



# Sincelejo, epicentro de la ciencia médica



La nefróloga e investigadora Ana Catherine Ricardo Báiz en su charla de ayer en el Simposio presentó los resultados de un estudio de una corte observacional moticéntrica de los Estados Unidos, del que hizo parte. En este le hicieron seguimiento a cinco mil pacientes durante los últimos quince años.



## TE DESTACAMOS

- El X Simposio Internacional de Nefrología y Transplante Renal del Caribe convierte a Sincelejo en epicentro de la ciencia médica especializada.
- Al Simposio asisten nefrólogos invitados del exterior y nacionales. Hoy continúan las conferencias en el hotel Malibú desde las 7:30 a. m.

**Sincelejo.** La causa por la cual se está incrementando la prevalencia de la enfermedad renal crónica está en el estilo de vida que ha llevado al aumento de la obesidad y esta a su vez al aumento de la diabetes y al síndrome metabólico.

La afirmación la hizo la nefróloga e investigadora Ana Catherine Ricardo Báiz, oriunda de Sincelejo, pero radicada en Chicago, Estados Unidos.

Ella es una de las conferencistas invitadas al X Simposio Internacional de Nefrología y Trans-

plante Renal del Caribe que se desarrolla en esta ciudad hoy y mañana.

Sostuvo que el mejor consejo es tener un estilo de vida saludable, tratar de tener un peso saludable, evitar la obesidad, tratar de tener un estado físico activo, hacer cualquier clase de ejercicio que el cuerpo se lo permita y, si no, disminuir la cantidad de tiempo que se permanece sentado sin ninguna clase de movimiento.

### La dieta, clave

Enfatizó que la dieta es

muy importante. "Los preservativos que les añaden a las comidas son muy perjudiciales para el cuerpo, incluyendo los riñones. Hay que tratar de evitar lo más posible la comida que tenga preservativos y las gaseosas. Los jugos tienen mucha azúcar y muchos preservativos, incluyendo fósforo, que son muy dañinos para el corazón y también para los riñones", recalcó.

Para evitar la enfermedad renal a sus pacientes les aconseja que tomen agua, y si no les gusta el

sabor que les expriman un limón, una naranja o le piquen un pepino.

"No tomen jugos, no tomen gaseosas, solo agua con un poquito de sabor o si les gusta con gas está bien siempre y cuando sea natural", acotó la nefróloga.

Agregó que los jamones, las salchichas, las comidas chatarras que venden en las calles, así como los enlatados contienen muchísima sal, lo cual contribuye a la presión arterial, y también muchísimo fósforo (para que la comida dure) y eso

es muy perjudicial para la salud.

### Dormir bien

Igualmente recalcó sobre la importancia del sueño. "Dormir entre siete u ocho horas en la noche es muy importante para el organismo, incluyendo los riñones", dijo.

Explicó que cuando se duerme poquito todas las funciones metabólicas del organismo, del cerebro, de los riñones, del corazón se alteran y al día siguiente la persona está irritable, le da más hambre, come más, se

engorda.

"Las personas que no duermen bien tienden a desarrollar más la diabetes y más la presión alta. El sueño es muy importante, sobre todo por la noche, dormirse a la misma hora y despertarse a la misma hora", recomendó.

En la charla de ayer, la doctora Ricardo habló precisamente acerca de los factores de riesgo para la progresión de enfermedad renal crónica en pacientes que ya tienen esta enfermedad establecida.

Sincelejo, sede de ciclo de foros

## Industrias creativas, en agenda



El alcalde Jacobo Quessep será el anfitrión del foro que busca identificar rutas de acción para el desarrollo del potencial de la economía naranja en Sincelejo.

**Sincelejo.** Esta capital fue escogida en compañía de Bogotá, Medellín, Santa Marta y Montería para la realización del ciclo de foros "Industrias creativas y desarrollo urbano", cuyo tema es la cultura y tradiciones para la economía naranja: una oportunidad para Sincelejo.

Este tendrá lugar el próximo martes 2 de julio, a partir de las 8:00 a. m., en el auditorio Pompeyo Molina de la Universidad de Sucre.

Es importante destacar que esta es una alianza entre la Fundación Hecho en Colombia, la Universidad Externado de Colombia, ONU-Hábitat, la Presidencia de la República, la Agencia Francesa de Desarrollo (AFD), el British Council y las alcaldías antes mencionadas. El objetivo de este im-

portante evento es identificar rutas de acción a través de la gestión urbana para la animación y el desarrollo del potencial de la economía naranja en la capital sabanera.

Al final del foro se concluirá con la producción de un documento de política que servirá como guía a administraciones futuras para impulsar las políticas de la ciudad.

"Este año cumplimos 80 años en Colombia, de los cuales llevamos 19 trabajando en el sector de industrias creativas en el país, y acabamos de lanzar nuestro programa de economía creativa 'Creative Future'. Esta trayectoria nos ha permitido adquirir una gran experiencia sobre cómo las

instituciones gubernamentales pueden entender con éxito su panorama de economía creativa y desarrollar iniciativas que verdaderamente fomenten el crecimiento y la sostenibilidad de sus territorios", indicó Tom Miscioscia, director del British Council en Colombia.

### Quiénes asisten

El foro contará con la presencia de Carol Bell, experta británica (British Council); Andrew Senior, experto británico en industrias creativas (British Council); Roberto Lippi (ONU-Hábitat); Herman García, presidente de la Cámara de Comercio de Sincelejo; Édgar Cataño (CIDS-Universidad Externado de Colombia); Puala Silva, de British Council, y el alcalde de Sincelejo, Jacobo Quessep.

## Los retos del docente en la enseñanza



La capacitación se desarrolló en el auditorio Fortunato Chadid Jattin, en la Gobernación de Sucre.

**Sincelejo.** Trabajar en conjunto y aplicar los esfuerzos necesarios para lograr cambios significativos en los procesos de enseñanza y aprendizaje propuso el secretario de Educación del departamento de Sucre, Guillermo Vargas Fernández, en desarrollo de la conferencia 'Retos del docente de hoy', en la que participaron 250 docentes de 17 municipios del departamento.

Se abordaron temas sobre las nuevas tecno-

logías, los modelos pedagógicos, los cambios sociales y el mundo en el que viven hoy niños y jóvenes. Igualmente, los desafíos que tienen los maestros cuando forman en estos nuevos espacios de aprendizaje.

## Sesionó Comité de Bienes



**Sincelejo.** En la sede de Carsucre se cumplió ayer la primera sesión de este año del Comité de Bienes de Uso Público en zona costera. En esta se les explicó a las autoridades participantes, entre ellas las procuradoras regional y provincial de Sincelejo, el marco normativo.