbitro lo dio por bueno.



Sigue molestia por planchazo contra Messi

BARCELONA. Sucedió el viernes, sobre el epílogo del primer tiempo del empate 0-0 entre Barcelona y Sevilla en el estadio Ramón Sánchez Pizjuán. Luis Suárez sufrió una dura infracción de parte del francés Jules Koundé. Acto seguido, y después que el juez pitara la falta, el brasileño Diego Carlos se lanzó con las dos piernas hacia adelante ante Lionel Messi, lo que generó la inmediata reacción del número 10 del equipo catalán, al que la patada le rompió la media.

Pero al compartir en sus redes sociales imágenes de un nuevo entrenamiento del primer equipo, el Barcelona (¿con alguna intencionalidad?) exhibió cómo le quedó la pierna derecha al capitán del equipo tras la entrada de Diego Carlos.

Fueron dos fotos: en ambas escenas, Messi tenía baja la media de la pierna afectada, mientras que en la izquierda la utilizaba subida hasta la rodilla. En la primera, un trote del Pulga en soledad, el club blaugrana escribió, a modo de aliento: “Vamos Leo Messi”.

Los “Reds” más cerca del título

LONDRES. Liverpool está más cerca que nunca de conseguir el título de la Premier League por primera vez en su historia. El conjunto dirigido por Jürgen Klopp igualó a cero goles ante el Everton el Derbi de Merseyside, por lo que mantiene una amplia ventaja sobre el Manchester City en el liderato general.

En el primer tiempo se caracterizó por un ritmo semilento de parte de ambas escuadras. Los locales tuvieron la jugada más importante de peligro con Richarlison; sin embargo, Alisson Becker estuvo atengo bajo los tres postes. Everton volvió a acercarse con notorio peligro al 80'; no obstante, Alisson volvió a alzar su figura de héroe tras vencer en un mano a mano al delantero rival, por lo que ninguna institución pudo hacerse presente en el marcador. Con este resultado, Liverpool sumó 83 unidades tras 30 jornadas. Por tal motivo, y con una combinación de resultados negativos para el Manchester City, los ‘Reds’ podrían coronarse campeones del fútbol inglés por primera vez en el siglo en la próxima semana.



Jornada

Newcastle-Sheffield United	3-0
Aston Villa-Chelsea	1-2
Tottenham-Manchester United	1-1
Everton-Liverpool	0-0
West Ham-Wolves	0-2
Brighton-Arsenal	2-1
Watford-Leicester	1-1



La Juve sale a defender la punta

ROMA. Este día en el Stadio Renato Dall'Ara se medirán el Bologna y la Juve durante la vigésimo séptima jornada de la Serie A. Ayer el Inter venció 2-1 a la Sampdoria y suma 57 unidades, a seis de la Juve.

El Bologna llega a la vigésimo séptima jornada con la intención de recuperar puntos después de haber perdido su último partido contra el Lazio por un marcador de 2-0.

Por su parte, la Juventus ganó sus dos últimos partidos de la competición contra el Inter en su feudo y el SPAL fuera de casa, por 2-0 y 1-2 respectivamente.

Resultados

SERIE A	
Torino-Parma	1-1
Hellas-Cagliari	2-1
Atalanta-Sassuolo	4-1
Inter-Sampdoria	2-1

Jornada

HOY	
Bolonia-Juventus	1:45 p.m.
Lecce-Milan	

LA CÁBALA DEPORTIVA DE ZAVALETA

La suerte está muy cerca de nosotros solo tenemos que extender las manos y mirar la fecha... para que todos digamos zas zas

El sueño de hoy: 42

Soñar niñas jugando con muñecas: 42

Llama al *7500 desde tu celular Tigo



SI NOS CUIDAMOS, JUNTOS
AVANZAMOS

**#TODOS
con
MASCARILLA**

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

