

#TODOS con MASCARILLA
NUNCA FUE MÁS FACIL SALVAR VIDAS
¡Tú puedes hacer la diferencial!

#SI NOS CUIDAMOS, JUNTOS
#AVANZAMOS



PAISANITO



ALGO HUELE MAL EN LA VENTA DE ESE TRATAMIENTO...

LUNES

6 DE JULIO DE 2020

EL PAÍS

LA TRIBUNA DE HONDURAS

San Pedro Sula, Año 3• N° 903• L. 8.00 www.elpais.hn • Facebook: @hondurasepais @elpaishonduras_



PAID /10 y 11

CON MUCHA CREATIVIDAD SACAN ADELANTE SUS NEGOCIOS

FISCALÍA DEBE INVESTIGAR /8

VENDEN MAÍZ "PROPIEDAD DEL ESTADO DE HONDURAS"



EN VARIOS SITIOS DE INTERNET SE ESTAN VENDIENDO TRATAMIENTOS MAÍZ QUE TIENEN EL SELLO DE QUE PERTENECEN AL ESTADO, LO QUE PODRÍA REPRESENTAR UN NUEVO ACTO DE CORRUPCIÓN



VIOLENCIA /26

MATAN AL EX DIPUTADO RAMÓN VALLADARES



LUTO /4

COVID-19 COBRA LA VIDA DE DOS GALENOS

IHTT: /2

MÁS DE 70 MIL TRANSPORTISTAS RECIBIRÁN L4 MIL

Conéctate a tu Banca Digital
¡Hazlo tu mismo desde el celular!

Activa tu Banca Digital

Crea tu usuario personal | Abre una cuenta de ahorro

Descarga la app Atlántida Móvil

Google play | App Store | AppGallery

TEMA DEL DÍA

CANCILLER ROSALES:

“SERÍA UN GRAN ERROR SUSPENDER ATENCIÓN MÉDICA A PACIENTES”

TEGUCIGALPA. El canciller Lisandro Rosales, advirtió a los médicos de la zona norte del país, que “sería un gran error negarle la salud al pueblo hondureño”.

En rueda de prensa, Carlos Umaña, presidente de la Asociación Médica del Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS), de San Pedro Sula, en virtud del alto porcentaje de casos de COVID-19 registrado en la zona norte lanzó un ultimátum al Gobierno, el cual se vence hoy en la noche.

“Exigimos el cierre de unos seis municipios donde operan maquilas alrededor de San Pedro Sula, por catorce días, de lo contrario, cerraremos los hospitales”, advirtió.

Los médicos denunciaron además que las maquilas generan el mayor número de pacientes con coronavirus que ingresa a los hospitales



Los portavoces de estos grupos son personas que ni siquiera han atendido a un paciente en una sala COVID-19”

Lisandro Rosales, canciller de la República.

sampedranos y por esa causa están a punto de colapsar.

ESFUERZOS

En ese sentido, Rosales dijo que “nosotros estamos haciendo todos los esfuerzos necesarios para combatir la pandemia en todos los frentes”.

“Queremos hacer un llamado a esos sectores que desean la confrontación y la división del pueblo hondureño, que no es el momento para buscar cálculos políticos”, sugirió Rosales quien es el comisionado especial para la atención de la emergencia de la COVID-19.



Advierte que no es el momento de buscar cálculos políticos.

Indicó que tampoco se deben ejecutar acciones que vengán en detrimento del pueblo hondureño “que al parecer eso es lo que quieren esos

grupos en estos momentos”, afirmó.

“La unidad, la disciplina y sobre todo la contribución entre hermanos es lo que debe prevalecer en estos instantes, por lo que se debe superar cualquier obstáculo ideológico”, subrayó.

“Los esfuerzos son muy grandes, sabemos el sacrificio que muchos médicos están haciendo; pero muchas veces los portavoces de estos grupos son personas que ni siquiera han atendido a un paciente en una sala COVID-19”, reveló.

“Son médicos que han estado muy presentes en los medios de comunicación, pero no han estado en las salas de atención COVID-19, esto no se debe ver como una manera de polemizar ni para que alguien busque llevar agua a su molino, sino para lograr la salud del pueblo hondureño”, concluyó.



al final en esta pandemia son de las cosas más importantes que se debe tener, precisó.

Efectos

“Para esos efectos es que se hizo este PCM pues fue lo que se negoció en apoyo solidario al sector y gracias a los impuestos de los hondureños es que el Gobierno puede hacer de esto una realidad”, agregó.

Más de 70 mil transportistas recibirán L4,000

TEGUCIGALPA. La comisionada presidenta del Instituto Hondureño del Transporte Terrestre (IHTT), Pyubani Williams, informó que el Gobierno inició la entrega de un bono de apoyo solidario de dos mil lempiras mensuales a 70 mil miembros del servicio público de pasajeros y taxis.

Precisó que “el bono es para conductores, ayudantes y despachadores, lo que representa un gran sacrificio para el Gobierno”.

El IHTT aprobó un bono de 2 mil lempiras a los representantes del rubro en compensación al negativo impacto económico generado por la COVID-19.

“Tenemos 15 mil beneficiarios ya focalizados, pero el PCM incluye a 70 mil transportistas u operarios y taxistas, a quienes por primera vez se les hará una transferencia electrónica como una forma de dar transparencia a la actividad”, destacó.

Dijo que, en primera instancia, el PCM los autoriza las transferencias electrónicas para el sector transporte.

“En esta ocasión hicimos dos transferencias de dos mil lempiras cada una, lo que suma cuatro mil lempiras en total, que les va ir cayendo (la notificación) en un mensaje de texto a los beneficiarios”, agregó.

“Este es un tema de transparencia al estar hablando de beneficios económicos y por primera vez se está beneficiando al conductor de la unidad, ayudantes y despachadores”, dijo.

“Es decir que, después que el mensaje de texto le llega al celular del beneficiario, éste puede ir a canjearlo, pero no por efectivo”, aclaró.

“Lo que nosotros no queremos es que el bono se saque y se malgaste, de manera que este es solo el inicio de un programa de Gobierno muy importante”, destacó la funcionaria. Por ahora, el canje del bono será por productos alimenticios, medicamentos o insumos de bioseguridad que

raron de esta enfermedad, con los que ya suman 2,490. Del total de pacientes diagnosticados con COVID-19, 1,350 se encuentran hospitalizados, de los cuales 921 están en condición estable, 377 graves y 52 en unidad de cuidados intensivos. El resto se encuentra siendo monitoreado por el personal de la Región Sanitaria, indicó el Sinager.

Las muertes por COVID-19 suben a 639 y los contagios superan los 23,000

TEGUCIGALPA. Los fallecimientos por COVID-19 en el país aumentaron ayer a 639, después que el Sistema Nacional de Gestión de Riesgos (Sinager) confirmara 10 nuevos decesos, mientras tanto los casos positivos se elevaron a 23,943.

Estas 10 nuevas muertes se registraron en los departamentos de Francisco Morazán, con siete, Cortés,

dos y Colón uno. De acuerdo con Sinager, de 1,796 nuevas pruebas practicadas ayer por el Laboratorio Nacional de Virología y laboratorios privados de Tegucigalpa y San Pedro Sula, 1,022 dieron positivo.

Detalló que la mayoría de estos contagios se reportaron en el departamento de Francisco Morazán con 377, seguido de Cortés con 348, Yoro sumó 81 nuevos conta-

gios, Choluteca y Atlántida registraron 72 cada uno, Comayagua 20, Intibucá 15, Santa Bárbara 13. Mientras que Islas de la Bahía y El Paraíso cinco contagios respectivamente, Lempira cuatro, Valle y La Paz tres contagios cada uno, Copán dos y los departamentos de Colón y Ocotepeque uno respectivamente. Asimismo, las autoridades confirmaron que 103 personas se recupe-

raron de esta enfermedad, con los que ya suman 2,490. Del total de pacientes diagnosticados con COVID-19, 1,350 se encuentran hospitalizados, de los cuales 921 están en condición estable, 377 graves y 52 en unidad de cuidados intensivos. El resto se encuentra siendo monitoreado por el personal de la Región Sanitaria, indicó el Sinager.



LO MÁS COMENTADO

Unos cinco mil educadores de los departamentos de Francisco Morazán, Yoro y Cortés; culminaron con éxito el Curso Virtual de Normas Básicas de Bioseguridad dirigido a docentes y personal técnico del Sistema Educativo Nacional. Durante las capacitaciones virtuales, los mentores fortalecieron sus competencias para aplicar las normas básicas de bioseguridad en distintos ambientes laborales.

Empleada de maquila le envía carta a presidente de la CCIC

SAN PEDRO SULA. Una supervisora de planta de la empresa Lear Corporation, con sede en Naco, Cortés, le escribió ayer una carta al presidente de la Cámara de Comercio e Industrias de Cortés (CCIC), Pedro Barquero.

“Señor Barquero, le escribe Lilian, supervisora de planta de la empresa Lear Corp., con sede en Naco, Cortés. Veo cómo usted es uno de los fuertes impulsores a que cierren San Pedro Sula por su “Preocupación por la COVID-19. Si su propuesta logra frutos le invito a que pase el encierro en mi casa con mis tres hijos”, empieza la carta al líder empresarial de la zona norte.

En la masiva, la mujer le pide a Barquero que, además de pasar el encierro con ella y sus hijos, le ayude a contestar el teléfono cuando llamen por parte de la agencia bancaria a la que ella le adeuda.

La mujer siguió exponiendo sus peticiones, por lo que también le pidió que le ayude a “decirle a mi casera que usted pagará los tres meses de renta que llevo atrasadas. Ir al mercado Dandy a conseguir comida a expensas que lo detengan y usted pague la mordida”, indicó la mujer.

Finalmente culmina diciéndole que la auxilie a pedir las medicinas a la farmacia, “y claro, usted se haga cargo de mi sueldo que no me pagarán gracias a su insistencia de que cierren la ciudad. Si es así, bienvenido sea y con gusto #MeQuedoEnCasa. Atentamente, Lilian Padilla Canales”, concluyó.

Carta al Sr. Pedro Barquero



Dr. Barquero, le escribe Lilian, supervisora de planta de la empresa Lear Corp con sede en Naco Cortés.

Señor Barquero, le escribe Lilian, supervisora de planta de la empresa Lear Corp con sede en Naco Cortés. Veo cómo usted es uno de los fuertes impulsores a que cierren San Pedro Sula por su “Preocupación por la COVID-19. Si su propuesta logra frutos le invito a que pase el encierro en mi casa con mis tres hijos y me ayude a: 1. Contestar el teléfono cuando llamen por parte de la agencia bancaria a la que ella le adeuda. 2. Decirle a mi casera que usted pagará los tres meses de renta que llevo atrasadas. 3. Ir al mercado Dandy a conseguir comida a expensas que lo detengan y usted pague la mordida. 4. Me ayude a pedir las medicinas a la farmacia y claro usted se haga cargo de mi sueldo que no me pagarán gracias a su insistencia de que cierren la ciudad. Si es así, bienvenido sea y con gusto #MeQuedoEnCasa

Atte. Lilian Padilla Canales



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



LO MÁS COMENTADO

Este día 190 médicos egresados de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula (Unah-Vs), realizarán un plantón frente a las instalaciones de la casa de estudios, porque aseguran que desde hace tres meses esperan que se les entregue el título universitario, sin embargo, las autoridades de la universidad no han buscado la manera de hacerles la entrega.

SOLICITAN CIERRE DURANTE TRES SEMANAS PARA CONTROLAR CONTAGIOS

MÉDICOS DE SAN PEDRO SULA: SI NO CIERRAN LA CIUDAD, CERRAREMOS LOS HOSPITALES

El Colegio Médico de Honduras (CMH) y la Cámara de Comercio e Industrias de Cortés (CCIC), realizaron ayer una reunión para solicitar a las autoridades el cierre de San Pedro Sula y cinco municipios más durante tres semanas para detener los contagios y muertes por COVID-19.

Los médicos enfatizaron en que, si no cierran la maquila, comidas rápidas y demás negocios que han estado funcionando cerrarán los hospitales porque ya no tiene sentido estar llorando todas las semanas a un amigo o colega.

Carlos Umaña, presidente de la Asociación Médica del Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS), dijo que están dando un ultimátum respecto a la petición del cierre de las ciudades donde hay maquilas porque consideran que de ahí se genera el mayor número de contagios.

Aseguraron que además de las maquilas también están como foco de contagios las comidas rápidas y varios centros comerciales.

Samuel Santos, vicepresidente

del CMH, manifestó que ya no soportan más y si no cierran las maquilas se verán obligados a cerrar los centros hospitalarios, porque las muertes continúan y para ellos como gremio médico es muy difícil perder a un colega cada semana.

“Me mantengo de pie porque siento que es mi deber permanecer así, pero creo que ya no podemos seguir poniendo los muertos por una sociedad irresponsable, por una clase empresarial que solo piensa en el enriquecimiento, mientras la maquila está produciendo, una gran cantidad de médicos se está contagiando”, expresó Santos.

Agregó que las ciudades con mayor número de contagios se tienen que cerrar para detener la gran cantidad de enfermos.

Ligia Ramos, ex integrante de la junta directiva del CMH, dijo que también está exigiendo el cierre de las maquilas y demás negocios, pero que debería de ser a nivel de país.

“¿Qué es lo que no se entiende?, ¡por el amor de Dios!, cierran to-



Ante el incremento de casos COVID-19, las autoridades del Colegio Médico y de la CCIC se reunieron para informar sobre la solicitud de cierre.

do, estamos abarrotados, desbordados, ya no podemos más, se van a quedar sin personal de salud”, exclamó Ramos.

Pedro Barquero, presidente de la CCIC, expresó que hay que dejar quien los expertos hagan su trabajo, refiriéndose a los médicos y dijo que hay que darles los insumos que requieren y ellos garantizan que en

dos o tres semanas tendrán la situación controlada.

“La posición de la CCIH siempre ha sido escuchar la voz de los expertos y se les debe de dar los insumos a los médicos, no solo los de protección personal, sino que también las pruebas, medicamentos y otros para que puedan controlar el contagio”, declaró Barquero.



Dinora Nolasco:
“La economía no se debe cerrar; los contagios no ocurren en las maquilas”

La directora de Salud, Dinora Nolasco, en respuesta al vicepresidente del Colegio Médico de Honduras (CMH), Samuel Santos y Carlos Umaña, quienes solicitan el cierre total de los municipios de la zona norte donde se encuentra el sector maquilador, manifestó que la economía no se debe detener y que en el sector maquilador no es donde están ocurriendo los contagios.

“No sé por qué están opinando sobre estos municipios donde ellos técnicamente solo han ido a visitar, ellos conocen la situación de hospitales, pero no conocen la situación de estos municipios”, afirmó Nolasco.

Luego hizo mención que no han recibido apoyo de parte del CMH, solo de asociaciones de maquiladores y cámaras de comercio.

“Lo que se debe considerar es no cerrar la economía del país como lo están proponiendo, sino dedicarse en masa, a sacar el montón de médicos a los barrios y colonias a educar en las casas que es donde está ocurriendo el contagio de miles de personas, porque el contagio no está ocurriendo a nivel de maquilas”, aseguró Nolasco.

Agregó que invitan al doctor Santos y Umaña a sumarse a las actividades de respuesta para evitar el aumento de casos, agregó que “los infectados se registran en las comunidades, por eso se deben de sumar al trabajo casa por casa, los contagios no son en las maquilas”.

Médicos pierden la batalla contra COVID-19 en la zona norte

Dos médicos fallecieron en las últimas horas a causa de COVID-19, en esta ciudad, Luis Reyes Jerezano falleció en la sala de cuidados intensivos del Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS).

Reyes Jerezano laboraba en ese centro hospitalario en el área de evaluación de incapacidades.

Los que lo conocían los describieron como un buen hombre de Dios, siempre atento y amable con todos.

El presidente de la Asociación de Médicos del IHSS, Carlos Umaña, lamentó el terrible fa-

llecimiento del galeno.

“Otro amigo y colega héroe de primera línea se nos adelanta. El doctor Luis Reyes Jerezano. Médico evaluador ejemplar miembro de la amihss. Seguimos poniendo muertos en esta batalla. Esperamos soluciones drásticas o seguirá el dolor en la familia hondureña”, comentó Umaña.

Otro de los recientes fallecidos es Héctor Baltazar Hernández, originario de Tegucigalpa, pero desde hace 30 años vivía en Intibucá, zona occidental del país. Se conoció que Hernández tenía una clínica en Inti-



bucá, donde daba atención a efectivos de la Policía Nacional. En estas labores habría



contraído el virus, el galeno fue llevado al IHSS de San Pedro Sula, donde finalmente murió.

Tutoriales Atlántida

#DigitalDondeEstés

Ingresa a www.bancatlan.hn y descubre en nuestros tutoriales todo lo que puedes realizar en Atlántida Online y Móvil **sin necesidad de ir al Banco**



Crear tu usuario de Atlántida Online



Abrir una cuenta de ahorros



Pagos de servicios



Pagos de tarjetas

¡Y muchas transacciones más!

Escanea este código con tu celular



Banco Atlántida

Imagina. Cree. Triunfa.

CIUDAD SPS



San Pedro Sula continúa encabezando las estadísticas de las ciudades más afectadas por la pandemia en la zona norte.

EL GOBIERNO A TRAVÉS DE LA SESAL

IMPLEMENTAN NUEVAS ESTRATEGIAS PARA LA CONTENCIÓN DE LA COVID-19

La ciudad de San Pedro Sula continúa como una de las más golpeadas por la pandemia. Según el reporte de la Región Sanitaria de esta ciudad, hasta el dos de julio, la entidad reportaba 4,426 casos positivos de los cuales 2,526 están activos y 182 muertos. Ante este aumento que continúa al alza, la jefa de la Región, Lesbia Villatoro, detalló que se están implementando nuevas estrategias para la detección y contención de la COVID-19.

“Hemos trabajado mucho en el primer nivel de atención para el diagnóstico de la enfermedad, se han habilitado más áreas de triaje para la atención oportuna de los pacientes”, manifestó la doctora haciendo referencia a los triajes móviles que se han ubicado en zonas con alto número de contagios, como la habilitación de otros centros de captación pero que hasta el momento han resultado insuficientes

para atender la alta demanda de ciudadanos.

Indicó que a parte de los centros de triaje, se realizan brigadas médicas casa por casa en las colonias más afectadas de la ciudad a fin de detectar oportunamente los pacientes positivos y de esa manera brindar el tratamiento en la primera fase de la enfermedad y así evitar que se compliquen y requieran de hospitalización. Cabe mencionar que los principales centros hospitalarios están en su nivel máximo de atención por lo que es importante que la ciudadanía tome conciencia y evite salir de sus casas si no es necesario.

ASISTENCIA

La funcionaria manifestó que “la COVID-19 es una enfermedad que no entiende de raza, religión, posición económica y que en algún momento todos podemos ser portadores del virus si no seguimos las re-

comendaciones”. Añadió además que, a nivel nacional, el método de diagnóstico fidedigno son las pruebas PCR que realiza la Secretaría de Salud (SESAL), y explicó que se ha fortalecido el primer nivel de atención en la zona norte para poder captar casos de COVID-19.

De igual forma recomendó a la población para que acuda a un centro asistencial cuando perciba algún síntoma ya que la atención temprana puede salvar vidas. “Exhorto a la población para que acuda a los centros de triaje al tener los primeros síntomas y así evitar complicaciones de salud”, dijo la doctora.

Por su parte, el neumólogo Carlos Aguilar relató que no hay una vacuna ni una cura contra la COVID-19, por lo que la población debe implementar todas las medidas de bioseguridad para evitar el contagio del virus.



Con globos llegaron los hermanos quienes celebraron el natalicio de su padre positivo de COVID-19.

Hijos sorprenden a su padre interno en Unidad Estabilizadora de COVID-19

Tres hermanos decidieron sorprender el día de su cumpleaños a su padre quien actualmente se encuentra recuperándose de COVID-19 en la Unidad Estabilizadora Municipal, de esta ciudad.

Se trata de Donald, Selvin y Pahola López quienes, con globos en manos, llegaron hasta el lugar para hacerle sentir a su padre el amor y el apoyo que como familia le brindan. “Le traemos unos globos, como él está cumpliendo años decidimos de esta manera demostrarle todo nuestro apoyo aún en la enfermedad; lo que queremos es alegrarle el día, porque los detalles marcan la diferencia al momento de mostrar el amor incondicional hacia él. Mi papá ha recibido una atención de calidad, y hasta el momento se está recuperando satisfacto-

riamente y nada le ha faltado”, expresó uno de sus hijos.

Asimismo, su hija Pahola dijo que “le traemos la sorpresa para alegrarle un poco el día, es una persona muy especial, es el consentido, lo caracterizamos por su alegría, su entusiasmo y es muy importante para nosotros porque han sido días eternos, noches de angustia y gracias a Dios se recupera favorablemente”.

Por su parte Donald López Roque, agasajado por sus hijos, agradeció a su familia por el apoyo recibido y sobre todo por el amor que lo mostraron en su cumpleaños, “espero salir pronto, para celebrar con ellos”, dijo.

El obsequio fue entregado al médico de cabecera y luego se comunicaron vía teléfono para felicitarlo y mirarlo desde lejos.



Hasta ahora, esta es la primera muerte que reporta esta sala.

Muere paciente en la Unidad Estabilizadora

La comuna sampedrana anunció el fin de semana pasado la muerte de una paciente quien permanecía interna en la Unidad Estabilizadora, ubicada en el Gimnasio Municipal de esta ciudad y que, pese a los esfuerzos de los médicos, no pudo ganar la batalla al virus.

“Lamentamos profundamente el fallecimiento de nuestra vecina Antonia Cruz Robles, quien

murió pese a los esfuerzos y cuidados del personal médico de nuestra Unidad Estabilizadora Municipal para Pacientes con COVID-19. La paciente fue referida del Hospital Mario Catarino Rivas el 30 de junio”, decía el escrito.

El personal médico realizó el procedimiento correspondiente con Sistema Nacional de Gestión de Riesgos (Sinager) en relación a los protocolos de manejo del ca-

dáver para hacer la entrega a sus familiares y le dieran cristiana sepultura.

Asimismo, la municipalidad informó sobre 10 nuevos pacientes quienes recibieron el alta luego de recuperarse satisfactoriamente de la enfermedad. En esta ocasión fueron 10 compatriotas los que luego de varios días de permanecer en la unidad regresaron a sus casas con sus familias.



#SI NOS CUIDAMOS, JUNTOS AVANZAMOS

#TODOS con MASCARILLA

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



EL PAÍS

EN ESTE CASO, EL TRATAMIENTO MAÍZ

DENUNCIAN QUE EN REDES SOCIALES COMERCIALIZAN MEDICAMENTOS “PROPIEDAD DEL ESTADO DE HONDURAS”

SAN PEDRO SULA. Varios ciudadanos han denunciado que en algunas páginas de Facebook que se dedican a la venta del tratamiento MAÍZ, están comercializando medicinas que supuestamente son propiedad del Estado de Honduras.

De acuerdo con fotografías que hicieron llegar a Diario el País, el precio que tiene la serie de medicamentos que componen MAÍZ es de 2,291 lempiras, el procedimiento de compra es pedirlo mediante la página de Facebook o al número de WhatsApp que ellos brindan, luego se les hace el depósito a una cuenta bancaria que ellos facilitan y posteriormente realizan el envío hasta el domicilio de la persona que ha hecho la compra.

Aunque el tratamiento está siendo repartido por personal de Salud a personas que presentan síntomas de COVID-19, algunos médicos han señalado que en las farmacias se debe de vender con prescripción médica.

No obstante, en las páginas de redes sociales, la venta de este medicamento se hace sin receta médica, es por esta razón que algunas personas se están animando a comprarlos, ya que no les piden prescripción médica. Pero los comerciantes de este medicamento en redes, señalan que en el kit les mandan las indicaciones de cómo tomar cada medicamento al cliente.

En este caso, la sorpresa de la persona que hizo la denuncia fue que al abrir sus medicamentos, que adquirió en una página de nombre “Biomedihm” notó que en el sobre de las pastillas llamadas Azitromicina,



El precio total del tratamiento es 2,291 lempiras, y es enviado con las indicaciones que debe de seguir el paciente.

tenía un sello que decía “propiedad del Estado de Honduras”, esta situación indignó a este comprador, ya que al ser un medicamento del Estado no debería de estar siendo comercializado, sino que más bien tendría que estar siendo entregado de forma gratuita a las personas que visitan los diferentes hospitales públicos del país o los diferentes triajes.

Ante esta situación, piden que se investiguen a las diferentes empresas que están comercializando este tipo de medicamentos y están generando ganancias con medicinas que tendrían que ser gratis para los hondureños, así como también piden se dé a conocer cómo estos negocios logran acaparar estos productos.

Además, en esta página promueven el tratamiento como preventivo, y cabe señalar que anteriormente los médicos han dicho que no es ningún tratamiento preventivo, sino que identifica los síntomas del paciente.

El tratamiento MAÍZ, según han explicado algunos médicos, se apli-



En el sobre de las pastillas azitromicina aparece que este medicamento es propiedad del Estado de Honduras, el cual está siendo comercializado.

ca en la primera fase ambulatoria y la persona lo puede recibir en su casa. Está compuesto por los medicamentos, microdacyn, azitromicina, ivermectina y zinc (MAÍZ). De acuerdo con los análisis, afirman que este tratamiento reduce la carga viral en más de un 90%.

La terapia MAÍZ va dirigida a las personas que inician desde el primer momento con los síntomas, es un tratamiento domiciliario.



LO MÁS COMENTADO

Unos 12 empleados del Juzgado de Letras de lo Penal de Francisco Morazán dieron positivo de COVID-19 en las últimas horas, así lo dio a conocer el director de la unidad de comunicaciones del Poder Judicial, Melvin Duarte. En ese sentido, el Poder Judicial hará medidas de prevención y mitigación de riesgo que están contempladas en el plan de reincorporación gradual.

Centro de triaje en la Universidad Católica atenderá unas 1,200 personas a diario

TEGUCIGALPA. El comisionado especial para la atención de la emergencia de la COVID-19, el canciller Lisandro Rosales, anunció que a partir de ayer quedó habilitado un centro de triaje en el gimnasio de la Universidad Católica de Honduras (Unicah) en Comayagüela.

“Este centro, que funcionará en el campus de la Universidad Católica en la zona sur de la ciudad, tendrá capacidad para atender unas 1,200 personas al día”, señaló.

Señaló que tendrán aproximadamente unos 19 médicos atendiendo, dos químicos farmacéuticos, 7 microbiólogos y 21 enfermeras para asistir a los pacientes de COVID-19”, agregó.

“La intención es poder cubrir esa zona de la ciudad que tiene unos 400 mil habitantes en las colonias Las Torres, La Rosa, Loarque, Satélite, Las Hadas, las Uvas, Los Hidalgos y aldeas como el Ocotal, Mateo y Las Tapias, entre otras”, según el funcionario.

“De esta manera, trataremos de acercar más la atención a la población, esto viene a reforzar el trabajo que se está haciendo en el triaje de la Mayangle, en el Instituto Nacional de Formación Profesional (Infop)”, sostuvo Rosales.

Recalcó que solo en la Mayangle el sábado se recibieron unas 117 personas y en el Infop unas 228 personas, lo que indica que todavía se mantiene un flujo importante de personas que están buscando la salud y que tienen el temor de estar contagiadas de COVID-19.

“Este triaje de la Católica sirve para que las personas acudan también de manera inmediata cuan-



Con la Asociación de Municipios de Honduras (Amhon) tomaremos algunas decisiones, para que en varias alcaldías ir habilitando más centros de triaje a fin de seguir acercando la atención a la ciudadanía”..

Lisandro Rosales.

do tengan los primeros síntomas, tras algún contacto que hayan tenido con otro infectado”, comentó.

COLAPSOS

Consideró importante que esta enfermedad se atienda de manera rápida para evitar los colapsos, que genera luto y dolor en la familia hondureña.

Sugirió que en “estas dos semanas que vienen toda la ciudadanía debe ser disciplinada y consciente que las medidas de prevención son para salvar vidas y evitar además el colapso del sistema de salud”.

Calculó que entre los tres centros de triaje se están atendiendo unas 4,500 personas y también se están atendiendo en la Clínica Periférica (Clíper) de El Sitio y del Hato de Enmedio, siempre para mantener cerca la atención a la ciudadanía.

Tela ya suma cinco muertes por COVID-19 y más de 125 casos positivos



TELA. El reciente informe brindado por autoridades del Sistema Nacional de Gestión de Riesgos (Sinager), refleja el avance del COVID-19 en Tela, ya que hasta la fecha han confirmado cinco muertes y más de 125 casos de personas contagiadas.

El hospital Tela, dispone de veinte camas para pacientes con COVID-19, pero no hay

ningún ventilador mecánico, los dos que hay aún no han sido instalados, por tanto si un paciente de COVID-19, se complica sería difícil atenderle debido a la falta de equipo.

Mientras tanto, la municipalidad de Tela emitió una ordenanza donde exige el cumplimiento de las medidas tomadas en días anteriores, pero que en la realidad muy pocos cumplen,

por lo que en dicha ordenanza indicaron que estarán realizando operativos en las calles, y quien no justifique el por qué anda en la calle, será detenido y obligado a realizar trabajos comunitarios.

Además, el oficio agrega que no se permitirá sacar artículos de venta en las aceras, ya que afectan el tránsito de personas por las mismas.

GERENTE ASEGURA QUE NO SE DESESTABILIZA FINANCIERAMENTE

TRANSFERENCIA DE LA ENP SERVIRÁ PARA CONCLUIR EL CANAL SECO

PUERTO CORTÉS. Fueron más de 800 millones de lempiras que la Empresa Nacional Portuaria (ENP) transfirió al Poder Ejecutivo de una cuenta especial que tenía acumulada hace algún tiempo sin hacer nada y no desestabilizar financieramente a esta empresa confirmó el diputado por Cortés, Samir Molina.

Se trató de unos fondos conocidos como “ahorro acumulado” que la actual administración superior de la ENP no tenía ningún plan diseñado para utilizarlos y dado el interés nacional de ejecutar obras para fortalecer el corredor logístico y que ahora servirán para concluir el Canal Seco que viene desde el sur del país.

El parlamentario dijo que la transferencia hecha por la estatal nació por una petición del Poder Ejecutivo que fue conocida por miembros del consejo directivo de la ENP y que gozo del visto bueno de la Presidencia de la República tras ser discutido y aprobado por el Consejo de Ministros como un PCM que luego fue enviado por el Ministro Ebal Díaz al Congreso Nacional de la República que aprobó finalmente la transferencia.

Molina expresó que el Gobierno se cuidó de no afectar el fondo que la misma ENP transfiere al Ejecutivo producto de las utilidades que percibe por la prestación



Murillo ratificó tener la disponibilidad financiera para cumplir con los gastos operativos y funcionamiento de la estatal portuaria.

de servicios portuarios que al año suman unos 500 millones de lempiras después de cumplir con todas sus obligaciones que incluye el pago de su planilla salarial, por lo que ésta no está en riesgo como lo hicieron ver algunos empleados la semana anterior.

Por su parte, el gerente general Gerardo Murillo el pasado fin de semana emitió un comunicado diciendo que la empresa que dirige tiene la disponibilidad financiera para cumplir con sus obligaciones financieras aun con los efectos

ocasionados con esta pandemia, y que las transferencias hechas se realizan enmarcadas en decretos legislativos que le dan facultades para eso.

Tras haber aclarado lo de esa operación financiera que no determinó, pero que luego conocimos que efectivamente se realizó por un monto superior a los 800 millones de lempiras, el gerente Murillo ratificó tener la disponibilidad financiera para cumplir con los gastos operativos y funcionamiento de la estatal portuaria.

Presidente de Prograno: “Bono de Solidaridad se ha despolitizado”

Tegucigalpa. El Bono de Solidaridad Productiva (BSP) que otorga el Gobierno a los productores, se ha despolitizado en un alto porcentaje y “eso ha ayudado bastante al desarrollo del agro”.

Así lo reconoció Dúlio Medina, presidente de la Asociación Nacional de Agricultores y Productores de Granos Básicos de Honduras (Prograno) tras señalar que esa observación la han hecho los representantes de ese sector.

La SAG aceleró la entrega del BSP (que consiste en fertilizantes y semillas de frijol, arroz, maíz y sorgo) valorado en 200 millones de lempiras, en beneficio de unos 140,306 productores distribuidos en 222 municipios de 17 departamentos del país con excepción de Islas de la Bahía

En ese sentido, el dirigente dijo que “hemos notado que el bono se ha despolitizado en un alto porcentaje y eso ha permitido que el fertilizante llegue al verdadero productor”.

MONITOREO

“Hemos invitado a las autoridades a que realicen un monitoreo al azar de cómo lucen los cultivos ahora que los productores han sido atendidos de esa forma”, afirmó.

“Al despolitizar el bono permite que llegue en una forma más adecuada al campo, de manera que lo que se acreditó a los productores eso ya es-



L 200

MILLONES

invierte el Gobierno en el Bono de Solidaridad Productiva.

tá sembrado y es lo que saldrá al mercado en cuarenta días”, comentó el dirigente.

Es decir, explicó, “eso vendrá a aliviar la presión sobre la demanda del frijol en ese sentido, de manera que hay que felicitar al Gobierno por ese esfuerzo que hizo a través de la Secretaría de Agricultura y Ganadería (SAG)”.

Al respecto, sugirió que “una de las formas de motivar al productor es que se le facilite el acceso al crédito y que se otorgue el mismo sin tanta burocracia”.

De igual manera, planteó que se “deben abrir regionales estatales en las zonas productivas del país, para que el agricultor tenga dónde ir a oxigenarse técnica y económicamente”.

Municipalidad Sampedrana realiza brigada médica en Mercado Guamilito

SANPEDROSULA. La administración del alcalde de San Pedro Sula, Armando Calidonio Alvarado, a través de la Gerencia Municipal de Salud, realizó una brigada médica en el Mercado Guamilito, beneficiando a los locatarios con atención médica general.

Desde muy tempranas horas, los colaboradores de la Dirección de Salud Municipal se desplazaron al anexo del Mercado Guamilito, donde atendieron a cada uno de los locatarios y empleados, a qui-

nes les revisaron la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre, entre otras asistencias.

César Rivera, médico general de la alcaldía, manifestó que los locatarios por la falta de transporte no han podido acudir a los centros de salud, por tanto, la municipalidad realizó esta brigada médica para darles atención médica y el tratamiento que necesitan.

“Es difícil para ellos, y nosotros como alcaldía estamos apoyándolos, hay muchas personas que tie-

nen enfermedades crónicas y aunque tengan problemas ahora, tampoco deben abandonar su tratamiento”, manifestó Rivera.

Sandra Elizabeth Arias, locataria, agradeció a la municipalidad por brindarles apoyo para mejorar su salud, ya que muchos no cuentan con los recursos económicos para comprar medicamentos.

“Muy agradecidas con el señor alcalde por darnos esta facilidad, sabemos que como estamos ahorita, la situación está un poco difícil y es-



to es muy beneficioso para nosotros”, expresó Arias, tras agregar que “siempre nos han apoyado, y eso lo agradecemos mucho”.

Por su parte, Gabriela Paz, locataria de artesanías, indicó que

“en medio de esta pandemia y aparte del incendio viene a ayudarnos (con la brigada), ya que muchas personas son diabéticas e hipertensas. Es una gran ayuda para nosotros”.

EL PAÍS



Rafael Guardado, creador de la página de Facebook Marketplace Fesitranh.



Los esposos Olman Ramírez y Carmy Coto de Ta'güenito.



Puede hacer sus pedidos a través de Facebook: Delipostres by Jackie M.



"Solo el creativo podrá salir adelante", señaló María Ponce de Patty's Collection HN.

CON MUCHA CREATIVIDAD, EMPRENDEDORES SACAN ADELANTE SUS NEGOCIOS

"En el medio de la dificultad y a la oportunidad", dijo Albert Einstein y así lo demuestran muchos emprendedores del Bazar del Sábado que, a pesar de la crisis que se vive con la pandemia COVID-19, no se han quedado de brazos cruzados y han puesto toda su creatividad para seguir adelante con sus negocios a través de la venta en línea y entregas a domicilio.

Otros proyectos han nacido durante la cuarentena como es el caso de "Marketplace Fesitranh", una página en Facebook creada el 24 de mayo por Rafael Guardado, la cual aglutina a unos 60 negocios, 40 que pertenecen a la colonia Fesitranh y los demás ubicados en Los Castaños, Juan Ramón, Las Mercedes y Cerro Verde, que ofrecen diversidad de productos como ropa, equipo de bioseguridad, comida, golosinas, tortillas, miel, café, entre otros.

Guardado trabaja en una maquina en el sistema cuatro por cuatro, pero junto a su esposa decidieron emprender un negocio el año pasado, así comenzaron a vender miel y café orgánico molido y en grano realizando entregas a domicilio sin ningún costo, estrategia que compartió con sus vecinos para animarlos a levantar sus negocios durante esta crisis.

"En los meses de marzo y abril pude vender el producto que tenía entre mis amistades y familiares pero como no es algo que se compre todos los días comencé a hacer pu-

blicaciones en mi Facebook, aprovechando los cuatros días que no voy a la maquila para hacer las entregas, luego me anuncié en otra página, pero de ahí nació la idea de crear mi propia página y agregar otros emprendedores de la colonia, así comenzamos y en un mes contamos con más de 1,600 personas que nos siguen, gracias a esta iniciativa esta situación ha sido menos difícil, muchas personas que tienen sus pequeños negocios la estaban pasando mal, pero a través de Marketplace Fesitranh están vendiendo, sobre todo porque le brindamos facilidades a los clientes", anotó.

La idea es que la gente no salga de la colonia y reciba sus productos sin costo por envío, incluso muchos van a los negocios porque ya crearon una necesidad en ellos, también comentó que hace promoción a los diferentes miembros invitando a la población a que consuman lo nuestro.

"Marketplace Fesitranh ha tenido muy buena aceptación y es que debemos ser creativos, muchos iban a cerrar su negocio y ahora están viendo un repunte, pero no podemos conformarnos, tenemos que seguir innovando constantemente", agregó.

EMPRENDIMIENTO CON CAUSA

Ta'güenito es una marca muy reconocida en el Bazar del Sábado, la cual dirigen los esposos Olman

Ramírez y Carmy Coto, ofreciendo deliciosos tamales de pollo y cerdo así como otros platillos propios del occidente del país.

Este matrimonio es originario de San Antonio de Copán y por eso decidieron traer el sabor de su tierra a San Pedro Sula para que todos puedan disfrutarlo.

"Iniciamos vendiendo tamales pero al integrarnos al Bazar nos diversificamos ofreciendo ticucos, tamalitos de elote, montucas, cerdo horneado, atol chuco y atol dulce, este negocio nació por necesidad, porque en ese momento no tenía trabajo y mi esposa es ama de casa, así que comenzamos junto a mis suegros ya que la receta de los tamales es de mi suegra con una tradición de más de 20 años", comentó Ramírez.

Con la situación de la pandemia y con pocas posibilidades de regresar al Bazar del Sábado por lo menos este año, empezaron a vender en línea a través de Facebook, el hecho de que ya contaban con una página en esta red social donde tienen unos cuatro mil seguidores les ayudó a ser su principal herramienta de ventas, la hicieron más creativa con campañas y de esta manera en todo este tiempo de cuarentena han vendido haciendo entregas a domicilio con pedidos mínimos de 200 lempiras.

"Gracias a Dios todas las semanas vendemos y la gente sigue disfrutando de nuestros productos, sin



El café orgánico es uno de los productos que Rafael Guardado ofrece con entrega a domicilio, este y otros productos los encuentra en Marketplace Fesitranh en Facebook.

duda ha sido dura esta situación pero nos hemos movido bastante y los clientes nos han respondido, lo importante era no detenernos", apuntó.

Pero Olman y Carmy no se han quedado solo con la bendición de continuar con su negocio, sino que la han compartido donando tamales a personal de hospitales, a asilos, a quien más necesitan, retribuyendo de esta manera algo a la comunidad.

Así que si quiere disfrutar de las delicias que preparan, los puede encontrar

en Facebook como: Ta'güenito o contactarlos al WhatsApp: 9525-4146.

COSTURA CREATIVA

Otro excelente ejemplo de creatividad es Patty's Collection HN de María Ponce, quien diseña y confecciona prendas de la cultura Lenca y africana como ser zapatos, carteras y accesorios.

Pero a raíz de la COVID-19 se vio en la necesidad de innovar elaborando mascarillas ya sea bordadas, con vinilo, pintadas a mano, poniendo en práctica



SOLRAC le dio un giro a su negocio y hoy fabrican equipo de bioseguridad.



Stephanie Soler elabora exquisitos postres fríos.

las mismas técnicas que utilizan en las prendas, siendo estas muy seguras ya que se fabrican con doble capa de algodón y filtro de polipropileno que es antifluidos, además de que son lavables.

Pero además de todos los detalles de seguridad también son unas obras de arte porque llevan diseños de guacamayas, colibrís, flores, también las hacen con los escudos de los equipos de fútbol tanto de la Liga Nacional como de los grandes de Europa y con logos de empresas.

“Gracias a Dios han tenido una buena aceptación porque hacemos envíos a nivel nacional y al extranjero a países como Estados Unidos y España”, siempre estamos confeccionado ropa y accesorios aunque es menos la venta, pero en esta situación solo el creativo podrá salir adelante”, manifestó.

Patty's Colletion HN tiene su taller en Dos Caminos, Villanueva, Cortés, la puede encontrar en Facebook e Instagram o puede comunicarse al cel: 9966-8140.

DELIPOSTRES, SABOR ARTESANAL

Delipostres es un negocio familiar que como su nombre lo indica ofrece deliciosos postres artesanales y que también se ha sumado a la venta en línea para hacerle frente a la crisis que atraviesa el país.

“Ofrecemos un sabor casero, nuestros fuerte han sido los postres fríos pero ahora nos ha tocado volver al queque normal con lustre italiano

y merengue de mantequilla hecho a la antigua, hemos buscado la manera de llegar al consumidor a través de nuestra página de Facebook la cual tiene más interacción”, expresó Jackie Murillo.

Puede pedir queque normal de vainilla, chocolate, pie de limón, manzana o leche, torta Carlota, tres leches, torrijas, entre otros, los cuales mantienen el precio, porque pese a que muchos productos de la materia prima han tenido algún incremento, Jackie ha decidido conservar el precio para estar siempre en el gusto de los clientes. También es de destacar que se han certificado con las medidas de bioseguridad para ofrecer lo mejor.

Si está interesado en endulzar el paladar, puede encontrar en Facebook como: Delipostres by Jackie M y Whatsapp: 9660-8890.

PROTÉGETE CON SOLRAC

De confeccionar ropa típica lenca y uniformes, SOLRAC ha pasado a fabricar diversas prendas de bioseguridad demostrando que el hondureño tiene mucha creatividad para salir de las adversidades.

En ese sentido Carlos Cruz señaló que se vieron en la necesidad de darle un giro al negocio fabricando mascarillas, overoles y batas especiales con tela náutica y polipropileno que es antifluidos para uso de personal de salud.

“Cuando cerraron el país por la llegada del coronavirus, me encontraba en Estados Unidos con mi esposa y un grupo de emprendedores ya que andábamos en una exposición de los productos que hacemos, nos tocó quedarnos 20 días hasta que pudimos regresar a Honduras, luego aquí estuvimos 15 días en cuarentena total, al salir de esta situación empezamos a decidir qué hacer para obtener ingresos y apoyar a nuestros empleados,

fue así como comenzamos con este equipo de bioseguridad el cual vendemos a laboratorios, clínicas y personalmente a los médicos, así nos hemos mantenido a flote”, indicó Cruz.

Para contactar a SOLRAC lo puede hacer a los teléfonos: 2558-5863 y 9991-0741 o a través de Facebook e Instagram.

ENTRE LA UNIVERSIDAD Y EL EMPRENDIMIENTO

Stephanie Soler es una estudiante de la carrera de arquitectura en Unitec, quien durante el confinamiento ha sabido acoplar su tiempo para atender sus clases virtuales que ya están por terminar y su negocio de postres llamado Bocatto.

“Al principio de esta pandemia fue complicado con mucha incertidumbre, pero conforme han pasado los días me he tenido que adaptar estableciendo bien los tiempos con mis quehaceres de la universidad y el negocio, que a pesar de la limitante de solo salir a realizar las compras una vez cada 15 días, lo he sacado adelante, contando con el apoyo de mi mamá quien también me ayuda con lo del supermercado”, señaló.

Stephanie es del grupo de emprendedores del Bazar del Sábado y también ha continuado con su Bocatto a través de las redes sociales, así como de la publicidad de boca en boca, ofreciendo postres como flan de queso, choco flan, todo tipo de cheesecake, tiramisú, tres leches, entre otros.

“A los clientes les solicito que hagan los pedidos un día antes para ofrecer siempre calidad, ellos los pueden recoger en mi casa o los entrego yo el día que me toca salida y también cuento con una persona que me ayuda con los domicilios”, apuntó.

Para disfrutar de estos postres puede contactar a Stephanie Soler a través de Instagram como:

Bocatto_504



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 Arquímedes (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 difícil.

EL CAPITÁN, LA TRIPULACIÓN, EL PUERTO Y SU BARCO

El orden de cada uno, quizás no sea con la intención de establecer un nivel de importancia, solamente es una idea de cómo cada uno de ellos son elementos importantes para tener un viaje seguro. Desconozco las leyes de la navegación marítima, los constructos de la ingeniería naval, etc., pero en mi experiencia de psicología clínica, sí contamos excelentes capitanes que llevaron a los suyos a un puerto seguro, después de una tormenta.

EL PUERTO Y EL BARCO: Para empezar, como mínimo, necesitamos dos puertos, uno para partir y otro de destino. En el puerto de inicio podríamos imaginar que es uno de carga y descarga. En donde, al iniciar nuestro viaje temporal en este mar de la vida, no tuvimos la oportunidad de elegir nuestro origen, cultura, nacionalidad, idioma etc. En nuestros primeros años de vida, no estaba en nuestras manos decidir qué tipo de recursos íbamos a considerar indispensables colocar en esa carga y mucho menos elegir la embarcación. Nos tocó confiar en el buen o equivocado estilo de parentalidad de nuestros progenitores, aceptar algunos entornos sociales que quizás no fueron los ideales y fue así que iniciamos un viaje, sin tener la certeza que nuestra carga estaba bien y completa; sí teníamos todos los recursos, emocionales, materiales, sociales, espirituales y psicológicos para hacer frente a las tormentas o días áridos de la vida. Al paso del tiempo, te vas dando cuenta que en dicho viaje necesitas hacer escalas y logras conocer puertos comerciales, de turismo y obviamente quizás necesites de un puerto astillero naval para hacer algunas reparaciones de tu embarcación. Que obviamente con el paso del tiempo, según tus experiencias de vida, metas y oportunidades; puedes elegir entre tener una canoa hasta un buque.

LA TRIPULACIÓN Y EL CAPITÁN: Algunas personas que estén navegando contigo, además de tener también su propia barca, tienen perfectamente definidas las funciones dentro de tu viaje, algunos son temporales, en donde su objetivo es netamente comercial, de entretenimiento y nada más. Pero otros son oficiales de cubierta; personas que pueden cuidarte, que pueden orientarte a organizar horarios y la logística de tu vida, en algunos viajes el capitán tiene también un piloto o copiloto asignado, alguien instruido, una pareja clave que sirve de ayuda, porque también tiene experiencia en rutas de viaje. Es probable que también este a tu cargo algún alumno de náutica, un novato, que no tiene ninguna responsabilidad y cuya única misión a bordo es aprender de tu experiencia, quizás alguno de ellos te llame mamá o papá. Muchas son las personas importantes en tu tripulación, algunos te indicarán si tienes sobrecarga, otros se encargarán de la limpieza, algunos te harán chequeos de propulsión etc. Pero el cargo que te corresponde en este viaje, que es tu vida, tiene funciones muy específicas, estás destinado a dirigir, coordinar, controlar, supervisar etc., cada área de tu vida, eres la máxima autoridad, **ERES UN CAPITÁN. Y dicen por ahí que DONDE MANDA CAPITÁN NO GOBIERNA MARINERO.**

“UN BARCO NO DEBERÍA NAVEGAR CON UNA SOLA ANCLA, NI LA VIDA CON UNA SOLA ESPERANZA”.
EPIPECTO

OPINAN

EDITORIAL

DIPLOMACIA Y SENTIDO COMÚN

Se acaba de anunciar que hay conversaciones en proceso para una posible tregua mundial de alto el fuego en medio de la pandemia. El presidente francés, Emmanuel Macron, lidera el movimiento. Él dice que, si alguna vez hubo un momento para hacerlo, es ahora cuando todo el mundo sufre los efectos del coronavirus. Dice que ya ha hablado con varios líderes mundiales, incluido el presidente Donald Trump, el primer ministro del Reino Unido, Boris Johnson, e incluso el presidente de China, todos los que acordaron participar. Macron también tiene grandes esperanzas de que el presidente ruso, Vladimir Putin, también acepte una posible tregua. Otras figuras públicas de todo el mundo, incluido el Papa Francisco, han pedido recientemente un “alto el fuego global inmediato”. El secretario general de la ONU, António Guterres, también ha emitido sentimientos similares, diciendo: “La furia del virus ilustra la locura de la guerra. Es hora de poner el conflicto armado en el cierre y centrarse juntos en la verdadera lucha de nuestras vidas”.

Alemania y Estonia planean presentar una resolución al Consejo de Seguridad de la ONU sobre un alto el fuego global durante la pandemia de coronavirus, para reemplazar una redactada por Francia y Túnez que Estados Unidos ha bloqueado, dijeron el martes fuentes diplomáticas. “Tenemos que pasar la página”, dijo un diplomático, que pidió no ser identificado. Alemania y Estonia, ambos miembros no permanentes del Consejo de Seguridad, “quieren distribuir un texto que han redactado”, dijo otro diplomático.

Al igual que la propuesta franco-tunecina, la nueva resolución se centraría en un llamado a un alto el fuego en varios conflictos en todo el mundo para dar a los países en guerra la oportunidad de enfrentar la pandemia mortal. El nuevo texto se basaría en muchos de los puntos plantea-

dos en la iteración anterior, pero sería más corto y “más conciso”, dijeron diplomáticos. Uno de los diplomáticos dijo que China declaró en la reunión del martes que respaldaba una acción rápida en el consejo que terminaría en un resultado.

“En nuestra opinión, el objetivo debería ser apoyar el llamado del Secretario General a un alto el fuego global”, dijo el Departamento de Estado de Estados Unidos en ese momento. Agregó que el Consejo de Seguridad “debería proceder con una resolución limitada al apoyo a un alto el fuego o con una resolución ampliada” que aborde las cuestiones de transparencia y responsabilidad. El Departamento de Estado también acusó a Beijing de bloquear cualquier esfuerzo para llegar a un consenso desde marzo. Washington había amenazado con usar su veto si hubiera alguna referencia explícita a la Organización Mundial de la Salud, que el presidente Donald Trump ha acusado de minimizar la gravedad del brote en China.

Los diplomáticos dicen que, al mismo tiempo, Beijing había blandido su propio veto si no se mencionaba al organismo de salud global, antes de aceptar finalmente que no lo sería. “Debemos encontrar una salida a este punto muerto”, dijo el embajador de Estonia en la ONU, Sven Jurgen, sin confirmar que su país haya sido coautor de un nuevo borrador con Alemania. “Es una verdadera lástima que nosotros, el Consejo de Seguridad, no hayamos podido cumplir con nuestra responsabilidad en este asunto”. El papa Francisco celebró hoy la tregua global por la pandemia del coronavirus solicitada por la ONU y pidió que “se implemente de manera efectiva y rápida para el bien de las personas que sufren”. “Espero que esta decisión se implemente de manera efectiva y rápida para el bien de las personas que sufren. Que esta resolución del Consejo de Seguridad se convierta en un valiente primer paso hacia un futuro pacífico”, añadió.

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.

SIN RODEOS

Seguridad ciudadana en tiempos de la COVID-19

La delincuencia no descansa, aun en estos tiempos de pandemia, el crimen organizado ha continuado con sus fechorías en la mayoría de países del mundo.

En el triángulo norte de Centroamérica ha continuado la extorsión, el narcotráfico y narco menudeo. Sin embargo, pese a lo anterior y de acuerdo con las estadísticas de la Policía Nacional de Honduras, han bajado las muertes violentas, si se compara el periodo entre el 13 de marzo al 13 de mayo de 2019, en el que se registraron 702 muertes por arma de fuego en este mismo periodo, pero del 2020, se registraron 451 muertes, o sea, 251 pérdidas de vidas menos. Las restricciones que impone el toque de queda, la presencia de la autoridad en las calles y la limitada circulación de personas, esto ha ayudado a controlar un poco el delito.

Pero para policías y militares han sido meses de arduo trabajo. A las tareas habituales de los uniformados, en esta pandemia hay que agregarles otras actividades, tales como la vigilancia en la circulación según número de identidad, vigilar el uso del cubreboca, evitar las aglomeraciones especialmente en mercados, efectuar constantes desalojos por tomas de calles, acompañar al personal sanitario en su trabajo de campo, distribuir alimentos en todo el país, resguardar hospitales, entre otras tareas. Así que como ustedes ven ellos se han tenido que multiplicar, no han protestado, ni pedido aumento, ni que se les dote de más equipo de bioseguridad.

Otro frente que preocupa en la seguridad pública son los centros penitenciarios. Primero porque los familiares de los reclusos les han llevado el virus, segundo porque se han espaciado o cortado las visitas y eso rompe la cadena de mando de las élites de la delincuencia que requiere contacto con



Edgardo Rodríguez
Político y periodista

el mundo exterior y tercero porque la pandemia acentúa los problemas estructurales de dichas instalaciones.

Pero fíjense ustedes de acuerdo con los expertos en seguridad hay otro delito que se ha vuelto más notorio en este momento, se trata de la violencia intrafamiliar, en Latinoamérica se estima que se ha producido un incremento entre un 14 a un 20% las denuncias de violencia doméstica. Todos estamos viviendo una situación similar a la de un arresto domiciliario. El encierro crea conflictos de poder y dominio entre padres e hijos, hombres y mujeres, entre hermanos y familiares. Es una situación grave que plantea al Estado la necesidad de un abordaje inmediato de higiene mental.

De acuerdo con los estudios, la violencia intrafamiliar se presenta especialmente en núcleos familiares que tienen conflictos de larga data, es decir preexistentes, a los que se dificulta convivir en confinamiento. En el otro extremo están las familias integradas, que no tienen mayor dificultad en su convivencia por el encierro a los que los obliga el virus. No son pocos los analistas del mundo que prevén un reto complicado para el Gobierno, en materia de seguridad ciudadana, el mismo se presentará posterior a la pandemia, cuando se manifieste una crisis económica aguda, que podría llevar a estallidos sociales, sean esporádicos o sistemáticos, con acciones de saqueos y otros actos desesperados de los socialmente más afectados. Ese escenario sería extremadamente complejo, como ya se ha visto en muchos países que han pasado por crisis económicas, sociales o políticas. El hambre y la pobreza son un combustible altamente volátil, solo se necesita alguien que encienda la mecha. Ojalá aquí no lleguemos a esos extremos.

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

FINANCIERO

POR SU AMPLIA TRAYECTORIA PROFESIONAL

MÉXICO PROPONE LA CANDIDATURA DE JESÚS SEADE PARA LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA OMC

MÉXICO. La Organización Mundial del Comercio (OMC), de la cual Honduras es miembro desde el 1 de enero de 1995, es una de las instituciones más importantes de la gobernanza económica mundial.

Ha sido el eje del desarrollo comercial y económico del mundo durante los últimos tres cuartos de siglo, junto con su predecesor, el Acuerdo General sobre Aranceles Aduaneros y Comercio (GATT).

En un contexto de retos económicos globales, principalmente producto de una pandemia de escala planetaria, hoy más que nunca se requiere de una OMC sólida, resiliente y confiable, pero que al mismo tiempo se caracterice por ser dinámica y adaptable, incluyente y conciliadora de las distintas necesidades e intereses de los miembros de la Organización.

El nombramiento de un nuevo director general representa una gran oportunidad para dar vitalidad a la OMC, bajo el liderazgo de un experto que sea conocido y reconocido a nivel global por su capacidad de generar consensos: México apuesta por el Dr. Jesús Seade.

Honduras y México son países comprometidos con el sistema multilateral de comercio y asignan especial importancia a la vigilancia de sus políticas comerciales, ya que favorecen la transparencia, promueven la inversión y permiten una mejor inserción dentro del comercio mundial.

Como México, Honduras participa activamente en los foros de la OMC y reconoce la gran importancia que tiene el Órgano de Solución de Diferencias (OSD), en el que se han presentado y dirimido diversas controversias comerciales con otros países, de manera pacífica y al amparo del derecho internacional.

En lo inmediato, la OMC debe buscar atenuar los efectos económicos de la pandemia del coronavirus. Para esto, la OMC debe alentar a sus miembros a evitar acciones que afecten el flujo de mercancías y a tomar medidas que contribuyan a la recuperación de la actividad económica, tomando en cuenta las medidas para proteger la salud pública a nivel global.

Además, en el contexto económico y político actual, la OMC se enfrenta a tres retos importantes:

1. Reafirmar su relevancia, mejorando los avances logrados en materia de negociaciones, agilizando su órgano de apelación y atendiendo la necesidad de modernizar la administración de los acuerdos vigentes.

2. Impulsar los temas tradicionales de negociación comercial -como la pesca y la agricultura- y dinamizar los temas de la economía del siglo XXI, con la plena inclusión del comercio electrónico, el desarrollo de una visión sostenible y la materialización de un comercio global sustentable.

3. Trabajar en la solución de diferencias, garantizar el pleno funcionamiento del OSD y crear mecanismos para realizar un mejor se-



El doctor Jesús Seade tiene amplia trayectoria profesional y académica en más de varios países.

DATO

Seade tiene un profundo conocimiento de la OMC, pues conoce el origen y los propósitos de la organización que busca encabezar. Como embajador de México, fue parte central de la Ronda Uruguay, la serie de negociaciones fundacionales de la OMC.

guimiento del cumplimiento de los derechos y obligaciones de sus miembros.

Ante la decisión personal del actual director general de la OMC, el brasileño Roberto Azevêdo, de terminar su mandato en el próximo mes de agosto, el Gobierno de México ha presentado la candidatura del Dr. Jesús Seade para ocupar ese importante cargo, al considerarlo como el interlocutor ideal para el servicio de todos los países miembros de la Organización en este momento crucial.



LO MÁS COMENTADO

La directora del Consejo Hondureño de la Industria Petrolera (Cohpetrol) María Eugenia Covelo, aseguró que el consumo de combustibles ha bajado en un 60 por ciento durante los tres meses que lleva la pandemia.

Comienzan a desplomarse las inversiones extranjeras

TEGUCIGALPA. La inversión extranjera ha comenzado a desplomarse según estadísticas del propio Banco Central de Honduras (BCH).

La noticia de que la bananera Chiquita Brands decidió cerrar sus operaciones logísticas en Honduras es un indicativo de que la inversión comienza a moverse donde se le ofrecen las mejores condiciones para garantizar mayor rentabilidad.

Y en es que menos de un año, otras empresas como Unilever, Argos y Trefica hicieron similares anuncios.

Chiquita movía más de 28 mil contenedores al año por Puerto Cortés, pero a partir del 1 de julio, todas estas operaciones fueron trasladadas al muelle Cobigua, en Puerto Barrios, Guatemala.

De inmediato la medida genera un impacto al empleo porque se perdieron unos 80 puestos de trabajo, daños a la economía nacional y a la municipalidad de Puerto Cortés que capta el 4% de los ingresos portuarios.

En el caso de Chiquita, sus ejecutivos anunciaron tres causas: discrepancias por los cobros de tasas y cargos en el puerto, alto costo de la energía y aumento a la tarifa del transporte de carga terrestre (1.37 dólar por kilómetro recorrido).

En el caso de la economía nacional, ya se calcula en más de 6% la caída en el Producto Interno Bruto, es decir, oficialmente el país entraría en decrecimiento económico (ma-



DATO

La inversión extranjera directa en Honduras cayó 1.5 por ciento, es decir, alrededor de cinco millones de dólares en el primer trimestre de este año.

yor pobreza y menos inversión social).

DESCALABRO

La inversión extranjera directa en Honduras cayó 1.5 por ciento, es decir, alrededor de cinco millones de dólares en el primer trimestre de este año.

El Banco Central señala en sus estadísticas que en el período enero-marzo, la llegada de capital foráneo llegó a 297 millones de dólares.

Esta cantidad es inferior a los 302 millones de dólares que se reportaron en el mismo periodo de 2019.

Según el BCH esta reducción obedece a una menor producción de bienes y servicios y a las medidas de contención del nuevo virus de la COVID-19.

Dirigente del COHEP: "Nos tenemos que despabilar ante fuga de empresas"

TEGUCIGALPA. El dirigente del Consejo Hondureño de la Empresa Privada (Cohep), Juan José Cruz, sugirió que los "hondureños nos tenemos que despabilar ante las empresas que se están yendo del país en busca de mejores condiciones para invertir".

La empresa transnacional Chiquita Brands cerró sus operaciones aduaneras en Honduras, de acuerdo con sus ejecutivos.

La empresa decidió trasladar todas sus operaciones portuarias de Puerto Cortés a Puerto Barrios, Guatemala, donde mantiene el muelle Cobigua.

Ese muelle, que es propiedad de la transnacional, fue concesionado por el Gobierno de Guatemala como una forma de incentivar el desarrollo logístico de empresas como Chiquita y atraer las inversiones extranjeras. Se ubica a una milla náutica del

muelle público de Santo Tomás.

Se estima que en la terminal de Puerto Cortés la transnacional bananera tenía entre 60 y 80 trabajadores permanentes que se encargaban de mantener la operación logística del patio de importación y exportación.

En ese sentido, Cruz dijo que "cuando observamos situaciones tan puntuales como estas que se nos se están presentando desde el

año 2019, cuando varias empresas muy importantes se están yendo del país, por lo menos en la parte logística buscando mejores horizontes y mejores nichos de competitividad, eso tiene que ser motivo de preocupación".

En primer lugar, "si bien es cierto la operación central siempre va a quedar en el país, esta situación de ir a buscar asistencia a otros países, es señal de que dieron el primer paso

para irse, esa es una realidad".

Además, "esa es una gran contradicción para los países como Estados Unidos que están esperando cuál es el beneficio que nosotros vamos a ofrecer de aquí en adelante", agregó.

Dijo que "Estados Unidos está impulsando una gran cantidad de programas, uno que se llama América Crece, pues ese país tiene una gran contradicción comercial con China".

INTERNACIONAL

ENFRENTA DOS SEMANAS CRÍTICAS

FLORIDA SUPERA LOS 200,000 CASOS DE COVID-19 Y PRENDE LA ALARMA HOSPITALARIA

MIAMI. El estado de Florida superó ayer los 200,000 casos confirmados de la COVID-19 al agregarle en las últimas 24 horas 10,059 y se enfrenta a dos semanas críticas en los hospitales, que pueden rebasar su capacidad si no se logra detener su propagación, especialmente en Miami-Dade, el epicentro del contagio.

Tras un récord diario de casos el sábado, con 11,458, que casi eclipsa el de Nueva York de abril pasado (11,571), Florida se mantiene como uno de los nuevos focos del contagio en Estados Unidos.

Desde el pasado 1 de marzo 3,731 personas han muerto de la COVID-19 en Florida (29 más que el sábado) y 200,113 se han contagiado del nuevo coronavirus, según las cifras divulgadas este domingo por el Departamento de Salud estatal.

El alza en el condado Miami-Dade, el séptimo en el país con más casos, según la Universidad Johns Hopkins, sigue superando los 2,000 casos diarios, con 2,418 más el sábado y 2,282 ayer, mientras que las muertes llegaron a las 1,043 en total.

Ante el "alarmante" incremento, el alcalde de Miami-Dade, Carlos Giménez, mantiene un toque de queda por ahora indefinido, de 10:00 de la noche a 6:00 de la mañana, y tuvo sus playas cerradas durante el fin de semana festivo de 4 de Julio, incluyendo el día de hoy. El condado vecino de Broward tuvo ayer su propio récord de casos diarios, con 1,664 en las últimas 24 horas, para un total de 21,239 y 411 fallecimientos, mientras que el de Palm Beach llegó a los 16,836 pa-



Sugieren que implementen el uso obligatorio de cubrirse la cara sobre la nariz y la boca mientras (la persona) está en un negocio u otro edificio abierto al público.

cientes positivos y las 542 muertes.

Estos tres condados del sureste decretaron el cierre de playas durante este fin de semana festivo para tratar de frenar la propagación de la COVID-19, que ha estado de récord en récord de casos diarios en Florida, el anterior, el jueves pasado, con 10,109.

USO DE MASCARILLAS

Ante el incremento récord del sábado, la congresista Debbie Mucarsell-Powell hizo un nuevo llamado al gobernador Ron DeSantis a ordenar el uso obligatorio de máscara.

La congresista criticó que tanto el presidente Donald Trump como DeSantis, aliados políticos, han desmotivado el uso de la máscara y ofrecido mensajes contradictorias con su comportamiento. El viernes, una decena de legisladores estatales demócratas solicitaron al republicano DeSantis adoptar la medida ante la "devastación" de la COVID-19, entre ellos, Shevrin Jones, quien anunció

el martes que había sido infectado. Urgieron que "implemente un uso obligatorio de cubrirse la cara sobre la nariz y la boca mientras (la persona) está en un negocio u otro edificio abierto al público, así como espacios públicos al aire libre, siempre que no sea posible el distanciamiento social".

"Esto no es un asunto partidista, es un tema de vida o muerte", manifestaron los legisladores en una misiva enviada a DeSantis.

La congresista Mucarsell-Powell señaló además que ha estado en contacto directo con las autoridades hospitalarias de Florida y que las dos próximas semanas serán críticas, especialmente en el condado de Miami-Dade, que puede alcanzar el máximo de su capacidad. El congresista Darren Soto, quien teme también un aumento de las hospitalizaciones, criticó que "la prisa por reabrir es responsable del aumento en los casos de la COVID-19 que están prolongando esta crisis". **EFE**



LO MÁS COMENTADO

Dos cuerpos, por separado, fueron sacados el mismo día de las aguas del río Hudson por la Policía de Nueva Jersey, según informaron ayer medios locales. Una mujer, de unos 22 años, de Nueva York, fue el primer cuerpo hallado flotando cerca de la costa de Jersey City y la segunda víctima



La microscópica ameba, llamada "comecerebros" se encuentra principalmente en lagos, ríos, estanques y aguas termales.

Florida confirma nuevo caso de la ameba "comecerebros"

MIAMI. El Departamento de Salud de Florida alertó ayer sobre un nuevo caso de *Naegleria fowleri*, una ameba que destruye el tejido cerebral y suele causar la muerte, e hizo un llamado a la precaución durante las actividades en aguas dulces y templadas este verano.

La página web de esta agencia estatal señaló que el caso se presentó en el condado de Hillsborough, en la costa oeste de Florida, pero no detalló sobre el paciente ni su condición. Este parásito, conocido científicamente como *Naegleria fowleri*, vive en el ambiente sin causar daño al ser humano, pero cuando prolifera en aguas cálidas puede provocar infecciones letales, al llegar al cerebro a través de los nervios olfativos durante el baño.

La microscópica ameba, llamada "comecerebros" se encuentra principalmente en lagos, ríos, estanques y aguas termales.

Al entrar en el organismo humano produce una "devastadora infección cerebral", una condición conocida como "Primary Amebic Meningoencephalitis" (PAM).

La bacteria generalmente es contraída por las personas en aguas

contaminadas que entran en el cuerpo a través de la nariz o la boca.

El Departamento de Salud estatal, que no detalla sobre estadísticas de la afección, señaló que "la única" forma conocida de prevenir las infecciones por *Naegleria fowleri* es abstenerse de realizar actividades en agua dulce templada. Señaló, sin embargo, que algunas medidas de "sentido común" podrían reducir el riesgo al limitar la posibilidad de que el agua contaminada suba por la nariz. Hizo un llamado a evitar las actividades acuáticas, especialmente cuando los niveles de agua están bajos. Urgió en lo posible evitar que el agua dulce templada de aguas termales o de aguas alrededor de las centrales eléctricas ingrese por la nariz, mediante el uso de pinzas nasales. También hizo un llamado a evitar excavar o remover el sedimento mientras participa en estas actividades en áreas poco profundas. "Una vez que la ameba entra por la nariz, viaja a través del cerebro y causa la condición denominada PAM, que resulta casi siempre fatal", destacan los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de EE.UU. **EFE**

Casos globales de coronavirus ascienden a 11.1 millones

GINEBRA. El número de casos confirmados de COVID-19 se situó ayer en más de 11.1 millones, mientras que los fallecidos son 528,104, según el recuento de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El número de infecciones diarias

ha roto un nuevo y lamentable récord en las últimas 24 horas al alcanzar las 203,836.

Los fallecimientos comunicados en la jornada anterior han sido 5,195, una cifra relativamente estable desde hace semanas. América ha sumado en los dos

últimos días casi 300,000 casos adicionales y ahora registra 5.7 millones. Estados Unidos, el país más afectado del planeta, tiene 2.77 millones de casos confirmados; Brasil, 1.54 millones; Rusia, 881,000; la India, 673,000, y Perú, 295,000.

Estos países no consiguen detener la expansión del coronavirus entre sus poblaciones, mientras que el mundo tiene puesta la esperanza en el desarrollo de una vacuna y de tratamientos eficaces para salvar a los pacientes graves. Sin embargo, la OMS ha anti-

cipado que una vacuna podría estar lista no antes de principios del próximo año, dependiendo de la capacidad de producción internacional, mientras que las investigaciones sobre tratamientos todavía no dan resultados satisfactorios. **EFE**

INFORMARON AUTORIDADES

PRESUNTO AVIÓN DEL NARCOTRÁFICO SE INCENDIA EN CARRETERA EN SURESTE DE MÉXICO

MÉXICO. Un avión que presuntamente transportaba drogas se incendió ayer al aterrizar en una carretera del suroriental estado mexicano de Quintana Roo, una región turística enclavada en el Caribe mexicano.

El secretario de Seguridad Pública de Quintana Roo, Alberto Capella, informó a través de Twitter que el suceso tuvo lugar alrededor de las 07:50 hora local

en una carretera del municipio de Chunhuhub y pidió a los ciudadanos evitar la zona.

“La matrícula de la aeronave aparentemente es XB-RCM y podría estar relacionada con actividades ilícitas. Autoridades federales atendiendo la investigación”, explicó el funcionario.

Capella compartió dos videos en los que se ve la aeronave destrozada e incendiada, bajo una



La matrícula de la aeronave aparentemente es XB-RCM y podría estar relacionada con actividades ilícitas.

enorme columna de humo negro y la zona resguardada por militares.

El funcionario no reveló el motivo por el cual la aeronave aterrizó y se incendió en la carretera ni tampoco si el suceso derivó en algún fallecido, herido o detenido.

De acuerdo con la prensa local, la aeronave habría sido detectada por las Fuerzas Armadas en pleno vuelo y los tripulantes habrían

aterrizado e incendiado el avión para poder escapar.

En las últimas semanas, el narcotráfico ha incrementado la violencia en México con una matanza de al menos 26 jóvenes en un centro de rehabilitación de drogas del céntrico estado de Guanajuato el pasado 1 de julio.

Esta masacre llegó días después de un operativo policial en el que se detuvo a una veintena

de miembros del Cártel de Santa Rosa de Lima, tras el cual su líder, José Antonio Yépez Ortiz “El Marro”, prometió venganza.

Paralelamente, el 26 de junio, el Cártel Jalisco Nueva Generación acribilló el vehículo oficial del jefe de Policía de la Ciudad de México, García Omar Harfuch, en un atentado en el que sobrevivió el funcionario pero murieron tres personas.

Guatemala decomisa 335 kilos de cocaína en embarcación de Ecuador

CIUDADDEGUATEMALA, GUATEMALA. Fuerzas antinarcóticas de Guatemala decomisaron 335 kilos de cocaína en una embarcación procedente de Ecuador que viajaba por aguas del Pacífico. En la operación se arrestaron a tres guatemaltecos, informaron ayer fuentes oficiales.

La embarcación fue interceptada la tarde del sábado y remolcada ayer a la Base Naval del Pacífico, en el municipio costero de San José, 75 km al sur de la capital, donde policías y fiscales realizaron el pesaje de la droga, dijo el vocero del Ministerio de Gobernación (Interior), Vinicio Pacheco.

El Ministerio detalló que, en la lancha, de nombre “Rey de Reyes” y procedente de Ecuador, había 335 kilos de cocaína. Los tres tripulantes guatemaltecos fueron consignados y puestos a disposición de un juzgado.

En tanto, el jefe del Estado Mayor de la Defensa Nacional del Ejército, general de división Hugo Urbina, comentó que la embarcación fue avistada por una aeronave de la Base Naval



y se coordinaron las acciones para interceptarla con ayuda de policías locales y entidades internacionales. Preciso que es el primer decomiso que se realiza este año en aguas del Pacífico, mientras que en los primeros seis meses han podido capturar cuatro aeronaves después de su aterrizaje y otra se incendió al sufrir un accidente.

Guatemala y el resto de Centroamérica son utilizados por cárteles internacionales que, con ayuda de capos locales, trafican cargamentos de droga y realizan blanqueo de dinero, actividades que inciden en la violencia criminal que azota la región. **AFP**

Solicite atención médica

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

EL PAÍS

INTERNACIONAL



Las cifras oficiales indican que se contabilizaban en el país 7,507 casos positivos del nuevo coronavirus, entre ellos 210 fallecidos y 4,573 curados.

PARA PROTEGER LAS VIDAS HUMANAS

EL SALVADOR POSPONE SEGUNDA FASE DE APERTURA DE LA ECONOMÍA POR ALZA DE CASOS DE CORONAVIRUS

SAN SALVADOR, EL SALVADOR. El Gobierno de El Salvador anunció ayer que ante el alza en los casos de coronavirus decidió postergar el inicio de la segunda fase en la reapertura de la economía del país.

“El incremento acelerado de contagios y fallecidos ha sucedido, principalmente, durante la fase 1 de implementación del plan de reapertura” que inició el pasado 16 de junio, señaló la Casa Presidencial en un comunicado.

Por lo anterior, “se observa un panorama poco propicio para avanzar a la fase 2 del plan de reapertura económica” que estaba previsto a iniciar el 7 de julio, pero se postergó para el 21 del mismo mes, señaló el Gobierno.

Con la entrada en vigor de la fase 1 de reapertura de la economía se permitió la vuelta al trabajo para los sectores de construcción, manufactura textil y electrónica, así como el comercio en línea, salas de belleza, reparación y mantenimiento y parte del sec-

DATO

La apertura salvadoreña de la economía se desarrollará en cinco etapas, la última comenzará el 1 de septiembre, cuando se permitirán todas las actividades económicas.

tor público.

Desde el inicio de la fase 1 se ha registrado “cerca del 50% del total de casos de coronavirus y se ha registrado más del 80% de los fallecidos por la enfermedad”, explicó el gobierno del presidente Nayib Bukele.

En la segunda fase del plan de reapertura se autorizaba el reinicio de labores en call centers, la industria del calzado, cosmética, manufactura, los servicios profesionales y empresariales, además del transporte colectivo, entre otros. No obstante, el Gobierno anunció que la fase 2 del plan de reapertura económica se iniciará has-

ta el 21 de julio, previo a “evaluar” la “evolución de la situación sanitaria”, y mientras tanto “continuarán operando las actividades habilitadas de la fase 1”.

“Es lo menos que podemos hacer ante el aumento de casos y el número de fallecidos”, señaló el presidente Bukele mediante su cuenta de Twitter, en donde se pronunció por la necesidad de establecer nuevamente una cuarentena para bajar los casos de COVID-19 en el país.

La apertura salvadoreña de la economía se desarrollará en cinco etapas, la última comenzará el 1 de septiembre, cuando se permitirán todas las actividades económicas.

“Para que el avance de las fases del plan de reapertura económica pueda seguir, es importante que todos los salvadoreños practiquemos las medidas de bioseguridad y, si no es totalmente necesario salir, que nos quedemos en casa”, reseñó el Gobierno. **AFP**



Presidente de Perú, Martín Vizcarra.

Vizcarra anuncia referéndum para eliminar inmunidad de congresistas de Perú

LIMA, PERÚ. El presidente de Perú, Martín Vizcarra, anunció ayer un referéndum para eliminar la inmunidad parlamentaria de los congresistas y para impedir que las personas condenadas en primera instancia a más de cuatro años de prisión participen en elecciones a cargos públicos.

Vizcarra lamentó en un mensaje televisado la falta de compromiso con la reforma política del nuevo Congreso, elegido en las elecciones extraordinarias que se celebraron después de que el mandatario disolviese constitucionalmente el anterior parlamento, de mayoría fujimorista, por su obstrucción a estos cambios.

Desde el Palacio de Gobierno de Lima, el mandatario reprochó que la mayor parte de las nueve fuerzas políticas que componen el actual hemiciclo incumplieren sus promesas de la campaña electoral, donde se habían mostrado a favor de eliminar la inmunidad parlamentaria.

Sin embargo, esta iniciativa no alcanzó los 87 votos a favor que se necesitaba para ser ratificada

DATO

Ante la imposibilidad de celebrar el plebiscito en estos meses por la pandemia de la COVID-19, Vizcarra anticipó que el referéndum se hará el mismo día de las elecciones generales de 2021, previstas para el mes de abril para elegir al nuevo presidente y a un nuevo Congreso.

en un pleno celebrado de manera virtual durante la madrugada del sábado.

El jefe de Estado recordó que en los últimos años la condición de aforados de los congresistas ha sido “sinónimo de impunidad y blindaje de decenas de personajes oscuros”.

Asimismo, Vizcarra lamentó que en el mismo pleno celebrado “entre gallos y medianoche” no se incluyera en la agenda otro importante aspecto de la reforma política, un proyecto de ley que busca impedir que las personas condenadas en primera instancia a más de 4 años de cárcel puedan participar en las elecciones. **EFE**

El papa elogia resolución ONU llamando a fin de conflictos para luchar contra el virus



CIUDAD DEL VATICANO, SANTA SEDE. El papa Francisco expresó ayer su apoyo a una resolución del Consejo de seguridad de la ONU pidiendo un cese de los conflictos armados para facilitar la lucha contra la pandemia del nuevo coronavirus.

“La solicitud de un inmediato y global alto el fuego, que proporcionaría la paz y la seguridad necesaria

rias para suministrar ayuda humanitaria, es encomiable”, dijo el pontífice durante la oración del Ángelus en la plaza San Pedro del Vaticano.

El Consejo de seguridad de la ONU adoptó el miércoles de forma unánime esta resolución tras más de tres meses de negociaciones.

La resolución, presentada por Francia y Túnez, exhorta a “un in-

mediato cese de hostilidades en todas partes y situaciones”

“Espero que esta decisión será implementada rápidamente y de forma efectiva por el bien de tanta gente que está sufriendo” dijo el papa.

“Ojalá esta resolución del Consejo de seguridad constituya un valeroso primer paso hacia la paz futura”, agregó Francisco. **AFP**

POLLO A LA CERVEZA

INGREDIENTES

- 3 libras de pollo
- 1 cebolla
- 1cerveza en lata
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra (3 o 4 cucharadas)
- Caldo de pollo, solo si es necesario
- Sal al gusto
- Pimienta molida al gusto

PREPARACIÓN

- 1-**Secamos los trozos de pollo con papel absorbente, los salpimentamos al gusto y los rociamos con harina lo justo para enhanar ligeramente su superficie.
- 2-**Ponemos a calentar el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio-alto y doramos el pollo dándole vueltas de vez en cuando para que se doren



todos los trozos de manera uniforme.

- 3-**Hacemos un pequeño hueco en la cazuela apartando los trozos de pollo hacia los bordes y añadimos la cebolla finamente cortada en el hueco que hemos hecho, pues lo que nos interesa es que la cebolla se cocine y suelte sus aromas en

el aceite en el que se ha dorado el pollo.

- 4-** Una vez que la cebolla empieza a estar transparente añadimos la cerveza y una pizca de sal, subimos un poco el fuego para que se evapore el alcohol y, pasados unos minutos, cuando este se haya evaporado -sabremos que lo ha

hecho porque el guiso dejará de oler a alcohol- bajamos el fuego y cocemos a fuego lento hasta que el pollo está tierno. Es conveniente ir echando un vistazo de vez en cuando y si vemos que se queda sin líquido, añadimos medio vaso de caldo de pollo hasta que esté en su punto y a disfrutar.

ENSALADA FRÍA CON POLLO, VEGETALES Y PIÑA

Esta ensalada se suele elaborar con verduras cortadas en cuadros y una salsa a base de mayonesa o crema y se acompaña con diversas verduras que pueden ser: champiñones, setas, calabacines, zanahorias, cebollas, tomates, habichuelas, y algunas veces legumbres.

INGREDIENTES

- 250 gr. de pasta tipo coditos
- 10 aceitunas sin hueso
- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla pequeña o cebollín
- 1 o 2 ajos
- 1 chile dulce rojo
- 1 taza de maíz de lata
- 1 taza de habichuelas
- 1 taza de piña fresca o de lata
- 125 gr. de jamón
- 4 cucharadas de queso parmesano
- 1 taza de apio
- 2 cucharadas mayonesa
- Aceite de oliva al gusto
- 2 cucharadas de crema
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- 1-**Sancochamos la pechuga de pollo en abundante agua con sal.
- 2-**Cortamos la cebolla o cebollín y ajo y se lo añadimos a la pechuga y dejamos cocinar por 30 minutos aproximada-

mente.

- 3-**Colocamos al fuego el maíz y las habichuelas con un poco de sal hasta que estén blandos.

- 4-**Ahora cortamos las aceitunas y el apio en rodajas finas



y reservamos.

- 5-**Cortamos el chile, la piña y el jamón en cuadrados pequeños y reservamos.

- 6-**Cuando le pechuga esté lista, cortamos en pequeños cuadrados y reservamos

- 7-**Colocamos la pasta previamente cocida, en un tazón grande donde podamos remover.

- 8-**Añadimos las aceitunas, el apio, la piña, el chile, maíz,

habichuelas, el jamón y la pechuga de pollo previamente picada a la pasta.

- 9-**Agregamos la mayonesa, la crema, el queso parmesano, sal, pimienta, un chorrito de aceite y removemos.

- 10-**Servimos en un plato hondo y podemos decorar con un poco de perejil, algunos cuadritos adicionales de piña, jamón y un poco de maíz.

PAN DE BANANO

INGREDIENTES

- 200 g. de harina de trigo tipo repostería
- 200 g. de azúcar (en este caso azúcar moreno)
- 200 g. de margarina a temperatura ambiente o 150 ml de aceite de oliva suave
- 3 bananos muy maduros.
- 4 huevos
- ½ cucharada de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- 100 g. de nueces picadas (opcionales)
- 100 ml. de leche entera
- Un molde desmontable rectangular

PREPARACIÓN

- 1-**Engrasamos un molde, untamos con margarina y espolvoreamos con un poco de harina.

- 2-**Introducimos en un bol los bananos, el azúcar y la leche, machacamos con un tenedor hasta que quede un puré ligero pero en el que se noten los trozos de banano.

- 3-**Colamos la harina para evitar pequeñas impurezas. Añadimos el bicarbonato (polvo de hornear o levadura) y sal. Removemos juntando estos ingredientes.

- 4-**Mezclamos la margarina y la esencia de vainilla hasta que esté cremosa. Luego incorporamos los huevos uno a uno. Añadimos todo a la anterior mezcla, lo batimos bien hasta que quede una suave crema de bizcocho.

- 5-**Una vez que tengamos la crema base viene el paso más importante. Mezclamos con el banano machacado que repartiremos con un tenedor por la crema.
- 6-**Vertemos la mezcla en el molde e introducimos las nueces picadas. La combinación nueces-banano es insuperable, aunque también puedes emplear otros frutos secos que tengas a mano.

- 7-**Horneamos con el horno precalentado a 180° C unos 40-45 minutos. Los últimos 10 minutos tapa el pan con un trozo de papel de aluminio. Así conseguiremos que no quede muy tostado. Sacamos del horno y dejamos enfriar. Desmoldamos con cuidado y a probarlo.



EL PAÍS / DIGITAL



LAS GAFAS DE REALIDAD VIRTUAL DE FACEBOOK QUE PARECEN DE SOL



Facebook ha desarrollado una nueva arquitectura óptica que permite crear gafas de realidad virtual (RV) de tamaño reducido para hacerlas más compactas, que ha empleado para fabricar un prototipo más fino, con apenas 9 milímetros de grosor y un aspecto similar a unas gafas de sol.

Los investigadores de Facebook Reality Labs han propuesto un nuevo tipo de pantallas para visores de RV que “combinan la potencia de la óptica holográfica y el pliegado óptico basado en polariza-

ción”, como ha informado la compañía en un comunicado.

El uso de estas técnicas constituye “una aproximación que podría utilizarse en el futuro para desarrollar dispositivos de realidad virtual similares a gafas de sol”, como han apuntado desde Facebook.

El uso de esta tecnología evita algunos problemas de los visores de RV actuales basados en lentes de refracción, con mayor tamaño y peso, y podría emplearse para mejorar la productividad en nuevos casos de uso así como para permitir sesiones de uso más largas al mejorar la comodidad del usuario.

El prototipo presentado

hace uso de un diseño similar al de las gafas de pasta normales, con patillas para sujetar en la orejas y unas lentes planas con un grosor de menos de 9 milímetros y “soporte para un rango de visión comparable al de los productos de RV actuales”.

La arquitectura diseñada por Facebook puede aportar también mejoras y reproducir un a gama de color más amplia gracias al uso de la iluminación por láser. La compañía también trabaja en emplear su tecnología holográfica para conseguir “escalar la resolución hasta el límite de la visión humana”.

DIARIODEIBIZA.ES

Samsung lanza un SSD de 8 TB



El nuevo SSD de hasta 8 TB de Samsung se trata del sucesor del 860 QVO que la marca presentó a finales de 2018 y llega con una serie de mejoras respecto a su predecesor.

La más destacada es el incremento de la capacidad, que se ha duplicado en relación al modelo anterior. La nueva unidad ofrece hasta 8 TB, el mayor almacenamiento que podemos encontrar a día de hoy en un SSD de Samsung para consumo.

El Samsung SSD 870 QVO combina ambas características para que tanto

los usuarios profesionales como los particulares puedan disfrutar de una unidad de almacenamiento rápida, con buen rendimiento y gran capacidad. El nuevo SSD de Samsung ofrece una velocidad de lectura y escritura secuencial de hasta 560 MB/s y 530 MB/s respectivamente. También mejora un 13% la velocidad de lectura aleatoria de su predecesor para que las tareas cotidianas como la multitarea, la ejecución de juegos o la navegación web sean más fluidas.

COMPUTERHOY.COM



Conéctate a tu Banca Digital

¡Hazlo desde



Hay una actualización de Windows 10 que pone en peligro tus correos de Gmail

Si te están desapareciendo correos enviados de Gmail en Windows 10 no estás solo, porque se trata de un fallo derivado de la última actualización del sistema operativo o de la aplicación del cliente de correo. Diversos usuarios de Windows 10 han acudido a los foros de Microsoft para informar de que muchos de sus mensajes de correo electrónico de Gmail están desapareciendo tras ser enviados, en un problema que parece derivado de la

actualización de mayo de 2020 de Windows 10 que se ha empezado a desplegar a más equipos, o de un parche específico para el cliente de correo de Windows 10 que se lanzó el pasado 28 de mayo. Un usuario del foro de Microsoft ha señalado que "la aplicación de correo de Windows 10 está rota y que se espera una solución por parte de Microsoft". El usuario aconseja acceder a la cuenta de Gmail a través del navegador. De momento

Microsoft no ha confirmado oficialmente el fallo, que parece estar relacionado con el cliente de correo de Windows 10 y en concreto con la integración con Gmail. De esta manera, si eres uno de los usuarios afectados, y tienes integrado Gmail dentro del cliente de correo de Windows 10, lo más recomendable es que abras gmail desde el navegador para así no arriesgarte a perder ciertos correos enviados. COMPUTERHOY.COM

Envía ya tus stickers animados por WhatsApp con la nueva actualización



WhatsApp trabaja de manera constante en la implementación de mejoras y nuevas características para ofrecer a los usuarios una experiencia satisfactoria. No en vano se trata de la app de mensajería instantánea que eligen más de 2 mil millones de personas en todo el mundo para comunicarse con sus amigos y familiares, de manera que tiene que proporcionar optimizaciones periódicas. Ahora, la plataforma propiedad de Facebook ha anunciado que vamos a poder disfrutar de una serie de nuevas funciones en WhatsApp. Entre ellas destaca la llegada de los stickers animados, la función para añadir contactos por código QR, las mejoras en las videollamadas grupales o el modo oscuro para WhatsApp.

pp Web y Escritorio. Los stickers animados de WhatsApp ya se habían dejado ver hace unos meses en la beta de la aplicación, pero ahora ya están listos para dar el salto a la versión estable de la app. La plataforma ha confirmado que está lanzando los nuevos paquetes de stickers animados para todo el mundo, por lo que pronto podrás descargarlos para enviarlos en tus conversaciones. Otra de las nuevas funciones de WhatsApp que llegan es la característica que permite añadir contactos por código QR. Al igual que en el caso anterior, esta función también había hecho aparición en la versión beta de la app y ahora llega a la versión estable.

COMPUTERHOY.COM

tu mismo el celular!



Crea tu usuario personal



Abre una cuenta de ahorro

Descarga la app Atlántida Móvil



¡YA!

CELEBRIDADES Y MUCHO MÁS

FESTIVAL DE JAY-Z MADE IN AMERICA ES CANCELADO

El festival organizado por Jay-Z, Made in America, ha sido cancelado. La leyenda del hip-hop de 50 años de edad, tomó la decisión de cancelar el popular evento, que tenía lugar entre el 5 y el 6 de septiembre en el Benjamin Franklin Parkway en Filadelfia, debido a la crisis de Covid-19 en los Estados Unidos. En un comunicado, el sello discográfico de Jay, Roc Nation, dijo: "2020 es un año como ningún otro. **LABOTANA.COM**



Brie Larson está lanzando su propio canal de YouTube

La actriz ganadora del Oscar Brie Larson reveló este jueves que está lanzando su propio canal de YouTube.

En su video inaugural, la joven de 30 años dijo que equilibrará "conversaciones profundas" y "retórica antirracista" con "contenido divertido" para sus fanáticos. Incluyó un montaje de los próximos videos con otras celebridades en línea que van desde Adande 'Swoozie' Thorne y Lauren Riihimaki hasta Lilly Singh y Sean Evans.

Sus invitados también incluirán a su mejor amiga Jessie Ennis, así como a la madre de Brie, Heather Desaulniers, y a la abuela Elva Larson. Todas las entrevistas se han llevado a cabo a través de un software de videoconferencia, que cumple con las pautas de distanciamiento social.

Brie compartió que se inspiró para comenzar su canal porque "YouTube ha sido un lugar que he aprendido mucho". La estrella de la sala explicó: "Ya sea por cómo usar mi impresora o por ver cómo ser un activista, este es el lugar para hablar sobre cosas que son importantes y que importan".

"No estoy diciendo que no habrá cosas divertidas, sino también habrá conversaciones profundas, retórica antirracista, contenido inclusivo". Brie ha entrevistado a una serie de estrellas de YouTube como Justine Ezarik, Juanpa Zurita, Michelle Khare, Connor Franta y Karina García.

Sus invitados también incluyen a la celebridad del vlog Kelly Stamps, así como a los anfitriones de AsapScience, Mitchell Moffit y Gregory Brown. **LABOTANA.COM**

NICK CORDERO NECESITARÁ DOBLE TRASPLANTE DE PULMÓN

El actor de Broadway Nick Cordero perdió su pierna derecha por COVID-19, y enfrentará muchos más retos de salud antes de restablecerse de manera completa.

Su esposa, la actriz Amanda Kloots, dijo a "CBS This Morning" este jueves, que si bien Cordero, de 41 años, ya no tiene el coronavirus y ya no está en coma, el pronóstico a largo plazo sugiere que eventualmente po-

dría necesitar un doble trasplante de pulmón, según informa el Huffington Post.

"Creemos que es muy probable que eso suceda", dijo Kloots. "Un 99% de posibilidades de que lo necesite para vivir el tipo de vida que sé que mi esposo querría vivir. ... Eso está muy lejos y muchas cosas tendrían que alinearse para que Nick sea un candidato para eso".

Cordero, quien fue nominado para un Premio Tony en 2014 por su actuación en "Bullets Over Broadway", contrajo el coronavirus a principios de abril. Su pierna derecha tuvo que ser removida un par de semanas después debido a problemas relacionados con la coagulación.

Lo pusieron en coma inducido el 1 de abril, y finalmente "despertó" siete semanas después. **Labotana.com**



MUNDO SOCIAL

Los Seniors 2020 de la Inter, manteniendo parte de la "magia" a pesar de la COVID-19

SAN PEDRO SULA. Cuando se termina un ciclo educativo, o de formación, solemos reunirnos para celebrarlo, pero por la situación que atravesamos en la actualidad no va a ser posible. La Clase 2020 de la Escuela Internacional Sampedrana se reinventó, dejando sus bellos atuendos en el clóset e hicieron que se mantenga cierto encanto en estos momentos, usando sus redes sociales y realizando videoconferencias a través de Zoom de esa "Prom Date" inolvidable. Los 136 jovencitos compartieron con Mundo Social cómo fue ese día...



Aishah Larach formó parte de los Seniors 2020 de la EIS.



Andrés Canahuati, durante los actos protocolarios.



Andrea Murphy, se mostró muy feliz por su nuevo logro estudiantil.



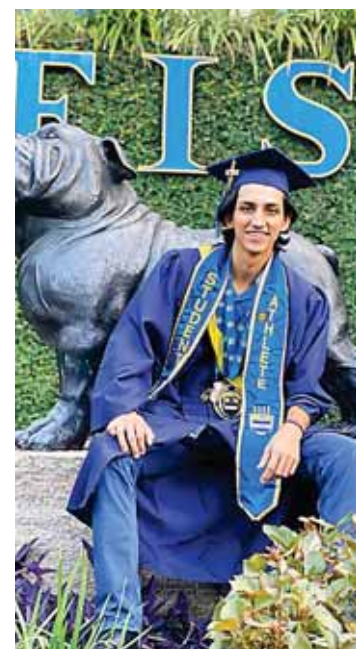
Diego Hawit, previo a la ceremonia estudiantil.



Nicolás Kafati, mientras recibía sus preciados logros estudiantiles.



Fariid Kattún posó muy orgulloso por su logro académico.



Franklyn Ramos fue uno de los Seniors 2020 de la EIS.

MUNDO SOCIAL



Gretel Palma, lució muy feliz por su gran logro estudiantil.



Marco Ávila, fue uno de los galardona- dos en la ceremonia estudiantil.



Katherine Fajardo, fue la presidenta de la clase 2020 de la EIS.



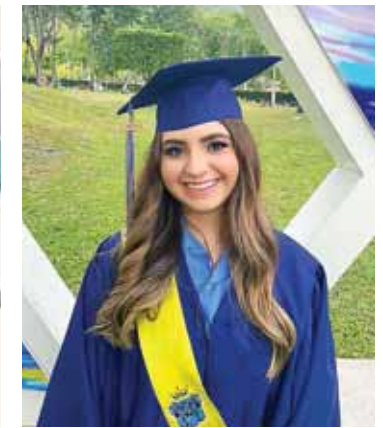
Ilsa Alvarenga, no pudo contener su linda sonrisa por su logro académico.



Nayat Yacamán, también fue galardona- da durante los actos académicos.



María José Rodríguez, luego de recibir su diploma académico.



Audrey de Bruijn lució bella durante los actos de graduación.



Serena Gutiérrez, luego de la ceremonia estudiantil.



Stephan Daboul, mientras recibía su diploma estu- diantil.



Yalil Yacamán, durante la entrega de diplomas aca- démicos.



NUTRIENTES PARA MANTENERSE SALUDABLE MIENTRAS SE QUEDA EN CASA



Ahora ir al supermercado requiere incluso mayor planificación porque las visitas son menos frecuentes y las opciones son más limitadas.

Debido a las restricciones, es fácil seleccionar alimentos que no sean los más saludables o que nos tienten alimentos muy calóricos y reconfortantes que a menudo contienen mucha grasa, sal y azúcar.

Ahora más que nunca, nuestra salud debería ser la prioridad número uno. Esto significa optar por aquello que nutra nuestro organismo, incluso más que antes del impacto del COVID-19 en nuestras vidas. Cuando elegimos mal, por ejemplo optar por alimentos muy calóricos y con pocos nutrientes importantes, podemos consumir demasiado y aun así estar mal nutridos. Los almidones y azúcares pueden hacernos sentir satisfechos pero es probable que nos falten muchos nutrientes importantes para la salud general, incluyendo la salud del sistema inmune.

LOS NUTRIENTES QUE MÁS NECESITAMOS

Estos son los nutrientes esen-

ciales a los que deberíamos prestar atención:

- **Fibra** - Es muy conocida por ayudar a regularizarnos. Los alimentos ricos en fibras son llenadores y relativamente bajos en calorías, convirtiéndolos en uno de los mejores aliados para el control de peso. Ciertas fibras también pueden promover el crecimiento de las bacterias 'buenas' en el tracto digestivo. Estas bacterias beneficiosas ayudan con la inmunidad dado que sirven como línea del frente de defensa al alejar a las bacterias posiblemente perjudiciales que podrían ingresar al tracto digestivo. Puede consumir más fibra al incluir frutas, vegetales y granos enteros a la dieta. Utilice frutas y vegetales como refrigerios, agréguelas a batidos, sándwiches, ensaladas, sopas y guisos; y reemplace los granos refinados por granos enteros.

- **Magnesio** - Si bien se trata de

un mineral en el que generalmente no pensamos, el magnesio ayuda en cientos de funciones del organismo. Ayuda con la salud del sistema inmune y nervioso, con la función muscular y a que las células generen energía. El magnesio abunda en los alimentos de origen vegetal tal como hojas verdes, frutos secos, legumbres y granos enteros, por lo cual trate de comer frutos secos como refrigerio o agregue algunas legumbres a su ensalada de hojas verdes.

- **Vitamina D** - La mayoría de la gente asocia el calcio con la salud ósea, pero sus huesos necesitan Vitamina D también porque ayuda al organismo a absorber el calcio de la dieta. También se necesita Vitamina D para una función muscular adecuada y ayuda en la actividad del sistema inmune. Las fuentes dietarias de Vitamina D incluyen huevos y productos lácteos fortificados; también puede

ayudar hacer una caminata al aire libre porque el cuerpo produce Vitamina D cuando la piel está expuesta a la luz solar.

- **Potasio** - Este mineral ayuda en la función de los nervios y músculos y a regular la presión sanguínea. El potasio también ayuda en las reacciones químicas del organismo que producen energía a partir de los alimentos. Uno de los motivos por los cuales las personas no obtienen suficiente potasio es porque no consumen la cantidad suficiente de frutas y vegetales, que son la fuente más abundante de este importante mineral.

ASIMISMO MUCHAS MUJERES NO OBTIENEN SUFICIENTE CALCIO Y HIERRO:

- **Calcio** - El calcio tiene una importancia crítica para la salud ósea. Los adultos necesitan, al me-

nos, 1,000 mg de calcio por día o la cantidad que se encuentra en tres vasos de leche. Sin embargo, muchas mujeres no consumen suficiente cantidad de productos lácteos, porque simplemente optan por evitarlos, siguen una dieta vegetariana o vegana o por sensibilidad a la lactosa. No obstante, pueden obtener el calcio de los vegetales de hoja verde y de algunos alimentos fortificados.

- **Hierro** - Una de las funciones clave del hierro es ayudar en el transporte del oxígeno a las células y los tejidos. Algunas mujeres tienen habitualmente pérdida premenopáusica de hierro con cada ciclo mensual y por este motivo es importante garantizar la ingesta adecuada del mismo. La carne es una excelente fuente de hierro pero quienes tienen una dieta a base de vegetales pueden obtener hierro de las legumbres y cereales fortificados.

FIBROSIS MUSCULAR: SÍNTOMAS, TRATAMIENTO Y CAUSAS

La fibrosis muscular es una condición que se presenta cuando el tejido fibroso de un músculo lesionado no se ha regenerado en forma adecuada. Ha pasado ya por el proceso de cicatrización, pero no logra volver a su condición normal. La persona que lo padece siente que la contracción y la relajación no son las adecuadas en esa zona.

CAUSAS DE LA ENFERMEDAD

La principal causa es la rotura de una fibra en algún músculo. Lo habitual es que esto ocurra tras un movimiento inadecuado.

Hasta hace un tiempo, la prevalencia de anomalías en el proceso de cicatrización muscular era baja. En la actualidad, hay muchos más casos de esta patología, y uno de los factores

se relaciona con el aumento en la aplicación de inyecciones intramusculares de antibióticos, ácido ascórbico y vitamina K.

Otras posibles causas son: realización de cirugías, tendinitis crónica, esguince de tobillo y el envejecimiento.

SÍNTOMAS Y DIAGNÓSTICO

El síntoma típico es una restricción progresiva del movimiento de contracción del músculo. Por ejemplo, dificultad para flexionar la rodilla o mover el hombro, de acuerdo a la zona afectada. Así mismo, es habitual que haya limitación al estiramiento, lo cual suele acompañarse de dolor, que a veces calma con el reposo.

Si hay sospecha de fibrosis muscular, el médico ordenará una ecografía o una resonancia magnética. El objetivo es visual

izar el estado de las fibras musculares, y eso es imposible con la radiología convencional, ya que la misma solo devela partes duras del cuerpo humano.

El tratamiento comienza con un trabajo de fisioterapia, el cual incluye masoterapia y ejercicios específicos. La masoterapia está basada en un masaje profundo en la zona afectada y en la separación de los tabiques musculares para conseguir una recuperación controlada. El objetivo es reducir las adherencias que tenga la cicatriz, así como la inflamación. Los ejercicios específicos persiguen lo mismo. En ambos casos, se busca la recuperación del movimiento normal del músculo en el menor tiempo posible y sin estimular la formación de nuevas cicatrices.

MEJOR CON SALUD



Fresas para problemas cardiovasculares

Por su contenido en potasio, las fresas aumentan la diuresis (la formación de orina) lo que contribuye a reducir la tensión arterial y a eliminar el ácido úrico. En un estudio realizado por universidades españolas e italianas se probó que comer 500 g de fresas al día disminuye el colesterol

malo LDL (un 14%) y los triglicéridos (un 21%). También mejora la función de las plaquetas.

Los efectos positivos podrían deberse al contenido en antocianinas, los compuestos químicos que dan color a las fresas. Estos pigmentos ayudan a mantener en buen es-

tado las paredes de los vasos sanguíneos, de manera que previenen una variedad de trastornos vasculares.

El aporte energético de la fresa es mínimo y su contenido en fibra crea sensación de saciedad. Se considera apta para diabéticos porque su azúcar es levulosa (**fructosa**).



¿UNA DIETA SALUDABLE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER DE PIEL?



Mucha gente se pregunta si existe una dieta para prevenir el cáncer de piel. Este tipo de patología se relaciona de forma muy estrecha con la higiene en la exposición solar. Más aún, parece haber una relación entre el adelgazamiento de la capa de ozono y el aumento de las radiaciones dañinas que alcanzan la dermis. De todas maneras, la alimentación no es tópico menor en la prevención oncológica. De hecho, ciertas investigaciones y revisiones postulan que ciertos cambios en los hábitos dietéticos o el énfasis en el aporte de nutrientes puede resultar beneficioso a la hora de prevenir el cáncer

de piel.

Muchos tipos de tumores están vinculados a un incremento del estrés oxidativo y de la producción de radicales libres. Para contrarrestar esta situación, es necesario aumentar el aporte de sustancias con potencial antioxidante en la alimentación. Los productos vegetales son ricos en fitonutrientes, que cuentan con esta característica.

Por este motivo, incluir frutas y verduras con asiduidad en la dieta se vincula con un menor riesgo de desarrollar cáncer de piel. De acuerdo con una investigación, la ingesta de fitoquímicos procedentes de las plantas se asocia

de manera positiva a la reducción del riesgo de desarrollar tumores de tipo melanoma y no melanoma.

Los arándanos, el tomate y las especias culinarias son también pródigos en esta clase de nutrientes. La ingesta de té verde, por ejemplo, ha demostrado que puede influir en la prevención del cáncer de piel, gracias al aporte de polifenoles.

Algunas vitaminas se relacionan de forma muy estrecha con la salud de la piel. Es el caso de la vitamina A, un nutriente que se puede encontrar en los vegetales de color rojo, como las zanahorias.

MEJOR CON SALUD

SUCESOS



El primer suceso se reportó en la colonia Brisas del Paraíso de este municipio, donde fue ultimado un hombre a balazos.

UNO QUEDÓ EN LA CALLE TRAS SER ATACADO Y EL OTRO FUE EMBOLSADO HALLAN DOS PERSONAS SIN VIDA EN DISTINTOS HECHOS EN CHOLOMA

CHOLOMA, CORTÉS. Dos personas fueron encontradas sin vida, de forma violenta, la mañana de ayer en diferentes hechos ocurridos en este municipio.

Uno de las muertes violentas se registró en la colonia Brisas del Paraíso, donde fue ultimado a balazos un hombre de unos 45 años de edad, quien quedó tirado en la calle, producto de los impactos de bala.

Hasta ayer en la tarde no se conocía la identidad del victimado, pero vestía una camiseta negra y un pantalón jean, azul.

Aparentemente este hecho violento se habría ocurrido en horas de la madrugada, pero fue hasta horas más tarde que dieron aviso a las autoridades policiales.

EMBOLSADO

Horas más tardes, la Policía Nacional, a través del Sistema Nacional de Emergencia 911, fue alertada del hallazgo de un cuerpo en el interior de una bolsa para basura, en la aldea La Jutosa, de ese mismo



Mientras que el segundo cuerpo ejecutado fue encontrado a la orilla del río Ocotillo, en la aldea La Jutosa.

municipio.

Vecinos que transitaban por la zona se percataron del cuerpo que estaba dentro de las bolsas, exactamente atrás de una térmica de energía eléctrica, a orillas del río Ocotillo, por lo que de inmediato dieron aviso a las autoridades.

Se informó que se trataba de un hombre entre 25 a 30 años, quien

vestía una camiseta color gris, pantalón azul y sandalias negras con rojo, hasta ayer en la tarde se reporta como desconocido.

Las autoridades del Ministerio Público se trasladaron hasta los lugares de los hallazgos para hacer el levantamiento respectivo de los cuerpos y posteriormente ingresarlos a la morgue sampedrana.



Las autoridades se trasladaron a la zona para poder dar inicio con las investigaciones y hacer el levantamiento correspondiente.

A balazos ultimán a un hombre de la tercera edad

PUERTO CORTÉS, CORTÉS. Un hombre de la tercera edad, conocido como "El Ruso", fue ultimado a balazos la mañana de ayer, por desconocidos, en un barrio de este municipio.

La víctima fue identificada Juan Ángel Acosta, de unos 70 años, quien fue ultimado a balazos a eso de las 11:30 de la mañana, en su vivienda ubicada en



LO MÁS COMENTADO

En atención a una orden de captura, funcionarios de la Dirección Policial de Investigaciones (DPI), arrestaron a un hombre de 22 años de edad, originario de la colonia La Concepción, de Danlí, por suponerlo responsable del delito de estafa.

Apresan a sospechoso de matar a un hombre al calor de los tragos

LA PAZ, LA PAZ. En una reacción inmediata y luego de reportarse la muerte de un ciudadano, en las últimas horas, agentes de prevención y seguridad comunitaria de la Policía Nacional arrestaron en flagrancia al sospechoso de cometer el crimen.

La detención se ejecutó a eso de las 2:50 de la madrugada de ayer, tras operaciones policiales de identificación, búsqueda y localización, en la colonia Los Ángeles, de la ciudad de La Paz.

El detenido fue identificado como César Joel Cárcamo, de 28 años de edad, labrador, originario de Trojes, El Paraíso y residente en la colonia Vista Hermosa, de La Paz.

Al capturado se le supone responsable del delito de homicidio en perjuicio de Luis



Enmanuel Lorenzo Díaz, de 27 años de edad, originario y residente en la colonia Los Ángeles, La Paz y quien murió en un hecho violento suscitado en la colonia Bella Vista de esta jurisdicción a eso de las 7:00 de la noche, del sábado 4 de julio del presente año. La víctima murió producto de dos heridas provocadas con arma blanca localizadas a la altura de su tórax, tras una riña al calor de los tragos.

Joven muere al caer a un abismo junto con su bicicleta

YAMARANGUILA, INTIBUCÁ. Un menor de edad falleció la tarde del sábado, luego que cayera a un abismo, junto con su bicicleta, cerca del puente Yapampuque, en la comunidad de Obispo.

El fallecido fue identificado por sus familiares como Samuel Sánchez Vásquez, de 17 años de edad, quien era residente en la aldea el Carmen, de esta jurisdicción. Según versión de vecinos, el menor fue visto la mañana del sábado, conduciendo su bicicleta en estado de ebriedad, por lo que de ma-



nera preliminar se maneja que pudo haber sido un accidente. Sin embargo, las autoridades se encuentran investigando cualquier otra posible causa hasta descartarlas todas y poder tener la certeza de que se trata de un accidente.

el barrio Marejada, de la misma jurisdicción.

Según versión de una de sus nietas, a la hora indicada, escucharon unas detonaciones, pero supusieron que se trataba de cohetes, pero al salir de su casa encontraron al anciano ya sin vida.

El cuerpo quedó tendido en el corredor de la vivienda, sin camisa, como acostumbraba a an-

dar en la casa.

Aparentemente fueron desconocidos quienes le dispararon en reiteradas ocasiones sin mediar palabra, hasta quitarle la vida.

Elementos de la Policía Nacional ya se encuentran realizando las investigaciones correspondientes para poder esclarecer el lamentable hecho.

SUCESOS

ES EL PRINCIPAL SOSPECHOSO DE MATAR Y ENTERRAR A UNA PERSONA

CAPTURAN A SUPUESTOS GATILLEROS DE LA MS

EL PROGRESO, YORO. La Dirección Policial de Investigaciones (DPI), con apoyo de la unidad de Inteligencia de la Policía Nacional, capturaron el sábado a dos supuestos integrantes de la Mara Salvatrucha 13 (MS-13) por asesinar y enterrar a una persona.

Labores de ubicación y vigilancia, permitieron realizar la captura de los sospechosos en el barrio El Carmen, de la aldea Agua Blanca Sur.

Se trata de Juan Fredy Bonilla Gómez (alias "Chocha"), de 23 años, originario del municipio de Santa Rita y Darwin Hohel Solís Juárez (alias "El Olanchano"), de 35 años de edad, originario de Yocón, Olancho.

Ambos son residentes en el lugar que se reportó su detención, y considerados miembros gatilleros de



Victima

la MS-13. La DPI les ejecutó una orden de captura girada el 4 de julio del 2020, por el Juzgado de Letras Seccional de El Progreso, por suponerlos responsables de los ilícitos de asesinato y robo de vehículo. La víctima fue identificada como Adalberto Aguilar Contreras, quien falleció de manera violenta.

Según el expediente investigati-



Los capturados fueron puestos a disposición del Juzgado correspondiente para su judicialización.

vo, el pasado 29 de junio del año en curso, la víctima se conducía en su motocicleta cuando fue interceptado por varios desconocidos en

la aldea Agua Blanca Sur, siendo encontrado enterrado en una fosa clandestina el día viernes 3 de julio en el barrio El Carmen.

Dos militares resultan lesionados en un accidente

SAN PEDRO SULA. Un accidente vehicular entre un taxi y una patrulla de la Policía Militar de Orden Público, dejó como resultado dos elementos de esta institución heridos, mientras que el taxista resultó ileso.

El hecho se registró el sábado, en la intersección de la 7 calle y la 10 avenida, en el barrio Guamilito, de esta ciudad. Según información preliminar y testimonio del taxista, la patrulla no respetó el alto por lo que se fue a impactar con el taxi, con placas con placas AAT2341. Indicó que el semáforo estaba en verde para él.

Tras el choque, la patrulla se volcó, ya que presuntamente le fallaron los frenos, por lo que no pudo hacer el alto en el semáforo en rojo.

Aparentemente, los PM lesionados iban en la paila de la patrulla. De inmediato fueron trasladados hasta un centro hospitalario privado de esta ciudad, donde se están recuperando.



Balacera deja dos jóvenes muertos en campo de fútbol

SAN PEDRO SULA. Dos personas muertas fue el resultado de un fuerte tiroteo ocurrido la tarde de ayer en un campo de fútbol, en la colonia Sandoval Sorto, de esta ciudad. De acuerdo con información preliminar, las víctimas fueron identificadas como Cristian Antonio Guardado Paredes y Evin Rivera Gómez, quien quedó sin vida a un lado del campo de fútbol de la colonia en mención.

Mientras que Guardado falleció en la paila de un carro cuando era trasladado al Hospital Mario Catarino Rivas.

En ese sentido, algunos testi-

gos señalaron que un hombre que se transportaba a bordo de una motocicleta se acercó y les disparó a los jóvenes, y posteriormente se dio a la fuga, con rumbo desconocido.

Al lugar llegaron agentes policiales para acordonar la zona a la espera de personal de Medicina Forense para su respectivo levantamiento cadavérico.

Según se conoció, este nuevo hecho violento ocurrió cerca del lugar donde la tarde del sábado mataron a dos personas y otras dos resultaron heridas. En este caso una de las víctimas mortales fueron identificadas como; Roxana Abigail



Pérez Rodríguez y un menor de edad.

Hasta el momento las autori-

dades desconocen si los dos ataques tendrían algún vínculo.

De varios disparos ultiman a exdiputado suplente "Monchito" Valladares



SAN PEDRO SULA. Hombres fuertemente armados acribillaron anoche al exdiputado suplente por el Partido Nacional, Ramón Valladares, en la colonia Urraco, de esta ciudad.

De acuerdo con información preliminar, el dirigente nacionalista, quien era conocido como "Monchito Valladares", se encontraba en

una oficina donde él estaba atendiendo algunos asuntos respecto a un centro comunal de la colonia antes mencionada, cuando fue sorprendido por varios hombres que portaban armas de grueso calibre, quienes le dispararon sin mediar palabra y lo dejaron gravemente herido.

En un intento de salvarle la

vida, Valladares fue llevado a una clínica privada de la ciudad, pero falleció minutos después.

Mientras tanto, los malhechores huyeron con rumbo desconocido y, según información policial, se llevaron el vehículo del ahora occiso. Hasta el momento las autoridades no han confirmado si el móvil sería por robo.

"Monchito", también era presidente de los patronatos de los Carmenes, Bográn y de otros sectores. Fue diputado suplente de la diputada Marlen Matamoros por el Partido Nacional.

Mientras tanto agentes de la Policía Nacional, llegaron al lugar para realizar operativos en la zona, y dar con los responsables del dirigente.

MÁS clasificados

COMPR Y VENDE **iRAPIDITO!**

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

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



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

BIENES RAÍCES

VENTA DE CASAS

TELÉFONOS
9658-7869
9978-5136
9959-7400



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,
cruce 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 vehícu-
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)
Circulo cerrado, teléfono
0488-8212

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:

- Venda 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
pais 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

COMPR Y 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 bulevar 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, gäninos, 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



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.



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!

EL PAÍS DEPORTIVO



El fútbol profesional no tiene fecha de arranque mientras no haya dinero para cancelar salarios a jugadores.

LA LIGA SIN INDICIOS DE REACTIVAR EL FÚTBOL

Las posturas son opuestas entre 7 clubes que dicen no estar preparados y los otros tres que sí.

SANPEDROSULA. Lejos está para que vuelva el fútbol profesional en Honduras, al tema de salud y económico, se une la división formada entre siete clubes que exigen la cancelación del Torneo Apertura 2020 sino hay recursos.

El pasado viernes Minas, Lobos, Platense, Vida, Lobos, Real Sociedad, Honduras y el Marathón, enviaron una nota al titular de la Liga Nacional, Wilfredo Guzmán en donde le notifican su negativa de jugar y asistir a la asamblea ante la falta de gestiones para conseguir fondos que le permitan a los equipos recuperarse.

De esta lista quedaron fuera Real España, Olimpia y Motagua, clubes que se estarían dispuestos a jugar el campeonato.

“Los presidentes de los siete clubes mandaron una carta a la Liga donde demuestran malestar en los procesos como dinero de FIFA, la po-

sible ayuda del gobierno. La mayoría de los clubes por la situación que se viven el país no pueden iniciar sus trabajos, eso cambia el panorama y es otro obstáculo para comenzar en agosto”, dijo Rolin Peña.

El director deportivo de los verdes fue claro: “los clubes estamos agobiados, unos más que otros podemos decir, para comenzar los equipos deben de estar bien en la parte económica y al día con sus jugadores y luego la parte de sanidad, esperemos que esta semana las autoridades del fútbol actúen en favor del fútbol y haya cosas caras, información y respuestas”.

Mientras Juan Carlos Suazo del Motagua, reconoció que el panorama no es el mejor para el fútbol profesional. “No podemos jugar una liga con tres equipos, al Motagua no le consultaron, no es que estamos en contra. Nosotros pensamos que bajo

el esquema que estamos no vamos a ningún lugar”.

En el caso del Real España, Elías Burbara tiene otro criterio. “Recomiendo a los demás presidentes de los equipos que vayamos semana a semana viendo el desarrollo del fútbol y si hay factibilidad para arrancar el torneo lo hagamos, esperamos que a mediados de agosto se pueda, es difícil para todos, por la situación en el país”.

“No es agradable estar poniendo la cara sin fondos, hay siete clubes que no estamos preparados para iniciar sin ayuda económica directa”, dijo de forma tajante el presidente del Honduras, Elías Nazar.

Se consultó sobre el tema a Wilfredo Guzmán pero no respondió. La Fenafuth tampoco se pronunció sobre el tema o si convocará de urgencia para conocer la petición de los clubes.



Tondela de Rubio sufrió derrota en Portugal

El cuadro Tondela donde milita el volante Jonathan Rubio no levanta y ayer volvió perder, esta vez 1-0 frente al Famalicao. El catracho jugó de titular y a los 78 minutos salió. No tuvo mucha incidencia en el partido. Tras la derrota, el Tondela se queda en la posición 15 con 30 puntos, poniendo en peligro su categoría pues Vitória y Portimonense se encuentra muy cerca en el fondo de la tabla. Su próximo encuentro será este jueves ante el Porto.



De manera informal se ha manejado que el dinero es para el tema de bioseguridad, eso crea un poco de controversia, los clubes necesitan garantizar pagos, recursos económicos para financiar, además de la parte de salud, eso se debe de consensuar con los equipos”.

Rolin Peña, Marathón



Muchas personas también dependen del fútbol, o que pretenden los directivos que no haya torneo y que los futbolistas no tengan ingresos por ocho meses, eso es ser egoísta por parte de ellos, reconocemos la realidad, pero con la colaboración de todos podemos salir de estos”.

Elías Burbara, Real España.

PENDIENTE REUNIÓN

La directiva de la Liga Nacional se informó posiblemente tenga reunión esta semana para dar a conocer avances en las gestiones. De momento no hay un monto estimado que se recibirá de la FIFA, mientras que con el Gobierno todo se ha quedado en pláticas.

BREVES



Bryan Róchez quedó helado al conocer a CR7

Nunca lo olvidará. El delantero hondureño Bryan Róchez del Nacional de Portugal habló sobre su experiencia al conocer a Cristiano Ronaldo, quien entrenó con su club a inicios de la pandemia del Covid-19. “Fue algo maravilloso, entré a las instalaciones del club y empecé a saludar a todo mundo, y de repente lo veo a Cristiano, me quedé helado al verlo, luego le di los buenos días y él me respondió con una sonrisa”, dijo a Cinco Deportivo



Mario insiste que el Real España es su casa

El retorno de Mario Roberto Martínez al Real España tras jugar en el Marathón, es quizás la vuelta más sonada para el futuro campeonato y el jugador sigue refiriéndose al tema. “Me trataron muy bien, disfruté los dos torneos, le agradezco a ellos la posibilidad de jugar allí, pero mi casa es Real España, no fue difícil decidir volver, de una simple plática con el presidente Elías Burbara apareció la firma para mi querido equipo”, dijo.

EL PAÍS DEPORTIVO

EL "CHOCO" LOZANO:

CÁDIZ A CUATRO PARTIDOS DE VOLVER A PRIMERA

Estamos a un paso de lograr cosas importantes y debemos tener mente fría para seguir luchando hasta el final", dijo el delantero catracho.

SAN PEDRO SULA. El hondureño Anthony Lozano acaparó ayer la atención en Cádiz, luego de haber dado al club la victoria con un doblete frente al Oviedo puesto que se acerca a la Primera División en el fútbol de España.

Con sus dos goles, el artillero catracho llegó a nueve en la temporada y es uno de los mejores goleadores de la institución. Tras la victoria Cádiz llegó a 66 puntos y se mantiene en el primer lugar de la tabla y de seguir ahí en las cuatro jornadas que restan para que terminen el torneo, ascenderá de forma directa.

En la fecha 39 que será mañana, se miden al Extremadura, un juego en teoría fácil para los amarillos ya que su rival está en zona de descenso.

"Lo más importante es que volvimos a sumar. Uno, como delantero que es, siempre quiere marcar pero lo mejor es que el equipo hizo un trabajo muy bueno", dijo en conferencia de prensa el artillero catracho.

Lozano, quien jugó en el Olimpia y Tenerife, no ocultó que "los partidos no son fáciles y nosotros tenemos nuestras virtudes y suerte para adelantarnos y que nos fuesen bien. Estamos a un paso de lograr cosas importantes y debemos tener mente fría para seguir luchando hasta el final".

Sobre los tres puntos conseguidos, el "Choco" Lozano "nos da mucha confianza. Antes no habíamos hecho las cosas mal pero dejamos



Lozano se había perdido los últimos partidos por lesión, pero el sábado retornó dándole alegrías a la afición del Cádiz.

portería a cero y la solidez defensiva nos mantiene en el primer lugar. Arriba metemos goles y eso nos da la posición".

Por su parte, Álvaro Cervera, entrenador del Cádiz CF, destacó que "ahora mismo lo que vale es el resultado. Sobre el juego, he visto cosas buenas y cosas malas". En la misma línea agregó que "no le voy a sacar conclusiones a casi ningún partido de esta liga. Hemos ganado y no me voy a acordar de si jugamos bien o mal".

Por otro lado, el técnico cadista fue claro al apuntar que "estoy muy contento por los tres puntos". Añadió que "hay mucho nerviosismo y entiendo a los jugadores. Además de los puntos me quedo con el partido de Sergi".

Pendientes

Extremadura-Cádiz	7/07
Cádiz-Fuenlabrada	11/07
Girona-Cádiz	15/07
Cádiz-Albacete	19/07

Posiciones

1. Cádiz	66 puntos
2. Huesca	61
3. Zaragoza	61
4. Almería	60



De ascender a la primera, el cuadro cadista tendrá que comprar el pase del catracho.

DALLAS FC

Sin fecha para jugar en la MLS

Tras haber dado positivo varios jugadores del Dallas FC, la MLS anunció que pospuso el partido que jugarían frente a los Vancouver en el torneo MLS is Back hasta una fecha posterior no revelada. El Dallas ha sido duramente golpeado por una serie

de pruebas positivas. El cuadro donde juega el catracho, Bryan Acosta llegó al área de Orlando el 27 de junio, y a principios de esta semana se confirmó que 10 miembros de su delegación, nueve jugadores y un entrenador, dieron positivo por COVID-19.

BREVES



"Muma" molesto con el volante Pineda

El exjugador y ahora promotor de jugador, Víctor Bernádez expresó su malestar con el jugador Carlos Pineda, pues rompió el acuerdo que tenían. "Hable con antes que firmara con Olimpia, si yo dije que había la posibilidad de salir es porque existía, él es un gran futbolista al que siempre apoyaré, pero no supo esperar, le faltó paciencia".



Rambo orgulloso de haber jugado en Platense

El jugador Julio César León dijo que agradece al Platense por la oportunidad que le dio de participar en Liga Nacional. Con motivo del 60 aniversario el pasado sábado, el volante habló de su pase en la institución: "Desde las menores estuve en el club. Me siento alegre que el Platense cumpla un año más."



Al Motagua le negaron permiso

Sinager confirmó al club Motagua que con la actual situación de la pandemia del Covid 19 en el país sobre todo en Tegucigalpa y San Pedro Sula, no autorizan iniciar entrenamientos en los diferentes clubes. "Ya estamos listo para iniciar, pero no hay manera de iniciar los entrenamientos, ya el gobierno nos dijo que no hay permisos en este momento."



LÍDER MARCADO POR LA POLÉMICA

MADRID. El Real Madrid acaricia el título tras una victoria trabada de 1-0, como todas, ayer en Bilbao, pese que su perseguidor el Barcelona sacó la victoria en Villarreal.

Argumentos parecidos: solidez defensiva, gran seguridad, y aprovechamiento máximo del ataque y del balón parado, con otro gol (diez esta Liga) de Ramos de penalti revisado por el VAR.

El Madrid se impone con mucho trabajo colectivo, sin público y con la justicia tecnológica, de formas nuevas, pero encontrará la vieja polémica de siempre.

La polémica servirá para eludir el

mérito principal del Madrid de Zidane. Y es que luego del tanto de Sergio Ramos de penal al minuto 70, el mismo zaguero pisó a Raúl García dentro del área sin señalar la clara falta del árbitro ni el VAR.

Por su parte el Barcelona, se trajo los tres puntos de Villarreal al vencer al local 4-1 con goles de Suárez, Griezmann, Ansu Fati y autogol de Pau Torres. A Messi se le anuló un tanto por fuera de juego. Las fechas se reducen y la distancia de cuatro puntos entre los merengues y azulgranas parece que cada vez es más imposible para los dirigidos por Quique Setién de superar.

Resultados

Atlético-Mallorca	3-0
Celta-Betis	1-1
Valladolid-Alavés	1-0
Granada-Valencia	2-2
Bilbao-Real Madrid	0-1
Espanyol-Leganés	0-1
Osasuna-Getafe	0-0
Villarreal-Barcelona	1-4

Tabla

1.Real Madrid	77 puntos
2.Barcelona	73
3.Atlético	62
4.Sevilla	57



Sergio Ramos de nuevo sentencia desde el punto de penal, tres puntos que les acerca al campeonato.



El campeón volvió a ganar en la Premier

Después de ser goleado por el Manchester City, los campeones por fin regresaron al nivel que todos lo recuerdan porque el Liverpool venció 2-0 al Aston Villa y logró su primera victoria de la Premier League con el título asegurado.

Los 'Reds' bajaron su nivel desde que fueron campeones.

Zidane cansado de tanta crítica

MADRID. Zinedine Zidane, entrenador del Real Madrid, reconoció que está "cansado" de las polémicas que rodean a su equipo por las decisiones del VAR, la última este domingo frente al Athletic Club en San Mamés, y pidió "respeto" para sus futbolistas.

"Parece que ganamos por los árbitros y no es así", manifestó el técnico francés. "Sí, estoy cansado. Al final siempre hablamos de lo mismo, pero esto no va a cambiar. El árbitro ha ido a ver la jugada y ha pitado penalti porque hay penalti", subrayó sobre la pena máxima pitada por el colegiado a instancias del VAR por un pisotón de Dani García a Marcelo.

Zidane recalcó que, al margen de esas polémicas, a su equipo "nadie" le va a apartar del "objetivo de seguir jugando al fútbol" como lo está haciendo. "Hay personas que hacen su trabajo y ya está, hay que respetarlo. Nosotros vamos a seguir con lo que estamos haciendo, centrarnos en el fútbol y nada más", zanjó.



En Italia todo sigue igual con la Juve

a Juventus se mantiene al frente del calcio con 75 puntos tras su victoria de 4-1 sobre Torino, mientras Lazio venció 3-0 al Milan y es segundo con 68. Ayer el club Nápoles derrotó 3-1 a la Roma en uno de los juegos atractivos, Inter había ganado 2-1 al Bolonia.

LA CÁBALA DEPORTIVA DE ZAVALETA

Nadie esperaba el número de anoche, por eso ahora le sumaré la fecha para poder ganar Zas Zas

El sueño de hoy: 34

Soñar con moto vieja: 34

Llama al *7500 desde tu celular Tigo

Decide, Muévete y llega seguro donde quieras



Modelo
CB190R
Cuota
2,381.34
Mensual



- Seguro Incluido
- Taller Garantizado
- Precio Competitivo
- Diferentes Colores
- Mayor valor de reventa



Única con ADN JAPONÉS y tecnología de última generación.

PBX 2276-4999 www.didemo.hn