

The image shows the Spanish national football team celebrating their victory on the podium at the 2014 FIFA World Cup. The players are wearing red and blue kits, and many are holding gold medals. They are cheering and raising their arms in triumph. In the background, a large crowd of spectators is visible in the stadium.

TODO

EN // LA REVISTA

EDICIÓN 136

TODONLAREVISTA.COM

España Campeón

ISSN 2390-0733
Año 14

Valor \$5.000



EDITORIAL

DIRECTOR

Harold Fernando Rodríguez Arbeláez

EDITOR

Daniela Rodríguez Dussán
Jacqueline Dussán Gutiérrez

PERIODISTAS

Daniela Rodríguez Dussán
Isabella Rodríguez Dussán
Harold Fernando Rodríguez A.
Jacqueline Dussán Gutiérrez
José Erroll Rodríguez Arbeláez
Lina Marcela Núñez Torres

Paginas Información Citadas

Prensa Gobernación de Cundinamarca
Prensa Gobernación del Tolima
Alcaldía de Bogotá
Fifa .com
Alcaldía de Ricaurte
expertosenmedicinaestetica.es

RECURSOS GRÁFICOS

FIFA.com

Freepik

Gobernación del Tolima
Gobernación de Cundinamarca
MinTurismo

MinTic

Ministerio del Medio Ambiente
Prensa de Ricaurte

Prensa Girardot
latam-green.com
Presidencia.com

MERCADEO

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Gerente Comercial
Camilo Rodríguez Dussán
Jacqueline Dussán Gutiérrez

Especial Mundial Fifa
España gran Campeón 2026

4

Cundinamarca
“Antes de finalizar este mes abriremos la
licitación del Tren de Zipaquirá”

16

Actualidad
D.ía que nos hizo Nación

20

Turismo
Cundinamarca, es descubrir que los
mejores destinos no siempre están lejos

28

Turismo
Alto Magdalena descanso, historia y
diversión en un solo destino

30

Salud y Bienestar
El costo oculto de la belleza

32

Sostenibilidad
Colombia apuesta por un futuro verde,
sostenibilidad, innovación y compromiso
ambiental

36

Palabra de Dios
Jesús y el ayuno

39

CONTÁCTENOS

Carrera 118 # 89 - 26
Bogotá Colombia
(300) 458 3139
(301) 278 9098

VISÍTENOS:

todoenlarevista.com



@todoenlarevista



EDITORIAL

Cosas del fútbol

El centavo que falta



EDICIÓN

136

España Campeón

Mundial Fifa 2022

Especial

Cada Mundial deja campeones, emociones y recuerdos imborrables, pero también nos invita a reflexionar. Al concluir la Copa Mundial de 2022 vuelve una pregunta que acompaña desde hace años al fútbol colombiano: ¿qué nos falta para dar ese último paso y disputar una final del mundo?

No parece ser un problema de talento. Colombia ha demostrado que cuenta con jugadores capaces de competir al más alto nivel y de enfrentar de igual a igual a cualquier selección. Tampoco es una cuestión de ilusión, porque cada generación llega con el sueño de hacer historia. Sin embargo, cuando el objetivo parece estar al alcance, algo impide cruzar la meta.

Tal vez ese "centavo" que sentimos que falta no se encuentre en una jugada aislada ni en una decisión arbitral.

Quizá esté en aquello que no siempre se ve: la disciplina constante, el compromiso inquebrantable, la fortaleza para superar la adversidad, la honestidad con la que se asumen las responsabilidades y la capacidad de trabajar siempre pensando en el bien colectivo.

El Mundial de 2022 dejó una enseñanza clara. Las selecciones que llegaron hasta el final no lo hicieron únicamente por su calidad futbolística. Lo lograron porque construyeron una cultura basada en el esfuerzo diario, la preparación, el respeto por las reglas, la unidad y la perseverancia.

Los grandes triunfos son el resultado de miles de pequeñas decisiones correctas tomadas con constancia.

Pero esta reflexión va más allá del deporte. Como sociedad, también debemos preguntarnos cuál es ese "centavo" que nos falta para alcanzar las metas que anhelamos.

El cambio comienza cuando cada persona cumple su palabra, actúa con integridad, respeta a los demás y entiende que el éxito colectivo siempre será más importante que el beneficio individual.

Colombia tiene razones para creer y para seguir soñando.

El talento existe y el potencial también. Ahora el desafío es fortalecer aquellos valores que convierten las aspiraciones en realidades. Porque las victorias más importantes no nacen el día de la competencia; se construyen mucho antes, con disciplina, compromiso, honestidad y perseverancia.

Quizá ese sea el verdadero centavo que falta. Y la mejor noticia es que depende de cada uno de nosotros.



El Mundial que transformó la historia del fútbol.

Por: Jacqueline Dussán G.

La Copa Mundial de la FIFA 2026 quedará registrada como uno de los campeonatos más trascendentales en la historia del fútbol.

No solo representó una nueva edición del torneo más importante del planeta, sino que marcó el inicio de una nueva era con un formato renovado, una organización sin precedentes y una competencia que reunió a las mejores selecciones del mundo en un espectáculo deportivo que cautivó a millo-

nes de aficionados.

Por primera vez, la Copa del Mundo fue organizada conjuntamente por tres países: Estados Unidos, México y Canadá.

La magnitud del evento superó cualquier edición anterior al reunir a 48 selecciones nacionales, ampliando considerablemente el número de participantes y ofreciendo un calendario de 104 partidos que convirtió al torneo en el más extenso desde su creación en 1930.

Durante poco más de un mes, Norteamérica se transformó en el epicentro del deporte mundial.



Estadios históricos y modernos albergaron encuentros memorables, mientras millones de seguidores llenaban las tribunas y otros tantos acompañaban cada jornada desde todos los rincones del planeta.

El nuevo formato permitió que selecciones que nunca habían alcanzado una Copa del Mundo tuvieran la oportunidad de competir en la máxima cita del fútbol. Equipos emergentes demostraron que la diferencia entre las tradicionales potencias y los nuevos protagonistas es cada vez menor, ofreciendo partidos de gran intensidad y resultados inesperados.

Desde el comienzo del campeonato quedó claro que ningún favorito tendría un camino sencillo. Varias selecciones históricas sufrieron más de lo esperado para avanzar, mientras otras confirmaron desde las primeras jornadas que llegaban con argumentos suficientes para aspirar al título.

España mostró desde la fase inicial un fútbol dinámico, basado en la posesión del balón, la presión alta y la velocidad por las bandas.

Argentina, vigente campeona del mundo, demostró nuevamente su experiencia y fortaleza colectiva para superar cada compromiso.

Francia ratificó su condición de potencia mundial, Inglaterra confirmó el crecimiento de una generación altamente competitiva y selecciones como Marruecos, Noruega y Suiza sorprendieron con actuaciones que las llevaron más lejos de lo previsto.

Sudamérica volvió a demostrar su protagonismo gracias a las campañas de Argentina, Brasil y Colombia.

Aunque la selección colombiana no figuraba entre las principales favoritas, consiguió avanzar a los octavos de final dejando una imagen positiva y alimentando la ilusión de toda una nación.

Sin embargo, su camino terminó en una dramática definición por penales frente a Suiza, después de un empate sin goles que dejó al conjunto cafetero muy cerca de alcanzar una histórica clasificación a los cuartos de final.

Europa, por su parte, reafirmó el dominio que ha ejercido en las últimas décadas. España, Francia e Inglaterra avanzaron con autoridad, mientras Portugal y Bélgica también demostraron un alto nivel competitivo antes de despedirse en las fases eliminatorias.



ESPECIAL MUNDIAL DE FÚTBOL 2026

Las sorpresas de los octavos y cuartos de final: el camino hacia las semifinales

La fase de eliminación directa del Mundial de 2026 confirmó que, en este tipo de torneos, la historia y el favoritismo pesan poco cuando el balón comienza a rodar. Cada encuentro se convirtió en una batalla táctica donde el mínimo error podía significar el adiós definitivo al sueño de levantar la Copa del Mundo.

Los octavos de final ofrecieron una combinación perfecta entre emociones, sorpresas y grandes actuaciones individuales.

Algunas de las selecciones llamadas a ser protagonistas ratificaron su condición, mientras otras vieron cómo su ilusión terminaba antes de lo esperado.

España fue una de las primeras en asegurar su clasificación a los cuartos de final al superar con autoridad a Portugal.

El conjunto dirigido por Luis de la Fuente volvió a demostrar un fútbol de posesión, precisión y velocidad, neutralizando a una selección portuguesa que nunca logró imponer su estilo de juego.

La "Roja" confirmaba así que estaba preparada para disputar nuevamente los máximos honores.

Francia también dio un paso firme tras imponerse a Paraguay.

Con una plantilla equilibrada y una sólida organización defensiva, los franceses controlaron el partido de principio a fin, reafirmando su candidatura al título mundial.

Uno de los encuentros más emocionantes enfrentó a Inglaterra y México.

El equipo inglés logró imponerse en un intenso compromiso que mantuvo la incertidumbre hasta los últimos minutos.

La selección mexicana se despidió dejando una imagen positiva y demostrando el crecimiento del fútbol de la Concacaf.



Noruega protagonizó una de las grandes sorpresas del campeonato al eliminar a Brasil. La selección escandinava mostró disciplina táctica, eficacia frente al arco y una enorme fortaleza mental para superar a uno de los gigantes históricos del fútbol mundial.

La eliminación brasileña se convirtió en uno de los resultados más comentados del torneo.

Argentina, vigente campeona del mundo, tampoco tuvo un camino sencillo.

Su duelo frente a Egipto exigió el máximo esfuerzo del conjunto albiceleste, que terminó imponiéndose gracias a su experiencia y capacidad para resolver los momentos de mayor presión.

Para Colombia, el Mundial llegó a uno de sus capítulos más dolorosos. Después de

una destacada campaña en la fase de grupos, la selección nacional igualó sin goles frente a Suiza en un partido de enorme intensidad.

Durante 120 minutos, ambos equipos protagonizaron un cerrado duelo defensivo en el que las oportunidades de gol fueron escasas.

Finalmente, la clasificación se definió desde el punto penal, donde la selección suiza mostró mayor efectividad y dejó fuera del torneo al conjunto cafetero.

A pesar de la eliminación, Colombia regresó al país con el reconocimiento internacional por su entrega, disciplina y crecimiento



futbolístico.

A pesar de la eliminación, Colombia regresó al país con el reconocimiento internacional por su entrega, disciplina y crecimiento futbolístico.



Con los ocho mejores equipos ya clasificados, los cuartos de final elevaron aún más el nivel competitivo. España enfrentó a Bélgica en un compromi-

so que exigió inteligencia táctica y paciencia.

Los españoles encontraron los espacios en los momentos oportunos para sellar una victoria que los instaló entre los cuatro mejores del campeonato.

Francia eliminó a Marruecos, selección que nuevamente sorprendió al fútbol mundial con una destacada participación.

El equipo africano volvió a demostrar que su histórica actuación en Catar 2022 no fue una casualidad, consolidándose como una de las potencias emergentes del fútbol internacional.

En el otro lado del cuadro, Inglaterra logró superar a Noruega, poniendo fin a la extraordinaria campaña del conjunto escandinavo, que se convirtió en una de las grandes revelaciones del Mundial.

Argentina también confirmó su clasificación

tras vencer con autoridad a Suiza. La experiencia de los campeones del mundo terminó marcando la diferencia frente a un rival que había eliminado previamente a Colombia y que soñaba con seguir haciendo historia.

Las semifinales quedaron definidas con cuatro auténticas potencias del fútbol mundial: España, Francia, Argentina e Inglaterra.

Cuatro selecciones con estilos diferentes, pero con un mismo objetivo: conquistar el título más importante del planeta

Mientras España buscaba regresar a una final mundialista después de varios años, Argentina aspiraba a defender con éxito la corona obtenida cuatro años atrás.

Francia soñaba con una nueva consagración y Inglaterra pretendía romper décadas de espera para volver a disputar el máximo trofeo del fútbol.

Todo estaba preparado para dos semifinales que prometían emociones inolvidables y que terminarían escribiendo uno de los capítulos más apasionantes de la historia de los Mundiales



España y Argentina escriben su destino: las semifinales que definieron a los finalistas

Con apenas cuatro selecciones en competencia, el Mundial de 2026 entró en su etapa más esperada. España, Francia, Argentina e Inglaterra llegaron a las semifinales después de superar un exigente recorrido, conscientes de que cualquier error podría acabar con el sueño de disputar la gran final.

Las expectativas eran enormes. Se enfrentaban cuatro campeones del mundo, cuatro escuelas futbolísticas con estilos distintos y millones de aficionados pendientes de dos partidos que prometían quedar grabados en la memoria del deporte.

La primera semifinal enfrentó a España y Francia, dos selecciones que durante la última década han protagonizado algunos de los encuentros más importantes del fútbol europeo. Desde el pitazo inicial, el compromiso se disputó con gran intensidad. Francia intentó imponer su poder físico y su velocidad en ataque, mientras España apostó por la circulación rápida del balón,

el control del mediocampo y la presión constante sobre la salida rival.

El equilibrio se rompió gracias a la paciencia del conjunto español. Con un juego colectivo sólido y una notable disciplina táctica, la "Roja" encontró los espacios necesarios para marcar los goles que sellaron una victoria por 2-0. El resultado confirmó el extraordinario momento que atravesaba el equipo dirigido por Luis de la Fuente y le permitió regresar a una final mundialista por primera vez desde la conquista del título en Sudáfrica 2010.

Más allá del marcador, España dejó una imagen de equipo maduro, con una mezcla perfecta entre jugadores experimentados y jóvenes talentos que asumieron el protagonismo en los momentos decisivos. La renovación generacional demostraba que el fútbol español seguía siendo una referencia internacional.

Un día después llegó la segunda semifinal entre Argentina e Inglaterra, un duelo cargado de historia, rivalidad y recuerdos imborrables tanto dentro como fuera de las canchas. Cada enfrentamiento entre estas dos selecciones despierta un interés especial, y esta ocasión no fue la excepción.

El partido respondió a las expectativas. Inglaterra mostró un fútbol ofensivo y logró complicar durante varios pasajes del encuentro a la defensa argentina. Sin embargo, la experiencia de la Albiceleste volvió a marcar diferencias. Con inteligencia para administrar el balón y contundencia en los momentos oportunos, Argentina consiguió imponerse por 2-1 y aseguró su clasificación a una nueva final del mundo.

La victoria representó mucho más que un simple resultado. Argentina alcanzaba su segunda final consecutiva, consolidándose como una de las selecciones más consistentes del fútbol internacional y confirmando la vigencia de un proyecto deportivo basado en la continuidad, el equilibrio y la mentalidad competitiva.

Mientras tanto, Francia e Inglaterra debieron conformarse con disputar el partido por el tercer lugar, un compromiso que también ofreció un espectáculo lleno de emociones. Lejos de asumirlo como un simple trámite, ambos equipos salieron decididos a cerrar su participación con una victoria.

El encuentro fue uno de los más entretenidos del campeonato. Francia e Inglaterra protagonizaron un vibrante intercambio de ataques, goles y emociones que mantuvo la incertidumbre hasta el pitazo final. Finalmente, Inglaterra se quedó con el tercer puesto tras imponerse por 6-4 en un partido que se convirtió en el más goleador de las fases definitivas del torneo.

Con ello quedó definido el escenario para la gran final: España y Argentina volverían a encontrarse frente a frente en la disputa

por la Copa del Mundo.



ESPECIAL MUNDIAL DE FÚTBOL 2026

España conquista el mund, la final que marcó una nueva era del fútbol.

Después de treinta y nueve días de competencia, 104 partidos disputados y la participación de 48 selecciones nacionales, el Mundial de Fútbol de 2026 llegó a su desenlace con una final que reunió a dos gigantes del balompié internacional: España y Argentina. Ambos equipos habían recorrido un camino brillante para instalarse en el partido decisivo, convirtiendo este enfrentamiento en uno de los más esperados de los últimos años.

España llegaba impulsada por un proyecto deportivo renovado, respaldado por una generación de futbolistas que combinó juventud, talento y madurez. Argentina, por su parte, defendía el título conquistado cuatro años antes y buscaba convertirse en la primera selección en lograr un bicampeonato mundial desde Brasil en 1962.

Desde el inicio del compromiso quedó claro que ninguno de los dos equipos estaba dispuesto a regalar espacios. La intensidad, la presión alta y el orden táctico dominaron los primeros minutos. España monopolizó la posesión del balón, mientras Argentina apostó por la velocidad en las transiciones y la solidez de su bloque defensivo.

Las oportunidades de gol fueron escasas durante el tiempo reglamentario. Cada avance encontraba una defensa bien organizada y arqueros que respondieron con seguridad cuando fueron exigidos. La tensión aumentaba con el paso de los minutos, mientras millones de espectadores alrededor del mundo seguían una final digna de la importancia del torneo.

Con el empate persistente al finalizar los noventa minutos, el campeón tuvo que definirse en el tiempo suplementario. El desgaste físico comenzaba a hacerse evidente, pero también aparecía el carácter de los jugadores acostumbrados a disputar este tipo de

compromisos.

Fue entonces cuando España encontró el momento decisivo. En una jugada colectiva que reflejó el estilo desarrollado durante todo el campeonato, llegó el gol que rompió el equilibrio y desató la celebración de la afición española. La anotación significó mucho más que una ventaja en el marcador: representó el premio al trabajo colectivo, la disciplina táctica y la constancia mostrada desde el inicio del Mundial.

Argentina intentó reaccionar durante los últimos minutos, adelantó sus líneas y buscó el empate con insistencia, pero la defensa española respondió con firmeza, manteniendo el orden y controlando cada intento ofensivo de la Albiceleste. Cuando el árbitro señaló el final del encuentro, la alegría se desbordó entre jugadores, cuerpo técnico e hinchas españoles.

Con la victoria por 1-0, España conquistó su segunda Copa Mundial de la FIFA, dieciséis años después de su histórica consagración en Sudáfrica 2010. El título confirmó el regreso de la selección ibérica a la élite del fútbol mundial y consolidó el éxito de un proceso de renovación que supo combinar experiencia con una brillante generación de jóvenes talentos.

Argentina cerró el campeonato como subcampeona, dejando igualmente una actuación sobresaliente. Alcanzar dos finales consecutivas confirmó la estabilidad de un proyecto deportivo que seguirá siendo protagonista en los próximos años.

El partido por el tercer lugar también quedó para la historia. Inglaterra derrotó a Francia por 6-4, en el encuentro más emocionante y con mayor cantidad de goles de toda la fase final, demostrando el alto nivel ofensivo que caracterizó a ambas selecciones durante el campeonato.

Más allá de los resultados, el Mundial de 2026 será recordado por haber transformado la historia del torneo. La ampliación a 48 selecciones permitió una mayor representación de todos los continentes, brindando oportunidades a países que por primera vez

disputaron una Copa del Mundo y elevando la competitividad del certamen.

Las selecciones africanas y asiáticas ofrecieron actuaciones memorables, mientras que equipos como Marruecos, Noruega y Suiza demostraron que el fútbol mundial vive una etapa de mayor equilibrio, donde cada partido exige el máximo nivel y las sorpresas forman parte del espectáculo.

Colombia, aunque no logró superar los octavos de final, dejó una imagen positiva. Su entrega, organización y competitividad ratificaron el crecimiento del fútbol colombiano, que volvió a instalarse entre las selecciones protagonistas del panorama internacional y dejó bases importantes para afrontar las próximas eliminatorias y el Mundial de 2030.

El campeonato también confirmó el surgimiento de una nueva generación de figuras llamadas a liderar el fútbol mundial durante la próxima década. El talento, la velocidad y la calidad técnica exhibida por los jóvenes jugadores permitieron vislumbrar un futuro prometedor para este deporte.

La edición de 2026 cerró un capítulo inolvidable en la historia de la Copa del Mundo. Fue el Mundial de las grandes emociones, de las sorpresas inesperadas, de las nuevas generaciones y de un formato que cambió para siempre la competición más importante del planeta.

Cuando el trofeo fue levantado por el capitán español y la celebración recorrió el estadio, el fútbol escribió una nueva página dorada. España volvió a la cima del mundo, Argentina confirmó su grandeza, Inglaterra recuperó protagonismo y el resto de las selecciones dejaron claro que el camino hacia el Mundial de 2030 será aún más competitivo.

Así concluyó un campeonato que será recordado no solo por coronar a un nuevo campeón, sino por demostrar que el fútbol continúa siendo el lenguaje universal capaz de unir naciones, despertar pasiones y escribir historias que permanecerán para siempre en la memoria de millones de aficionados alrededor del mundo.



Luis de la Fuente: el maestro que formó una generación de campeones

Por: Jacqueline Dussán G.

Hay entrenadores que llegan al éxito impulsados por una brillante carrera como futbolistas.

Otros construyen su prestigio desde el banquillo, trabajando en silencio, formando jóvenes y creyendo que los grandes resultados son la consecuencia de un proceso. Luis de la Fuente pertenece a este último grupo.

Nacido el 21 de junio de 1961 en Haro, La Rioja (España), inició su carrera como lateral izquierdo en el Athletic Club de Bilbao, donde conquistó dos títulos de Liga, una Copa del Rey y una Supercopa de España. Posteriormente jugó en el Sevilla FC y el Deportivo Alavés antes de retirarse del fútbol profesional. Sin embargo, el

verdadero capítulo de su historia apenas comenzaba.

Lejos de buscar protagonismo inmediato, decidió recorrer el camino más largo: enseñar. En 1997 inició su carrera como entrenador en categorías inferiores y durante años dirigió equipos juveniles del Sevilla y del Athletic Club. En 2013 llegó a la Real Federación Española de Fútbol para hacerse cargo de las selecciones juveniles, donde comenzó a moldear una generación que años después conquistaría Europa y el mundo.

Con la selección Sub-19 conquistó el Campeonato Europeo en 2015; posteriormente ganó el Europeo Sub-21 en 2019 y obtuvo la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Tokio.

Aquellos logros no solo llenaron de trofeos las vitrinas de España, sino que consolidaron un proyecto basado en la formación integral del futbolista.

Muchos de los jugadores campeones del Mundial de 2026 fueron dirigidos por él desde la adolescencia.

Un entrenador que creyó en los jóvenes

Cuando asumió la selección absoluta en diciembre de 2022, tras la salida de Luis Enrique, muchos cuestionaron su nombramiento.

No era un entrenador mediático ni acumulaba una larga trayectoria en clubes de élite. Sin embargo, poseía algo que pocos tenían: conocía a la perfección el presente y el futuro del fútbol español.

Su apuesta fue clara: confiar en una nueva generación de futbolistas sin perder la esencia del juego español. Lamine Yamal, Nico Williams, Pau Cubarsí, Pedri, Rodri, Ferran Torres y otros talentos encontraron en él a un entrenador que no solo les exigía resultados, sino también responsabilidad, humildad y compromiso con el equipo.

El liderazgo silencioso

Quienes trabajan con Luis de la Fuente coinciden en describirlo como un hombre cercano, sereno y profundamente humano. No es un técnico de discursos grandilocuentes ni de protagonismo excesivo. Prefiere escuchar antes que imponer, convencer antes que ordenar y construir relaciones de confianza con sus jugadores.

Una de sus frases más conocidas resume su filosofía de trabajo: "Lo que es malo para la abeja es malo para el panal", una metáfora que refleja su convicción de que el éxito individual solo tiene sentido cuando fortalece al grupo. Esa idea se convirtió en uno de los pilares de la selección española y en el sello de su gestión.

Después de conquistar el Mundial de 2026, el seleccionador resumió el secreto de su equipo con una frase sencilla pero poderoso-

sa: "Somos el equipo más unido". Para él, la unión, la solidaridad y los valores humanos fueron tan importantes como la preparación táctica o la calidad técnica.

El hombre detrás del campeón

Lejos de los reflectores, Luis de la Fuente es un apasionado de la formación, la lectura y el aprendizaje continuo. Quienes lo conocen destacan su sencillez, su capacidad para mantener la calma bajo presión y su permanente disposición para escuchar.

Curiosamente, antes de enfrentarse en la final del Mundial de 2026, Lionel Scaloni había sido alumno suyo durante un curso de formación para entrenadores UEFA Pro. Años después, maestro y discípulo se encontraron en el escenario más importante del fútbol, un hecho que simboliza el respeto que De la Fuente ha ganado dentro del mundo del deporte.

Más que un campeón

Con la conquista de la Liga de Naciones, la Eurocopa 2024 y la Copa Mundial de 2026, Luis de la Fuente se convirtió en uno de los entrenadores más exitosos en la historia de la selección española. Sin embargo, su mayor legado trasciende los títulos.

Su verdadera obra fue demostrar que el éxito sostenible nace de la formación, la paciencia y la confianza en las personas. Durante más de una década sembró valores, preparó futbolistas y consolidó un modelo de trabajo que terminó llevando a España nuevamente a la cima del fútbol mundial.

Su historia recuerda que los grandes líderes no siempre son quienes más hablan, sino quienes mejor inspiran. Porque antes de levantar la Copa del Mundo, Luis de la Fuente dedicó años a construir algo mucho más importante: un equipo convencido de que el talento solo alcanza su máximo nivel cuando camina de la mano de la disciplina, la humildad y el trabajo colectivo.



“Qué bueno es ser cundinamarqués” emocionó la conmemoración de los 213 años de la Independencia

El compositor Víctor Hugo Suárez, “El Comunero Cantor”, interpretó junto con la Banda Sinfónica de Cundinamarca la obra que exalta la identidad y el orgullo por el departamento. El artista trabaja en un proyecto para componer una canción dedicada a cada uno de los 116 municipios.

Uno de los momentos más emotivos de la conmemoración de los 213 años de la Independencia de Cundinamarca fue la interpretación de “Qué bueno es ser cundinamarqués”, a cargo del compositor y cantante Víctor Hugo Suárez, conocido como “El Comunero Cantor”, acompañado



por la Banda Sinfónica de Cundinamarca.

La presentación hizo parte de la agenda cultural organizada por el Instituto Departamental de Cultura y Turismo de Cundinamarca (IDECUT) durante la ceremonia realizada en la Plaza de la Paz de la Gobernación y reunió a autoridades, invitados y ciudadanos alrededor de una obra que resalta la historia, la cultura y la





identidad del departamento.

Reconocido por dedicar su trayectoria artística a las tradiciones cundinamarquesas y al patrimonio cultural del territorio, Víctor Hugo Suárez desarrolla actualmente, en articulación con el IDECUT, un proyecto para componer una canción dedicada a cada uno de los 116 municipios del departamento.

La iniciativa busca destacar la identidad de cada territorio, sus tradiciones campesinas, comunales y agrarias, así como los elementos culturales que distinguen a cada municipio, contribuyendo a preservar ese patrimonio mediante la música.

Con este proyecto, el IDECUT continúa impulsando iniciativas orientadas a proteger y divulgar el patrimonio cultural inmaterial de Cundinamarca, promoviendo la música como una herramienta para fortalecer el sentido de pertenencia y acercar las tradiciones del departamento a las nuevas generaciones.





“Antes de finalizar este mes abriremos la licitación del Tren de Zipaquirá”: gobernador Jorge Rey

Durante la conmemoración de los 213 años de Independencia de Cundinamarca, el mandatario anunció la apertura del proceso licitatorio del Regiotram del Norte por \$17,4 billones, luego de que el IFC, brazo técnico del Banco Mundial, consolidara los acuerdos alcanzados entre Cundinamarca, Bogotá y el Gobierno Nacional sobre los principales aspectos técnicos del proyecto.

“Antes de finalizar este mes, y gracias al apoyo del Gobierno Nacional, daremos apertura al proceso licitatorio de este gran sistema de transporte por un valor de \$17,4 billones de pesos”, anunció el gobernador como parte su discurso de conmemoración de los 213 años de la Independencia de Cundinamarca.

El mandatario explicó que el informe de relatoría elaborado por el IFC recoge los consensos alcanzados frente a las observaciones presentadas por Bogotá y confirma que el proyecto reúne las

condiciones para continuar con la siguiente etapa.



“La buena noticia es que ya hay varias conclusiones acerca de estas reuniones y hemos llegado a diferentes acuerdos”, señaló el gobernador Rey.

Entre los principales consensos, Bogotá validó el tratamiento urbanístico que tendrán las zonas bajo puentes, las fachadas de las estaciones y los espacios públicos asociados al corredor férreo.

Asimismo, quedó establecido que el proyecto responde a los requerimientos técnicos para la atención de cruces peatonales e intersecciones viales, mientras que el Distrito manifestó la necesidad de desarrollar, con recursos propios, futuras intersecciones en el sector de Lagos de Torca.

El gobernador Rey también destacó que el proyecto garantizará la integración con los

principales sistemas de transporte de la capital.

“Este proyecto cumple con todos los requisitos que garantizan un adecuado servicio de movilidad tanto para los habitantes de la región como para los habitantes de Bogotá porque se integra perfectamente con TransMilenio, con las líneas 1 y 2 del Metro y con el Sistema Integrado de Transporte”, afirmó.

El informe del IFC concluye además que el Regiotram del Norte reúne las condiciones técnicas para prestar un servicio de transporte seguro, eficiente y oportuno, fortaleciendo la integración regional entre Bogotá y Cundinamarca.

El gobernador manifestó que la siguiente etapa será presentar el proyecto ante entidades financieras y organismos internacionales para atraer inversionistas.





EGETSA verifica en terreno las condiciones del embalse de Prado y fortalece acciones de preparación frente al Fenómeno de El Niño

El monitoreo realizado entre el 1 y el 14 de julio de 2026 evidencia que el embalse mantiene un volumen útil favorable, superior al 66 %, pero aún se reitera el llamado al uso eficiente del agua y la energía.

Como parte de las acciones de seguimiento para anticiparse a los posibles efectos del Fenómeno de El Niño, EGETSA realizó una visita técnica al embalse de Prado, donde verificó las condiciones actuales del sistema y revisó los protocolos implementados para garantizar una adecuada gestión del recurso hídrico.

De acuerdo con el más reciente informe de seguimiento, correspondiente al periodo comprendido entre el 1 y el 14 de julio de 2026, el embalse registró un comportamiento estable, con un volumen útil promedio al 67 % durante la primera quincena del mes.

El reporte también evidencia que, aunque los niveles son inferiores a los registrados en el mismo periodo de 2025, permanecen ampliamente por encima de los observados en 2023 y 2024, lo que refleja una condición favorable de almacenamiento para afrontar la temporada climática.

Durante el recorrido por la central hidroeléctrica, el gerente de EGETSA, Rodrigo Hernández, entregó un parte de tranquilidad a los tolimenses y destacó que el monitoreo permanente permite tomar decisiones oportunas para proteger el

recurso hídrico.

"Por instrucciones de nuestra gobernadora seguimos verificando los protocolos frente al Fenómeno de El Niño.

Hoy nos encontramos en la represa de Prado realizando este recorrido para entregar un parte de tranquilidad a los tolimenses. No obstante, el mensaje es claro: necesitamos fortalecer la conciencia sobre el uso y ahorro eficiente del agua y de la energía", dijo el funcionario.

El gerente agregó que, si bien el comportamiento actual del embalse es favorable, el departamento debe prepararse para un escenario de mayores temperaturas y una eventual disminución en la disponibilidad hídrica.

"Quiero dar un parte de tranquilidad a los tolimenses. Se vienen temporadas que pueden ser más rigurosas en temperaturas y en disponibilidad del recurso hídrico; por eso debemos prepararnos desde ahora con acciones responsables en nuestros hogares y comunidades", señaló.

Durante la visita también participó el equipo técnico de Celsia, empresa operadora de la central hidroeléctrica de Prado, que explicó las medidas implementadas para afrontar la temporada seca.

Juan Fernando Guzmán, integrante del equipo de mantenimiento eléctrico para generación de Celsia, señaló que la estrategia se ha concentrado en conservar el recurso disponible.

"Actualmente la compañía se ha venido preparando para afrontar el Fenómeno de El Niño y, para el caso del embalse de Prado, la estrategia ha sido embalsar y cuidar el recurso hídrico. Como compañía queremos que la sociedad apoye estas iniciativas haciendo un consumo razonable tanto de agua como de energía eléctrica en sus hogares", sostuvo Guzmán.

EGETSA reiteró que la preparación frente al Fenómeno de El Niño es una responsabilidad compartida e invitó a la ciudadanía a adoptar hábitos de ahorro de agua y uso eficiente de la energía.





EL DÍA QUE NOS HIZO NACIÓN

Mucho más que un desfile, una celebración de la historia, la cultura y el orgullo de ser colombianos.

Cada 20 de julio, las calles de Colombia se llenan de banderas tricolores, los himnos resuenan en plazas y colegios, y miles de ciudadanos se reúnen para presenciar los tradicionales desfiles militares.

Para muchos, esta fecha representa un día festivo; para otros, es la oportunidad de recordar uno de los acontecimientos más importantes en la construcción de la nación.

Sin embargo, el 20 de Julio es mucho más

que una conmemoración histórica, es una expresión viva de la identidad colombiana, una jornada en la que la cultura, la memoria y el sentido de pertenencia se encuentran para recordarnos quiénes somos y de dónde venimos.

La historia señala que el 20 de julio de 1810 marcó el inicio del proceso de independencia de la entonces Nueva Granada.

Aquel episodio, conocido popularmente por el incidente del Florero de Llorente, fue el detonante de un movimiento que despertó el anhelo de libertad y abrió el camino hacia la consolidación de una nación soberana.

Más de dos siglos después, ese hecho continúa siendo un símbolo de unidad y un

referente para comprender los valores democráticos sobre los cuales se edificó el país.

Pero la historia no permanece únicamente en los libros.

Cada generación tiene la responsabilidad de mantener viva esa memoria y de transmitirla a quienes construirán el futuro. Allí es donde la cultura adquiere un papel fundamental.

Una fecha que fortalece la identidad nacional

Más allá de los actos oficiales, el 20 de Julio es una oportunidad para reafirmar aquello que nos identifica como colombianos.

Nuestra riqueza cultural no se limita a un territorio; está presente en las tradiciones, en la música, en la gastronomía, en las expresiones artísticas, en la diversidad de nuestras regiones y en el orgullo de pertenecer a un país reconocido por su extraordinaria biodiversidad y su inmenso patrimonio humano

La bandera, el escudo y el himno nacional dejan de ser simples símbolos para convertirse en expresiones de una historia compartida que invita a fortalecer el respeto, la

solidaridad y el compromiso con el país. Mucho más que un desfile

Aunque el desfile militar constituye uno de los actos más representativos de la fecha, también es una manifestación cultural que reúne tradición, música, disciplina y sentido de pertenencia.

Las bandas marciales, los uniformes históricos, las interpretaciones musicales y la participación ciudadana convierten esta jornada en un espacio donde confluyen distintas generaciones.

Los niños observan con admiración el paso de quienes representan a las Fuerzas Militares y de Policía; los adultos recuerdan episodios de la historia nacional; mientras las familias encuentran un motivo para compartir alrededor de un mismo sentimiento: el amor por Colombia.

En Bogotá, el desfile del 20 de julio tuvo un significado especial al realizarse por primera vez en la localidad de Ciudad Bolívar, acercando esta celebración a miles de ciudadanos y reafirmando que la historia y la cultura pertenecen a todos, sin importar el lugar donde vivan. La decisión permitió ampliar la participación de las comunidades y fortalecer el carácter incluyente de esta conmemoración.



La cultura también construye ciudadanía



Hablar de cultura no significa únicamente pensar en museos, teatros o conciertos. La cultura también se manifiesta en la manera como una sociedad preserva su memoria, respeta sus símbolos, protege su patrimonio y transmite sus valores a las nuevas generaciones.

Cada acto de civismo, cada expresión artística y cada tradición fortalecen la identidad colectiva y contribuyen a formar ciudadanos más conscientes de su papel dentro de la sociedad.

Por eso, el 20 de Julio representa una oportunidad para reflexionar sobre el compromiso que cada colombiano tiene con la construcción de un país más justo, respetuoso y solidario.



La independencia no solo fue una conquista del pasado; continúa siendo un llamado

permanente a ejercer la libertad con responsabilidad, promover el diálogo y trabajar por el bienestar común.

Las nuevas generaciones y el valor de la memoria

En una época dominada por la inmediatez de la información y la tecnología, mantener viva la memoria histórica representa un desafío.

Las nuevas generaciones necesitan conocer no solo las fechas y los acontecimientos

que dieron origen a la República, sino también comprender el significado de conceptos como libertad, democracia, participación ciudadana y convivencia.



Las instituciones educativas, las familias y los espacios culturales desempeñan un papel esencial en esta tarea.

Cada conversación sobre la historia nacional, cada visita a un museo y cada celebración patriótica ayudan a fortalecer el sentido de pertenencia y el respeto por los valores democráticos.

Conocer el pasado permite comprender el presente y asumir con mayor responsabilidad los retos del futuro.

Un patrimonio que nos une

Colombia es reconocida internacionalmente por la diversidad de sus expresiones culturales.



Desde las músicas tradicionales del Caribe y el Pacífico hasta las manifestaciones andinas, amazónicas y llaneras; desde la gastronomía regional hasta las artesanías y las fiestas populares, cada territorio aporta una parte invaluable a la identidad nacional.

El 20 de Julio nos recuerda que esa diversidad constituye una de nuestras mayores fortalezas.

Celebrar la independencia también significa valorar el patrimonio cultural, proteger nuestras tradiciones y reconocer el aporte de millones de colombianos que, desde diferentes regiones, contribuyen diariamente al desarrollo del país.

Una celebración que mira hacia el futuro
Más de doscientos años después del Grito de Independencia, el verdadero desafío consiste en seguir construyendo una socie-



23

dad basada en el respeto, la inclusión, la participación y el reconocimiento de la diversidad.

Cada 20 de julio representa una oportunidad para renovar ese compromiso. No solo levantando la bandera o entonando el himno nacional, sino promoviendo acciones cotidianas que fortalezcan la convivencia, el respeto por los demás y el orgullo de ser colombianos.

Porque la independencia no es únicamente un hecho histórico; es un legado que se fortalece cada día mediante la educación,

la cultura y el compromiso ciudadano.

En un país donde la diversidad constituye una de sus mayores riquezas, el 20 de Julio sigue siendo una fecha que une generaciones, inspira esperanza y recuerda que la historia de Colombia continúa escribiéndose con el aporte de todos sus ciudadanos.



Parque Jaime Duque

CUNDINAMARCA

Es descubrir que los mejores destinos no siempre están lejos.

En esta edición, Todo En La Revista inicia un recorrido por cuatro provincias que representan parte de la riqueza turística de

Cundinamarca.

Este viaje es apenas el comienzo de una ruta que, edición tras edición, nos llevará a descubrir nuevos destinos turísticos, ciudades, paisajes, sabores y tradiciones, que hacen de nuestras regiones un destino extraordinario.



Salto del Tequendama



Para iniciar este recorrido hablaremos de Cundinamarca, cuatro provincias, cuatro maneras de enamorarse de un departamento donde la historia, la naturaleza, la gastronomía y la aventura se convierten en una experiencia inolvidable.

Hay quienes recorren miles de kilómetros buscando paisajes extraordinarios sin imaginar que, muy cerca de casa, existe un territorio capaz de sorprender en cada curva del camino.

Cundinamarca es mucho más que el departamento que rodea a Bogotá. Es una tierra de montañas, páramos, cascadas, pueblos patrimoniales, embalses,

tradiciones campesinas y sabores que cuentan historias.

Sus quince provincias guardan un patrimonio natural y cultural que invita a detener el reloj, respirar aire puro y descubrir que las mejores experiencias no siempre requieren largos viajes.

Cientos de familias, parejas, ciclistas y viajeros encuentran en sus carreteras la oportunidad perfecta para desconectarse de la rutina y reencontrarse con la naturaleza, la historia y la hospitalidad de su gente.





Catedral de Sal Zipaquirá

Ruta de la Historia y la Sal

Sabana Centro: un viaje entre el patrimonio y la tradición

"Cada rincón de esta provincia guarda un capítulo de la historia de Colombia."

La Sabana Centro es la puerta de entrada a un recorrido donde el patrimonio, la arquitectura y la gastronomía se unen para ofrecer una experiencia inolvidable.

Zipaquirá, Nemocón, Sopó y Cajicá son municipios que conservan su esencia mientras reciben a miles de visitantes atraídos por su riqueza cultural y natural.

La imponente Catedral de Sal de Zipaquirá, construida en el corazón de una mina, es considerada una de las maravillas arquitectónicas de Colombia.

Muy cerca, las minas de sal de Nemocón permiten conocer el legado minero de la región, mientras que Sopó invita a disfrutar

de su ambiente campestre y de sus tradicionales postres.

Cajicá, por su parte, ofrece una variada oferta gastronómica y espacios ideales para compartir en familia.

Tu plan perfecto

8:00 a. m. Desayuno campesino en Sopó.
10:00 a. m. Recorrido por la Catedral de Sal.



1:00 p. m. Almuerzo en Cajicá con gastronomía típica. 3:30 p. m. Café artesanal y paseo por el centro histórico. 5:30 p. m. Fotografía del atardecer en la sabana.

No te puedes perder

- Catedral de Sal.
- Mina de Nemocón.
- Plaza de Zipaquirá.
- Artesanías locales.



Mina de Nemocón

Detrás de cada **BRINDIS,** hay una historia por contar.

Y con
— AGUARDIENTE —
NECTAR
CELEBRAMOS
EN GRANDE

PROHÍBASE EL EXPENDIO DE BEBIDAS EMBRIAGANTES A MENORES DE EDADE. EL EXCESO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD.
*REFERENCIA CON VOLUMEN DE ALCOHOL DE EL 29%.



Ruta de los Paisajes y las Leyendas
Provincia del Guavio: donde la naturaleza inspira cada paso

"Aquí nació una de las leyendas más famosas de América y aún hoy la naturaleza conserva su magia."

La provincia del Guavio invita a desconectarse del ruido de la ciudad y reencontrarse con el silencio de los bosques, los páramos y los embalses. Guatavita,

Gachetá, Junín y Gachalá son destinos ideales para quienes disfrutan del ecoturismo, el senderismo y la fotografía de paisajes.

La Laguna de Guatavita, escenario de la legendaria ceremonia de El Dorado, continúa despertando la imaginación de visitantes de todo el mundo. El embalse de Tominé ofrece actividades náuticas y miradores naturales, mientras que los caminos rurales permiten descubrir la riqueza ambiental del departamento.

Tu plan perfecto

7:30 a. m. Café de origen y pan artesanal.

9:00 a. m. Caminata hacia la Laguna de Guatavita.

12:30 p. m. Almuerzo con trucha fresca.
2:30 p. m. Recorrido por el pueblo colonial.
4:30 p. m. Atardecer sobre el embalse de Tominé.

Imperdibles

Laguna de Guatavita.

Embalse de Tominé.

Miradores naturales.

Artesanías muiscas



Ruta del Café, la Panela y la Aventura

Provincia del Gualivá: el sabor del campo colombiano

"Entre cascadas, cafetales y trapiches se descubre el corazón dulce de Cundinamarca.

"

Villeta, La Vega, Nimaima, Útica y Quebradanegra conforman una provincia donde el clima cálido, la naturaleza y la tradición agrícola ofrecen experiencias para todos los gustos.

Aquí es posible visitar trapiches paneleros, conocer el proceso artesanal de elaboración de la panela, recorrer senderos ecológicos, practicar deportes de aventura y disfrutar del café producido por familias campesinas.

Tu plan perfecto

8:00 a. m. Desayuno con arepas y queso campesino.

10:00 a. m. Visita a un trapiche panelero.
1:00 p. m. Almuerzo típico.

3:00 p. m. Caminata hacia una cascada.

5:00 p. m. Café de origen al atardecer.
Sabores que debes probar

- Miel de panela.

- Café especial.

- Queso campesino.

- Dulces tradicionales.





Puente ferreo Girardot

Ruta del Sol y el Río Magdalena

Alto Magdalena: descanso, historia y diversión en un solo destino

"Cuando el río Magdalena acompaña el viaje, cada atardecer se convierte en un espectáculo."

Girardot, Ricaurte, Agua de Dios y Tocaima forman uno de los corredores turísticos más visitados del departamento.

Sus hoteles, centros vacacionales, parques acuáticos, malecones y aguas termales convierten esta región en el destino perfecto para descansar durante los fines de semana o las vacaciones.

Pero también es un territorio lleno de historia.

Agua de Dios conserva uno de los patrimonios históricos más importantes del país, mientras que Girardot mantiene vivo

el legado del río Magdalena como eje del desarrollo nacional.

Tu plan perfecto

8:00 a. m. Desayuno con tamal tolimense y chocolate.

10:00 a. m. Recorrido por el malecón.

12:30 p. m. Almuerzo con pescado de río.

3:00 p. m. Piscina.

6:00 p. m. Atardecer sobre el río

Magdalena.

No olvides visitar

- Puente Férreo.

- Malecón de Girardot, Ricaurte.

Cinco razones para viajar por Cundinamarca

Respiras aire puro.

Descubres la historia de Colombia.
Disfrutas una gastronomía auténtica.

A pocos kilómetros de casa nos esperan paisajes que inspiran, sabores que reconfortan y pueblos que conservan la esencia de Colombia. Cada viaje fortalece el turismo, impulsa la economía local y nos recuerda que el mayor tesoro de nuestra

Iglesia antigua Ricaurte



Encuentras planes para todas las edades.
Apoyas el turismo local y el desarrollo de las comunidades.

"Viajar por Cundinamarca es descubrir que los mejores destinos no siempre están lejos.

región es su gente."

Fuentes consultadas, Instituto Departamental de Cultura y Turismo de Cundinamarca (IDECUT), Ministerio de Comercio, Industria y Turismo



Piscinas de la región



EL COSTO OCULTO DE LA BELLEZA

"En un país donde las cirugías estéticas gozan de reconocimiento internacional, también crecen los riesgos derivados de procedimientos realizados por personas no calificadas y en lugares clandestinos. Antes de transformar el cuerpo, vale la pena preguntarse: ¿estoy poniendo mi salud en las manos correctas?"

En nombre de Todo En la Revista estamos comprometidos con brindar información confiable que contribuya al bienestar de nuestros lectores. Por ello, en esta edición abordamos un tema de gran importancia: la seguridad en los procedimientos estéticos y los riesgos de acudir a lugares clandestinos o a personas sin la debida formación médica.

Nuestro propósito no es cuestionar el deseo de mejorar la apariencia física, sino promover decisiones informadas y responsables.

Conocer la diferencia entre un procedimiento estético y una cirugía, verificar las credenciales del profesional y elegir instituciones habilitadas puede marcar la diferencia entre una experiencia satisfactoria y una consecuencia irreversible.

Porque cuidar la salud también es una forma de cuidar la belleza, los invitamos a leer este artículo con la convicción de que la mejor decisión siempre será aquella que proteja la vida.

Cirugías estéticas: cuando el deseo de cambiar la apariencia exige responsabilidad, información y decisiones seguras.



Una decisión que merece reflexión
Vivimos en una sociedad donde la imagen personal ocupa un lugar cada vez más importante.

Las redes sociales, la publicidad y los estándares de belleza que constantemente se difunden han llevado a muchas personas a considerar una cirugía estética como una forma de fortalecer su autoestima, corregir una inconformidad física o simplemente sentirse mejor consigo mismas.

No existe nada reprochable en querer verse bien.

El deseo de mejorar la apariencia es tan antiguo como la propia humanidad y, cuando nace de una decisión libre e informada, puede formar parte del bienestar personal. Sin embargo, la búsqueda de ese

cambio nunca debería poner en riesgo lo más valioso que posee una persona: su vida y su salud.

Las recientes noticias sobre procedimientos realizados en lugares clandestinos, personas sin formación médica que ofrecen cirugías a bajo costo y pacientes que han sufrido graves complicaciones o incluso han perdido la vida, nos obligan a reflexionar sobre una realidad preocupante.

Detrás de cada caso hay una historia de confianza depositada en las manos equivocadas y familias que enfrentan consecuencias irreparables.

Más que juzgar las decisiones individuales, este artículo busca recordar que la verdadera belleza comienza cuando se protege la vida. Elegir con responsabilidad también es una forma de amor propio.

Una práctica con miles de años de historia
Aunque muchos relacionan la cirugía estética con una tendencia moderna, sus orígenes se remontan a miles de años atrás.

Los primeros registros de procedimientos reconstructivos aparecen en la antigua India, alrededor del año 600 antes de Cristo, cuando el médico Sushruta, considerado uno de los padres de la cirugía, desarrolló técnicas para reconstruir narices amputadas mediante injertos de piel.

Estas intervenciones respondían principalmente a lesiones, castigos o traumatismos. Siglos después, durante las guerras mundiales, la cirugía plástica experimentó un importante avance.

Miles de soldados con quemaduras, fracturas y heridas faciales necesitaban procedimientos reconstructivos para recuperar funciones básicas y mejorar su calidad de vida.

Fue entonces cuando la especialidad adquirió un sólido fundamento científico.



El problema no es la cirugía; es la ilegalidad

Las cirugías estéticas, realizadas por especialistas calificados y en instituciones habilitadas, presentan riesgos que pueden ser controlados mediante protocolos médicos.

La promesa de precios bajos, promociones llamativas o resultados "garantizados" suele convertirse en una trampa para quienes desconocen los riesgos reales.

Consecuencias que pueden cambiar una vida

Entre las consecuencias más frecuentes se encuentran infecciones severas, hemorragias, necrosis de tejidos, deformidades permanentes, lesiones nerviosas, trombosis, embolias, reacciones adversas a la anestesia e incluso fallas multiorgánicas.

En algunos casos, los pacientes requieren múltiples cirugías reconstructivas para intentar corregir los daños ocasionados, mientras que otros enfrentan secuelas físicas y emocionales de por vida.

Más allá de las estadísticas, estas situaciones afectan proyectos de vida, relaciones familiares y estabilidad económica. El impacto psicológico también puede ser profundo, especialmente cuando el resultado obtenido es contrario a las expectativas iniciales.

¿Cómo tomar una decisión segura?

Antes de someterse a cualquier procedimiento estético es recomendable verificar que el profesional sea médico especialista en cirugía plástica, reconstructiva y estética, con formación acreditada y experiencia comprobable.

Igualmente, importante es confirmar que la clínica o institución esté habilitada por las autoridades de salud, cuente con quirófanos certificados, personal capacitado y protocolos para atender cualquier eventualidad.

Cuando alguien ofrece una cirugía sin exámenes previos, sin historia clínica o mediante promociones demasiado atractivas para ser ciertas, es momento de desconfiar.

El papel de las redes sociales

En la actualidad, muchas decisiones relacionadas con procedimientos estéticos comienzan en internet.

Fotografías editadas, testimonios sin respaldo, descuentos por tiempo limitado e influencers promocionando tratamientos pueden generar una percepción equivocada sobre la facilidad y seguridad de una cirugía.

La ética también forma parte de la medicina

La cirugía estética responsable no busca transformar personas para responder a modelos de belleza imposibles.

Su propósito es mejorar la armonía corporal respetando la salud, la individualidad y las condiciones médicas de cada paciente.

Un profesional ético sabe cuándo un procedimiento es conveniente, pero también cuándo debe decir "no".

La mejor inversión es la vida

Una cirugía estética puede representar un cambio positivo cuando se realiza con responsabilidad, respaldo científico y acompañamiento.

to médico adecuado.

Lo que debe saber antes de una cirugía estéti- ca

Colombia: un referente mundial en cirugía plástica

Colombia es reconocida internacionalmente por la calidad de sus cirujanos plásticos y por el desarrollo de esta especialidad. Cada año miles de pacientes nacionales y extranjeros viajan al país para someterse a procedimientos estéticos y reconstructivos, impulsando incluso el turismo de salud.

No obstante,

este prestigio también ha sido aprovechado

por personas que ejercen ilegalmente la medici- na o realizan procedimientos sin la formación, infraestructura y habilitación requeridas, poniendo en riesgo la salud y la vida de los pacientes.

Señales de alerta

Antes de aceptar cualquier procedimiento estético, los especialistas recomiendan descon- fiar cuando:

- El procedimiento se ofrece en viviendas, hoteles, peluquerías o spas no habilitados como instituciones de salud.
- Se prometen resultados "garantizados" o sin riesgos.
- El precio es considerablemente inferior al promedio del mercado.
- No se realiza una valoración médica completa ni se solicitan exámenes preoperatorios.
- El profesional no demuestra su especiali- dad en cirugía plástica o evita suministrar información sobre sus credenciales.
- No existe historia clínica, consentimiento informado ni seguimiento posoperatorio. Riesgos más frecuentes

De acuerdo con sociedades científicas y autori- dades sanitarias, las complicaciones pueden incluir:

- Infecciones graves.
- Hemorragias.
- Trombosis y tromboembolismo pulmo- nar.
- Necrosis de tejidos.
-

- Lesiones nerviosas.
- Reacciones a la anestesia.
- Deformidades permanentes.
- Necesidad de múltiples cirugías recons- tructivas.
- En los casos más graves, fallecimiento.

¿Cómo verificar a un cirujano?

La Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva (SCCP) recomienda:

- Confirmar que el médico sea especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva.
- Verificar que la clínica esté habilitada por la autoridad sanitaria competente.
- Solicitar una valoración presencial antes de decidir.
- Desconfiar de promociones excesivas o decisiones apresuradas.
- Pedir información clara sobre riesgos, recuperación y posibles complicaciones.

No todo procedimiento estético es una cirugía. Conocer las diferencias también puede salvar vidas

La información es el primer paso para una decisión segura

En los últimos años, la medicina estética ha evolucionado de manera significativa. Hoy existen múltiples alternativas para mejorar la apariencia física, desde tratamientos faciales de corta duración hasta cirugías que transfor- man diferentes partes del cuerpo.

Esta confusión puede llevar a decisiones equi- vocadas.

Comprender las diferencias entre cada procedi- miento no solo ayuda a elegir la mejor opción, sino que también permite identificar cuándo es indispensable acudir a un profesional de la salud debidamente capacitado y a una institu- ción habilitada.

Fuentes consultadas:

- Ministerio de Salud y Protección Social.
- INVIMA.
- Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva.
- Organización Mundial de la Salud.

Colombia apuesta por un futuro verde con sostenibilidad, innovación y compromiso ambiental

El país fortalece su liderazgo en América Latina con iniciativas que impulsan la economía circular, la protección de la biodiversidad y la transición hacia un desarrollo sostenible.

Hablar hoy de sostenibilidad ya no es una tendencia ni un concepto reservado para expertos ambientales. Es una necesidad urgente que involucra a gobiernos, empresas, instituciones educativas y ciudadanos. Colombia, uno de los países con mayor riqueza natural del planeta, ha entendido que proteger sus recursos no solo significa conservar su biodiversidad, sino también generar oportunidades de desarrollo económico y bienestar para las futuras generaciones.

Durante el mes de julio, esta visión quedó reflejada en la IX Feria Internacional del Medio Ambiente (FIMA 2026), el evento ambiental más importante del país, que reunió en Bogotá a representantes del sector público, privado, la academia y organizaciones sociales para compartir experiencias, tecnologías e iniciativas enfocadas en construir un modelo de crecimiento más responsable con el planeta.

El encuentro confirmó que el desarrollo sostenible dejó de ser una aspiración para convertirse en una estrategia concreta de competitividad, innovación y resiliencia frente a los desafíos del cambio climático.

Un país privilegiado por la naturaleza Colombia alberga cerca del 10 % de la biodiversidad mundial y ocupa los primeros lugares en variedad de aves, orquídeas, anfibios y mariposas.

Sus dos océanos, tres cordilleras, extensas selvas, páramos y humedales convierten al territorio nacional en uno de los patrimonios ambientales más importantes

del planeta.

Sin embargo, esta riqueza enfrenta amenazas constantes como la deforestación, la contaminación de fuentes hídricas, la expansión urbana, la minería ilegal y los efectos cada vez más visibles del



cambio climático.

Ante este panorama, el reto consiste en encontrar un equilibrio entre el crecimiento económico y la conservación de los ecosistemas.

La respuesta está en impulsar modelos productivos sostenibles que permitan aprovechar los recursos naturales sin poner en riesgo su permanencia

Economía circular: producir sin desperdiciar

Uno de los conceptos que más fuerza ha tomado en Colombia es el de la economía circular, un modelo que busca reducir la

generación de residuos mediante la reutilización, el reciclaje y el aprovechamiento eficiente de los materiales.

Mientras la economía tradicional sigue el esquema de producir, consumir y desechar,

donde los consumidores valoran cada vez más los productos responsables con el entorno.

Los negocios verdes ganan protagonismo
Otro de los temas destacados durante FIMA fue el crecimiento de los llamados negocios



la economía circular propone mantener los recursos en uso durante el mayor tiempo posible, disminuyendo la extracción de materias primas y reduciendo el impacto ambiental.

Cada vez más empresas colombianas están incorporando este modelo en sus procesos mediante el reciclaje industrial, el ecodiseño de productos, el uso de empaques biodegradables y la implementación de tecnologías limpias.

Este cambio no solo beneficia al medio ambiente; también representa importantes ahorros económicos y fortalece la competitividad empresarial en mercados

verdes, emprendimientos que generan rentabilidad económica mientras promueven la conservación de los recursos naturales y el bienestar de las comunidades.

En Colombia existen cientos de iniciativas relacionadas con el ecoturismo, la agricultura sostenible, los productos orgánicos, la restauración de ecosistemas, el aprovechamiento forestal responsable y la producción artesanal basada en materias primas renovables.

La tecnología se ha convertido en una gran aliada para enfrentar los desafíos ambientales.

**NOTICIERO
ALERTA**
Paren Oreja



TODO

EN // LA RADIO



@noticieroalertaparenoreja



DE LA F.M.
A LA WEB

DESDE CUALQUIER
DISPOSITIVO

MUY PRONTO

**TODO
EN LA
RADIO**



TODOENLAREVISTA.COM

La palabra de Dios nos enseña

(Mateo 6: 16,34)

Jesús y el ayuno

16. Cuando ayunéis, no seáis austeros, como los hipócritas; porque ellos demudan sus rostros para mostrar a los hombres que ayunan; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. 17. Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, 18 para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.

Tesoros en el cielo

19.No os hagáis tesoros en la tierra, donde la polilla y el orín corrompen, y donde ladrones minan y hurtan; 20. sino haceos, tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni el orín corrompen, y donde ladrones no minan ni hurtan. 21. porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón.

Lampara del cuerpo

22. La lámpara del cuerpo es el ojo; así que, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; 23. pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas. Así que, si la luz que en ti hay es tinieblas, ¿cuántas no serán las mismas tinieblas?

Dios y las riquezas

24 ninguno puede servir a dos señores; porque o aborrecerá al uno y amará al otro, o estimará al uno y menospreciará al otro. No podéis servir a Dios y a las riquezas.

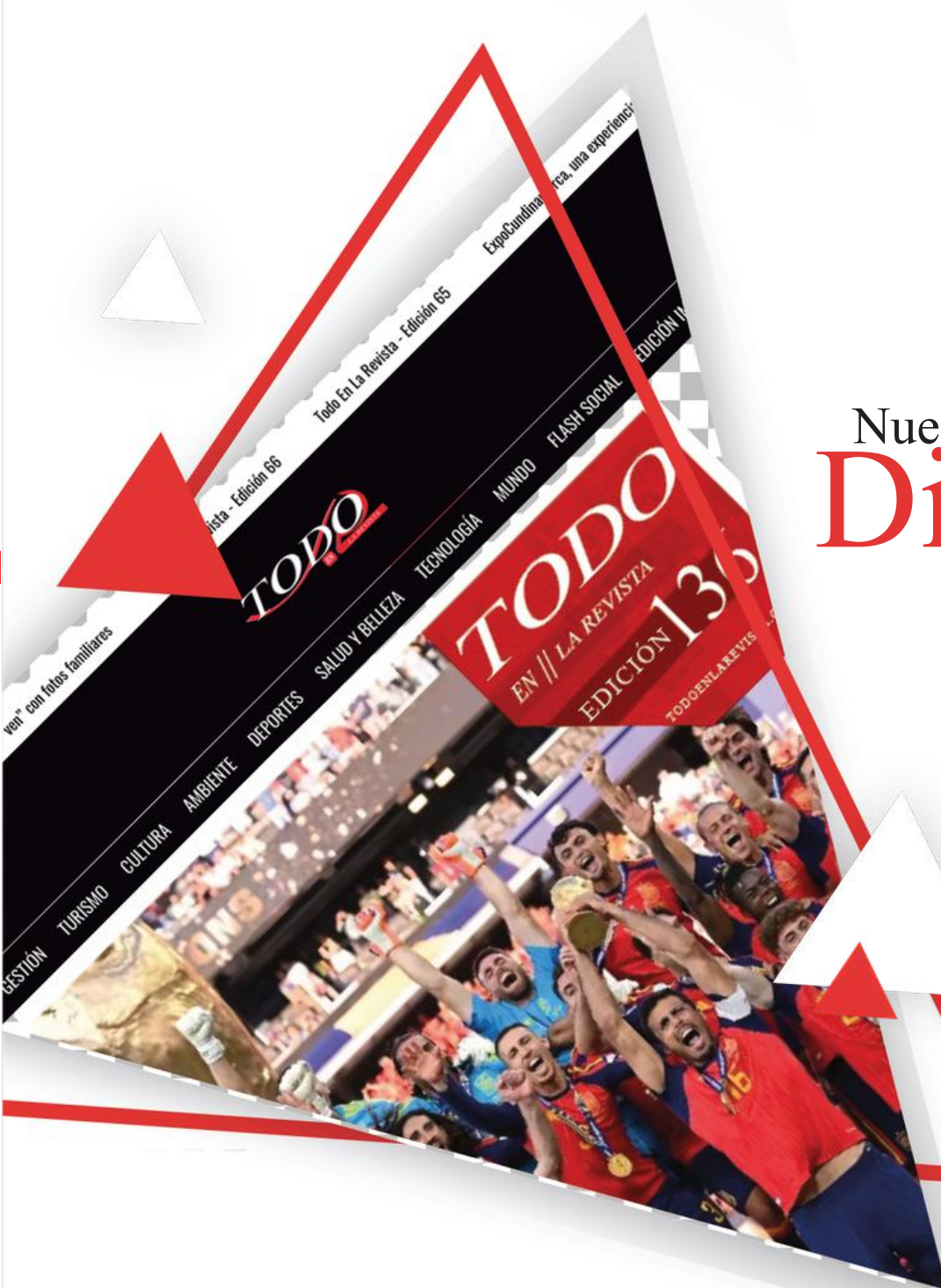
El afán y la ansiedad

25. tanto, no os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? 26 mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? 27 ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo? 28 y por el vestido ¿por qué os afanéis? 29 pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió, así como uno de ellos.

30 y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe? 31 no os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos?

32 porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial. sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. 33 Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. 34 así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal.

VISITENOS:
todoenlarevista.com



Nuestra edición
Digital en

TODONLAREVISTA.COM