

GUSTAVO GALVIS H.

Asesor Empresarial
galvis.gustavo@hotmail.com

Derechos de petición

Muy oportuno recordar la importancia de la Ley 1755 de 2015 que regula el Derecho de Petición, procedimiento jurídico con el cual “ toda persona tiene derecho a presentar peticiones respetuosas a las autoridades, por motivos de interés general o particular, y a obtener pronta resolución completa y de fondo sobre la misma”. Es tan importante el tema, que este derecho está consagrado en el artículo 23 de la Constitución Política. Entre otras actuaciones, se podrá solicitar el “ reconocimiento de un derecho, la intervención de una entidad o funcionario, la resolución de una situación jurídica, la prestación de un servicio, requerir información, consultar, examinar y requerir copias de documentos, formular consultas, quejas, denuncias y reclamos e interponer recursos”.

Por este medio se puede gestionar la solución de problemas y necesidades particulares o comunitarias. En este contexto es oportuno recordar la petición que hicieron a la Dirección de Tránsito los residentes de la carrera 44 del barrio Las Terrazas para la descongestión de esta vía- que limita con el parque La Flora- invadida de motos y carros parqueados donde no lo pueden hacer, impidiendo la movilidad de transeúntes y vehículos, generando caos e inseguridad. Para reconocer también que Vanguardia había publicado este problema y la acción del Director de Tránsito fue efectiva con su equipo de agentes poniendo cepos y descongestionado la vía para mayor comodidad del vecindario y de quienes visitan el hermoso parque, una isla verde de árboles y fauna que se debe conservar y proteger más.

Y como derecho de petición a la Subsecretaría de Ambiente del municipio y demás autoridades competentes, se solicita el arreglo de la malla metálica de la cerca del parque, deteriorada en varios sectores. Y que haya un reglamento para visitantes al parque, cada día más numerosos, que van a caminar por sus senderos. Nada de ruido, limpieza total, depósitos para residuos sólidos, vigilancia permanente, deben ser las prácticas cotidianas para conservar este ecosistema salvado de la urbanización, muy importante también para la calidad de vida en el sector. Silencio y verde es la fórmula. A este hermoso espacio natural deben llevar a los estudiantes de escuelas y colegios para su educación ambiental que es obligatoria; que aprendan a estar en armonía con la naturaleza, a apreciarla y valorarla para mejorar la salud mental.

Y ahora con la entrada en vigencia del Acuerdo de Escazú por el visto bueno de la Corte Constitucional a la ley que lo aprobó, se convierte en un recurso más a favor de las luchas por el medio ambiente, y los derechos de petición en este aspecto se incrementarán sustancialmente. Se salvarán numerosos ecosistemas.

HUMOR DEL NEGRO

Autopista al infierno



@yeyo.caricaturista

@Yeyocaricaturas

ALBERTO E. PACHECO

Ingeniero de Alimentos
albertoenriquepacheco@gmail.com

La recuperación muscular y su optimización

Tan relevante como el entrenamiento la restauración es vital y necesaria para mejorar el rendimiento físico y prevenir lesiones; de allí que comprender los mecanismos fisiológicos que existe detrás de ello, adoptando estrategias efectivas, optimiza los resultados del ejercicio y mantiene la salud a largo plazo. Recuérdese que, en la actividad física, especialmente en ejercicios de alta intensidad como levantamiento de pesas o entrenamiento de resistencia, las fibras musculares experimentan microdesgarros. Este daño es una señal para que el cuerpo inicie procesos de reparación y adaptación, fortaleciendo las fibras musculares que soporten cargas futuras.

Luego de hacer ejercicio el cuerpo comienza a reparar el tejido dañado; proceso que involucra la activación de células satélite, esenciales para la regeneración, las cuales se adhieren a las fibras dañadas, fusionándose con ellas para reparar y aumentar el tamaño del músculo, denominándose hipertrofia muscular.

A la par de ello, como en los músculos se acumulan productos de desecho, como el ácido láctico, la eliminación eficiente de éste es esencial para reducir la fatiga y acelerar la recuperación; de allí que el flujo sanguíneo juegue un papel clave, porque transporta oxígeno y nutrientes a los músculos, mientras elimina las toxinas.

Dicho esto, teniendo en cuenta que la energía almacenada en los músculos, principalmente en forma de glucógeno, se agota durante el ejercicio; la reposición de estas reservas es fundamental para el restauramiento y preparación para futuras sesiones de entrenamiento. El consumo de carbohidratos, después del ejercicio, ayuda a re-

“ Luego de hacer ejercicio el cuerpo comienza a reparar el tejido dañado; proceso que involucra la activación de células satélite, esenciales para la regeneración, las cuales se adhieren a las fibras dañadas, fusionándose con ellas para reparar y aumentar el tamaño del músculo. ”

poner el glucógeno de manera más eficiente; de hecho, la combinación de proteínas y carbohidratos, en una proporción de 3:1, ha demostrado ser efectiva para obtener el fin propuesto.

Una de las claves para ello es mantener una nutrición adecuada, esto es, consumir proteínas de alta calidad, por medio de los cuales se proporcione al cuerpo los aminoácidos necesarios. Lo recomendado es el consumo entre 20 a 30 gramos de proteína, en la primera hora después del ejercicio, para maximizar la síntesis de proteínas musculares.

Todo ello sin descuidar la hidratación, que se pierde en forma de sudor mientras se ejercita, por lo que es necesario mantener un equilibrio entre agua y electrolitos para coadyuvar a la función muscular y prevenir calambres. Aunado a ello, el descanso es posiblemente el componente más importante de la recuperación, por cuanto es en el sueño es donde el cuerpo libera hormonas para la reparación y crecimiento del músculo; siendo lo recomendado 7 a 9 horas por noche.

En estos términos, realizar algún tipo de recuperación activa como el estiramiento ligero o el ejercicio de baja intensidad, ayudan a mejorar el flujo sanguíneo y reducir la rigidez del músculo.

ENEAS NAVAS

eneasnavas@gmail.com



Crisis del transporte: bloqueos y derechos en juego

El conflicto entre los transportadores y el gobierno nacional por el aumento del precio del ACPM ha desencadenado una serie de bloqueos y protestas que están paralizando la región y afectando derechos fundamentales de miles de personas.

Bloqueos en las vías que de Bucaramanga conducen a Bogotá, Cúcuta, Barranquilla y Rionegro, entre otros puntos, reflejan la magnitud del conflicto.

Los transportadores han tomado medidas drásticas debido a la presión económica que sienten al aumentar sus costos operativos y el Gobierno, para mantenerse en su objetivo de equilibrar el déficit del Fondo de Estabilización de Precios de los Combustibles (asunto complejo en la situación económica actual), ha llevado a cabo varias mesas de diálogo y negociación que no han resultado, así como propuestas de subsidios temporales, proyectos de decretos y regulaciones para reducir el impacto sin lograr el

“ Estos bloqueos no solo interrumpen la movilidad y la economía local, sino que también ponen en riesgo la seguridad y el bienestar de miles de ciudadanos. ”

desescalamiento del conflicto.

Estos bloqueos no solo interrumpen la movilidad y la economía local, sino que también ponen en riesgo la seguridad y el bienestar de miles de ciudadanos.

Se afectan, entre otros, los derechos a la libre circulación, al trabajo, a la salud, a la vida, a la educación y a la seguridad en todas sus acepciones, incluida la alimentaria.

Las acciones de ambas partes reflejan los esfuerzos por encontrar una solución que no llegó a tiempo, pues con los primeros de septiembre, a la ciudadanía le llega el turno de sufrir las consecuencias más graves, ya que los bloqueos impiden el acceso a servicios esenciales y generan un ambiente de tensión que puede escalar.

El Gobierno y los transportadores deberán abrir canales de comunicación efectivos y transparentes para encontrar soluciones que atiendan las necesidades económicas y garanticen la estabilidad social y el respeto por los derechos humanos. El diálogo, que es la herramienta principal para resolver el conflicto, no puede tener la presión que se ejerce con la tensión, afectación o violación de derechos de terceros, que no son parte en el conflicto, pero sufren las consecuencias.

La historia muestra que los conflictos prolongados sin resolución dialogada solo traen sufrimiento y división. Llegó el momento de que ambas partes demuestren su compromiso con el bienestar de la comunidad y trabajen juntos para encontrar la salida justa y equitativa. El diálogo y la negociación son esenciales para prevenir la afectación de derechos humanos y asegurar un futuro próspero y pacífico para los habitantes de Santander.