



# Viviendo Santa Elena

Un aporte a la visión integral del corregimiento

**17** AÑOS **NÚMERO 81**  
Mayo de 2016  
Distribución gratuita  
ISSN 2500-6967

Medellín - Envigado - Guarne - Oriente cercano | Oriente cercano Medio de comunicación comunitario e independiente que se financia con la pauta publicitaria.

Primer puesto en los Premios de Periodismo Comunitario Alcaldía de Medellín - Universidad de Antioquia 2010, como Mejor Medio Comunitario Impreso de Medellín

## Organizaciones sociales se acaban



Un S.O.S. han lanzado varios colectivos sociales en relación con el proyecto de Reforma Tributaria, pues podrían desaparecer buena parte de las organizaciones que en Colombia se dedican a hacer lo que el Estado no hace.

**Página 4.** ▶

## Claudia Guisao, una mujer que se encontró



En una nueva sección Entre Nosotras, empezaremos a tratar temas relacionados con mujeres. Para esta edición, la historia de vida de Claudia Guisao, una mujer que se sanó y hoy ayuda a otros a sanarse.

**Página 5.** ▶

## La sábila, a la mano



Un remedio bueno, bonito, barato y al alcance es lo que nos trae para esta edición la doctora Rasa Nikanjam.

**Página 6.** ▶



Desfile Infantil de Silleteritos 2014. Foto VIVIENDO SANTA ELENA.

# Ya viene, ya llega

Huele a Feria, eso es innegable. El tiempo pasó volando, como suele ocurrir cuando concluye el Desfile de Silleteros y corre muy rápido un año y ya Santa Elena está a puertas de la Feria de las Flores 2016.

Para este año, novedades, varias. Una muy importante, que la Red Turística Santa Elena está liderando uno de los eventos más grandes que ocurren en el corregimiento durante las festividades, el Festival de Sancochos y que, como red, empieza a empoderarse de su papel protagónico en el territorio. De esto les contaremos más ampliamente en la edición de junio, junto con toda la programación. También avanza la Semana Cultural Silleterera, liderada por Empresarios Creativos. Y este año, como siempre, la feria empieza en Santa Elena mucho antes de que arranque en la zona urbana y comienza desde el 17 de julio, con el Festival de Sancochos. A prepararse, en todos los sentidos.

**El mejor lugar para anunciar está aquí**  
**VIVIENDO SANTA ELENA proporciona el espacio**  
**Sólo hacen falta usted y su negocio**  
**Tarifas acordes a todos los presupuestos**  
**Llámenos: 321 732 99 18**

**VETERINARIA La Casa Agropecuaria**  
 Manuel Ignacio Castro G.  
 Médico Veterinario  
 U.de A.  
 Santa Elena, vía principal k. 15 (zona El recreo)  
 Tel: 538 19 28 - Cel: 313 791 82 41  
 Email: lacasaagropecuaria@une.net.co

**Obtenga un descuento del 10% en la consulta,**  
 al presentar este cupón en la sede de la Veterinaria.  
 Aplica sólo para el mes vigente. No es acumulable con otros bonos.  
 No aplica para domicilios. Mayo - Junio de 2016

Almacén y Miscelánea  
**El Desvare**  
 Artículos para damas, caballeros, niños, hogar y varios

★ **Plan Separe** ★

Denos el gusto de atenderlo  
 Calle la cancha - local 15 - Teléfono 538 16 39





Periódico VIVIENDO SANTA ELENA, Primer puesto como Mejor Medio Comunitario Impreso de Medellín 2010, en la primera versión del Premio de Periodismo Comunitario Alcaldía de Medellín – Universidad de Antioquia y segundo lugar en la misma categoría en la versión 2011.

Corregimiento de Santa Elena – Parte central  
Celulares 321 732 99 18 (WhatsApp) – 310 600 73 29  
Página web [www.viviendosantaelena.com.co](http://www.viviendosantaelena.com.co)  
Correo electrónico [periodicoviviendosantaelena@gmail.com](mailto:periodicoviviendosantaelena@gmail.com)

Nuestras redes sociales

**Facebook:** Periódico VIVIENDO SANTA ELENA  
– Página Oficial

**Twitter:** @viviendosantae

**Youtube:** Periódico VIVIENDO SANTA ELENA

**Directora**

Comunicadora Social – Periodista Ana Isabel Rivera Posada  
[direccion@viviendosantaelena.com.co](mailto:direccion@viviendosantaelena.com.co)

**Periodista comunitaria**

Eliett Gisselle Rendón López

**Diseño y diagramación**

Luis Alberto Mejía Bermeo

**Mercadeo y comercialización**

Andrea Herrera Salazar

Luz Stella Rivera Sepúlveda

[mercadeo@viviendosantaelena.com.co](mailto:mercadeo@viviendosantaelena.com.co)

Colaboraron en esta edición: Dra Rasa Nikanjam, Erika Zuleima Echavarría Taborá, Rafael Alberto Marulanda Velásquez, Coopasana, Corporación Ciudad Verde, Comando de Policía de Santa Elena (Intendente Duván Orozco), Margarita Galeano, Grupo EPM, todos nuestros anunciantes, Mesa de Medios de Comunicación Ciudadanos, Comunitarios e Independientes de Medellín, Alcaldía de Medellín.

El Periódico VIVIENDO SANTA ELENA es un medio de comunicación independiente, con 17 años de trayectoria, elaborado por profesionales de diversas disciplinas, que publica contenidos comunitarios por el compromiso social que tiene desde su creación en 1999. Labora con sentido ético y de responsabilidad social con el territorio, que se evidencia en el concepto periodístico y en el manejo responsable de la información elaborada por periodistas profesionales, en busca del beneficio general y el desarrollo del Corregimiento de Santa Elena como Territorio Cultural. **Al no contar con apoyo de recursos de programas como el Presupuesto Participativo, se autofinancia mediante la pauta publicitaria (avisos).**

El Periódico VIVIENDO SANTA ELENA no asume responsabilidad alguna por negociaciones, transacciones, compras, consumos u ofertas laborales difundidas por este medio y que lleguen a concretarse motivados por alguno de los avisos publicitarios o informaciones publicadas en esta edición. Dichas informaciones y pautas se publican confiando en la buena fe del anunciante del producto o servicio.

Todos los textos y fotografías publicados en esta edición (incluida nuestra versión web) son de propiedad exclusiva del Periódico VIVIENDO SANTA ELENA y están protegidos por las leyes de derechos de autor vigentes en Colombia. Sólo pueden ser utilizados por terceros con autorización escrita de las directivas del medio y mencionando el respectivo crédito.

Publicación de DISTRIBUCIÓN GRATUITA para las veredas del Corregimiento de Santa Elena ubicadas en los municipios de Medellín, Envigado, Rionegro y Guarne, además del Oriente cercano.

El Periódico VIVIENDO SANTA ELENA es Miembro activo de la Mesa de Medios de Comunicación Ciudadanos, Comunitarios e Independientes de Medellín.

Esta edición se imprimió en los talleres de Editorial La Patria, en Manizales.

Circula con 5.000 ejemplares.

Año 17 – Número 81 – Mayo del 2016.

Próxima edición: Junio del 2016. **Cierre para avisos e información junio 11.**

Todos los derechos reservados. ©2016

**“Una prensa libre puede ser buena o mala, pero sin libertad, la prensa nunca será otra cosa que mala”.**  
**Albert Camus**

## Un Paraíso amenazado

El Corregimiento de Santa Elena tiene todo lo que un Paraíso tiene. O por lo menos, como uno podría imaginarse el Paraíso. Faltan cosas y mejorar servicios públicos, alcantarillado, vías, transporte, opciones culturales y de ocio. Sin embargo, el clima es envidiable; el paisaje es inmejorable y la paz y tranquilidad, además de la excelente oferta gastronómica para almorzar, tardear o comer tiene todos los colores, sabores y precios de la carta de cualquier buen restaurante del mundo. La oferta hotelera ha mejorado mucho y las actividades de ferias y mercados son para el turista una opción de actividades interesantes para salir del bullicio y la contaminación del valle.

Una montaña sagrada, con muchas actividades para alimentar el espíritu y el cuerpo, también muy apetecida por muchos para vivir. Y es justo el auge y la imagen que se ha ‘vendido’ de Santa Elena, como un buen lugar para vivir, para estar, para pasar, para contemplar, el que tal vez le ha hecho daño al corregimiento. Decimos daño, porque tanta buena publicidad ha generado que, de la mano de quienes suben a disfrutar, o incluso de quienes llegan a vivir, otros no tan ‘sanctos’ se animan a llegar también pensando en que es un buen lugar para hacer sus fechorías. Y decimos fechorías de todo tipo, desde esconderse porque tienen cuentas pendientes con la Justicia, tener actividades extrañas resguardados donde nadie sospecha o aprovechar la afluencia de gente o las fincas y entrarse a robar con distintas modalidades, muy urbanas ellas.

El nombre y el posicionamiento de Santa Elena deben mantenerse, en eso estamos de acuerdo y promovemos con convicción el territorio. De esa promoción, obviamente, depende la economía local y todos sus sectores económicos y es muy importante que, de la mano de la Alcaldía, el Cedezo y el Parque Arví, cada vez más estas actividades crezcan, se fortalezcan, se consoliden y se formalicen para generar nuevos y mejores proyectos de beneficio para todos.

Sin embargo, volviendo al lunar, no podemos permitir que el corregimiento caiga en manos de los bandidos; que ladrones de diversas calañas se tomen la atribución de llegar incluso a las casas para amordazar, amedrentar y atracar; que haya retenes a plena luz del día para atracar una fila de vehículos (de esto, gracias a Dios, hace rato no se presenta) o que la comunidad no pueda dejar la casa sola porque llega y no encuentra nada.

Sabemos que la Policía hace su tarea, que no es fácil, pero también necesita la ayuda y apoyo de los ciudadanos.

Y aquí va nuestra invitación. Invitamos a la solidaridad. Si hay movimientos raros en su vereda, gente extraña que usted no conoce o personas raras rondando la casa de un vecino, active por favor su chip solidario. Hoy por su vecino, mañana, no sabemos, puede ser usted mismo el afectado. Hagamos cadenas telefónicas para comunicarnos en caso de actos sospechosos, intentemos tener claro quiénes son nuestros vecinos y por lo menos tener forma de comunicarnos por si algo pasa. Ahora el whatsapp nos permite maravillas y nos acerca, utilizado para bien y también permite tomar fotos y enviar mensajes en tiempo real para activar alertas.

El llamado es a estar siempre atentos, en el autocuidado de nuestra casa, nuestra familia, entorno, vecinos, vereda y corregimiento. Y por supuesto, décimo primer mandamiento, no dar papaya, no desafiar, mantener nuestras casas en las mayores condiciones de seguridad posibles y generar lazos de confianza con los vecinos para activar alertas en caso de movimientos extraños.

Una invitación importante para la supervivencia y la seguridad de nuestra versión terrenal del Paraíso y que queremos que siga así, Santa Elena.

**Ñapa:** En relación con el tema del Editorial, les compartimos los números de los teléfonos celulares de todos los cuadrantes de Policía de Santa Elena. Póngalos en lugar visible para que los tenga a mano en caso de necesitarlos:



**Teléfonos de Policía Santa Elena – por cuadrantes según veredas**

Publicados por el Periódico VIVIENDO SANTA ELENA – Mayo de 2016

Cuadrante	3-11	3-12	3-6	3-5
<b>Veredas o sectores</b>	Vía que viene de la zona urbana de Medellín, Media Luna y El Plan	El Placer, Barro Blanco, Piedra Gorda, El Rosario	Mazo, Piedras Blancas, El Tambo	Perico, sectores Las Brisas, Paisandú, El Recreo, Parque Principal, El Cerro y El Llano
<b>Número de Celular</b>	300 617 32 05	300 615 13 52	312 721 96 33	301 742 32 71
Celular del Comandante de la Subestación Santa Elena (con whatsapp) 304 628 74 94				



Aquí se hablará de todas esas prácticas, actividades, posibilidades de conocimiento que le ayudarán a ser una mejor persona y crecer cada día como ser humano, en medio del aprendizaje continuo para vivir mejor.

# Vivir, todo un arte

Por Rafael Marulanda Velásquez\*

A veces cuando tratamos o se nos pide definir qué es la vida, entramos en un momento de análisis y reflexión, trayendo primero los significados y teorías que hemos incorporado a lo largo de nuestra existencia. Es a partir de esta información que contextualizamos lo que hemos aprendido o escuchado acerca de lo que es vivir. En caso de que fuéramos del entendimiento a niveles de comprensión comenzaríamos a sentir que la vida se plasma más allá de las teorías aprendidas, que el límite entre lo que hemos creído que es y lo que realmente es comienza a mostrarse de una forma clara y a la vez contundente.

Cuando miramos la vida de frente en esa actitud comprensiva, abierta y espontánea se empiezan a derrumbar creencias, estructuras y paradigmas establecidos. Nos volvemos realmente vulnerables al toque amoroso de la vida y se establece un compromiso conmigo mismo, donde comenzamos a tomar consciencia de que yo mismo soy la vida. Esto puede parecer al comienzo un poco confuso, pues, hemos estado acostumbrados a que nos digan desde afuera qué debemos hacer y en este caso cómo debemos vivir. En ese estado de consciencia me doy cuenta que lo que he buscado afuera ya lo soy y se presenta, entonces, una transformación que me muestra que el único responsable de cuidar eso que llamo vida soy yo.

## Vivir, un arte

Es a partir de ese momento de responsabilidad por cada uno de nosotros, cuando sé que la Vida es un arte, que como arte tenemos la posibilidad de encontrar una expresión de belleza, sensibilidad y creatividad posiblemente antes no vista. El arte de vivir, es reconocer y colocar en práctica los recursos internos que ayudan a preservar ese don que nos ha sido entregado, con el propósito de expresarlo en libertad en nuestro entorno.

Cuidar-me, Amar-me, Valorar-me, Aceptar-me, Sentir-me, Respetar-me hacen parte de esas herramientas que necesitamos volver a poner en práctica para recuperar el artista que tenemos adentro y que ayudará a pintar de una forma diferente los matices de una vida extraordinaria, sabia, llena de sentido, de propósito y de asombro por todo lo que hay alrededor.

## Protagonistas

Cuando comenzamos esa tarea de ser protagonistas de nuestra vida, y pasamos de estar en modo automático a un estado de mayor consciencia, las realidades creadas previamente desde el miedo y el temor se transforman en realidades de paz, abundancia y confianza. Retomamos un amor profundo por lo que fluye y palpita en nuestro corazón, llamado Vida. El respeto por el otro, en cualquier forma de manifestación, humana, animal, planta y mineral, se hace evidente porque sabemos que también hay vida en todo lo que nos rodea y que al cuidarlo estamos reflejando lo que estamos preservando en nosotros mismos. Asumamos el rol de ser los artistas co-creadores de nuestra vida, de la mano de nuestros familiares, amigos, pareja, hijos, vecinos, comunidad, desconocidos para así poder construir ese mundo que tanto hemos anhelado lleno de VIDA, paz, respeto y amor.



*\*Profesional en Psicología y terapias alternativas. Facilitador de Información de Crecimiento Personal. Vereda El Plan Santa Elena - rmarulanda@gmail.com*



Fotos Cortesía Alejandra Giraldo Vargas.



Poder estudiar  
Poder trabajar  
me mueve

Via Santa Elena, kilómetro 9

## CLÍNICA VETERINARIA

- Consulta general • Cirugía • Hospitalización
- Guardería • Formación • Laboratorio clínico
- Rx Ecografía • Inseminación



277 41 10  
018000 410 203



# La Palestra

## Habitantes de calle, un problema que impacienta

Por Vaneza Yopez Aguirre\*



Paciencia con la problemática de los habitantes de calle es lo que nos pide Luis Bernardo Vélez, secretario de Inclusión Social de Medellín, quien en una entrevista para El Colombiano dejó entrever algunas de las acciones del actual Gobierno para mitigar esta situación, ya que hasta ahora ninguna Administración ha logrado erradicar ese fenómeno que tiene a 3.250 personas en esta condición, según la última caracterización realizada por la Universidad de Antioquia en 2014.

A pesar de que se han implementado diferentes iniciativas y que en la Alcaldía anterior se hayan invertido \$75.000 millones para la rehabilitación y resocialización de ellos, la problemática persiste y al parecer con mayores dificultades; sumándose la poca credibilidad que tiene la ciudadanía con respecto a las soluciones planteadas. De hecho, la discusión en las redes sociales plantea acciones como aislarlos para que se rehabiliten y hasta la "limpieza social".

Y aunque "ellos son las víctimas de estructuras criminales complejas como el microtráfico, los jíbaros", como lo señaló Vélez al referirse a los habitantes de calle, también hay que recordarle -pues bien lo sabe el Secretario- que el resto de la ciudadanía también padece las acciones criminales de estos.

Sólo basta con conocer el caso de María Alejandra Restrepo, quien sufrió lesiones en su rostro y en su brazo izquierdo provocadas por un habitante de calle, o el de los conductores que fueron atacados a piedra cuando iban en sus vehículos, hechos ocurridos en abril por intermediaciones de La Minorista, mismo sector donde el año pasado varios de ellos abusaron sexualmente de una mujer, quien contrajo una enfermedad de transmisión sexual.

¿Quién entonces se atrevía a pasar por allí sin sentir miedo de ser víctima? La verdad es que los ciudadanos nos estábamos volviendo un blanco fácil para algunas personas de esta población.

La solución hasta ahora fue desalojarlos de este lugar de manera voluntaria. Algunos

Los artículos y opiniones publicados en las páginas de opinión del Periódico VIVIENDO SANTA ELENA son responsabilidad única y exclusiva de sus autores y no comprometen el pensamiento, ni la filosofía del periódico. La información aquí consignada se puede reproducir citando la fuente.

## Santa Elena Soy Yo

Por eso saco las basuras organizadas, el día que es, no antes ni después de que haya pasado el carro recolector y las pongo en el lugar estipulado de recolección.

Campaña de Responsabilidad Social del Periódico



de ellos se trasladaron a los Centros Día Uno y Dos, que ya superan su capacidad, pero otros se instalaron en zonas aledañas. Y aunque la Alcaldía se comprometió con el apoyo de Espacio Público y las autoridades a evitar estos focos de concentración, surge un dilema sobre lo menos peor: ¿que una cantidad de estos habitantes de calle estén ubicados en un mismo espacio o que, por el contrario, estén regados por toda la ciudad y el resto del área metropolitana?

Aunque sabemos que la solución a esta problemática no será completa porque es un tema que requiere de años,

como bien lo ha indicado el Secretario, darle por lo menos una mediana reparación será un gran reto para la actual Administración Municipal.

Con la ayuda de los Centros Día Uno, Dos y Tres, las granjas productivas y el compromiso de desmantelar las concentraciones de habitantes de calle, esperamos que haya por fin un desenlace más grato para la ciudad y que no sólo los escondan cuando surjan eventos importantes.

Y, eso sí, que al alcalde Federico Gutiérrez no se le olvide que "una cosa es proteger al habitante de calle, pero otra

cosa también es proteger al resto de la ciudadanía de acciones de estas personas que muchas veces están fuera de control", como él mismo lo sostuvo.

**\*Comunicadora social y periodista de Uniminuto. Escribir es la forma más inquieta de comunicarme y estar informada me da de qué hablar. Amante de los animales, las luchas sociales y los días lluviosos.**

Correo electrónico: vaneza-yopez91@gmail.com

# Columnista invitado

## S.O.S. Las organizaciones sociales pueden desaparecer

Por Robinson Devia González\*



La Reforma Tributaria pone en riesgo la existencia del 96% de las organizaciones sociales del país y la mayoría de estas lo ignora. Lo más grave son las implicaciones humanas que estas decisiones traen para la sociedad colombiana; esto le exige al gobierno ser lo suficientemente inteligente para no desbaratar con los pies lo poco que ha hecho con las manos, cuando presente la "cacareada" Reforma Tributaria al congreso.

La comisión de expertos, encargada de esta labor, propone puntos imposibles de cumplir para la mayoría de organizaciones, además, habla de una reforma estructural para las Entidades Sin Ánimo de Lucro. Sin embargo, existen grandes contradicciones en los planteamientos realizados, por ejemplo, sabiendo que las organizaciones sociales de base sobreviven con un

promedio anual de ingresos de \$4.470.000, se les pretende exigir que, para que permanezcan en el Régimen Tributario Especial, tengan un gerente con sueldo y prestaciones, que no puedan contratar con sus miembros o familiares y, peor aún, se les exige viabilidad financiera o de lo contrario deberán ser liquidadas en los próximos tres años.

Parece que los dirigentes no conocieran el país que gobiernan. La comisión encargada del tema de la reforma es experta en tributación y finanzas, pero desconoce la realidad del sector social. Por esto, hablar de una reforma estructural es absurdo en este sentido, sobre todo cuando no hay unidad de criterio por parte del gobierno en cuanto al número de organizaciones sociales. La DIAN tiene registradas 69.256 mientras Organizaciones Solidarias afirma que son 219.187, sin mencionar la cifra que manejan los medios que aseveran que son 250 mil ó 300 mil. Así mismo, la comisión no tuvo en cuenta ni el capital ni el tejido social que aportan a la Nación en términos ambientales, sociales, culturales, espirituales, humanos y de construcción de paz las organizaciones, capital social que está en detrimento con una pérdida del 70% del mismo en la última década.

En ese orden, también existen contradicciones en cuanto a los ingresos anuales del sector. La Comisión expone en su informe que son \$7,2 billones y el director de la DIAN, Santiago Rojas, afirma que son \$129 billones. Esta cifra significa el 57% del presupuesto del Estado, es decir, con ese dinero se solucionarían muchos problemas sociales en el país y se cubriría fácilmente el déficit de 5,3 billones de la salud o la educación. Cabe preguntarse ¿Dónde está lo estructural de la reforma?

Para concluir, ni la Comisión de Notables ni el gobierno se han preocupado por las consecuencias que traería la desaparición de las organizaciones sociales del país, dejando desprotegida a una población que ha sido descuidada por el Estado durante décadas. Por esto, el gobierno no puede firmar la paz con quienes hacen la guerra, mientras le hace la guerra, con reformas nada estructurales, a quienes son gestores de paz; porque, en vez de paz, tendremos una bomba social que pronto estallará.

**\*Presidente Fundación y Movimiento La Voz de la Consciencia.**  
link: [comisiondeignotos.lavozdelaconsciencia.org](http://comisiondeignotos.lavozdelaconsciencia.org)  
Email: [info@lavozdelaconsciencia.org](mailto:info@lavozdelaconsciencia.org)



Esta es una sección en la que estaremos siempre publicando asuntos relacionados con mujeres (historias de vida, actividades, agenda, pedagogía para el empoderamiento, ayuda para las dificultades que son comunes a ellas). Como medio de comunicación, VIVIENDO SANTA ELENA cree que las mujeres construyen la paz y con sus acciones, grandes o pequeñas, aportan a la transformación del planeta. No es excluyente, el feminismo habla de la defensa de los Derechos Humanos de las Mujeres, asunto que debería ser preocupación de hombres y mujeres, sin embargo, consideramos que la semilla de la paz está en la vida y en el trabajo, a veces muy silencioso, de las mujeres. Esta es una ventana de visibilidad para todas.

## Claudia Guisao y las preguntas que la conectaron con su esencia

Por Erika Zuleima Echavarría Taborda\*

Amante del campo y de la naturaleza, a Claudia le gusta alimentarse bien, es ecológica y le gusta lo sano. Dice que cuando trabaja en su jardín experimenta una conexión muy especial consigo misma y con Dios y no sólo es algo interior, porque le brillan sus ojos y sale puro amor de sus labios cada vez que se refiere a lo natural, a lo creado y a lo vivo. Para Claudia la familia es el punto de origen y de llegada, el espacio en el que puede disfrutarse de un constante dar y recibir desinteresadamente, un lugar simbólico de equilibrio y bienestar.

Claudia es docente de Preescolar y de Educación física, tiene vocación para enseñar y le gusta mucho compartir con los niños. Seguramente por eso es que al hablar con ella parece ser una niña contando sueños, fantasías y magia.

### • Una líder del amor

Es líder por naturaleza, en su casa ha tenido granja taller como voluntaria durante más de un año y hoy en día tiene su consultorio en casa para ayudar a las personas mediante la reflexología, la digitopuntura,

masajes y chi kung (diversidad de técnicas habitualmente relacionadas con la medicina china tradicional, que comprenden la mente, la respiración y el ejercicio físico). Ser gestora cultural también le ha permitido descubrirse. Ella, sanadora en formación continua, recuerda que un día fue sanada y ahora le gusta ayudar a otros a sanarse con todas estas técnicas y prácticas muy orientales. En su proceso de formación siempre ha estado involucrada con el arte, sobretudo con la danza porque le encanta moverse y dejar que su cuerpo se exprese, sienta y transmita, según dice.

### • Esencia

Sobre su propia sanación afirma que llegó un momento en su vida en que su espíritu le hablaba, inquieta, con ganas de trascender y empezó a preguntarse: ¿cómo puedo hacer más por otras personas? ¿Cómo potenciar mi capacidad de ayudar? Y logró responderse de forma consciente. El proceso de preguntas y respuestas fue lo que la conectó con su verdadera esencia permitiéndole potenciar sus virtudes, reconocer a los demás como seres de amor, perdonarse y perdonar, dejar miedos, esquemas y paradigmas y descubrir que tenía mucho para dar a los demás. Comprendió entonces que todo lo que había vivido hasta ese



momento la había convertido en lo que es y por eso hoy comprende la vida como un camino de preparación y enseñanzas para cumplir con un propósito.

Claudia cree en las virtudes de los seres del universo, dice que nos hace iguales nuestro propósito divino individual. "Las mujeres y los hombres tenemos un plan divino, con virtudes y cualidades diferentes que se complementan, la mujer puede ser equilibrio y el hombre, visión, o puede existir una mujer con una gran visión recorriendo su camino con un hombre que procura equilibrio y, como sea finalmente, ambos se ayudan a encontrar el norte".

### • Felicidad

Como madre considera que lo más importante respecto a los hijos es que sean felices, que crezcan y tengan criterio, que sepan dirigir su vida hacia su propósito divino. Claudia afirma que "estamos en el tiempo de 'el que lo entendió lo entendió' porque, aunque no somos nada ante el Univer-

so, estamos aquí por algo y el que quiera puede descubrirlo, cambiar y buscar dentro de sí".

Afirma que seguirá ayudando a las personas a encontrar equilibrio en lo espiritual y el bienestar físico. Próximamente a través de charlas y talleres que contribuyan a desarrollar mejores hábitos de vida saludable, ayuden a crecer como personas y a mejorar las relaciones. Se trata de un proyecto colectivo que probablemente inicie pronto en el corregimiento, bajo la modalidad de aporte voluntario.

**\*Mujer y madre de 24 años, líder comunitaria, miembro de la Junta Administradora Local y emprendedora en temas de educación, turismo, movilidad y medio ambiente.**

Correo electrónico:

[erika.echavariata@gmail.com](mailto:erika.echavariata@gmail.com)







# Sábila, una planta medicinal en la comodidad de su hogar



Habitar un territorio como Santa Elena viene con las constantes quemaduras de la piel ocasionadas por la exposición directa al sol de los Andes. Afortunadamente, la naturaleza nos provee con una solución natural, llamada Sábila, una de las plantas medicinales más útiles que usted puede tener en el hogar.

**Por Dra Rasa Nikanjam\***

Crece fácil y rápidamente en Santa Elena y puede ser de ayuda en muchas y variadas situaciones. Revisemos algunos beneficios de la Sábila:

- Sorprendente habilidad para sanar la piel: Tener sábila a la mano en la casa puede ayudar cuando la piel está irritada. También puede aliviar la piel que fue quemada por el sol o piel afectada por eczema y urticaria. Puede también ser usada en heridas superficiales, várices moderadas y estrías recientes. Sólo debe tomar una penca de sábila, abrirla a la mitad y usar el gel interior como una loción para la piel. La sábila no debe ser usada externamente sobre heridas profundas o infectadas o sobre heridas recientes de cirugía.
- Laxante: la sábila es un laxante, significa que cuando se toma internamente, puede aliviar el estreñimiento, aunque en dosis grandes puede causar diarrea. Puede ser usada esporádicamente para tratar estreñimiento, sin embargo, como la mayoría de los laxantes, se debe evitar su uso prolongado ya que puede causar dependencia.
- Estimulante digestivo: Cuando el sistema digestivo de una persona es lento, las enzimas digestivas pueden no ser producidas adecuadamente. Esto puede producir la sensación de llenura e hinchazón después de las comidas. Debido a su naturaleza amarga, la sábila puede ser usada como estimulante digestivo. Si es consumida antes de las comidas, estimula la



producción de las enzimas digestivas, ayudando a la digestión de la comida.

- Alivia el sistema digestivo: Sábila no sólo ayuda a aliviar la piel, sino que también tiene la habilidad de aliviar el tracto digestivo. Por esta razón, el jugo o gel de sábila es consumido (vía oral) para ayudar con úlceras pépticas y fisuras anales.
- Previene comerse las uñas: La sábila ha sido tradicionalmente usada sobre las uñas de los niños para prevenir que se las coman. El secreto de su efectividad es su naturaleza amarga pero no tóxica. Aplicar cantidades muy pequeñas de gel fresco de sábila, frotado directamente en las uñas, por varios días. Los niños a menudo dejan de comerse las uñas después de probar el sabor amargo varias veces.

## NO consuma sábila si:

- Usted tiene alergia a la sábila.
- Sufre de síndrome del intestino irritable, ya que el efecto laxante de la sábila puede empeorar los síntomas del síndrome.
- NO debe ser consumida por niños menores de 12 años. Cualquier persona tomando medicinas o con una condición médica seria debe consultar a su médico antes de consumir sábila.



## Cómo usar Sábila

**Uso externo:** Divida la penca y aplique el gel externamente en el área afectada. Repita tanto como sea necesario.

**Uso Interno:** Divida la penca y remueva el gel. Coloque el gel en la licuadora con algo de agua o con su jugo favorito y licúelo. Es mejor que se consuma antes de las comidas por sus habilidades digestivas. La dosis de sábila a consumir siempre debe ser una cucharadita o menos, ya que cantidades mayores pueden causar dolor abdominal y diarrea.

Recuerde que sábila es una planta medicinal y debe ser usada sólo esporádicamente y cuando se necesite y jamás consumir por un periodo prolongado de tiempo.

Cuiden sus matas de sábila, ya que un día podrían cuidarlos a ustedes.



**\*La Dra. Rasa Nikanjam vive en el Corregimiento de Santa Elena. Es Médica Naturopática, graduada en el Colegio Canadiense de Medicina Naturopática y Especialista en Biología Celular y Genética. Correo electrónico: dr.nikanjam.nd@gmail.com**

### Referencias:

- 1- Godfrey, Antonio. Canadian College of Naturopathic Medicine, 2010
- 2- Hoffmann, David. Medical herbalism: The science and practice of herbal medicine. Healing Arts press one park street Rochester, Vermont, 2003



# Contribuir con una mejor calidad de vida nos inspira

Por eso, facilitamos el acceso y la disponibilidad de los servicios públicos a más personas en los territorios donde actuamos.



Conoce nuestro Informe de Sostenibilidad en  
[www.sostenibilidadgrupoepm.com.co](http://www.sostenibilidadgrupoepm.com.co)

Grupo • **epm**





## ¿SABES POR QUÉ CREEMOS QUE ES MEJOR SIN PITILLO?

SE ESTIMA QUE EL 90% DE LAS AVES MARINAS, BALLENAS, DELFINES Y ALGUNAS ESPECIES DE TORTUGAS HAN INGERIDO PLÁSTICO, INCLUYENDO PITILLOS

LOS PITILLOS GENERAN DEMANDA DE RECURSOS NO RENOVABLES

GENERAN TOXICIDAD Y CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

UN RESTAURANTE DESECHA ALREDEDOR DE 45 000 PITILLOS AL AÑO

SON INNECESARIOS, Y GENERAN UN IMPACTO NEGATIVO INCALCULABLE

SON BASURA "ETERNA" PUES NO SON BIODEGRADABLES

¿REALMENTE QUIERES PROMOVER EL USO DE UN PRODUCTO ASÍ?

**MEJOR SIN PITILLO**

INFO@MEJORSINPLASTICO.ORG • FACEBOOK.COM/MEJORSINPITILLO

Imagen Cortesía Colectivo Ciudad Verde.

# ¿Pitillo? No, gracias, cuido el planeta

Mejor sin pitillo es una campaña del colectivo ciudadano La Ciudad Verde que busca que los restaurantes eliminen su uso, además de generar conciencia frente a un producto que se ha vuelto parte de la vida cotidiana en los hábitos actuales de consumo y que está generando graves impactos sobre la salud y la vida en nuestro planeta.

Desde su lanzamiento el 22 marzo, Día del Agua, la campaña ha tenido muy buena acogida y ha generado interés por parte de muchos restaurantes en todo el país e incluso en el exterior y también de otras organizaciones que promueven el cuidado del ambiente. Sin embargo, como éste es un producto que se encuentra casi en cualquier lugar, es común escuchar personas que argumentan que son necesarios por higiene. Frente a esto, vale la pena considerar que, si un restaurante no

tiene buenas prácticas en la preparación de sus bebidas, utilizar un pitillo no va a hacer la diferencia frente a los posibles agentes patógenos que puedan poner en riesgo la salud de sus clientes. Igualmente, en entrevistas a administradores y dueños de restaurantes que están trabajando en la reducción o eliminación de los pitillos, uno de los entrevistados dijo que "la gente usa el pitillo por moda, por impulso y por inercia". Ante esta situación aún generalizada, la invitación es a reflexionar si el pitillo es realmente un producto necesario y que desde ahora empieces a decir Mejor sin pitillo.



Puedes seguir y unirte a la campaña en [www.facebook.com/mejorsinpitillo](http://www.facebook.com/mejorsinpitillo).

Entrega N°1



## Coopasana, una empresa optimista

### ¿Sabías cómo nació Coopasana?

Un atardecer del mes de octubre de 1962, en el parque de Santa Elena y junto a la imagen del Sagrado Corazón de Jesús que reposaba en las escalas que llevaban a la iglesia se reunieron un grupo de personas entre ellas Juan de la Cruz Ríos Llano, Nemesio Ruiz, Andrés Hincapié Salazar, Efrén Hincapié Soto, Jorge Octavio Soto, Luis Enrique Atehortúa y Elías Atehortúa, entre otros. Se dieron a la tarea de crear una empresa que brindara soluciones crediticias para el mejoramiento de las viviendas y calidad de vida de los habitantes del corregimiento. Fue así como el 20 de octubre del mismo año se reunieron para fundar la Cooperativa de Ahorro y Crédito Comunal Santa Elena Ltda., pero sólo hasta el 4 de febrero de 1963 fue aprobada su constitución por la que fue la primera asamblea general de asociados. Para marzo 9 de 1963 ya tenía su Personería Jurídica aprobada por el entonces Ministerio del Trabajo. La mayoría de sus asociados iniciaron



con 2 pesos para sus aportes y se les otorgaban créditos hasta por \$ 450.

Su primer Consejo de Administración fue conformado así: Luis Enrique Atehortúa como presidente; Efrén Hincapié Soto, secretario; Jorge Octavio Soto, tesorero; Nemesio Ruiz R., auditor; Hernán Ríos y Pedro Nel Hincapié como suplentes. Las reuniones se realizaban en un local de la escuela parroquial y para agosto del mismo año ya contaba con 120 asociados, logrando un poco de estabilidad de tal forma que aprobaron pagarle al gerente y al tesorero \$5 por cada salida o diligencia al centro de Medellín. Para el mes de noviembre ya tenían un sueldo mensual de \$50. Era tal su organización que contaban con estatutos, balances, libro de asociados, libros de actas a mano alzada y hay que ver el orden y lo legible de sus letras. Y ni qué decir del control de crédito y cartera.

Un año después lograron adquirir ... (Esta historia continuará en la próxima edición).

