

*Celebramos 15 años*

## Narrando el corazón de Medellín

Pág. 4



### Así van las obras, Pág. 3

Avance de intervenciones vuelve a preocupar a comerciantes. Temen a la idea de tener otra temporada de fin de año en medio de tanta obra.



### Sin definiciones en movilidad, Pág. 5

Troncal de Metroplús, carril exclusivo para buses y reorganización de las rutas existentes siguen sin anunciarse. Le contamos qué se sabe a la fecha.



### Arranca el mundial, Pág. 11

El país comienza a vestirse de tricolor y un aire de fiesta se expande por doquier. El centro no es ajeno a esta celebración. Así se vive la previa.



**Editorial**

# Sobre marchas y vandalismo en el centro

Marchan los maestros, los médicos, los estudiantes, los desplazados, los confeccionistas, los transportadores, los que piden legalización de la marihuana. En Medellín todos marchan y ello es posible porque la protesta es un derecho amparado en el artículo 37 de la Constitución Política de 1991 que reza "Toda parte del pueblo puede reunirse y manifestarse pública y pacíficamente. Solo la ley podrá establecer de manera expresa los casos en los cuales se podrá limitar el ejercicio de este derecho".

Conforme a esto, miles de ciudadanos recorren casi a diario las principales calles del centro de Medellín para exigir al Gobierno que tome medidas en diversos temas, o que ofrezca mejores condiciones de trabajo, de vivienda, y otro sinnúmero de peticiones.

Sin embargo, quienes marchan y exigen esas mejores condiciones para sus vidas, en algunos casos están siendo permeados por infiltrados que solo buscan hacer daño en la infraestructura física pública y a los bienes privados, causando perjuicio para quienes habitan o trabajan en el sector.

El caso más reciente, hace ya un mes, se vivió con la marcha del Día del Trabajo, en la cual vándalos quebraron vidrios y dañaron fachadas en múltiples edificios a lo largo de la Avenida Oriental, acabando con todo lo que se atravesaba en su camino. Algo similar ocurrió dos días antes con la marcha del Día Mundial de la Marihuana, en la que incluso un bus de Metroplús sufrió vandalismo, tal y como lo registraron distintos medios de comunicación.

La situación no es nueva. De hecho, algunos edificios han tomado medidas de protección

previo al paso de las manifestaciones, pero estas han sido insuficientes, pues encapuchados arremeten contra las estructuras como si fueran de cartón, poniendo en riesgo la integridad de los marchantes, transeúntes y vigilantes de dichos edificios.

La marcha del Día del Trabajo dejó, tan solo en la Avenida Oriental, pérdidas por más de \$100 millones que deben ser asumidas en su totalidad por privados y personas naturales. Ello, sumado a las múltiples manifestaciones a lo largo de todo el año hacen insostenible no solo el mantenimiento de fachadas de edificios sino también las ventas del comercio que se disminuyen ostensiblemente durante largos períodos de tiempo, además de las dificultades del transporte público y privado al colapsarse la vía más importante del centro.

Ante el cansancio por las reiteradas afectaciones sociales, económicas y de movilidad que se generan durante y posterior a cada marcha, los perjudicados, en su mayoría habitantes adultos mayores, administradores de propiedades horizontales y comerciantes, han comenzado a organizarse para pedir a las autoridades mayor protección, para lo cual cuentan con el apoyo de Corpocentro, como entidad cívica del centro de la ciudad.

Se hace necesario entonces que la Alcaldía de Medellín, Policía Metropolitana, Personería de Medellín y otros entes gubernamentales que regulan y acompañan las manifestaciones públicas que están expresamente autorizadas por el artículo 37 de la Constitución Nacional, velen porque estas sean realmente pacíficas como lo dice el mismo artículo, y que quienes causan desorden y destrozo tengan la sanción que corresponda de acuerdo con el Código de Policía vigente.

## Fotodenuncias ciudadanas

### Hurto descarado de espejos

Por: **Carlos Torres**

Un miércoles del mes pasado me detuve a las 6:20 de la mañana en el semáforo que queda al frente del Éxito de San Antonio, en la Avenida Oriental hacia el norte, ocupando el carril izquierdo (el más cercano al separador).



En instantes, se acercó a mi automóvil un tipo con buzo de capucha y hurtó el espejo del retrovisor de mi carro. Inmediatamente lo arrancó salió corriendo hacia San Juan. Yo tenía el vidrio de la ventana arriba, de lo contrario no sé

qué hubiera sucedido. Nadie actuó. Yo pité para alertar.

Esta no es la primera vez que sucede algo así, algunos compañeros de trabajo han contado con peor suerte y les han hurtado el retrovisor completo.

### Deprimido sin luz



Por: **María Elvira Correa**

En repetidas ocasiones he escrito en mi cuenta de Twitter sobre el problema de luz que hay en el deprimido de

la Avenida Oriental. Todas las tardes debo cruzar por allí para dirigirme a la autopista y varias veces he visto el problema de iluminación de la zona.

Lo más delicado es que es un trayecto frecuentado por habitantes de calle y estos se cruzan de lado a lado prácticamente sin mirar y aunque uno lleve las luces del carro encendidas, es muy complicado verlos. Podría ocurrir un accidente si es que ya no se ha presentado.

### El culto al ruido

Por: **Anónimo**

El perifoneo de los vendedores de fruta y los bafles a alto volumen que usan los almacenes para llamar la atención de los transeúntes no tienen límites, porque ninguna autoridad los regula. Muchos agentes de policía desconocen el contenido del Código y alegan que los vendedores de frutas tienen derecho a movilizarse para realizar sus ventas. Sin embargo, es menester recordarles que son dos cosas diferentes.



Es urgente que sensibilicen a los vendedores ambulantes y a los dueños de

almacenes (Maracaibo, Junín, calle del tranvía y alrededores) sobre esta problemática. Si deseamos comprar piñas o cualquier otro producto, no necesitamos que nos enloquezcan con su ruido. ¿Qué autoridades nos protegen del "culto al ruido"?

#### Envíenos su fotodenuncia

Si quiere participar en este espacio envíenos su denuncia, acompañada de una fotografía, al correo [comunicaciones@corpocentro.com](mailto:comunicaciones@corpocentro.com)

## Desigual avance de obras vuelve a preocupar al comercio

Medio año corrido del 2018 y por lo que va de estos trabajos, todo parece indicar que algunos frentes seguirán activos para fin de año. ¿Se avecina otra triste temporada decembrina para los comerciantes del centro?



Para agilizar, los constructores aseguran que están usando concreto de fraguado rápido, que reduce de 21 a 8 días el tiempo necesario para dejar listos calzadas y pisos.

Por Alexander Barajas

Con alcalde a bordo, para el 21 de junio está programada la entrega oficial del primer tramo de Paseo Bolívar: las dos cuadras que separan las calles San Juan y Maturín. Desde enero se ha escuchado a la Secretaría de Infraestructura Física decir que allí el avance de obra es superior al 90%, “pero siempre falta un detalle, un diseño pendiente, un ajuste”.

Así lo aseguran los comerciantes que hacen parte del comité ciudadano de este proyecto de \$33.600 millones, quienes presionaron la apertura previa del tramo “para no seguir aguantando más pérdidas” achacadas a caídas en ventas de hasta el 70%. De todas formas,

esperan la presencia del mandatario Federico Gutiérrez en la fecha señalada, con un interés muy especial.

**La intervención en Amador, entre Ferrocarril y Junín, termina en junio el primero de los siete frentes proyectados. Costará \$5.600 millones e irá hasta diciembre.**

“Quisiera tener la oportunidad de hablar en la inauguración para decirle al alcalde lo que pensamos de estas obras, que consideramos pertinentes y valiosas, pero que no hemos podido hacer que los contratistas y funcionarios entiendan que se pueden hacer sin perjudicar tanto al comercio”, ex-

plicó Daniel Manzano, director de la Asociación de Comerciantes de Guayaquil, Asoguayaquil.

Se trata de una sentida aspiración de comerciantes y vecinos del futuro paseo, al igual que de las otras obras que se mantienen activas en nuestra comuna. Esto incluso motivó hace un par de meses la convocatoria ciudadana a un cabildo abierto, el cual por ley debe liderar la Junta Administradora Local y en el que se ha avanzado poco. Precisamente, el cabildo sería para hacer lo que quiere Manzano y tantos otros.

José Fernando Mejía, líder del proyecto Paseo Bolívar en EPM, entidad ejecutora, dijo que la percepción de la comunidad puede

explicarse porque la obra necesita diseños en siete aspectos diferentes, “y no están todos listos para cada uno de los polígonos; nuestro contratista trabaja con los diseños que nos van entregando de cada tramo”.

**En Parques del Río 1B se terminó el traslado de redes en mayo y la alcaldía mantiene la fecha de entrega para junio de 2019.**

Para el abogado Humberto Guidales, miembro de la veeduría ciudadana de Paseo Bolívar, la curiosa operación “de parar en un polígono para seguir en otro y luego volver al que pararon” puede explicarse por algo adicional. “El constructor se bajó en \$9 mil millones para ganar el contrato y eso no les debe dejar margen para tener los obreros que son y sobre todo para que trabajen de noche, que sería lo ideal para no perjudicar el comercio y agilizar más”.

**Desde Infraestructura afirmaron que las obras en el centro no generarán cobros posteriores de valorización o plusvalías, debido a que están asegurados los recursos.**

Pese a todo lo anterior, Paula Palacio, secretaria de Infraestructura, aseguró que Paseo Bolívar estaría listo en septiembre (como está programado), aunque reconoció avances irregulares: “60% en los bajos y alrededores de la estación San Antonio; 70% en el polígono de Colombia a Calibío, algo más adelante está la intervención con el corredor de Boyacá y el de la plazuela Nutibara va en un 30%. El tramo plaza Botero está terminado 100%, con el mejoramiento de todas las piezas de piso que estaban deterioradas”.

### Paseo La Playa

El tramo 2 del Paseo Urbano La Playa, entre la Oriental y Junín, va en 56% y la Alcaldía sostiene que también estará listo en septiembre, 10 meses después de comenzado. La obra vale \$11.000 millones, interviene 10.852 m<sup>2</sup>, incluyendo 6.840 m<sup>2</sup> de andenes y estancias. Tendrá 320 metros de ciclorruta, una estación de Encicla, 1.211 m<sup>2</sup> de zona verde para 31 especies (palmas, arbustos, árboles medianos y grandes). Este mes arranca el tramo 1, entre el Pablo Tobón y Girardot, en el costado sur.

### Parques del Río 1B

La secretaria Paula Palacio informó que esta obra va en un 46% de avance y que se necesitan \$100 mil millones adicionales a los \$161 mil millones proyectados al principio, por gastos no contemplados “en temas electromecánicos, urbanismo y otros necesarios para el soterrado, que va en un 10%”. Calcula que en cuatro meses la excavación irá en 40% “y en febrero tendremos el 100%”. En ese mes empezaría el urbanismo, para entregar finalmente la obra en junio del año próximo.

**CORPORACIÓN AVALUOS**  
LONJA INMOBILIARIA

**Avalúos Urbanos y Rurales. Todos nuestros Avaluadores están inscritos en el RAA (Registro Abierto de Avaluadores) Ley 1673 del 2013**

Edificio Perú - Oriental P.H  
Calle 55 N° 46-14 . Piso 10  
PBX. 444 49 88 - 444 71 29  
corporacionavaluos@hotmail.com  
Medellín - Colombia

# 15 años narrando al corazón de la ciudad

*Centrópolis, el periódico del centro de Medellín, celebra este mes 15 años de su creación. La calidad de contenidos, seriedad y periodicidad son tres de las cualidades que más resaltan sus lectores.*

Por **María Isabel Arbeláez**

Son inmensos los esfuerzos que han llevado a que hoy CENTRÓPOLIS, un periódico alternativo creado por Corpocentro para informar sobre temas de la comuna 10 a toda la ciudad, pueda celebrar 15 años de trabajo continuo.

CENTRÓPOLIS circula mensualmente con 25.000 ejemplares, distribuidos de manera gratuita en los 17 barrios de la comuna 10 y cuenta con más de 63.000 lectores por edición.

Este periódico alternativo se ha convertido en un referente sobre los hechos más importantes del centro, incluso es fuente de información para otros medios de comunicación regionales que ven en CENTRÓPOLIS un proveedor confiable de noticias. ¿Qué diferencia al medio? La pasión, la seriedad y entrega.

Infraestructura, comercio, movilidad, espacio público, cultura y comunidad, son temas que siempre tienen espacio en este medio, que además de informar sobre las noticias que generan el sector público y privado de la zona, les da voz a los lectores.

Ya son 231 ediciones publicadas a lo largo de estos 15 años. Las fotografías de sus portadas y sus titulares son el reflejo de los cambios que ha vivido el centro. Otras muestran que aún hay mucho por hacer.



2003



2006



2010



2012



2015

Los lectores de **CENTRÓPOLIS** pertenecen tanto al sector empresarial como al residencial del área de influencia.

De su calidad hablan los premios. CENTRÓPOLIS ha sido merecedor de diversos galardones, entre ellos los premios a: Mejor Medio Impreso, Mejor Crónica Impresa y Mejor Reportaje Gráfico en los Premios de Periodismo Comunitario de Medellín en los años 2014, 2016 y 2017 respectivamente.

Lo **+** positivo

## DE PUERTAS ABIERTAS

El Colombo Americano, sede centro, inauguró los espacios renovados de sus instalaciones, entre ellos están la Biblioteca, el Maker Lab y la Galería. Estos son para el disfrute de toda la ciudadanía y tienen entrada libre.

## EL LAZO ROJO

Así se denomina la campaña que el Centro Comercial Villanueva lanzará este mes. Estrategia que protagonizará el puente Horario Toro, como unión entre el Centro Comercial y el barrio Prado. La campaña pretende aportar a la dinámica urbana de la zona, impulsar la recuperación de la memoria histórica y brindarle a la comunidad espacios de entretenimiento.

## 150 AÑOS DE LABOR SOCIAL

La Arquidiócesis de Medellín celebra por estos días 150 años de presencia en la ciudad. Se destacan, además de su labor pastoral, su trabajo en educación y ayuda a sectores necesitados como cárceles, hospitales, orfanatos, asilos, albergues, entre otros. ¡Linda labor!

## ¡SIGUEN EN EL CENTRO!

Grandes empresas reconocen la importancia de estar en el centro de la ciudad. Este mes el turno es para Microempresas de Colombia con la apertura de su nueva sede en el Parque Bolívar.



**APROVECHA NUESTRO PLAN DE FINANCIACIÓN**  
**PBX: 2313146**  
info@compuedu.edu.co  
www.compuedu.edu.co

**¡MATRÍCULAS ABIERTAS!**

**ESTUDIA, APRENDE Y PREPÁRATE**

**¡ESTA ES TU OPORTUNIDAD!**

**8 DE CADA 10 EGRESADOS CONSIGUEN EMPLEO**

**10 PROGRAMAS TÉCNICOS LABORALES**

**35% DE DESCUENTO EN HORARIOS ESPECIALES**

**EDUCACIÓN CONTINUA**

Con Certificación y Reconocimiento de:



**EDUCACIÓN PRESENCIAL**  
**UBICACIÓN ESTRATÉGICA - CALLE 46 #50-25**



**ESTAMOS EN LA PLAZOLETA DEL METRO**  
**SAN ANTONIO, AL LADO DEL TRANVÍA**

## El centro sigue esperando definiciones en movilidad

*La movilidad en el centro sigue siendo una preocupación constante para el comercio y los habitantes de la zona. ¿En qué va la reorganización del transporte?*



**Los cambios de rutas, que hasta ahora se han vivido por las obras, son provisionales. El estudio de movilidad integral de agosto ayudará a definir cómo se reorganizarán.**

Por Alexander Barajas

La inversión física en el centro histórico, que demandará más de \$300 mil millones en este cuatrenio, busca principalmente cambiar la manera como el millón largo de visitantes diarios de esta comuna se desplaza por sus calles. Está claro que la prioridad la tendrá el peatón y vehículos no motorizados, pero también el transporte público.

Consultamos al secretario de Movilidad, Humberto Iglesias Gómez, al respecto y nos comentó que todavía no puede dar información definitiva sobre reubicación de rutas, acopios, sentidos viales, flujos y preferencias, pues su despacho tomará decisiones luego de conocer el estudio integral de movilidad para el centro que esperan de la EDU.

Dicho estudio estaría listo en agosto. Sin embargo, confirmó algunas novedades interesantes. La primera es que están destinados \$30 mil millones para la troncal de Metroplús por los carriles centrales del nuevo corredor verde

de la Avenida Oriental, con siete “ecoestaciones” desde San Antonio hasta Villanueva.

Las obras empezarán en el último trimestre del año y deben quedar listas en agosto de 2019. “Con estos carriles exclusivos, el desplazamiento desde la estación Industriales hasta el centro tendrá tiempos menores para los usuarios de este sistema”, dijo el secretario Iglesias.

Agregó que las pruebas hechas a buses eléctricos han sido un éxito y podría ser que los futuros padrones de Metroplús ya no sean a gas. “Los actuales vehículos pasarán a otras cuencas del sistema para contribuir a mejorar la calidad del aire del centro y de la ciudad”.

El buen suceso producido por las pruebas de rendimiento de los nuevos buses también se ha vivido con los futuros taxis eléctricos promovidos desde el Plan de Desarrollo Municipal. “Estamos claros en que vendrán 1.500 de esos taxis que reemplazarán paulatinamente, en unos tres años, otros

tantos que hoy usan combustibles fósiles”, afirmó Iglesias.

### ¿Carril preferencial?

Durante meses se ha esperado que a la Avenida Oriental llegue el tan anunciado carril preferencial para los buses de servicio público, cosa que el secretario no descartó ni siquiera con la operación de la nueva troncal de Metroplús, “pues eso lo ayudará a definir el estudio de movilidad que esperamos”.

No obstante, recaló que los carriles preferenciales de Colombia, San Juan, Carrera 80, Poblado y Guayabal –todos en tramos ubicados fuera de la Comuna 10– han mostrado sus ventajas, “mejorando en un 23% los desplazamientos

de las rutas y mayor conciencia ciudadana para respetarlos”.

Reconoció que los trabajos del futuro corredor de la calle Amador, en el sector del Hueco o Guayaquil, están afectando la movilidad en una vía por la que pasa el 70% del tráfico que entra a esta importante zona comercial, e impactan actividades de cargue y descargue, al igual que el libre acceso de visitantes y compradores, a pie o en cualquier vehículo.

Explicó de nuevo que no puede dar luces sobre las rutas de transporte público que usan esta vía paralela a San Juan, y para ello “hay que esperar lo que nos diga la EDU. Pero trabajamos de la mano con los comerciantes y escuchamos sus observaciones, las hemos atendido para que los desvíos que provoca cada uno de los siete

frentes no simultáneos de trabajo les afecte lo menos posible”.

Humberto Iglesias hizo hincapié en las otras alternativas de movilidad que promueve la transformación del centro ejecutada por la Alcaldía de Medellín. Recordó los once kilómetros de ciclorrutas, así como las 16 manzanas que serán peatonalizadas con rutas camineras en nuestra comuna.

“Que caminen, que se utilice la bicicleta y también el transporte público. Si la persona no encuentra una buena alternativa para ella en esas modalidades, también le vamos a garantizar que puede llegar al centro en vehículos particulares, pero obvio, de una manera distinta a como se viene haciendo, porque eso lo tenemos que mejorar”, puntualizó el funcionario.

# LLEGARON LOS FÓSILES DE *Dinofósil park* UNA AVENTURA EN FAMILIA

Del 2 de junio al 8 de julio

Registra tus compras\* y descubre los fósiles de dinosaurios que alguna vez habitaron la tierra.

LA CENTRAL Es para ti

\*Consulta términos y condiciones

Por cada \$30.000 en compras registradas más \$5.000 recibe un ticket para un adulto y un niño y prepárate a vivir esta increíble experiencia. Por facturas registradas de Happy City por el mismo valor, no pagas el valor del ticket.

# Ramas del Poder Público: equilibrio para evitar los abusos

*El poder tiende a corromper y el poder absoluto corrompe absolutamente, dijo alguna vez un historiador inglés; esta es la premisa básica de la separación de poderes. Le explicamos.*



Las ramas del poder público son tres: la legislativa, la judicial y la ejecutiva.

Por Víctor Vargas

A través de la historia, la humanidad ha sido testigo de lo que el poder mal administrado puede generar: abusos, explotación, violencia y un largo etcétera de consecuencias -en su mayoría- negativas para los ciudadanos.

Por ello, y con la evolución de los sistemas de gobierno modernos, como el democrático que funciona en Colombia, se crearon las Ramas del Poder Público que tienen como objetivo, que ese poder entregado por el pueblo a sus líderes no se salga de control, que nadie abuse del mismo.

**Los sistemas modernos de gobierno buscan que ninguna persona o institución tenga todo el poder concentrado.**

Este concepto se conoce como separación de poderes y allí radica su

importancia: que ninguna de ellas tenga más poder que otra y así se equilibren mutuamente. Las Ramas del Poder Público en Colombia tienen su origen en los denominados 'órganos' creados en 1936 y modificados en 1945 como 'ramas'.

A partir de la promulgación de la Constitución de 1991 se confirmaron las ramas actuales: Ejecutiva, Legislativa y Judicial, y los llamados órganos de control, operando juntos, pero "no revueltos".

Los órganos están integrados por el Ministerio Público (Procuraduría, Defensoría del Pueblo y las Personerías) y la Contraloría. Otros órganos del Estado son el Consejo Nacional Electoral, la Registraduría del Estado Civil, el Banco de la República y la Autoridad Nacional de Televisión.

## Así son las ramas del Poder Público

La Rama Legislativa está integrada por el Congreso de la República (Senado y Cámara) y es la encargada

de gestionar las leyes, las reglas con que convivimos los colombianos y sus instituciones. Además, la rama legislativa le da directrices y controla al gobierno. También tiene el encargo de reformar la Constitución cuando hubiese lugar y de nombrar los altos funcionarios de la rama judicial, órganos de control y electorales. El Congreso en pleno es la máxima autoridad de la rama.

**En Colombia las ramas del poder surgieron en el siglo XX y su estado actual se determinó por la constituyente de 1991.**

La Rama Ejecutiva está representada por el presidente, es decir su máxima autoridad, al ser Jefe de Gobierno y de Estado. En las regiones el poder ejecutivo son los gobernadores y alcaldes. A nivel nacional, esta rama también está compuesta por el vicepresidente, los ministros, directores de departamentos administrativos y los superintendentes.

Dentro de sus funciones están, en términos generales, la conducción del país en lo político y lo administrativo. El presidente nombra a los ministros, embajadores, directores de departamentos administrativos; también presidentes, directores y gerentes de instituciones nacionales. Es el máximo comandante de las Fuerzas Armadas. Adicionalmente se encarga de promulgar y sancionar las leyes gestionadas en el Congreso.

**Equilibrio de poder es un concepto por el cual las ramas se controlan y cooperan mutuamente.**

A estas funciones se suman de manera general, la dirección del recaudo y administración de los impuestos; inspección, vigilancia y control de las empresas financieras y la bolsa. Es función de los demás funcionarios de la rama, la dirección de sus dependencias y todas las responsabilidades que ello implica.

La Rama Judicial está integrada por un total de seis órganos: Corte Suprema de Justicia (su máxima autoridad), Consejo de Estado, Corte Constitucional, Consejo Superior de la Judicatura, Jurisdicciones Especiales y Fiscalía General de la Nación como ente investigador y acusador en materia penal.

Su función general es la administración de la justicia.

La Corte Suprema es el máximo tribunal de nuestra justicia. Si un colombiano es condenado por un delito, tiene varias oportunidades de apelar. La última de esas opciones es que la Corte Suprema estudie su caso. Este paso o instancia se llama casación y una vez ella dicta una sentencia, esa es la definitiva.

Está integrada por un número impar de magistrados y tiene el poder

de juzgar, cuando hubiere lugar, al presidente, ministros, al procurador, contralor, los congresistas, directores de departamentos administrativos y funcionarios de alto rango.

El Consejo de Estado es el máximo tribunal en temas administrativos y gestiona las propuestas de reformas constitucionales. La Corte Constitucional vela porque se mantenga la integridad de la Constitución, es decir, resuelve todas las dudas y procesos que la involucran.

El Consejo Superior de la Judicatura es el guardián de la rama. Debe administrar la carrera judicial: si un abogado en su ejercicio incurre en una falta, es el que examina y sanciona a dicho profesional. Esto para todos sus funcionarios. Debe formular el presupuesto de la rama ante el gobierno.

En resumen, al encargarse de distintas funciones, las ramas distribuyen ese poder para que ninguna se convierta en "supremo" y mejor cooperen entre ellas. Si la Rama Judicial juzga a funcionarios, pero la Legislativa hace la reglas y la Ejecutiva las administra, entonces ninguna tendrá todo el poder; esencia de la democracia como funciona en Colombia.

## Reforma a la justicia

En la actualidad en el país se debate una Reforma a la Justicia. La propuesta sería entregada por el Presidente al Congreso en julio.

Desde el 2003 la Justicia ha vivido 10 intentos de reforma. Los temas centrales: nuevo órgano para investigar a altas cortes, más requisitos para ser magistrado, entre otros.

## Si lo acosan las deudas, conozca esta herramienta para salir a flote

Si está “colgado” con los pagos de préstamos, tarjetas de crédito u otras obligaciones, esta información le será muy útil.

Por: **Víctor Vargas**

Para las personas con problemas por deudas reportadas en centrales de riesgo como Datacrédito, con cobros jurídicos o embargos y con dificultades para pagar por estar desempleado, hay una herramienta para ayudarle a resolver este difícil momento.

Se llama Ley 1564 de 2012 de ‘Insolencia para personas naturales, no comerciantes’.

### ¿Quiénes y cómo pueden acceder?

Pueden acceder personas que tengan dos o más deudas con uno o varios bancos (préstamos o tarjetas de crédito), por ejemplo. O quien le debe al almacén donde compró muebles, o no ha podido pagar por meses el arriendo, o tie-

ne deudas de impuestos, servicios públicos, créditos de libranza y hasta préstamos en el Ictex.

El valor máximo que esta ley le ayuda para resolver su problema es de \$53 millones.

Si esta es su situación, vaya a una notaría o un centro de conciliación público o privado y anuncie que quiere declararse insolvente. “Es lo que se llama una cesación de pagos o una quiebra”, explica Néstor Londoño, doctor en derecho, docente universitario y consultor internacional.

Esta declaración tiene un costo, pero si acude a los consultorios jurídicos en las universidades, los servicios serían gratuitos.

Una vez llene los requisitos de la solicitud, usted se reunirá con sus



acreedores para hacer un trato y acordar unas nuevas condiciones de pago de sus deudas, según sus capacidades en tiempo y dinero.

### Los beneficios

Uno de los beneficios es que, si se logró un acuerdo desde esta primera reunión con las personas a las que les debe, ellos deben suspender los embargos o cobros

jurídicos, los intereses que esté generando la deuda y el reporte negativo ante centrales de riesgo.

Si una deuda es por servicios públicos, por ejemplo, después del acuerdo, pueden ser reconectados.

Tenga en cuenta que si usted no cuenta con los ingresos mínimos para un acuerdo de pago, se venderá su

patrimonio (un vehículo o propiedad) y con ese dinero se pagará una parte o la totalidad de las deudas.

“Otro beneficio es que después de pagar esas deudas, hasta donde le alcance con ese patrimonio, si quedó algún saldo pendiente, ya no se lo podrán cobrar, se extingue”, explicó el abogado Londoño.

Además, si le quedó un saldo y ese se declara vencido y usted después consigue un patrimonio, ese ya no podrá ser perseguido para pagar la deuda vieja.

Recuerde que esta ley aplica solo para personas naturales no comerciantes, es decir un empleado asalariado, quien ejerza las denominadas profesiones liberales, quien comercie con productos del campo no procesados y las personas no jurídicas, básicamente. Para insolencia de empresas existe otra normativa.

[www.sandiego.com.co](http://www.sandiego.com.co)

síguenos en  

En Sandiego  
te llevas  
**MÁS**  
de lo que  
compras



Foto de Referencia

Registra tus facturas hasta el **30 de Junio de 2018** y por compras superiores a **\$70.000** en las tiendas; por cada **\$1'000.000** en Agenciaauto y por cada **\$500.000** en compras en las agencias de viajes, podrás tener una oportunidad electrónica de participar en el sorteo de una **Renault Duster OROCH ZEN modelo 2018.**

AFILIADO ASOCENTROS



Para más información ingresa en:  
[www.sandiego.com.co/sorteomadrespadres2018](http://www.sandiego.com.co/sorteomadrespadres2018)

El sorteo se realizará el **6 de julio de 2018** a las **10:00 a.m.** en las oficinas de la Administración. El ganador deberá asumir, una vez ganado el premio, todos los impuestos de ganancia ocasional; así como los impuestos del vehículo, su traspaso y matrícula. El premio no es canjeable por dinero en efectivo. Solo podrán participar mayores de edad. El premio no puede ser vehículo, su traspaso y matrícula. El premio no es canjeable por dinero en transferible.

**SANDIEGO** CENTRO COMERCIAL  
EL LÍDER  
LO QUE TE ALEGRA LO ENCUENTRAS

# Corredor verde

## Avenida Oriental









Antes



Después

**¡El Centro se transforma para vos!**

## Beneficios

-  308 árboles y 61.138 plantas embellecen este corredor
-  Mitigación en los niveles del ruido
-  Reducción de hasta dos grados en la temperatura ambiente
-  Disminución de los gases contaminantes
-  Mejoramiento de las condiciones de la biodiversidad
-  Conectividad ecológica



Alcaldía de Medellín  
**Cuenta con vos**



# Que ser fitness no le traiga problemas

*Evite lesiones, sobrecargas, enfermedades y hacerse daño en lugar de obtener salud: la clave es hacer deporte de manera dirigida.*

Por Víctor Vargas

Estar saludable y verse bien físicamente, son dos aspectos esenciales para las personas en la actualidad. Sin importar la edad o condición, ese estilo de vida saludable incluye hábitos como el ejercicio físico y la buena alimentación, es lo que actualmente se llama *fitness*.

Sin embargo, en ese afán de tener un mejor aspecto, perder unos kilos de más o simplemente estar en la moda de ejercicio físico, muchas personas afectan su salud por falta de conocimiento sobre cuál es el camino ideal para alcanzar ese propósito.

Si usted quiere empezar a hacer actividad física, cualquiera que sea su motivación, recuerde esta clave: no lo haga solo, no recurra a aplicaciones o videos en YouTube que prometen resultados en pocos días o semanas, puede salirle caro.

“Antes de empezar lo esencial es evaluar si se tiene alguna enfermedad, patología o lesión osteomuscular que pueda contraindicar la actividad física”, advierte Carlos Andrés Niebles, médico cirujano y Especialista en Medicina de la Actividad Física y el Deporte.

No siempre esa evaluación será para negar la posibilidad de hacer *fitness*, pero sí para determinar un plan adecuado según su condición, sin importar la edad. Con ello se evitará que se agraven lesiones o enfermedades previas.

Ahora, luego de esa evaluación, el experto recomienda iniciar la actividad física entre cuatro y cinco días en



la semana por al menos media hora diaria y “con una carga moderada, guiada siempre por un experto”.

Esa guía experta no es una aplicación o instructivo en las redes, sino un profesional en entrenamiento deportivo.

“Una aplicación no puede corregir la técnica con la que haces el ejercicio, el gesto deportivo. Tampoco determina las cargas e intensidades según tu capacidad para evitar lesiones o el desarrollo muscular ‘diseño’”, explica Jacobo Masa Bedoya, licenciado en Educación Física, entrenador personal e instructor de planta del Centro Deportivo El Molino.

Otra de las advertencias básicas que hacen los expertos es el conservar el equilibrio entre ejercicio y alimentación, ya que uno de los errores más frecuentes de quienes buscan perder peso, es caer en los extremos: mucho ejercicio y poca alimentación.

“Se trata de un balance entre lo que comemos y el consumo del cuerpo en kilocalorías a través de actividad física. Alimentarnos de manera balanceada y tener cargas de actividad progresivas respecto al objetivo”, precisó Niebles.

En relación con las cargas, tanto en peso como en resistencia, ambos expertos señalaron que depende del objetivo de cada persona. Lo crucial es que estén determinadas por profesionales de acuerdo con la capacidad y el programa adecuado de acondicionamiento y entrenamiento de cada persona.

Finalmente, si quiere entrar en la ola *fitness*, estar saludable, tener un aspecto deportivo o solamente distraerse con la actividad física; acompañese de un profesional que le guíe, evite lesiones, daños a su salud y efectos contrarios a los que busca al cambiar su estilo de vida.

## Para tener en cuenta: el equilibrio es la clave

- Mezcle el ejercicio cardiovascular con el muscular.
- Nivel intermedio: cinco veces por semana, entre una hora y hora y media.
- Hidrátense antes, durante y después del ejercicio.
- Avanzado: seis veces por semana. Intensidad alta. Un día de descanso para recuperación.
- Aliméntese bien: no deje de comer para perder peso.
- No omita una lesión por pequeña que sea. Aplique hielo y consulte de inmediato a un profesional idóneo.
- Nivel inicial: mínimo tres a cuatro veces por semana. Carga moderada.

## Conoce nuestra gestión

Visita nuestro informe de sostenibilidad en

[www.sostenibilidadgrupoepm.com.co](http://www.sostenibilidadgrupoepm.com.co)



Grupo **epm**





## Jueves 7

- La Matraca suena a “De brucas a mí”, reggae. Teatro Pablo Tobón Uribe – 8:00 p.m.
- Candela. Casa del Teatro – 7:30 p.m. (También el viernes 8 y sábado 9).
- Exposición “Pasajeros” de Ger-tjan Bartelsman. Banco de la República, sala de exposiciones, piso 3. Abierta al público de lunes a viernes – 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
- Exposición “Boterosutra”. Todo el mes de junio. Museo de Antioquia. Lunes a sábado de 10:00 a.m. a 5:30 p.m. y domingos y festivos de 10:00 a.m. a 4:30 p.m.
- Las Troyanas. Pequeño Teatro. Martes a sábado hasta el 19 de junio – 7:30 p.m.
- Mama Mía. Pequeño Teatro – 7:30 p.m. (También los días 8 y 9).

## Viernes 8

- Palabras de barrio. Museo Casa de la Memoria – 3:00 p.m. a 5:00 p.m.
- Película: Los Educadores (2004). Cámara de Comercio de Medellín. Auditorio - 6:30 p.m.
- El placer en la historia del arte. Durante todo el mes de junio. Museo de Antioquia – 2:00 p.m.
- Concierto Clarisax 2018. Palacio de Bellas Artes. Sala Beethoven – 6:00 p.m.

## Sábado 9

- Concierto “Bandas Sonoras”, Orquesta Sinfónica de Antioquia. Teatro Pablo Tobón Uribe – 7:00 p.m.
- Sobreviviendo. Museo Casa de la Memoria - 10:00 a.m. a 12:00 m.
- Cinema Paradiso (Público infantil y familiar). Comfenalco Antioquia. Casa de la Lectura Infantil. Auditorio principal – Todos los sábados a las 2:00 p.m. y los domingos a las 3:00 p.m.

## Domingo 10

- Ponte salsa en domingo. Claustro Comfama – 2:00 p.m. (También domingo 24).

## Lunes 11

- Costurero de la Casa - Hombres que tejen. Deck del Claustro Comfama – 3:00 p.m. (También los días 18 y 25)

## Martes 12

- Novena versión del University Jazz Festival. Teatro Metropolitano – 8:00 p.m.
- Bicicine. Claustro Comfama – 3:00 p.m.
- Claroscuro. Concierto con el Ensemble Vocal Ad Libitum. Pequeño Teatro - 7:30 p.m.
- Película: El Principito (2015). Auditorio 6:30 p.m. Cámara de Comercio de Medellín - 6:30 p.m.

## Miércoles 13

- Exposición “Noche del Tiempo”. Museo Casa de la Memoria.
- Película: Pather Panchali (1955). Cámara de Comercio de Medellín. Auditorio - 6:30 p.m.
- El Padre. Pequeño Teatro – 7:30 p.m. (También los días 14, 15 y 16).

## Jueves 14

- Obra: En diciembre llegaban las brisas de Marvel Moreno. Comfenalco Antioquia. Aula de Formación. Casa de la Lectura Infantil - 8:00 a.m. y 2:00 p.m.
- Balada del recuerdo. Video concierto de los años 60 y 70. Cámara de Comercio de Medellín. Auditorio - 6:30 p.m.
- Stand con pantalla para ver los partidos del mundial. Centro Comercial Aventura – Plazoleta de comidas.
- Exposición de arte de la Fundación “Génesis”. El Unión Centro Comercial. Hasta el 14 de julio.

## Viernes 15

- El Kanka, el arte de saltar. Teatro Pablo Tobón Uribe – 8:00 p.m.
- Exposición: Convergencias. Muestra de grado 2018 - I, es-

tudiantes de artes plásticas de la Fundación Universitaria Bellas Artes. Cámara de Comercio de Medellín - 7:00 p.m. Abierta al público hasta el 13 de julio.

## Sábado 16

- Celebración Día del Padre. Centro Comercial Camino Real – 4:00 p.m.
- Celebración Día del Padre. Centro Comercial Aventura. Plazoleta de comidas – 4:00 p.m.
- El taller “Mapeando el Territorio”. Museo Casa de la Memoria - 10:00 a.m. a 12:00 m.

## Domingo 17

- Show de freestyle y pintacaritas. Centro Comercial Aventura. Pasillos del centro comercial – 3:00 p.m. a 4:00 p.m.

## Lunes 18

- Concierto de grado: Canto lírico con Paula Andrea Martínez B. Cámara de Comercio de Medellín. Auditorio - 7:00 p.m.
- Talleres de lectura en período de vacaciones. Comfenalco Antioquia, Casa de la lectura infantil. Aula múltiple – 2:00 p.m. a 4:00 p.m. (También los días 19, 20, 21 y 22).

## Martes 19

- Recital de grado en Piano. Cámara de Comercio de Medellín - Auditorio - 7:00 p.m.
- Gilaldo Sampos: La familia de Pascual Duarte. Pequeño Teatro. Sala Tomás Carrasquilla – 7:30 p.m. (También los días 20, 21, 22 y 23)

## Miércoles 20

- Película: Tengoku to jigoku, El infierno del odio. Cámara de Comercio de Medellín. Auditorio - 6:30 p.m.
- Conversación con FemArtMed. Museo de Antioquia - 5:00 p.m.

## Jueves 21

- Concierto de piano. Estudiantes Fundación Universitaria Bellas

Artes. Cámara de Comercio de Medellín. Auditorio - 7:00 p.m.

- Hablemos de fútbol: El fútbol y la literatura. Charla con el profesor Gonzalo Medina. Café Ambrosia – 7:30 p.m.
- La Matraca suena a “Afaz Natural”, Rap, Reggae & Dance Hall. Teatro Pablo Tobón Uribe – 8:00 p.m.
- Obra: En diciembre llegaban las brisas de Marvel Moreno. Comfenalco Antioquia. Casa de la Lectura Infantil - 8:00 a.m. y 2:00 p.m. (También el jueves 28).

## Viernes 22

- Concierto “Así es mi tango”. Café Teatro Pablo Tobón Uribe - 8:00 p.m.
- Película: Una historia de violencia. Cámara de Comercio de Medellín. Auditorio - 6:30 p.m.

## Sábado 23

- Ejército Nacional. El Unión Centro Comercial – Desde las 10:00 a.m.
- Recorridos guiados por el Claustro. Claustro Comfama 10:00 a.m. a 12:00 m.
- Taller: La historia de Medellín, entre flores y lecturas de la Plaza. Placita de Flórez - 12:30 p.m. a 2:30 p.m.
- Celebración Día del Padre. El Unión Centro Comercial – 1:30 p.m.
- Fiesta de la Música, organiza Alianza Francesa. Teatro Pablo Tobón Uribe – 1:30 p.m.
- Concierto: Cuarteto Colombiano en concierto. Comfama. Plazuela de San Ignacio – 5:00 p.m.
- Flashmob de Danza Árabe. Centro Comercial Aventura. Plazoleta de comidas – 5:30 p.m.
- Conversatorio “Desconectados con Barba Queen”. Teatro Ate-neo Porfirio Barba Jacob (Café) - 9:00 p.m.

## Domingo 24

- Teatro en el Claustro: “Tic tuc, corazón mecánico”. Claustro Comfama. Patio salón – 10:00 a.m. a 11:30 a.m.

## Lunes 25

- Recital de grado en Viola con Sebastián Amado Vásquez. Cámara de Comercio de Medellín. Auditorio - 7:00 p.m.

## Martes 26

- Concierto de grado en Fagot con Kelly Johanna Arias Marín. Cámara de Comercio de Medellín. Auditorio - 7:00 p.m.
- Así que pasen cinco años. Pequeño Teatro – 7:30 p.m. (También los días 27, 28, 29 y 30).
- La más fuerte. Pequeño Teatro – 7:30 p.m. (También los días 27, 28, 29 y 30).

## Miércoles 27

- Película: Hotaru no haka. La tumba de las luciérnagas. Cámara de Comercio de Medellín. Auditorio - 6:30 p.m.

## Jueves 28

- Hablemos de Medellín. Comfenalco Antioquia, Auditorio Casa de la Lectura Infantil – 6:30 p.m.
- Hablemos de fútbol: El fútbol y el tango. Charla con Absalón Palma. Café Ambrosia – 7:30 p.m.

## Viernes 29

- Película: La sal de la tierra. (2014). Cámara de Comercio de Medellín. Auditorio - 6:30 p.m.
- Hagamos nuestra propia cerveza. Taller elaboración de cerveza artesanal. Previa inscripción. Café Ambrosia. (También junio 30 y julio 1).

## Sábado 30

- Grand Prix. Ajedrez en la Plazuela San Ignacio – 12:00 m. a 8:00 p.m.
- La última curda en Ambrosia: Concierto de tango con Pamela Martín y Daniel Ojeda de Argentina. Café Ambrosia – 8:00 p.m.



## Estampas de un parque inquieto

*El Parque de Boston, ubicado en un barrio centenario del centro de Medellín, es todo movimiento: desde su oferta comercial hasta las conversaciones pausadas de viejos conocidos.*

Por Daniela Jiménez González

En la mitad del parque hay una cancha improvisada en la que un grupo de siete niños disputa un partido de fútbol. Dos de los integrantes del equipo que va ganando, por tres puntos a cero, celebran y se balancean entre la gente, como diestros malabaristas, para no chocarse con otro corrillo de amigos en bicicleta que les pasan cerca. Uno de ellos los saluda en la distancia: “¿Mañana nos vemos aquí o qué?”.

Y es que el Parque de Boston es, en esencia, un punto de encuentro para el ocio y el comercio. Ubicado en el barrio del mismo nombre, en el oriente del centro de Medellín y cerca a la Placita de Flórez, el parque es una cuadrícula delimitada por las calles Perú, Caracas y las carreras Giraldo y García Rovira.

**En 1927, la Sociedad de Mejoras Públicas erigió en el centro de la plaza una estatua de Córdova elaborada en bronce por el escultor Marco Tobón Mejía.**

El sector que lo bautiza, Boston, nació en 1908 en medio de las tierras que en otra época fueron del empresario antioqueño Vicente Benedicto Villa y que luego fueron convertidas por sus herederos en

lotes para la venta. En la actualidad, el barrio es una zona tradicional de importante oferta residencial, comercial y educativa: dentro de su perímetro se encuentran instituciones como el colegio Héctor Abad Gómez, el Centro Formativo de Antioquia (Cefa), y el Colegio Salesiano El Sufragio, justo en las inmediaciones del parque.

A la sombra de los árboles y las jardineras se resguardan los visitantes: familias enteras, parejas de enamorados, caminantes que salen en compañía de sus mascotas y hasta apasionados de las conversaciones de acera y tinto. “Hola, hola, qué más pues”, se saludan los transeúntes como si fueran viejos conocidos de toda una vida.

Cada cosa en este parque es trajín, color, formas y movimiento. Los niños pintan con vinilos sobre pequeños bastidores de madera; otros prefieren subirse al carrusel, correr en carritos de carrera o saltar en voluminosos juegos inflables.

### Mecatico hasta para los paladares esquivos

El abanico gastronómico en el parque es amplio y variado: helados, donas, solteritas, crispetas, empanadas, chorizos, jugos, café, obleas. También abundan las ventas de todo tipo, desde globos, artesanías y zapatos hasta tatuajes temporales.



**Boston, fundado en 1908, es uno de los sectores comerciales más activos del centro de Medellín. Los fines de semana su parque se convierte en el epicentro del ocio del barrio.**

**La iglesia de Nuestra Señora del Sufragio, vecina del parque, fue construida entre 1908 y 1920.**

“¿Qué hay de bueno para tomar hoy?”, le preguntan a Orlando Rojas, quien vende café molido de una greca de gas y energía resguardada en la parte trasera de un campero. “Carajillo, amaretto, capuccino frío y caliente, Milo”, le responde a su cliente, “¿oscurito el tinto, me dijo?”. Orlando trabaja en el parque de Boston los viernes, sábados, domingos y festivos; viaja desde Robledo porque le gusta este parque y su gente. Otra de las vendedoras de comes-

tibles en este sector es Fabiola Prieto, que se desplaza desde Enciso. Vende maní, chicles, confites y otros antojitos. Dice que le gusta el lugar “porque aquí vendo más, la gente me colabora mucho”.

### Sitio de familia

Ómar Ocampo visita con regularidad el parque de Boston los fines de semana, en compañía de su hija y su nieta. Residen en el barrio desde hace seis años y les gusta venir porque cuenta con mucha recreación para los niños y es un sector de gran potencial comercial. “También hay muchos colegios y, de hecho, estamos

pensando en que la niña estudie aquí en el Sufragio”, cuenta.

A medida que avanza la tarde van llegando más personas a comerse un helado, a caminar, a charlar en las bancas. “Qué rico”, se escucha que le dice una vendedora de un puesto de arepas de queso a dos de las transeúntes, a quienes parece conocer, “Qué rico que vinieron hoy a pasear por el parque”, concluye, quizás anticipando el pensamiento de muchos habitantes de Boston, que encuentran descanso en las rutinas del parque y buenas conversaciones en la tranquilidad de una banca.

COLOMBO AMERICANO DE MEDELLÍN

TE INVITA A

9th UNIVERSITY  
**Jazz**  
FESTIVAL 2018

**TEATRO METROPOLITANO**  
JUNIO 12 & 13 | 8:00 P. M.

DOS AGRUPACIONES CADA NOCHE,  
UNA INTERNACIONAL Y UNA LOCAL

Informes: ☎ 232 28 58 • [www.colomboworld.com](http://www.colomboworld.com)