

No.30

Mayo

2023

# ANMAICA

*Mujer negra hoy*

**Yolimar**  
pone al crochet de moda

Mayo mes de la  
**AFROCOLOMBIANIDAD**

La que puede, puede y la que no, ¡La ayudamos!

**Astrid Hamburger**

# CONTENIDO

- 4** Presentación  
Clara Inés García Vivas
- 8** La que puede, puede y la que no, ¡La ayudamos!  
*Astrid Hamburger*
- 13** Yolimar pone al crochet de moda  
AMAICA
- 22** Diccionario gastronómico del Pacífico  
Despedida  
*Lorena Delgado Mosquera*
- 27** Poemas de Nelly Ocoró
- 32** Opinión  
Racismo  
*Clara Inés García Vivas*
- 34** ¿Qué hacer con la gripa?  
*Dr. Jaime Sarmiento Botero*
- 41** Sociología Costeña  
*Miguel Triana*

## *Mesa de redacción:*

Clara Inés García Vivas  
Yuly María Gómez Perea  
Patricia Gallo Ruiz

CONTACTO: [fundacionalianzaamaica@gmail.com](mailto:fundacionalianzaamaica@gmail.com)

Facebook: Amaica

Instagram: amaica 2020

.....

AMAICA, mujer negra hoy, celebra las ideas y emociones expuestas en la revista por las diferentes autoras y autores, pero no asume ninguna responsabilidad penal o civil a respecto. Cada autora/autor responderá por su trabajo.

ISSN No. 2711-4546

Diagramación: Diana Marcela Castañeda Quintero

Buenaventura/Manizales, Colombia,  
Mayo, 2023

# Presentación

Hola lectoras amigas,

Obtengo un gran provecho con el mundo digital porque puedo hacer circular esta revista por muchas manos y así destacar nuestras caras que son el reflejo de nuestras vidas. Esto hace 20 años era imposible o causaba un gasto tan grande que hacía inviable este proyecto editorial netamente femenino y negro. Estoy convencida que nuestro país logra más con vernos y conocernos que protestando, personalmente al puño lo he remplazado por esta revista.

Me gusta tener de nuevo a La Gaitana en mis páginas, hace años y medio mostré los vestidos de Astrid Hamburger y en esta oportunidad ella nos va a comentar sus avances y cómo su proyecto evolucionó y por qué. Tenemos que estar atentas qué hacen nuestras compañeras no solo por solidaridad, sino para aprender. Cada una de nosotras es una pequeña universidad que tiene miles de enseñanzas útiles a todas, lo único que no hacemos es expedir certificados o diplomas.



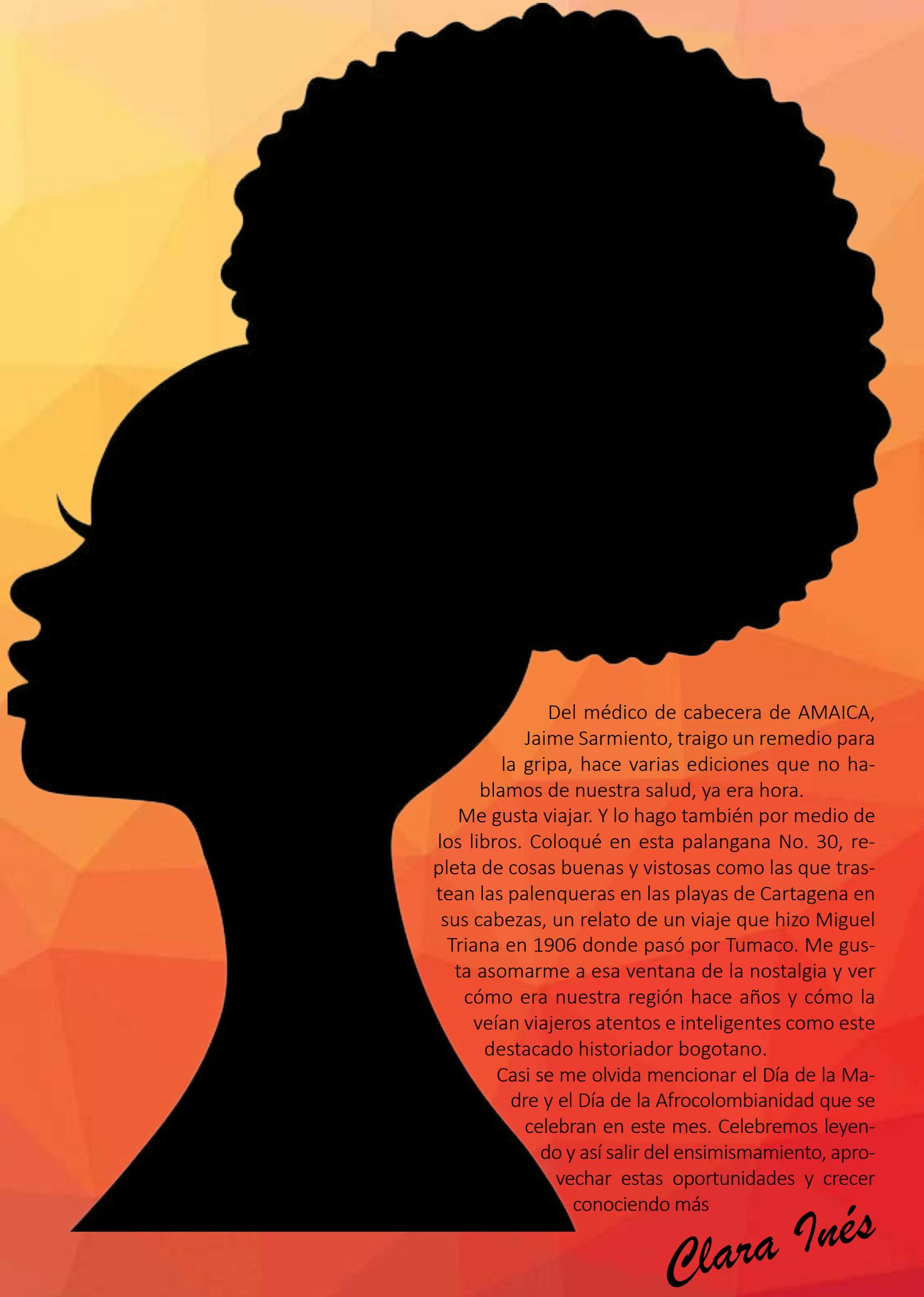


Otra gran emprendedora es Yolima Sinisterra que siendo una experta en turismo se dedicó a elaborar prendas en crochet. Qué bueno ser otra vitrina donde ella pueda ufanarse de sus talentos y sus logros. Respira mi paisana una satisfacción y un orgullo que contagia.

Me hizo llegar Lorena Delgado su nota de despedida o sea que el fogón de AMAICA permanecerá frío, ya que Lorena terminó su Diccionario Gastronómico del Pacífico. Bella y constante labor la que aportó Lorena a la revista. Ahora la meta es convertir esos textos en un libro. A ella unas gracias sazonadas. ¡Lorena, quedo muy obligada contigo!

La poesía de Nelly Ocoró es muy interesante. Usualmente la poesía es tenida como un vehículo para expresar sentimientos bellos como el amor o la felicidad, el desconocimiento nos ha hecho creer que la poesía no puede ser dramática, fuerte o cotidiana. Ese es el logro de Nelly: abarcar la vida toda con sus versos. Admiro el valor de Nelly en escoger temas dolorosos y pesados y filtrarlos por sus cedazos de palabras, confrontándonos con hechos que quisiéramos simplemente olvidar. Inova esta mujer que encontró a la poesía en la época madura de su vida y eso es garantía de calidad. Palpita en ese pecho un corazón que se hizo fuerte a punta de golpes.

En mi columna insisto: debemos los negros ser aún más visibles para crear confianza y construir un mejor país.



Del médico de cabecera de AMAICA, Jaime Sarmiento, traigo un remedio para la gripa, hace varias ediciones que no hablamos de nuestra salud, ya era hora.

Me gusta viajar. Y lo hago también por medio de los libros. Coloqué en esta palangana No. 30, repleta de cosas buenas y vistosas como las que trastean las palenqueras en las playas de Cartagena en sus cabezas, un relato de un viaje que hizo Miguel Triana en 1906 donde pasó por Tumaco. Me gusta asomarme a esa ventana de la nostalgia y ver cómo era nuestra región hace años y cómo la veían viajeros atentos e inteligentes como este destacado historiador bogotano.

Casi se me olvida mencionar el Día de la Madre y el Día de la Afrocolombianidad que se celebran en este mes. Celebremos leyendo y así salir del ensimismamiento, aprovechar estas oportunidades y crecer conociendo más

*Clara Inés*

**¡Feliz Día de las Madres!**

Gracias por ser esa persona especial que nos cuida, nos ama y nos apoya incondicionalmente. Eres una fuente de inspiración y fortaleza. Te queremos y apreciamos mucho.

**AMAICA**





## **LA QUE PUEDE, PUEDE, Y LA QUE NO, ¡LA AYUDAMOS!**

Mi nombre es Astrid Hamburger, la creadora de esta comunidad, la llamo así porque además de crear prendas, el objetivo de esta marca siempre ha sido ser escalón para ayudar a otras mujeres en el proceso que estén viviendo. Hoy regreso a AMAICA<sup>1</sup>, después de un año y unos meses más, a contarles un poco de cómo va este proceso y animar a todas aquéllas que al igual que yo somos unas tercas, obsesionadas por lograr eso que nos hace vibrar el alma.

---

1 AMAICA No. 20



Mi abuela, la señora Diosa, siempre me dice: “Benditas son las vueltas que da la vida, porque te acercan a tu destino” y por esa razón trato de no quejarme ante ninguna circunstancia y sacar de ella el aprendizaje que me llevara a mi evolución, creo que de esa manera resumo todo el proceso que ha vivido GAITANA.

@SOMOSGAITANA es una marca que elabora prendas con telas ecológicas, y nuestro modo de venta es (“made-to-order”) en español: ropa bajo pedido. ¿Por qué? Preferimos este sistema de producción en el cual se elabora solo aquello que se ha encargado de forma previa, a partir de un pequeño número determinado de pedidos, evitando producir excesos de stock.



A través de la creación de diseños realistas y personalizables, las clientas pueden configurar cómo sería su prenda ideal, eligiendo a la carta cada pequeño detalle antes de encargarla. Esta forma de producir, que en realidad es antigua y recuerda los orígenes de la alta costura, hecha a medida y bajo pedido exclusivo de los clientes, es perfecta para realizar una producción mucho más eficiente y sostenible.

¿Qué ha pasado con la evolución de Gaitana? Crear una marca no es proceso fácil, ya perdí la cuenta del número de errores que he cometido, de igual manera conservo una lista con cada uno de ellos para no olvidarlos y no volver a cometerlos. Les voy a compartir el mayor error que he cometido y así evitarles largas noches de desvelo y reclamo interno: ante ninguna circunstancia creen una marca si no tiene un objetivo claro y alcanzable qué seguir; en pocas palabras si usted no tiene claro cuál es la meta que quiere con su negocio y cuánto desea invertir y ganar de él, evite tomar ese camino.

A woman with large, curly, reddish-brown hair stands in a pine forest. She is wearing a long, light green, flowing robe over a matching top and bottom set. She has a woven, multi-colored bag slung over her shoulder. She is looking upwards and to the right. The forest floor is covered in pine needles and dry leaves. The trees are tall and thin, with green needles. The sky is blue with some light clouds.

Eso fue lo que pasó, GAITANA se tomó una pausa y en ese tiempo Astrid, el personaje creador de esto, asumió el reto de ser la coordinadora de una fundación dedicada al tema de salud mental y meditación, trabajando con mujeres y niños de barrios vulnerables. El aprendizaje fue infinito y puedo decirles que esta jugada del destino me llevó hoy a estar mucho más consciente sobre el ¿por qué?, el ¿para qué? y el ¿cómo? quiero desarrollar esa marca.

Hoy en día GAITANA tiene como objetivo principal crear los mejores productos para las mujeres de nuestro país, pero con un nuevo foco, queremos además ayudarlas a cuidar su salud mental. ¡Queremos que se sientan bien y puedan ser ellas mismas!



Diseñamos prendas cómodas y conscientes pensadas en su bienestar. Además, estamos llevando a cabo talleres de salud mental para mujeres en Colombia. Creemos que la salud mental en Colombia no se visibiliza lo suficiente y su tratamiento es un lujo. Queremos como marca de moda, ser parte de la solución.

Buscamos darle prendas para celebrar sus logros, para cuando se sienta bien y quiera salir con sus amigas. Pero también queremos darle ese buzo calentito para cuando lo único que quiere hacer es estar en un sillón con una manta y una taza de té en su mano. Queremos estar ahí con ella en las buenas y en las malas. Queremos que la vestimenta dopaminérgica sea parte de nuestra marca, que cada mujer encuentre prendas que la hagan sentir bien.

Si quiere participar en los talleres gratuitos de Salud Mental o estética emocional que organizamos regularmente cada mes, le dejo mis datos:

@somosgaitana

@astridhamburger

Correo:gaitana.co@gmail.com

Cel: 3023796370.



# Yolimar pone al crochet de moda

Yolima Advíncula Sinisterra tiene 28 años y es de Buenaventura. Como la mayoría de nuestras mujeres, conscientes de que nosotras somos el cambio, se dedicó a prepararse académicamente. Ella concentró su aprendizaje en la industria sin chimeneas: el turismo, un tema que se perfila como solución a muchos problemas, especialmente del Pacífico. Ella es tecnóloga en Gestión Hotelera y Turística de la Universidad del Pacífico; administradora Hotelera y Turística en formación de la Universidad Digital de Antioquia. Tiene un diplomado en Contextos Territoriales y Luchas por el



Trabajo y otros dos en Cadena Turística y Guianza y Servicios Turísticos, fuera de que es Técnica en Sistemas. Esta mujer sabe de qué habla y sabe qué quiere, así lo demuestran sus logros. Pero Yolima es aún más y en esta oportunidad ella nos va a hablar de su emprendimiento, uno que nos concierne a nosotras las mujeres y que poco tiene que ver con turismo, pero sí refleja una personalidad activa y fuerte. Yolima con su amiga y socia Marlin López crearon una línea de ropa hecha en crochet que ha llamado la atención por su perfecta hechura y vistosos diseños.



*Yolimar*  
Ph: Jio Rivera



## ***¿Dónde aprendiste a tejer?***

Este aprendizaje fue de manera empírica. Viendo videos en YouTube y especialmente ensayando. Tenía unas bases del colegio, pero no suficientes como para armar una prenda. También pregunté y le escribí a personas y así me hice a esta destreza.





### ***¿De dónde surgen las ideas de tus prendas?***

Queremos inspirarnos en nuestro entorno y queremos vestir a las mujeres de nuestro entorno. Es mirar con atención. Estar atentas de qué está de moda, qué colores se están usando. Y tratar de captar el temperamento de nuestras mujeres y elaborar prendas que les gusten porque se ven reflejadas en ellas en cuanto a diseño, comodidad y precio. En nosotras hay una nueva sensibilidad y nuevos gustos, esos los queremos comunicar.

Ahora, también hay una reflexión técnica: ¿Cuántos gramos de hilo se deben comprar para x proyecto? Así mismo la cantidad de días que uno se demora en el proceso de elaboración; un traje de baño se puede demorar 15 días en su confección.

## ***¿Cómo haces el mercadeo?***

A través de las redes sociales. Estoy haciendo una estrategia que permita no solamente que me conozcan en Buenaventura, sino también en otras ciudades. Asistir a eventos ha sido muy importante. En este momento estamos preparando un evento de lanzamiento en el cual vamos a invitar, valga la redundancia, unos invitados especiales, quienes nos van a ayudar a catapultar esa idea.







### ***¿Cómo te ves en un futuro cercano?***

Me veo con una tienda en la ciudad; con una tienda playera en la que yo pueda vender, además de ropa de playa que es lo que nosotros estamos brindando, también ofrecer una gama de productos más amplia como ya metiéndonos al tema de la estética como aceites corporales que proteja la piel del sol, aceites para el cuidado de la piel de hidratación, digamos artículos para realizar deportes acuáticos y anteojos para el sol.

Conectar el sistema playero, pero a la vez no nos podemos olvidar que también tenemos selva; artículos de la comunidad para explorar lo que poseemos en nuestra naturaleza

## ***¿Cuál sería tu mensaje a todas esas mujeres que quieren emprender y no se atreven?***

A esas mujeres que quieren emprender y no se atreven, lo que les puedo decir es que hay que dejar el miedo atrás porque a veces es el miedo el que no nos deja avanzar pensando en qué oportunidades solamente están para unas cuantas personas privilegiadas.

En mi experiencia ha sido un aprendizaje que me ha fortalecido y hoy en día no voy a decir que no tengo miedo, el miedo persiste, creo que es normal. El miedo puede ser una tranca para no correr riesgos. A ellos también hay que pararle bolas, pero en su justa medida.

Pienso que una mujer que quiera emprender debe abrir los ojos y mirar. Estudiar qué hacen las otras. Debe preguntar porqué vencer el miedo no te salva de cometer errores, errores que cuestan plata y destruyen proyectos buenos.



Contacto:

**@yolimarcrochet**

Facebook e Instagram



# Despedida



---

---

Hola tod@s no nos gustan las despedidas por los lazos y los vínculos que se crean entre los participantes, pero ha llegado el momento de decir adiós a los escritos mensuales para AMAICA. He de hacerles saber que ha sido muy emocionante y nutritivo el poder realizar este maravilloso trabajo de ahondar en mi memoria, preguntar a las mayores y a mi madre, alguna tía, a mis comadres, investigar y también aprender uno de nuestros valores culturales más grandes: La Gastronomía.

Cada entrega contó con relatos y algunas anécdotas vividas y relacionadas con algún alimento, plato o tradición.

Este trabajo es un llamado también a ser parte y a permanecer en nuestra ancestralidad; si nos fijamos, nuestros mayores eran mucho más vitales y vivían más años, cosa que hizo que me preguntara: ¿Por qué sucederá? Y me di cuenta que en todas las culturas vivían más, debido a la calidad de los alimentos, la mayoría de cultivo propio y sobre todo por-

---

---

---

---

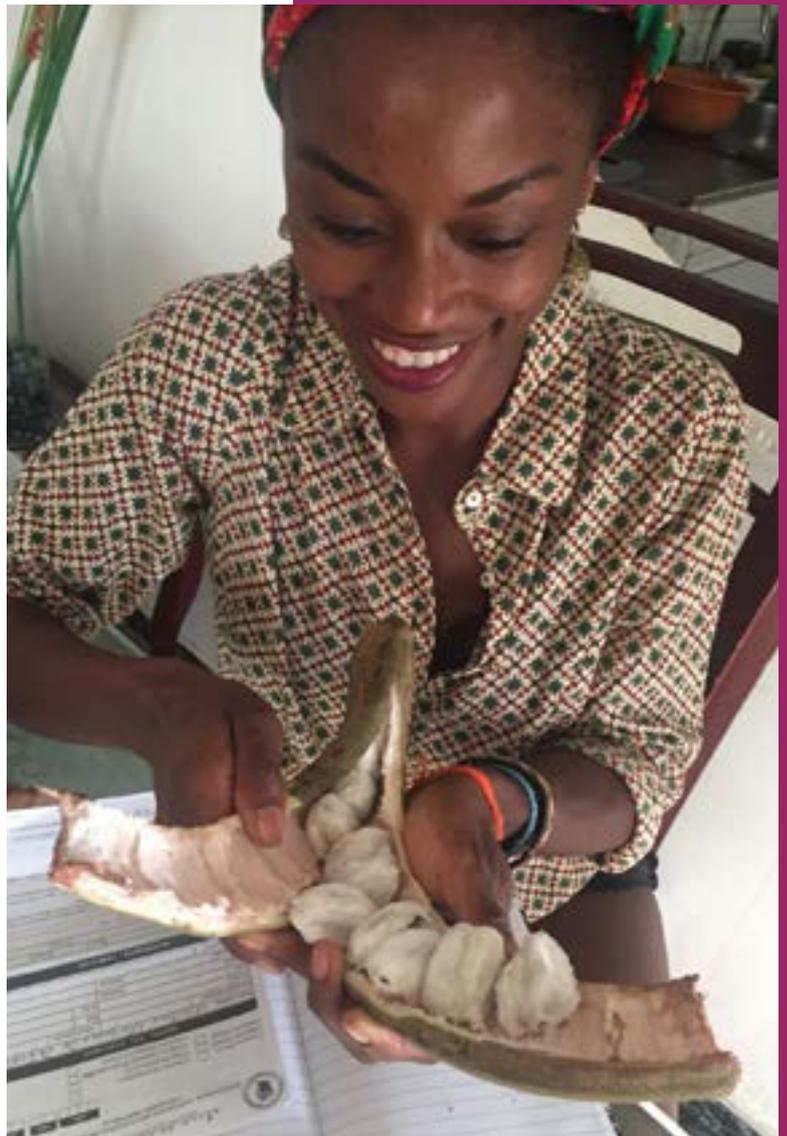
que se ingería menos comida. No me cansaré de repetir que cuando el alimento es de buena calidad y no está tan modificado con sustancias raras, el cuerpo no pide tanto, por ende, trabajará menos, envejecerá menos y tendrá más vitalidad.

Amo la cocina del Pacífico y aunque sí es cierto que mi concepción de nuestra gastronomía la he llevado a un lado diferente en el cual me siento cómoda transformando algunos platos para enriquecerlos nutricionalmente, sigue siendo muy importante sentarme a degustar las recetas y preparaciones de nuestras madres y abuelas. Ellas fueron dotadas con magia para crear maravillas llenas de sabiduría, conocimientos del medio y medicina tradicional, que también aporta la cocina del Pacífico.

Muchas preparaciones parten de plantas con las que contamos para nuestra medicina particular, de ahí que siempre cuando mi hijo o yo tenemos malestares, nos sanamos con infusiones de plantas, las sopas, macera-

---

---





---

---

ciones alquímicas y los llamados sobijos o masajes, cosas que recomiendo mucho porque además de sanar, crea vínculos de cuidado e intimidad con los nuestros. Muy agradecida con ustedes mis lectores.

**Lorena**

*P.D. La idea es reunir estas entregas alfabéticas en un Libro ilustrativo que sirva de homenaje y guía a todas aquellas personas interesadas en el tema de nuestra gastronomía.*

---

---

# ESTA PREGUNTA ME LA HACEN FRECUENTEMENTE

## *¿Cómo se financia nuestra REVISTA AMAICA mujer negra hoy?*

Se financia con concursos que realiza la Secretaria de Cultura de Caldas, el Instituto de Cultura y Turismo de Manizales y donaciones de quienes apoyan nuestro proyecto.

Nos encantaría que nos apoyaran en la edición de nuestra revista digital. La revista es una herramienta vital para compartir historias importantes y difundir información sobre nuestro trabajo, así como promover la educación y la conciencia sobre temas de las mujeres negras e indígenas en Colombia.

# DONA

Si están interesados en apoyar a nuestra revista,  
pueden hacer una donación a través de nuestro sitio web:  
**[www.fundacionamaica.com](http://www.fundacionamaica.com)**  
o directamente a nuestra cuenta de ahorros Banco Davivienda  
a nombre de Fundación  
Alianza de la Mujer Afrodescendiente e Indígena en Colombia,  
cuenta de ahorros, número  
**# 084-100-194-822**, Nit # 901-378-384-4

**Les agradecemos de antemano  
por su apoyo y por ser parte de nuestra  
comunidad de lectores.**

# La poesía de Nelly Ocoró

## ¿Corona qué?

Sentada estaba yo comadre,  
cuando de pronto, llega un  
tal corona, corona qué?  
pegue un brinco y me sacudí,  
ve, quítate de aquí, no sea que  
venga con tu maldad a pegarme  
tú enfermedad.

Salte, pa fuera te digo, tú no  
eres bienvenido, deja quieta  
mi nariz, para que pueda  
vivir, corono qué? Y tú de  
donde es que has salido  
vete por donde has venido.



Llévate tu embrujo de aquí,  
yo quiero existir, Amaso mi  
maratón, pringamoza y sauco,  
pa, podete prevenir, y así pode  
matate ante que me mate a mí.

Qué corona es que tienes, quién  
fue que te puso así?, debieron ser  
los reyes, pero no son de por aquí,  
porque, de cierto te digo, coronado  
no es importante, si no quien te  
llamo así.

dijeron que eras mandado, para que  
dejáramos de existir, que el mundo  
está sobrepoblado y por eso nos quieren  
extinguir, que lo enviaron por el aire  
para que no lo puedas ver y no lo  
puedas prevenir.

No salgas a la calle, no querrás  
ser infectado, quédate en casa guardado,  
para no ser coronado. Deja la imprudencia,  
no ves que es por tu bien, después no vengas a  
cansar con tu desdén.



## **Mi pueblo se desangra.....**

El destello de mi mar cambio de color, se turbo de muerte, de sinsabor, de sufrimiento, se turbo de sangre, la brisa marina cambio, se volvió, espesa, turbia, pesada de dolor, se deshumanizó, ya no le teme al castigo, a la justicia, a la venganza, al olvido, al dolor de desprender, esta piel a pedazos, sin mostrar piedad, ni misericordia.

El destello incandescente de mi arco iris se turbo de muerte, de desesperanza, de miedo, ya no se puede hablar, enmudecemos, se cerraron nuestros labios, no hay protesta, los cerraron los temores, miedo a dejar de respirar.

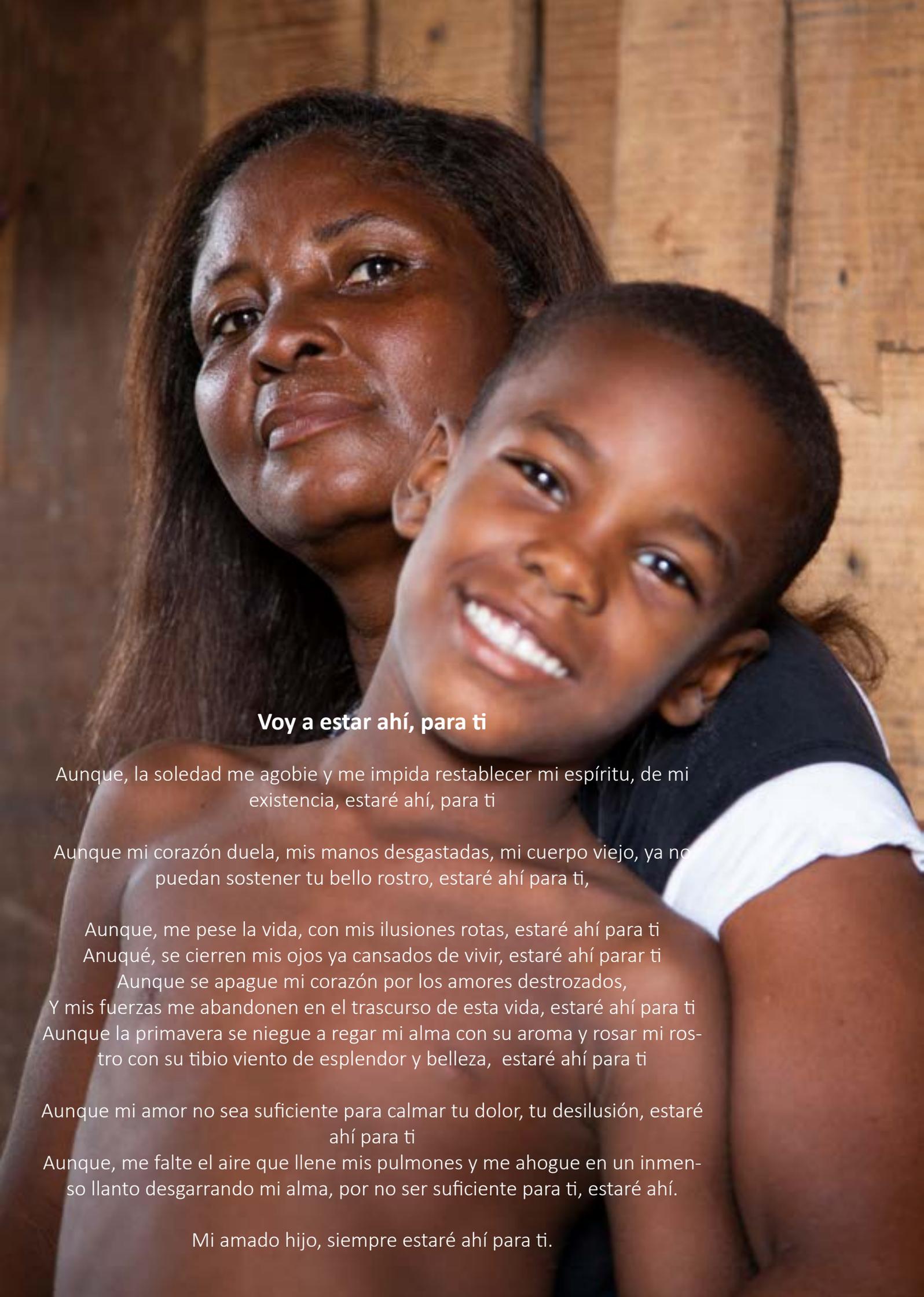
Cada día enterramos una madre, unos hijos, cada día enterramos equivocaciones, malas decisiones, cada día enterramos futuro, de toda una comunidad, que esta ciega, inherente, insensible, despiadada, inhumana, inclemente.

Esta comunidad que llora en silencio con recelo a no ser escuchada por pánico, ansiedad, aprensión de los más grandes ignorantes de la historia.

Dios, mi pueblo se desangra en pedazos, cada pedazo se lleva un trozo de mi alma, cada día, se seca una lágrima, que me carcome el espíritu, destrozando mi rostro, como una corona de espinas, al ver que no se puede hacer nada, para aliviar este mar de tristeza, de angustia de desolación y este dolor en este corazón que se parte en mil pedazos.

Al ver a mi Buenaventura, muriendo día a día demarrando vida.

***Este poema es alusivo a las casas de piques, que vivimos en momentos de mucho dolor en nuestro territorio.***



## Voy a estar ahí, para ti

Aunque, la soledad me agobie y me impida restablecer mi espíritu, de mi existencia, estaré ahí, para ti

Aunque mi corazón duela, mis manos desgastadas, mi cuerpo viejo, ya no puedan sostener tu bello rostro, estaré ahí para ti,

Aunque, me pese la vida, con mis ilusiones rotas, estaré ahí para ti

Anuqué, se cierren mis ojos ya cansados de vivir, estaré ahí para ti

Aunque se apague mi corazón por los amores destrozados,

Y mis fuerzas me abandonen en el transcurso de esta vida, estaré ahí para ti

Aunque la primavera se niegue a regar mi alma con su aroma y rosar mi rostro con su tibio viento de esplendor y belleza, estaré ahí para ti

Aunque mi amor no sea suficiente para calmar tu dolor, tu desilusión, estaré ahí para ti

Aunque, me falte el aire que llene mis pulmones y me ahogue en un inmenso llanto desgarrando mi alma, por no ser suficiente para ti, estaré ahí.

Mi amado hijo, siempre estaré ahí para ti.



Percusión y Movimiento

 **EN ESPAÑA**

JUNIO 2023



Estamos invitados a un Festival internacional de batucadas en Serrada España. Soñamos con representar a Colombia en Europa con nuestra propuesta artística.

Sabemos que no estamos solos en este sueño. Te invitamos a que te sumes, que nos apoyes a latir con nuestros tambores en este propósito.

## ¿CÓMO APOYARNOS? →



## ¿CÓMO APOYARNOS?

- 1 Haz tus donaciones y aportes desde \$3.000 en la siguiente Vaki: <https://vaki.co/tarab>



- 2 Haz tus aportes económicos en la cuenta de Ahorros Bancolombia de la Corporación Artística Tarab # 551 0000 2778.



 Comparte con tus amigos y familiares esta historia.

# Opinión



Por: Clara Inés García Vivas

## RACISMO

No me gusta hablar de racismo, pienso que es un tema muy complejo que requiere una aproximación muy específica porque, de lo contrario se vuelve un tema que pierde su alcance. Es como el cuento del pastorcito mentiroso que gritaba lobo y cuando este animal se presentó de verdad nadie le creyó y el pastorcito terminó en el estómago de la bestia, pero una amiga me hizo un comentario que prendió de nuevo mi aletra. Comentaba ella que su hermana, que es sicloga, no encontraba empleo y le aconsejaron suprimir de la hoja de vida su foto. A poco tiempo consiguió trabajo. O sea que una hoja de vida de una profesional negra vale es por la foto y no por la información académica o laboral que contiene.



Me asusté porque creía que Colombia había avanzado, y más con la ola de atención que estamos viviendo los negros. Ciertamente, en la televisión nacional como en la internacional aparecen en las publicidades gente negra.

¿En qué radica la falla? Hay una extensa legislación que castiga el racismo en el país, pero las leyes solo protegen en parte, mas debo reconocer que tipificar una conducta como racista y castigarla, es un avance, es un reconocimiento.

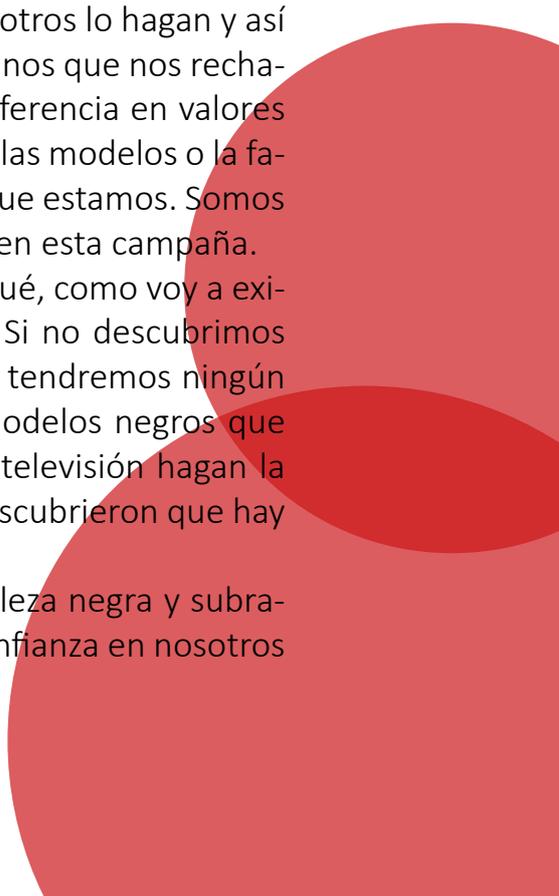
Creo que ese racismo subrepticio que aflora pero igualmente se puede mimetizar se combate no apelando al puño, la marcha y la venganza, sino dándonos a conocer. El país no sabe quién y qué somos nosotros los negros. Una parte nos endiosa y la otra parte de nuestros compatriotas nos desprecia y ambos extremos no aportan a la solución.

Colombia en su evolución no ha afinado su ojo, seguimos viendo con la mirada antigua donde había diferentes clases de gente, y nosotros los negros éramos cosas que podían ser vendidas sin importar nuestra posición.

Ajustar esa mirada solo se logra presentando otros puntos de vista reemplazando panoramas caducos. Pienso que tenemos una oportunidad de mostrarnos nosotros mismos, no dejar que otros lo hagan y así conquistar ese otro alto porcentaje de los colombianos que nos rechazan. Debemos ser ejemplo, promovernos, ser la diferencia en valores porque ni los deportistas, ni los cantantes, ni las bellas modelos o la farándula afrocolombiana nos van a sacar del lío en que estamos. Somos nosotros la gente común, la que hará la diferencia en esta campaña.

Para eso debemos cambiar desde el interior ¿por qué, como voy a exigir si no me comprometo a cumplirlo yo misma? Si no descubrimos nuestra fuerza interior, esa que todo lo mueve, no tendremos ningún mensaje claro que transmitir. Dudo que las y los modelos negros que promueven la venta de bienes de consumo en la televisión hagan la diferencia, creo que los estrategas de mercadeo descubrieron que hay un mercado negro que explotar.

Nos corresponde a nosotros hablar de nuestra belleza negra y subrayar las palabras con obras, es hora de promover confianza en nosotros y erradicar de una vez la discriminación racial.





*Por: Jaime Sarmiento Botero  
Medico cirujano*

## ¿Qué hacer con la gripa?

La gripa es un estado infeccioso viral, que comprende las vías respiratorias altas y bajas, el virus invade generalmente las coanas nasales o los senos nasales, en otras oportunidades es por la laringe.

## ***Evolución clínica***

El paciente comienza a presentar carraspera en garganta, aumento de flemas con congestión nasal, fiebre inicialmente leve que de acuerdo a la agresividad del germen aumentará la temperatura progresivamente, el moco es blanco transparente, cada vez más abundante, por lo tanto, haciendo mayor congestión de las vías respiratorias altas; dependiendo de la historia del paciente puede haber hipoxia con dificultad para respirar o cefalea variable de leve a intensa.

Como hay marcada pérdida de fuerza, por la invasión del virus a todas las células corporales, el paciente deberá aislarse, es decir, no seguir su vida de estudio o laboral, pues es contagioso por solo respirar en el ambiente que lo rodea siendo muy contaminante a las demás personas. El virus de la gripa puede tener también origen en carnes de aves (Virus aviar AH5N1 Y AH7N1, y H9), porcinos (el AH1N1 y el H3) que al ingerirla contamina los tejidos humanos; a diferencia del virus aviar que mata las aves y contamina al hombre, el virus porcino es asintomático para el cerdo como portador, por ello mayor peligro para los humanos.

El cuerpo requiere un PH neutro para conservar la salud, y por nuestra mala alimentación con exceso de grasas saturadas, harinas y azúcares refinados, comidas chatarra, hacen que nuestra sangre se vuelva ácida y en un ambiente “sucio” tiene el medio propicio para el desarrollo de estos gérmenes, que van a producir el cuadro clínico de la gripa o de otras entidades clínicas.

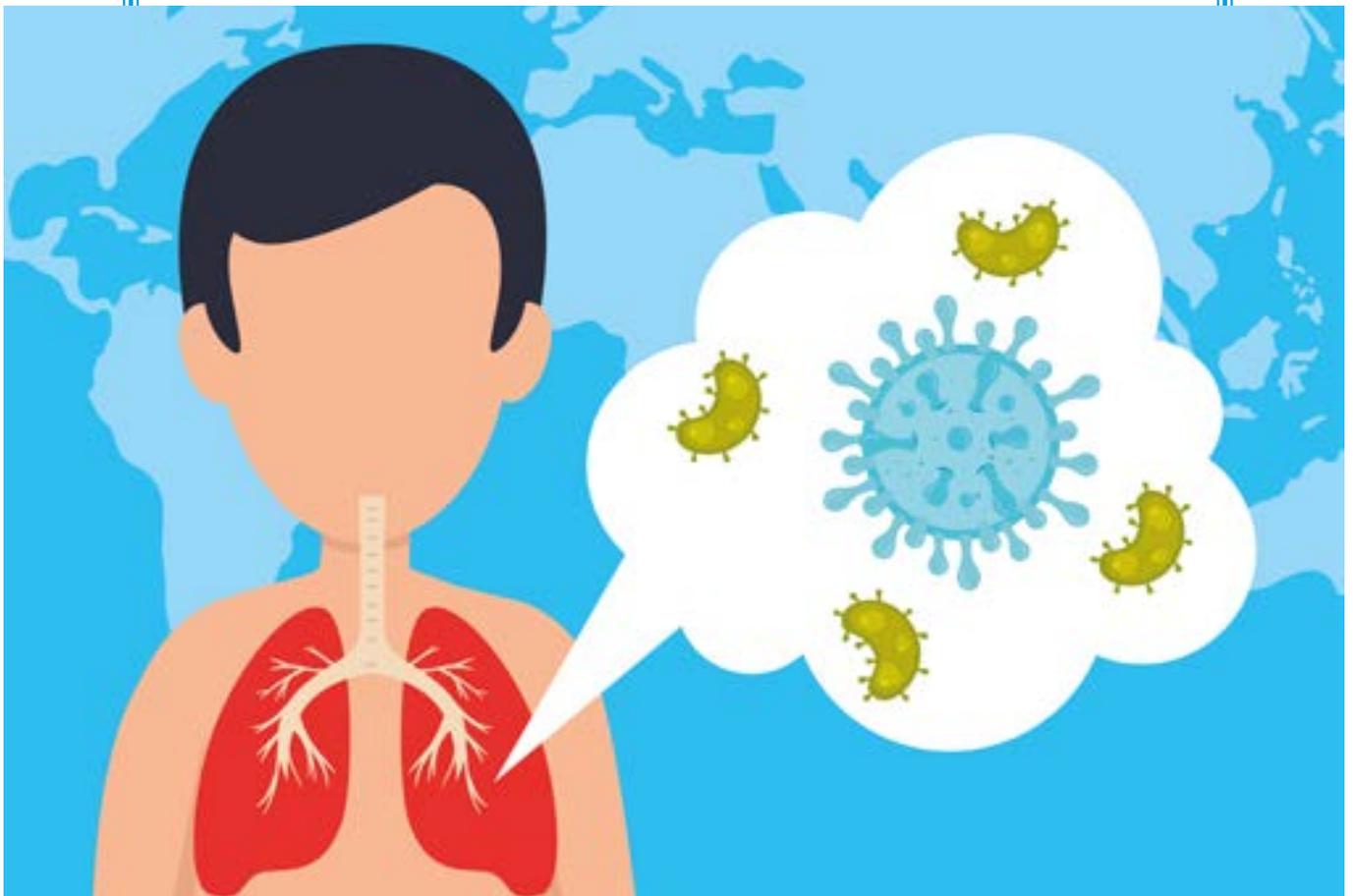


## ***Período de incubación***

El virus dura vivo en el cuerpo humano de 3 a 8 días, por ello el tratamiento más valioso sigue siendo el de los abuelos, cuando nos aconsejaban tomar “un sudor”, es decir, una agua de panela con limón o una aromática caliente, luego, acostarse cobijándose con 3 a 5 cobijas de lana durante 2 a 3 horas, esto produce una sudoración abundante que hace dos efectos muy valiosos: 1º Sudoración abundante por piel, eliminando muchas toxinas que no se han eliminado por otras vías naturales, que necesitan ser expulsadas por vías respiratorias.

2º Aumento de temperatura que puede ser alta, matando el virus o bacteria que haya invadido el sistema respiratorio, digestivo o cualquier otro sistema.

Es muy importante entender que la alta temperatura (fiebre) aumenta las defensas orgánicas con producción incrementada de glóbulos blancos en los casos de infecciones bacterianas, con elevación de los granulocitos, en los cuadros virales baja el número de leucocitos en general pero eleva producción de los linfocitos en el recuento celular, combatiendo con el propio sistema inmunológico el proceso infeccioso; efecto contrario pasa



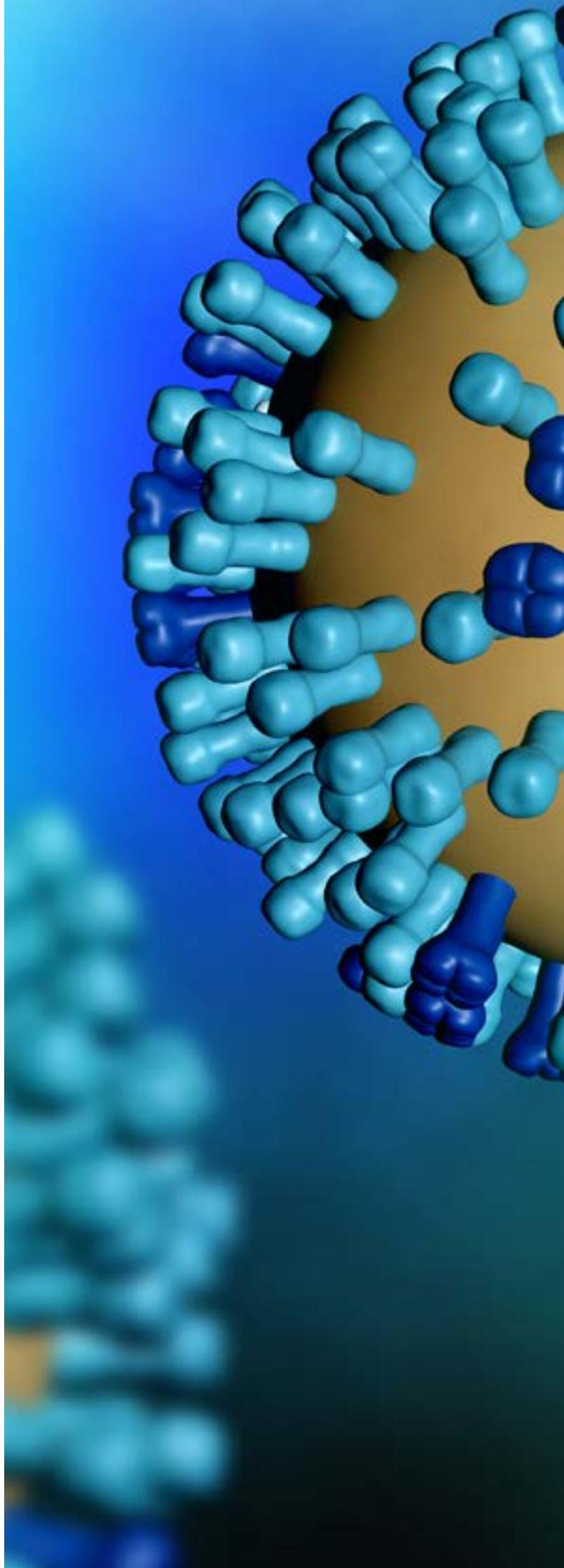
---

con el frío, el viento, mojarnos, lloviznarnos, serenarnos, baja las defensas empeorando el cuadro clínico y con el peligro de hacer procesos severos como septicemia o meningitis.

Cuando por ciertas publicidades radiales o televisivas o por ignorancia con respecto a estos cuadros clínicos ingerimos antibióticos o sustancias “antivirales”, producimos cambios importantes en el sistema de defensas corporales prolongando la enfermedad con manifestaciones clínicas bizarras de malestar general y febrículas o sudores, acompañados de cansancio fácil, por tiempos prolongados que pueden durar meses.

Es muy importante entender este procedimiento para comprender lo que en medicinas biológicas se llama saltos de campo, es decir como al interrumpir una enfermedad fuertemente por el uso de antibióticos o antiinflamatorios o antipiréticos, el cuerpo buscará tener salida de esas toxinas por esa nueva vía, es decir, utilizando otro sistema diferente del de las vías respiratorias con diferente manifestación clínica, es decir, la “gripa” se va a transformar por el mal manejo del cuadro clínico, en una cefalea crónica, una ciática, una hipertensión arterial, un Guillan Barre, una diarrea o cualquier otro cuadro clínico, días o meses después.

---



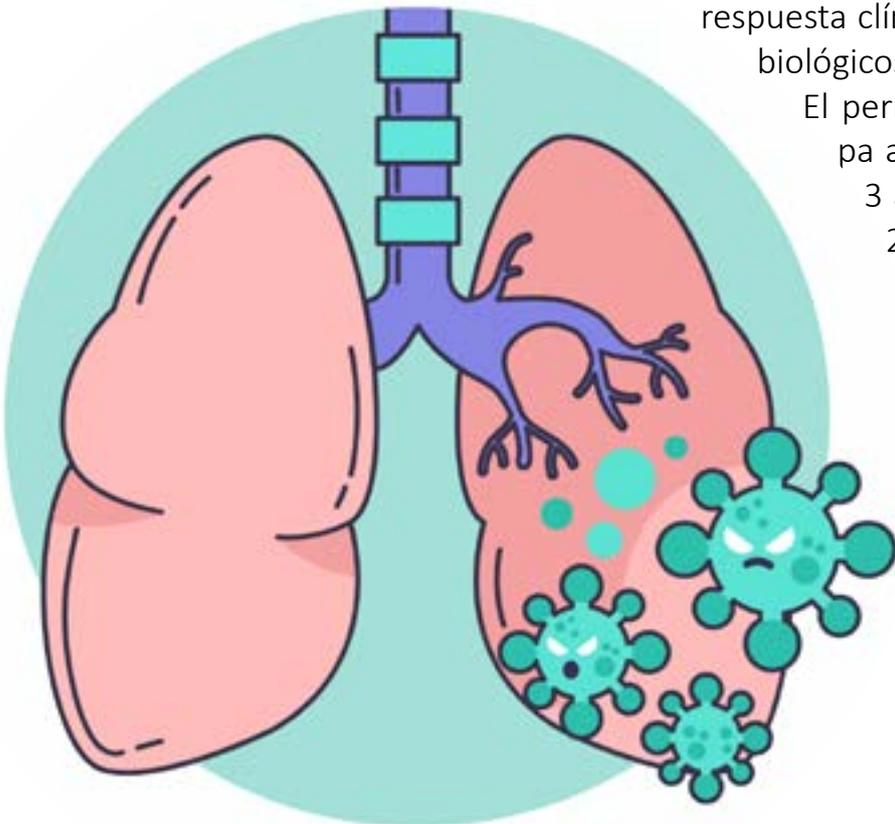
El cerdo, desde el punto de vista inmunológico, es muy semejante al hombre, por ello en la medicina se han utilizado órganos del cerdo para trasplantes a los seres humanos, ya que requiere menor dosis de inmunosupresores en los post-operatorios y hay mayor adaptabilidad al nuevo órgano, como en el caso de las válvulas cardíacas, riñones, corazón, etc.

A todos mis pacientes les hago la advertencia de no consumir cerdo, para evitar múltiples enfermedades que se van a manifestar en períodos variables de tiempo, como puede ser inmediatamente, al día siguiente, a los 8 días o a los 30 días, manifestación clínica que dependerá del grado de toxicidad sanguínea y de la respuesta inmunológica del paciente.

Estas manifestaciones clínicas las puede expresar por distintas vías en distintos pacientes, es decir, un paciente puede manifestar una gripa, una sinusitis, una amigdalitis, pero otro paciente hará una diarrea, una colitis o una gastritis, y un tercer paciente hará una dermatitis, una alergia cutánea o por piel expulsará las toxinas mediante sudores fétidos.

Se ha dicho que la gripa porcina o aviar no se trasmite en carnes cocidas, lo que es falso, pues he tenido pacientes que no son crudívoros y han presentado la enfermedad con episodios severos, y han tenido muy buena respuesta clínica al manejo con productos biológicos.

El período de incubación de la gripa aviar en seres humanos es de 3 a 8 días, el del cerdo varía de 2 a 30 días, incluso he tenido pacientes que se manifiestan dos meses después de ingesta del cerdo.



## ***Tratamiento***

Cuando el paciente inicia el cuadro clínico, deberá aislarse del grupo social para evitar contagios por vías aéreas, el uso del tapabocas es inútil en estos casos, pues no es protector para quien padece la enfermedad ni para los pacientes sanos.

Deberá utilizar las bebidas caseras recomendadas por padres o abuelos, realizar sudores con el uso de bebidas calientes y ciertas hierbas, hacer vaporizaciones para desintoxicar el ambiente y humidificarlo, facilitando la respiración del enfermo.

Comercialmente hay varios productos homeopáticos que no bloquean el sistema inmunológico del paciente y ayudan a disminuir la intensidad y duración de la enfermedad, obviamente, estos productos no son de fácil acceso económico de pacientes con bajos recursos, pero con solo las medidas básicas dadas anteriormente es suficiente para curar un paciente sin hacerle daño biológico a su cuerpo o a su mente.

Nunca bajo ninguna circunstancia permito el uso de antivirales químicos en ningún paciente, menos pacientes hipertensos, diabéticos, inmunodeprimidos o mayores de edad.





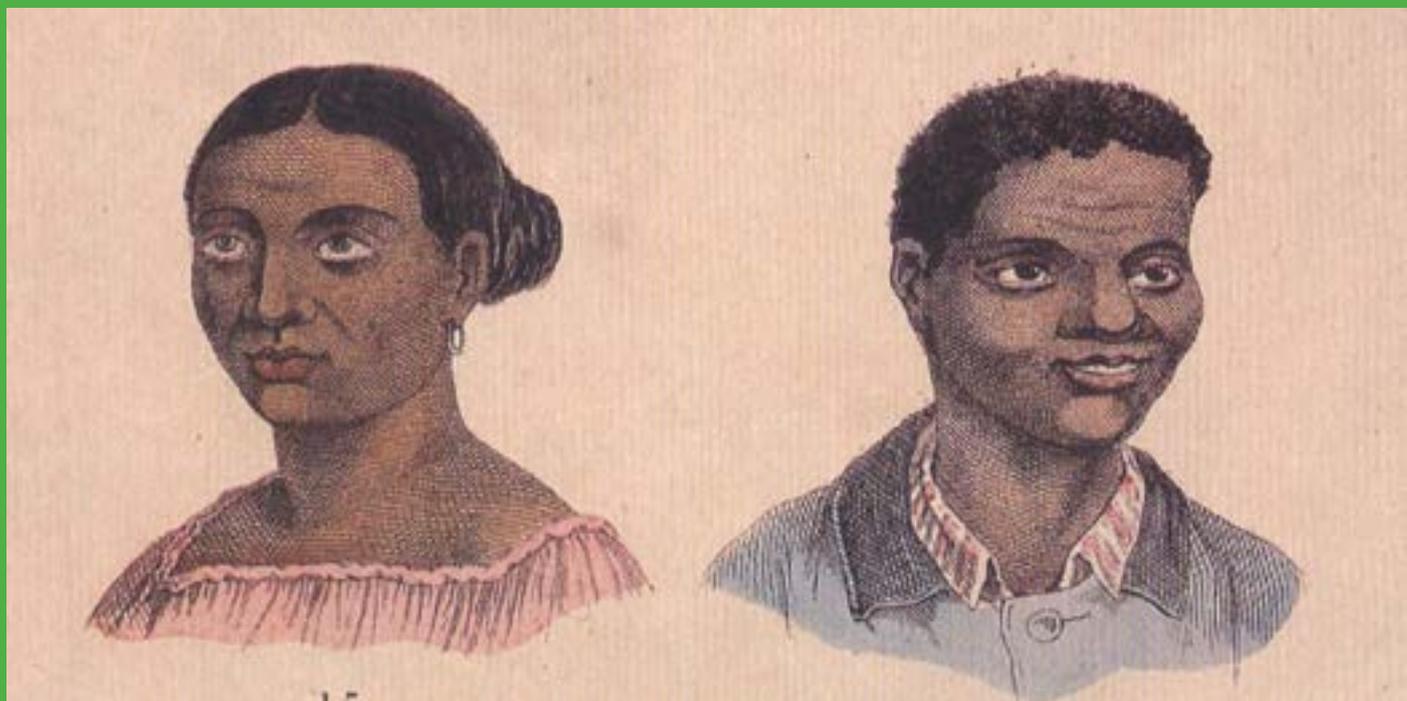
En el Día de la Afrocolombianidad,  
celebremos la rica cultura y el invaluable  
legado de la comunidad  
afrocolombiana en Colombia y  
en todo el mundo.

Reconozcamos su historia, sus logros y  
su lucha contra la discriminación  
y la injusticia. Sigamos trabajando  
juntos por la igualdad y la inclusión.

¡Feliz Día de la  
Afrocolombianidad!

**AMAICA**

# \* Sociología costañá



*Por: Miguel Triana*

El frío de los polos, el calor ecuatorial, las evaporaciones, las corrientes, las lluvias, los ríos, los aluviones, la edificación de la costa, los bancos de arena, las mareas, la vegetación, los cultivos, el comercio, la navegación, la riqueza de los pueblos, el porvenir de las razas humanas, la suerte que se le espera a las naciones, todo este encadenamiento, desde la roca hasta el hombre y desde la inercia hasta el pensamiento, con sus filosofías y sus dogmas como es la enseñanza del mar que se mueve al balanceo de la elíptica. Escribir a propósito del mar es estudiar las edades geológicas, la génesis de los seres, la desintegración de las especies, la infancia y la humanidad, las peripecias de las agrupaciones sociales, en una palabra, es decir, la creación desde que se hizo la luz hasta que vinieron las tinieblas dentro de un pliegue imperceptible del infinito, en el espacio y en el tiempo ¡Cuántos volúmenes, sin embargo!

Es preciso no dejarse llevar de la pluma, no se trata de ciencias, ni de proyectos de defensa que calladamente pasaron, con todas sus ínfulas de alta ingeniería, al ministro de una república paupérrima y, más que pobre, desapercibida de su porvenir.



El dinero que puede gastarse en defender la islita movediza, aunque encantadora y en el puentecillo incómodo y precario, si bien de un aspecto oriental y delicioso, aconsejamos que debería invertirse en habilitar un puerto continental, inmediato a la boca del Patía. Allí está la isla del Gallo, apenas separada del continente por un canal que desemboca en el cañón del río. Lo que le falta a Tumaco lo tiene la Isla del Gallo, a saber: suelo rocalloso y firme, fondeadero profundo para grandes buques, agua potable y comunicación con extensas comarcas cultivables en tierra firme.

Tumaco ha sido adventicia, se formó por casualidad y no promete ventajas para el futuro.

Los negros libres de Barbacoas se establecieron en la costa para gozar de su libertad, lejos de sus antiguos amos, y aquí el mar les fue propicio en dones. La multiplicación de la especie ha sido la constancia del bienestar que encontraron en esta isla y sus contornos. Seguida la prosperidad de Tumaco con su caucho, su tagua y su cacao, atrajo a los señores de la ciudad del Oro, decadentes ya por falta de esclavos, y aquí señores y manumisos han vivido la vida democrática del trabajo libre. Tumaco, hija de la vieja y caduca ciudad de

Barbacoas. No de otra manera se explica el transeúnte observador, cómo existe en un pueblo de negros un núcleo social que poco tiene que envidiar a las pequeñas ciudades del Cauca. La amabilidad y corrección de maneras de los blancos de Tumaco y la suavidad de carácter y cultura natural de los negros, que en la costa atlántica y en el Valle del Cauca son cínicos e indómitos, proviene del régimen de libertad industrial que la localidad les ha ofrecido a éstos, sin la opresión de los otros. Aquí no existe el odio de clases que hará en el Cauca difícil la cuestión social, en perjuicio del adelanto del país y bienestar político.

Los negros aquí son más civilizados, más suaves, más inteligentes y más aptos para el trabajo de concurso nacional, que en el resto de la República. Pasamos todos los días por frente a una oficina pública donde trabajan empleados de color con tal idea y fundamento, que nos creíamos trasladados a una República negra. Las familias negras mandan sus hijos a las escuelas, con gran provecho para la educación de su raza: casi todos los peones que cargan bultos para la aduana saben leer y llevan en carteras sus apuntes. Muchos son los hombres de hogar de pelo apretado y rostro que se confunde con el color de sus zapatos, que inspiran respeto por su moralidad, sus

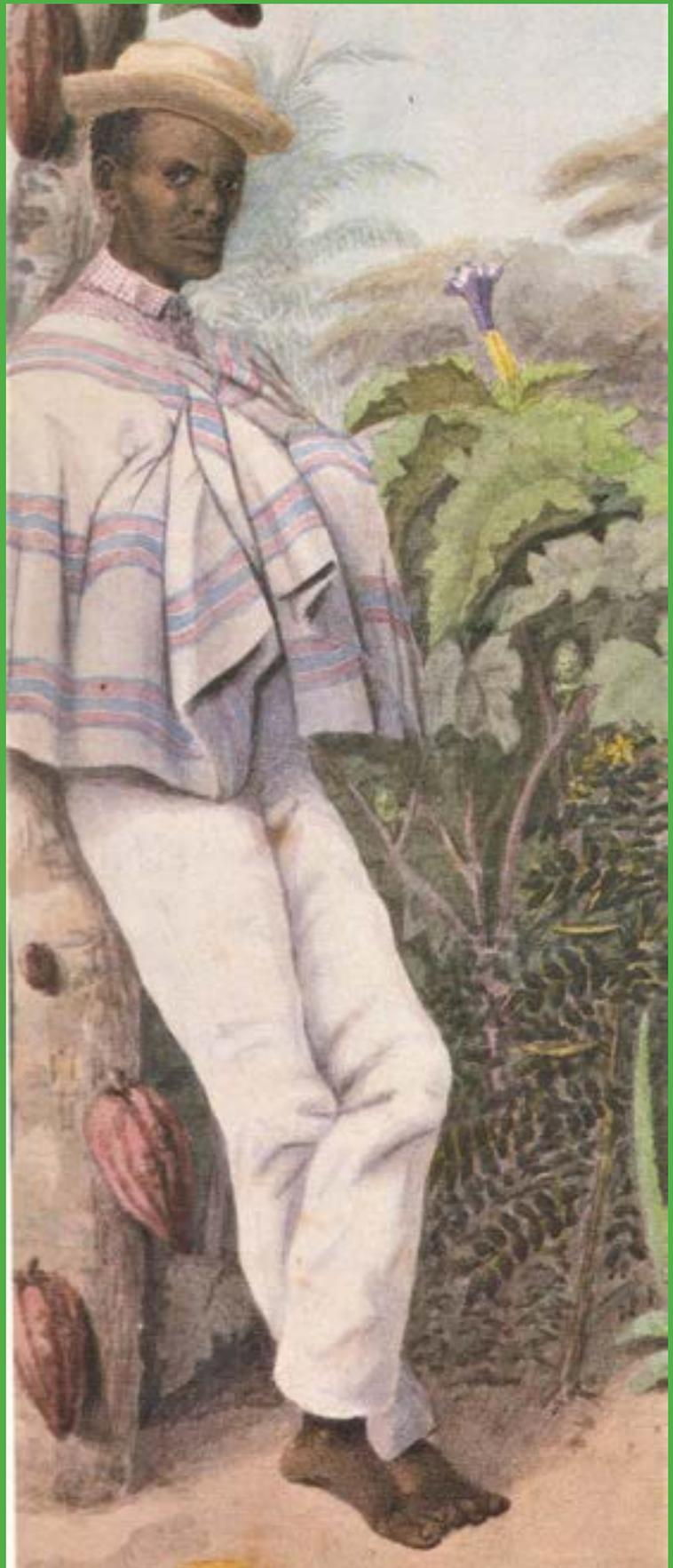


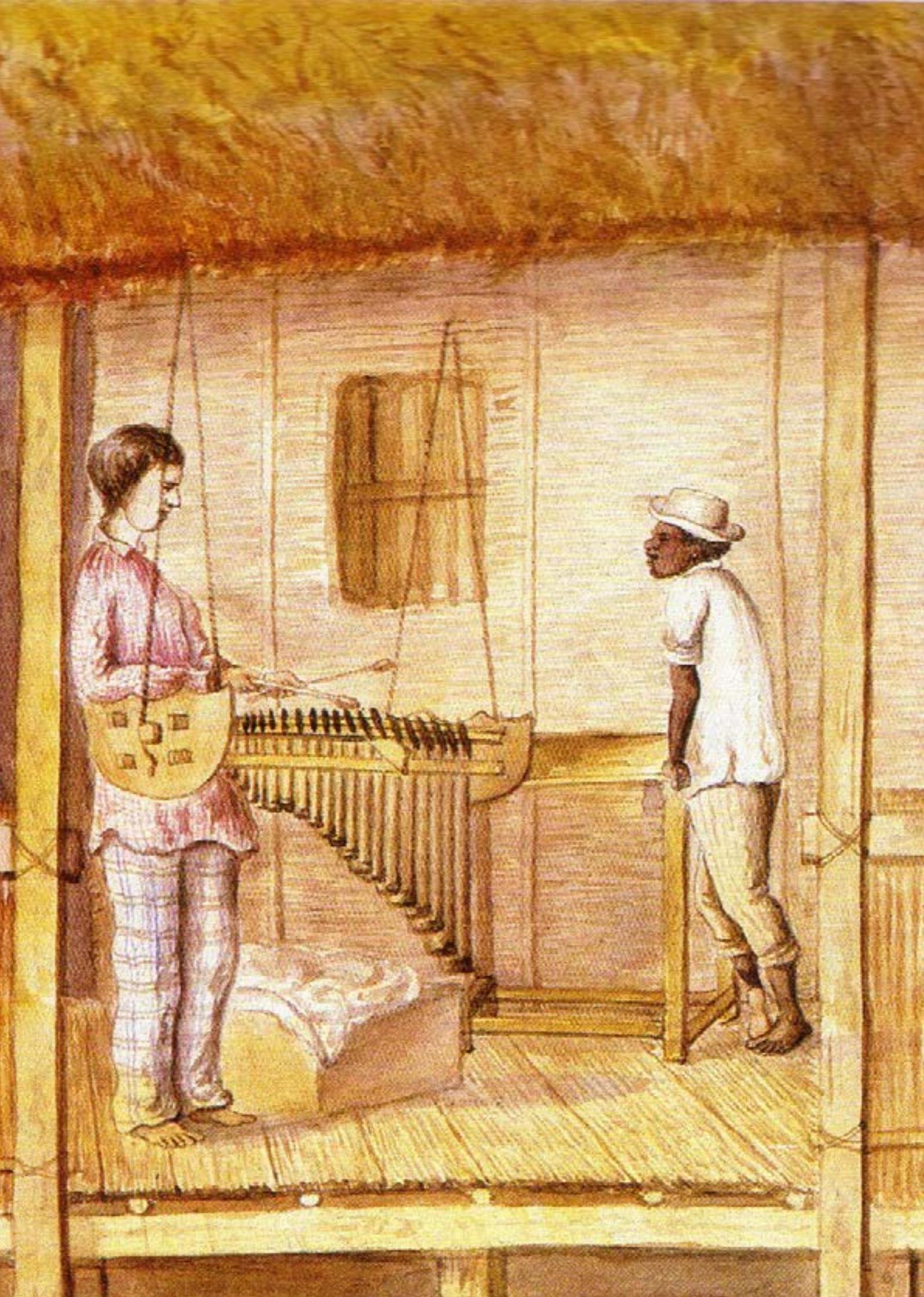


actitudes y la dignificación de sus familias. En la iglesia, en el teatro, en los paseos, las señoritas negras, a pesar del abigarrado gusto de sus trajes, hacen comprender que se han establecido la selección verdadera de la raza africana, por el donaire señoril y el recato de las maneras y movimientos. Las familias blancas, olvidadas de su preocupación aristocrática, saben apreciar estas distinciones y les abren campo a los negros que, por su talento y aplicación, empiezan a ser notabilidades lugareñas.

La gentuza misma agrada por la blancura de sus vestidos, sus pañuelos de seda vistosos, sus sombreros encintados y por la dignificación de sus juegos y placeres. Hay un billar en las inmediaciones del puente del estero que arroja luz por puertas y ventanas por la noche, con su escaño adherido a la pared y su cantina en un rincón, separada de la sala por un pequeño mostrador. Allí juegan alegres partidos de elegante sport, con tal corrección, que pudieran servir de ejemplo a los billares de caballeros nobles de las otras partes. Cuando íbamos por la noche a pasear al puente, nos deteníamos largo rato en medio de la calle a considerar este pueblo, a través de uno de sus divertimentos.

En todas las casas de Barbacoas, construidas con guadua, en medio de árboles frutales, donde viven las aplanchadoras, costureras y lavanderas del poblado, asoman por las ventanas las flores que cultivan unas cabezas de ébano que hacen contraste con la blancura de los crisantemos, y tan crespas como estos. Al lado del panteón queda relegado el suburbio de los holgorios, donde suena los sábados por la noche la marimba. Pendiente del techo se balancea el teclado de chontas, con sus tubos de guadua de mayor a menor, que hacen las funciones de caja armónica. La hacen sonar al golpe de unos palitos, como de redoblante, dos negros festivos que llevan con la cabeza, los labios y el parpadeo de los ojos el compás de sus notas de piano. Al contorno de este instrumento silvestre, que reina y preside en los bailes populares de la costa, dos tamboriles, dos chuchos, un triángulo, alguna flauta sentida y una tambora estruendosa siguen las notas enloquecedoras del bambuco africano. Los músicos bailan en sus asientos, las negritas, que asoman coquetas las cabezas orladas de flores, mueven a compás sus talles flexibles; bailan las viejas describiendo con sus chancletas ruidosos círculos concéntricos y los mozos, de estragado gusto que cortejan estas elegancias copre-





téritas, haciendo arcos con sus pañuelos impregnados de pachulí, bailan también con furor indescriptible. Por último, al tun, tun de la tambora vibra, como si bailara también, la barbacoa en zancos, sobre la cual se empina la casa de guadua. La más frenética alegría sale, al son de la música y los cantares lentos y sentidos, por los balcones de la casucha orlados de enredaderas en flor, que miran al mar. El rumor de las olas se mezcla con el rumor de la fiesta en las noches apacibles, y así duermen las islas movedizas de Tumaco sobre las escamas del monstruo.



Allá lejos, por sobre el banco de arena de “La Viciosa”, que circunda a Tumaco por el lado de las rompientes, se ve titilar, entre las espumas, la luz de un candil, y el viento suele traer, los sábados por la noche, la plácida voz de la marimba con que publican sus alegrías los negros de alguna aldea vecina.

¿No fue poderosa la servidumbre, en el Real de minas de Barbacoas, para hacer olvidar al hijo de las palmeras africanas los aires de una patria, perdida para siempre y borrado su recuerdo con las lágrimas de muchas generaciones? ¿O bien, el mismo sol tropical, el mismo bambú que crece bajo sus rayos y la misma libertad han hecho renacer, con las alegrías, las músicas de un grato recuerdo patrio? En las noches claras de plenilunio el mar levanta su flujo hasta los esteros de tierra adentro, donde crece la caña de azúcar de los colonos, y los invita a embarcarse para traer a Tumaco la panela de sus trapiches y, entonces, es de verse la bahía cruzada por velitas plateadas y es de oírse, dentro del mar, el canto lejano de los vendimiadores con que acompañan el golpe de sus remos.

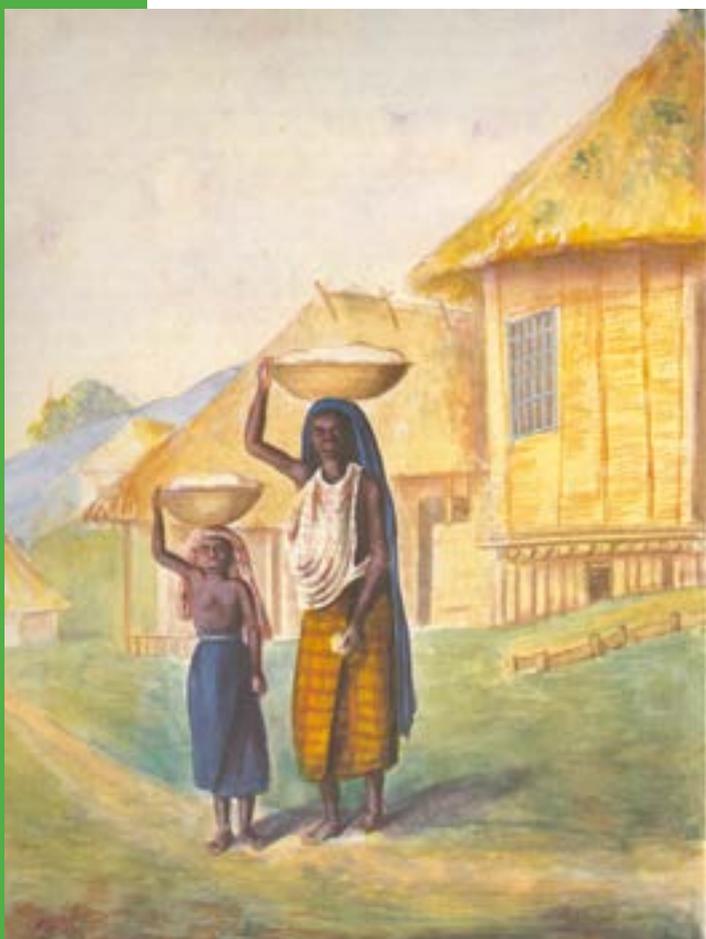
Para las pleamares de novilunio, la entrada de los campesinos al puerto es la fantástica luz del alba. Vestidas de rojo y con pañolones floreados, vienen las mujeres a la orilla a ofrecer los frutos de su labranza: las viejas, con aquélla apacible que imprime la vida campesina, vienen manejando el timoncillo de popa, las muchachas agitan al compás los canaletes de proa, peripuestas, de ojos risueños, con dientes que blanquean, como marfil engastado en coral, sobre sus rostros de ébano.

Quince días de escasez de víveres en la isla hacen que la población se agrupe en los

muelles y reciba aquellas portadoras con esplendoroso alboroto. La luna rige pues los mercados en Tumaco a la orilla del mar.

La vida, por este motivo, es cara en Tumaco. Los víveres del interior vienen corriendo las contingencias de la navegación fluvial, los de la costa vienen a merced de la marea. No hay suficientes de éstas en las inmediaciones y la carne es mala, la leche escasísima y la manteca viene de los Estados Unidos.

\* Miguel Triana, Por el sur de Colombia, Garnier Hermanos, París, 1906



# AMAICA

## *Fundación*

 amaica2020

 Amaica  
Clara Inés García Vivas

 fundacionalianzaamaica@gmail.com

**[www.fundacionamaica.com](http://www.fundacionamaica.com)**

**<https://fundacionamaica.com/>**

 Manizales - Caldas- Colombia