



BOLETÍN INFORMATIVO



Número 24

lomalargaboletin@gmail.com

diciembre 2023



Charco verde Loma Larga Fotografía: Víctor Hugo Becerra

CONTENIDO

De nuestros asociados:

- Como cuidar a los zoo-seres de Loma Larga
- Envejecimiento saludable
- Eclipse anular de sol
- Poemario de Gloria María Pastás Villacrés
- Nuevos asociados

De lo ambiental:

- Tejiendo la vida
- Compartamos nuestra biodiversidad

De la Administración:

- Mejoramiento de la vía

NUESTRO COMITÉ EDITORIAL integrado por Carmen Helena Brugés, Alba Lucía Gutiérrez, Alba Marina Torres e Ismael Cortés, agradecería recibir todos los comentarios, sugerencias y contribuciones de los asociados para el próximo número. Nuestro correo electrónico: lomalargaboletin@gmail.com

DE NUESTROS ASOCIADOS COMO CUIDAR A LOS ZOO-SERES DE LOMA LARGA

Por: Médico Carlos Enrique Castro (Núcleo C)

Específicamente hablaremos hoy de aquellos que pertenecen al filo de los cordados, al subfilo de los vertebrados, a la clase de los mamíferos, al orden de los primates, a la familia de los homínidos, al género *Homo* y a la especie *Homo sapiens*.

Lo primero es entender que debido a los intrincados ciclos e interacciones que se entretajan en la vida de los seres humanos, a sus hábitos y costumbres, también a los cambios comportamentales y en la alimentación que se presentan en las diferentes etapas de nuestras vidas, al consumo cada vez mayor de productos procesados o ultra procesados, se genera la pérdida del balance entre el consumo de carbohidratos, proteínas, grasas, fibras y otros elementos de la dieta, los que asociados a factores genéticos y al sedentarismo, entre otros, terminan causando alteraciones en el cuerpo humano, produciendo finalmente enfermedades.

En este sentido, hablaremos hoy de la diabetes y daremos unas cuantas recomendaciones, que les comparte un médico que no es de cabecera, sino de la parcela.

Sin entrar en demasiados tecnicismos, la diabetes entendida como el aumento de los niveles de glucosa en la sangre (para efectos prácticos manejemos como sinónimos: glucosa, sacarosa, hidratos de carbono o sus fuentes azúcar, miel, panela, etc.) por incapacidad del cuerpo para guardarla en sus depósitos naturales: el hígado, los músculos y la grasa.

La diabetes puede darse, ya sea por la **ausencia de fabricación de insulina** (Diabetes tipo I o la llamada diabetes juvenil, por eso a ellos se les formula insulina) o por la insensibilidad de los tejidos a ésta (Diabetes tipo II que suele presentarse en los adultos, por eso se maneja con antidiabéticos orales y en pocas ocasiones esta se puede asociar a una pobre producción de insulina, requiriendo también su administración conjunta con el manejo oral) en ambos casos se genera una desregulación completa de todo el metabolismo de los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas. La insulina la podemos visualizar como una llave que abre las puertas de los depósitos para guardar el azúcar en las células del hígado, músculo y grasa, esas llaves, bien sea por ausencia de insulina o por daño en las cerraduras donde deberían actuar, **no abren las puertas al azúcar en las células**, por lo que la glucosa se acumula en el exterior (el torrente sanguíneo y otros espacios) y no puede entrar a las células, donde es necesaria para el funcionamiento metabólico. Además, por esta situación se mandan mensajes contradictorios al organismo para consumir más azúcar y tener más disponibilidad, lo que genera una situación dramática que mis profesores llamaban “morir de hambre en la abundancia”.

Conociendo esta situación, es pertinente hacer algunas observaciones puntuales:

1. Procure hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso (si tiene sobrepeso u obesidad no corra ni haga deportes de impacto como el fútbol, vóley, básquet, etc. porque probablemente lesione los tobillos o rodillas, lo que le generará más limitación para el movimiento y finalmente mayor aumento del peso. Prefiera la caminata, la natación, etc. entre 40 y 60 minutos diarios mínimo 4 veces a la semana, si usted es sedentario inicie el ejercicio gradualmente, no tema buscar asesoría.
2. Evitar el consumo de sustancias tóxicas o adictivas como el alcohol, tabaco o cualquier tipo de droga o sustancia no formulada.
3. Si ello no es posible evite tomar mucho alcohol, pero, se recomienda que debe quitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo o cáncer.
4. Utilice los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones y asista a los controles médicos pertinentes, controle las posibles complicaciones y procure un examen oftalmológico anual.

DE NUESTROS ASOCIADOS

COMO CUIDAR A LOS ZOO-SERES DE LOMA LARGA

Por: Médico Carlos Enrique Castro (Núcleo C)

Continuación...

5. El exceso de azúcar en el organismo hace que la glucosa se adhiera a las diferentes estructuras como nervios, vasos sanguíneos, células, dañándolos, por eso se puede medir el porcentaje de hemoglobina “dañada” por la glucosa y como el eritrocito vive 120 días se puede medir su nivel de recambio cada 3 meses.
6. Si tiene diabetes, usted debe comprometerse a controlarla y convertirse en experto en el tema, lea, estudie y realice las consultas necesarias. Conozca qué es la hemoglobina glicosilada y sus valores de referencia (un diabético controlado debe tenerla menor a 7%, los prediabéticos la tienen entre 5.7% y 6.4% y los no diabéticos están por debajo de 5.7%) este examen se puede realizar trimestralmente.
7. Si es diabético revise todos los días la planta de sus pies, puede ayudarse de un espejo en la pared para visualizarlos y con la palma de su mano toque toda la planta del pie buscando irregularidades, recuerde que los niveles altos de azúcar en la sangre producen neuropatía diabética y daños microvasculares creando áreas insensibles, lo que puede terminar en pie diabético, si no se identifica e interviene oportunamente cualquier lesión. Tuve un paciente a quien se le cayó una pasta de metformina dentro del zapato (la cual tiene casi el tamaño de un marañón) y se la encontré durante la consulta médica, enclavada en el talón, sin producirle dolor ni limitación para la marcha.
8. ¿Cómo revisar los pies? Si no se tratan, los cortes y las ampollas pueden provocar infecciones graves. La diabetes puede causar dolor, hormigueo o pérdida de sensibilidad en los pies. Para prevenir problemas en los pies:
 - a. Lávate los pies a diario con agua tibia. Evita remojar los pies, ya que esto puede provocar sequedad en la piel.
 - b. Sécalos con cuidado, especialmente entre los dedos.
 - c. Hidrátate los pies y los tobillos con loción o vaselina. No apliques aceites ni cremas entre los dedos de los pies; el exceso de humedad puede provocar una infección.
 - d. Revisa diariamente tus pies para ver si tienes callosidades, ampollas, llagas, enrojecimiento o hinchazón.
 - e. Consulta con tu médico si tienes una llaga u otro problema en los pies que no se cure en el transcurso de unos pocos días (de 3 a 5 días). Si tienes úlceras en los pies (una llaga abierta) consulta con tu médico de inmediato.
 - f. Evita caminar descalzo, ni adentro ni afuera de tu casa.
 - g. Use medias en algodón preferiblemente blancas, sin costuras y zapatos que no tengan prominencias ni costuras internas.
9. El colesterol alto y la hipertensión también deben controlarse, ambos lesionan los vasos sanguíneos y pueden complicar la diabetes.
10. En lo posible y si no tiene temor por el grafeno, los nanochips o no es vacunofóbico (**tripanofóbico**) procure mantener sus vacunas al día, la diabetes aumenta el riesgo de contraer ciertas enfermedades. 1. **influenza con la cepa anual**, 2. **contra la neumonía**, la vacuna contra la neumonía solo requiere una dosis. Si tienes complicaciones por la diabetes o eres mayor de 65 años, es posible que necesites una vacuna de refuerzo, 3. **contra la hepatitis B**. La vacuna contra la hepatitis B se recomienda a los adultos con diabetes que no hayan recibido previamente la vacuna y que sean menores de 60 años. Si tienes más de 60 años y nunca has recibido la vacuna contra la hepatitis B, la vacunación dependerá de cuán expuesto esté a ese agente viral. **Otras vacunas**, como la vacuna contra el tétanos (normalmente se administra cada 10 años). Es posible que el médico también recomiende otras vacunas.

DE NUESTROS ASOCIADOS COMO CUIDAR A LOS ZOO-SERES DE LOMA LARGA

Por: Médico Carlos Enrique Castro (Núcleo C)

Continuación...

11. Una consulta odontológica anual ayuda a evitar patologías orales, malnutrición y otras enfermedades infecciosas tanto orales como cardíacas.
12. Consuma una dieta saludable y equilibrada.
13. Con respecto a un buen plan de comidas:
 - a. Incluirá verduras sin almidón, como brócoli, espinaca y ejotes verdes (*green beans*).
 - b. Menos azúcares agregados y granos refinados, como pan blanco, arroz y pasta que contengan menos de 2 gramos de fibra por ración.
 - c. Se centrará lo más posible en alimentos enteros en lugar de alimentos procesados.
14. Recuerde que los carbohidratos de los alimentos que come hacen subir los niveles de azúcar en la sangre. La rapidez con que suban el azúcar en la sangre es importante y dependerá de lo que coma y con qué lo acompañe. Por ejemplo, tomar jugo de fruta hace subir el nivel de azúcar en la sangre más rápido que comer frutas enteras. Comer carbohidratos con alimentos que tienen proteína, grasas o fibra hace que el azúcar en la sangre suba más lentamente.
15. Para evitar tener niveles altos o bajos de azúcar en la sangre, deberá planificar comer con regularidad y comer comidas balanceadas. Comer aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos en cada comida puede ser útil. Usar el método del plato es una herramienta común que también pueden hacer que la planificación de las comidas sea más fácil.
16. Para hacer una distribución balanceada de los alimentos se puede usar el **método del plato**: Es fácil comer más de lo que uno necesita sin darse cuenta. El método del plato es una forma visual y simple de asegurarse de comer suficientes verduras sin almidón y proteínas magras mientras que come una cantidad limitada de los alimentos que contienen más carbohidratos y que más afectan los niveles de azúcar en la sangre.
 - a. Empiece con un plato de 9 pulgadas (como del largo de un sobre comercial) es decir un plato pando de 23 centímetros de diámetro:
 - b. Llene la mitad con verduras sin almidón, como ensalada, habichuelas, brócoli, coliflor, repollo y zanahorias.
 - c. Llene un cuarto del plato con una proteína magra, como pollo, pavo, frijoles, tofu o huevos.
 - d. Llene un cuarto con carbohidratos. Los alimentos con mayor contenido de carbohidratos incluyen los granos, las verduras con almidón (como las papas), el arroz, la pasta, los frijoles, las arvejas, las frutas y el yogur. Una taza de leche también cuenta como alimento con carbohidratos.
 - e. Luego acompañe la comida con agua o una bebida de bajas calorías, como té frío sin azúcar.

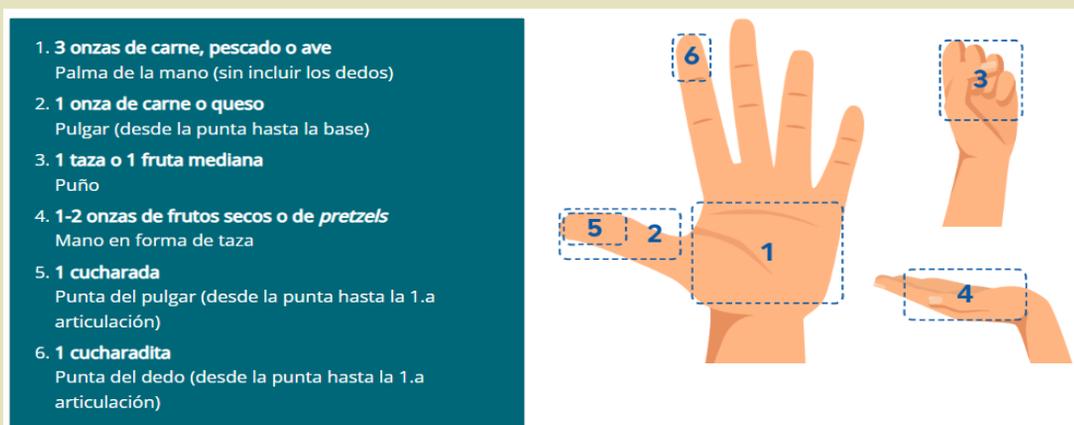


DE NUESTROS ASOCIADOS COMO CUIDAR A LOS ZOO-SERES DE LOMA LARGA

Por: Médico Carlos Enrique Castro (Núcleo C)

Continuación...

- 17. Los tamaños de las porciones:** El tamaño de una porción y el tamaño de una ración no siempre son iguales. Una porción es la cantidad de alimento que usted elige comer en una vez, mientras que una ración es una cantidad específica de un alimento, como una rebanada de pan u 8 onzas (una taza) de leche.
- En la actualidad, las porciones que sirven en los restaurantes son bastante más grandes de lo que eran hace algunos años. ¡Un plato principal puede equivaler a 3 o 4 raciones! Los estudios realizados muestran que las personas tienden a comer más cuando les sirven más comida; por eso, es realmente importante mantener el control de las porciones para manejar el peso y el nivel de azúcar en la sangre.
 - Si sale a comer, pida que le separen la mitad de la comida para llevar a casa y disfrutarla después. En casa, mida los refrigerios; no los coma directamente de la bolsa o caja. A la hora de la cena, reduzca la tentación de servirse de nuevo, dejando los platos de servir lejos de su alcance. Y con esta guía “práctica”, siempre tendrá a mano una forma de estimar el tamaño de las porciones:



Tome el estrés en serio: por estrés es fácil descuidar tu rutina habitual de cuidado de la diabetes. Por ello, establece límites. Prioriza tus tareas. Aprende técnicas de relajación. Duerme mucho. Ante todo, mantén una actitud positiva. El cuidado de la diabetes está bajo tu control. Si estás dispuesto a hacer tu parte, ¡la diabetes no se interpondrá en tu camino de tener una vida activa, saludable y feliz!

Vivir en Loma Larga nos brinda las condiciones para encontrar la tranquilidad, para tener una vida en equilibrio, tanto interno como con nuestro entorno, no la desperdiciemos.

Fuentes consultadas:

- Planificación de comidas para personas con diabetes, Fuente del contenido: Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Diabetes Aplicada
- <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eat-well/diabetes-meal-planning.html#:~:text=Llene%20un%20cuarto%20del%20plato,las%20frutas%20y%20el%20yogur.>
- Cuidados para la diabetes: Diez formas de evitar complicaciones de la Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas.
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20045803>

DE NUESTROS ASOCIADOS

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Por: **Gabriel Cárdenas Ms.C. (Núcleo E)**

Dos expresiones relacionadas con Loma Larga, me llevaron a escribir este texto, una del Dr. Arnoldo Levy, quien dijo en un Consejo de Administración (en los primeros años de nuestra Cooperativa): “Loma Larga va a ser nuestro propio geriátrico” y otra reciente cuando se reunieron los diferentes comités de apoyo de la Cooperativa y se presentó el potencial de acciones del Comité de Cultura y Recreación” (2023) y la copropietaria Liliana Forero, expresó interés en trabajar para “prepararnos para un envejecimiento saludable”, creando desde la Cooperativa unas condiciones mínimas de bienestar que nos permitan ser funcionales en ese proceso.

Estas dos expresiones me han motivado a estudiar y escribir lo que implica un *envejecimiento saludable*. Revisando algunas fuentes bibliográficas me gustó esta definición:

¿Qué es el *envejecimiento saludable*?

El envejecimiento saludable es el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional, que permite el bienestar en la vejez. Es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física, mental y emocional en la independencia y la calidad de vida a lo largo de la existencia.

Para ello debemos tener en cuenta los siguientes términos principales:

La capacidad funcional, comprende las capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella.

Se consideran cinco dominios clave de la capacidad funcional, que los factores ambientales le pueden ampliar o restringir:

1. Satisfacer las necesidades básicas
2. Aprender, saber y tomar decisiones
3. Tener movilidad
4. Establecer y mantener relaciones
5. Contribuir a la sociedad.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), tener la posibilidad de vivir en entornos que apoyan y mantienen la capacidad intrínseca y la capacidad funcional, es fundamental para el envejecimiento saludable.

El entorno comprende el hogar, la comunidad y la sociedad en general. Se encuentran factores que abarcan las personas y sus relaciones, las actitudes y los valores, las políticas de salud y sociales, los sistemas que las sustentan y los servicios que prestan.

La capacidad intrínseca es la combinación de todas las capacidades físicas y mentales de una persona e incluye su capacidad de caminar, pensar, ver, oír y recordar. Influyen sobre esta capacidad factores como la presencia de enfermedades, los traumatismos y los cambios relacionados con la edad.

Entonces, ¿qué podemos hacer para tener un *envejecimiento funcional saludable*?

DE NUESTROS ASOCIADOS

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Por: Gabriel Cárdenas Ms.C. (Núcleo E)

Continuación...

Aquí hay algunas estrategias que pueden ayudar a mantener la capacidad funcional:

1. Ejercicio físico: El ejercicio físico regular puede mejorar las funciones cardiovasculares y pulmonares, la fuerza muscular y la movilidad articular, además, mejorar la salud mental y reducir el estrés. El ejercicio físico también puede ayudar en los casos de las enfermedades crónicas, como la diabetes.

Algunos ejercicios recomendados para personas mayores incluyen caminar, nadar, andar en bicicleta, hacer yoga, tai chi, y ejercicios para estimular la fuerza. El baile es una forma divertida de hacer ejercicio que mejora la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Haga ejercicio acompañado, incluso con su perro. Considere organizar un grupo, esto hace que el ejercicio sea más divertido y social. Si no le gusta caminar, considere otras actividades como la jardinería, el baile, la pesca, el tai chi o el yoga. Cualquier actividad que disfrute puede beneficiar su salud.

2. Mantener una dieta saludable: A medida que se envejece, las necesidades nutricionales pueden cambiar. Tener sobrepeso o bajo peso puede provocar problemas de salud.

Comer alimentos bajos en colesterol y grasas, que le entreguen muchos nutrientes sin muchas calorías adicionales. Esto incluye frutas y verduras, granos integrales, carnes magras, lácteos bajos en grasa, nueces y semillas.

Evitar calorías vacías, que tienen alimentos como las papas fritas, los dulces, los refrescos y el alcohol.

Y muy importante, beber más agua. El agua elimina las toxinas y el mantenerse hidratado le dará más energía.

En conclusión: una dieta saludable y la práctica de ejercicio físico, ayudan a alimentar su cerebro. Esto mejora su capacidad para tomar decisiones a medida que envejece.

Estos dos aspectos necesitan información complementaria, apoyada en diferentes profesionales de la salud y del deporte, primero para identificar las condiciones individuales para optar por una decisión que favorezca más y para conocer con mayor profundidad los beneficios que se pueden obtener con cierto tipo de ejercicios o consumo de alimentos. Escuchar recomendaciones y conocer los limitantes, ayudan a que resultados sean mejores.

Otras estrategias que también son de gran importancia y que no se pueden pasar por alto son:

3. Mantenerse socialmente activo: Cultivar relaciones sociales y participar en actividades comunitarias puede ayudar a propiciar la salud mental y emocional. Las personas que participan en pasatiempos y actividades sociales y de ocio pueden tener un riesgo menor de padecer algunos problemas de salud. Hacer cosas que disfrute puede ayudarle a sentirse más feliz y mejorar sus habilidades de pensamiento.

4. Mantener la mente activa: Muchas actividades pueden contribuir a que su mente esté activa y ayudan a mejorar su memoria. Aprender cosas nuevas, leer, hacer crucigramas, jugar juegos de mesa y hacer rompecabezas, incluyendo el aprendizaje de nuevas habilidades, la lectura y los juegos.

DE NUESTROS ASOCIADOS

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Por: Gabriel Cárdenas Ms.C. (Núcleo E)

Continuación...

5. Darle prioridad a su salud mental: Busque *mejorar su salud mental* al practicar meditación, técnicas de relajación o ser agradecido. Conozca las señales de alerta de algún problema y busque ayuda si presentan dificultades.

6. Desempeñar un papel activo en su atención médica: Asegúrese de hacerse chequeos regulares y los exámenes de salud que necesita. Debe saber qué medicamentos está tomando, por qué los necesita y cómo tomarlos adecuadamente.

7. No fumar: Si es fumador, una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud es **dejar de fumar** . Puede reducir el riesgo de diferentes tipos de cáncer, ciertas enfermedades pulmonares y enfermedades cardíacas.

8. Prevenir caídas: Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de caerse. También tienen más probabilidades de fracturarse (romperse) un hueso cuando se caen. Tome precauciones en su casa y en los lugares donde transita. No corra riesgos innecesarios.

El Comité de Cultura y Recreación, en unión de otros comités que se quieran vincular a la iniciativa, sugiere dictar al menos un taller para ampliar información sobre el tema del ENVEJECIMIENTO SALUDABLE y hacer en lo posible actividades prácticas para enriquecer los puntos tratados.

Bibliografía

[https://Bing.com/search?Q=c%3b3mo+mantener+capacidad+funcional+envejecimiento.](https://Bing.com/search?Q=c%3b3mo+mantener+capacidad+funcional+envejecimiento)

[https://Bing.com/search?Q=plan+de+ejercicios+para+adultos+mayores.](https://Bing.com/search?Q=plan+de+ejercicios+para+adultos+mayores)

[Bing.com2.mejorconsalud.as.com/plan de recomendaciones de actividades y ejercicio físico para adultos...](https://Bing.com2.mejorconsalud.as.com/plan+de+recomendaciones+de+actividades+y+ejercicio+f%C3%ADsico+para+adultos...)

[https://www.msmanuals.com/es/hogar/fundamentos/ejercicio y forma en adultos mayores.](https://www.msmanuals.com/es/hogar/fundamentos/ejercicio+y+forma+en+adultos+mayores)

<https://medlineplus.gov/spanish/eyecare.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/healthcheckup.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/healthscreening.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/medicationerrors.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/quittinggsmoking.html>

[Familydoctor.org/ vida saludable/](https://Familydoctor.org/vida+saludable/)

Institutos Nacionales de Salud: [¿Puede alargar su vida? abril 21, 2022](https://www.cdc.gov/spanish/press/releases/2022/s421-22-0001.html)

DE NUESTROS ASOCIADOS

ECLIPSE ANULAR DE SOL Y OBSERVATORIO EN LOMA LARGA

Por: Abogado Víctor Hugo Becerra (Núcleo A)

El pasado 14 de octubre ocurrieron dos eventos muy importantes: el primero, la observación del eclipse anular de sol, evento astronómico de gran impacto a nivel mundial y que con la posición privilegiada de Santiago de Cali, podía observarse en pleno esplendor; el segundo, la inauguración del Observatorio Astronómico de Santa María de Loma Larga, ubicado en la casa 20 del núcleo A, lugar que acoge un telescopio de 14", dos de 8" y uno de 127 mm refractor, con los cuales se aspira a rastrear los cielos del proyecto de vivienda ambiental y se hace un aporte importante a la comunidad científica y general. En el mismo funcionará próximamente una exposición permanente de carácter geológico y paleontológico, con cerca de 1200 muestras provenientes de todo el planeta y que contendrá una sección especializada del registro fósil y geológico de Loma Larga.

Cerca de 100 personas, entre residentes del proyecto y de la comunidad de la vereda El Peón y lugares circunvecinos, tuvieron la oportunidad de compartir los dos eventos



DE NUESTROS ASOCIADOS

POEMARIO DE GLORIA MARIA PASTÁS VILLACRES

Por: Lingüista María Cristina Martínez (Núcleo D)



“Montaña del sur ...Te nombro, te respiro... Hundo mis pies en tu tierra.
Y duele, duele ver aún ... Que el sudor es del labriego... Y de otro dueño su parcela”

Estos versos son parte del poema *Al sur del silencio* que da el título al poemario de Gloria Marina Pastás Villacrés y tienen como efecto, evocar con añoranza, la tierra de los Andes, del páramo, del frío y de los frailejones de la niñez, pero también, con nostalgia, el deseo de volver para el fin o para resurgir: “Agua sagrada, refugio del sol cuando el tiempo se aquiete en tu fondo se acostarán mis ojos, en el lecho de tus ríos y entonces, tal vez, no quieran ya morir”. El tercer verso contrasta por el reclamo explícito que a través de éste se desliza en el poema.

El poemario resulta de una ambición siempre presente en la poeta Gloria Marina Pastás que se volvió realidad por los tiempos que ofrece la jubilación. En la primera parte “la palabra” es protagonista con su *Arte poética* “Cortas las palabras...las desarmas, las desmenuzas...hasta volverlas polvo...” y más adelante en *Palabra respirada* “péndulo mudo...ventana donde...la palabra respira”. Parece evocar parte de la formación lingüística de Gloria Marina.

Viene después una alegoría a la naturaleza y pasa hacia la reivindicación femenina con el poema *Eva* “por dejarlo ser (hombre) ...el pecado del mundo... se extendió en su vientre. Ahora dicen...que la culpa es de ella” y sigue con los poemas al amor y, especialmente a la ternura del amor en *Lección* “Ahora...que mi bravura es mansedumbre...y he aprendido a extraviarme...en la ternura escondida de tus años...enséñame a vivir de otra manera...para no morir de amor cuando te vayas” y no faltan, por supuesto, los de la identidad en *Conjuro* “Que la apariencia no me envuelva en el menosprecio por encima del hombro...Que mis manos no lo merezcan todo y dejen gratitud en lo que ofrendan”

La poesía, el arte es una necesidad en estos tiempos y Gloria Marina Pastás ofrece con su poemario un oasis de sensibilidad.

NUEVOS ASOCIADOS



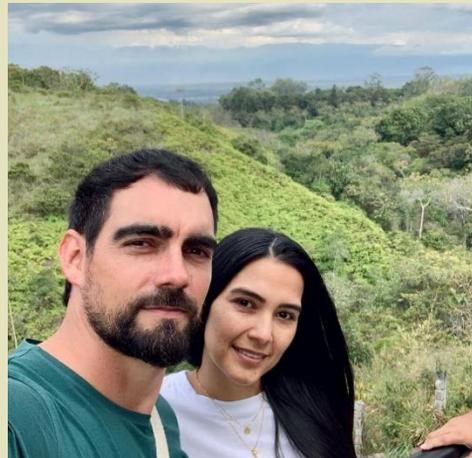
OSCAR YOVANI CHECA CERON, Ph.D. Profesor en la Universidad Nacional, sede Palmira. Casado con Carolina Perea, médica otorrinolaringóloga, Tienen 2 hijos. Adquirió los derechos de Luis Eduardo Bravo, en el lote 12 del núcleo B.



CAMILA MEJIA QUINTERO, Ingeniera matemática, trabaja en CELSIA, casada con Cristian Hernán Hurtado, Ingeniero telemático. Adquirió los derechos de Ramiro Ortiz , en el lote 9 del núcleo D.



MARIA DEL PILAR POSADA, Ph.D. Ingeniera agrónoma de la Universidad Nacional de Colombia, trabajó 20 años en el Departamento de parques de la ciudad de Nueva York, los últimos 5 años en el proyecto de restauración forestal de 26.000 acres de bosques y áreas naturales de Manhattan. Volvió a Colombia para vivir en el campo. Adquirió los derechos de Néstor Barón, en el lote 11 del núcleo E.



ANDRES PUSSETO, Ingeniero de la Pontificia Universidad Javeriana, trabaja en SURA y es deportista de alto rendimiento en ciclismo y montañismo, casado con Luz Elena Castro, especialista en Mercadeo. Adquirió los derechos de Eulalia Banguera, en el lote 25 del núcleo A.

DE LO AMBIENTAL

TEJIENDO LA VIDA

Por: Bióloga M. Dolores Heredia Flores

Esta larva de polilla atrajo mi atención por el elaborado tejido con el cual se protegía. Ante un diseño tan complejo, era ineludible continuar las observaciones para saber qué sucedería y quién nacería de ese gusanito tejedor. Me puse a la tarea de seguirlo en campo para conocer algo de su comportamiento y cuando intuí que estaba próximo a convertirse en pupa, para no perderlo, lo traje al laboratorio para ver nacer el adulto. La información biológica sobre los ciclos de vida de estos organismos es escasa y con suerte teniendo el adulto podría llegar a saber de quién se trataba.



La larva cuando está en sus primeros estadios construye la mallita, que parece un tejido de ganchillo, crochet, o frivolidé, con sus heces envueltas en seda y el tejido se ve grueso (fig.1) Cuando llega a sus últimos instares la malla carece de heces, sólo la fabrica con seda y se ve muy delicada (fig.2).

El tejido tiene dos huecos uno anterior, cefálico, por donde sale a comer de hojas próximas (fig.3) y otro posterior, anal, por donde expulsará heces cuando ya no las pueda pegar del tejido. Durante los periodos de reposo esa entrada y salida de la casita son taponadas con la cabeza plana y alargada y con una ancha placa anal (fig. 4).



DE LO AMBIENTAL

TEJIENDO LA VIDA

Por: Biol. M. Dolores Heredia Flores

Continuación...



En Loma Larga esta especie de polilla de la familia **Mimallonidae** (*Lacosoma sp.*) se alimenta de *Inga ornata* (una especie de Guamo). Es una familia de polillas que sólo vive en el Nuevo Mundo, con 5 especies en Norte América y su mayor diversidad está en la región neotropical. El género *Lacosoma* cuenta con unas 30 especies descritas.

Cuando ya estuvo próxima a empupar cerró completamente la hoja del tejido donde reposaba y lo revistió de seda muy tupida (fig.5). Tomé datos y esperé que naciera el adulto...pero la larva que traje del campo estaba parasitada y de pronto una mañana en lugar del adulto que esperaba, lo que encontré en la caja fueron montones de avispitas parasitoides de la familia **Braconidae** (**Microgastrinae**) (figs. 6).



Mientras tanto en cada caminata reviso los Guamos que puedo, para cerrar el misterio de estos gusanitos tejedores de vida que inventaron el tejido de ganchillo, crochet, o frivolité muchos millones de años antes que los humanos.

Agradecimientos

El Dr. Aymer Andrés Vásquez Ordoñez, entomólogo del Club de Observadores de la Naturaleza del Valle del Cauca, me colaboró con el especialista para su identificación.

**DE LO AMBIENTAL
COMPARTAMOS NUESTRA BIODIVERSIDAD**

Hongo
Heimiomyces (Mycenaceae)



Fotografía: Camilo Cruz

Orquídea
Dimerandra emarginata (Orchidaceae)



Fotografía: Alba Marina Torres

Hongo
Leucocoprinus sp. (Agaricaceae)



Fotografía: Camilo Cruz

Hongo
Lentinus sp. (Polyporaceae)



Fotografía: Camilo Cruz

Hongo velo de novia
Phallus indusiatus (Phallaceae)



Fotografía: Camilo Cruz

LOMA LARGA un sueño hecho realidad

DE LA ADMINISTRACIÓN

MEJORAMIENTO DE LA VIA



PUENTE PALITOS ANTES



PUENTE PALITOS DESPUES



VIA INTERVEREDAL



PASO PAZ DE DIOS

En Asamblea se aprobaron recursos para la realizar estudios a la vía que conduce al proyecto desde el cruce de El Jardín. También para el mejoramiento de algunos sitios de interés.

Tal es el caso del puente “palitos”, el paso “Paz de Dios” y la vía interveredal (actualmente en ejecución).

Las intervenciones ejecutadas se dirigen a mejorar la seguridad al transitar, son obras acordes a las necesidades y posibilidades de nuestra comunidad, siempre con el acompañamiento y asesoría del Comité de Vías, en el que contamos con un Ingeniero experto.