



## EL DESAFÍO DE HÉRCULES

De Simijaca, Cundinamarca, Henry Alejandro Baquero Ruiz, conocido como 'Hércules', participó en el reality show Desafío XX. Formó parte de los equipos Gamma y Beta y estuvo a solo un paso de la semifinal entre los 32 competidores.

**Pág. 8**

La participación de Henry en Desafío XX no solo fue un reto físico, sino también emocional y mental. Sin experiencia previa en pruebas de este tipo, tuvo que adaptarse rápidamente a las exigencias del programa. Fue uno de los últimos eliminados. La Villa-

### Todo listo para la segunda edición del Energy Fest en Ubaté

El evento se llevará a cabo el 7 de septiembre. La apertura de puertas está programada para la 1:00 p.m., y se extenderá hasta las 5:00 a.m., ofreciendo más de 15 horas de música sin parar.

**Pág. 11**



### Convocatoria en Ubaté para mejoramiento de vivienda. ¿Cómo será?

la administración municipal de Ubaté, liderada por el alcalde Richard Bernal, ha lanzado una convocatoria para el mejoramiento de viviendas tanto en áreas urbanas como rurales.

**Pág. 6**



Los entrenamientos se realizan los martes y jueves de 2:00 a 6:00 p.m. y los sábados de 8:00 a 12:00 p.m. Cada sesión se trabaja con un enfoque específico desde el desarrollo de habilidades motrices hasta la táctica y la técnica en categorías más avanzadas. La Villa-

# Escuela de Fútbol de Sutatausa: semillero de jóvenes talentos

**Este esfuerzo formativo es parte de una visión más amplia del municipio, que apuesta por el deporte como un medio para el desarrollo integral de los jóvenes.**

En el municipio de Sutatausa la pasión por el fútbol late con fuerza gracias a esta escuela de formación en la Administración Municipal del alcalde, Jhonatan Ojeda, que con 72 estudiantes inscritos este año, se ha convertido en un semillero de jóvenes talentos que sueñan con brillar en el deporte más popular del mundo.

Kevin Mateo Quiroga Rodríguez, de 15 años y estudiante de décimo grado en la Institución Educativa de Sutatausa, es uno de estos jóvenes talentos. Con siete años practicando fútbol, juega como mediocampista y forma parte de un equipo que ha mostrado grandes avances en la cancha. "Ya llevamos un proceso largo y tenemos un equipo compacto. Aprendemos todas las semanas. Este año llevamos 7 partidos jugando con equipos de Ubaté, Carmen de Carupa, Tausa y Sutamarichán. Ganamos seis de siete partidos", comenta Kevin, reflejando el compromiso y

La formación en la Escuela de Fútbol de Sutatausa no solo se centra en el aspecto deportivo. Los niños y jóvenes reciben una educación integral que incluye valores, trabajo en equipo, y el desarrollo de habilidades interpersonales.



Además del fútbol, Sutatausa ofrece una amplia gama de actividades deportivas gracias a las 12 escuelas de formación. La Villa-

el esfuerzo que él y sus compañeros han puesto en cada entrenamiento y juego.

Detrás del éxito de estos jóvenes está Fabián Corredor, quien ha sido el instructor de la escuela durante los

últimos ocho años. Bajo su dirección, la escuela cuenta con tres categorías: iniciación, fundamentación y juvenil, que abarcan desde los más pequeños de 4 años hasta los jóvenes de 19.

"Hay niños que están conmigo desde los 5 años y ahora tienen 13 años, es un proceso; y hay un 30% que este año empezaron como nuevos en el proceso de formación deportiva. Aquí se

trabaja dependiendo de las edades", explica Corredor, destacando la importancia de adaptar los entrenamientos a las necesidades y habilidades de cada grupo.

Los entrenamientos se realizan los martes y jueves de 2:00 a 6:00 p.m. y los sábados de 8:00 a 12:00 p.m. Corredor enfatiza que en cada sesión se trabaja con un enfoque específico: desde el desarrollo de habilidades motrices en los más pequeños hasta la táctica y la técnica en categorías más avanzadas, y el entrenamiento físico en los juveniles.

Además del fútbol, Sutatausa ofrece una amplia gama de actividades deportivas gracias a las 12 escuelas de formación disponibles en el municipio, seis de las cuales son apoyadas por Indeportes. Cindy Pareja, directora de Turismo, Recreación y Deporte, destaca: "Esto nos permite fomentar el aprovechamiento del tiempo libre, ayudar a los niños en la formación educativa e integral de los pequeños, los valores y a relacionarse interpersonalmente".

Con programas que van desde el fútbol sala hasta el ciclismo, el municipio beneficia a 858 niños y jóvenes, promoviendo no solo la actividad física sino también el desarrollo personal y social de los participantes.

"En Sutatausa, el deporte es más que una actividad extracurricular; es un vehículo para el desarrollo integral de sus jóvenes, quienes a través del fútbol y otras disciplinas, encuentran un espacio para crecer y soñar", culminó la directora de Turismo, Recreación y Deporte.



Matricula tu vehículo nuevo en Cundinamarca y recibe un

50%

de descuento en el impuesto

al siguiente año



Gobernación de  
**Cundinamarca**

# Dormir bien: la importancia del sueño para nuestra salud

**Dormir adecuadamente no solo ayuda a prevenir enfermedades como la depresión, sino que también contribuye a tener una mejor calidad de vida en general.**



La falta de sueño también altera la actividad en ciertas áreas del cerebro, aumentando el riesgo de problemas en la gestión de las emociones, asociándose con la depresión y otros comportamientos. Archivo particular.

Cada noche, cuando el sol se retira y las luces se desvanecen, nos sumergimos en un mundo en el que la mente y el cuerpo convergen en un proceso vital: el sueño.

Durante este período, los órganos y los procesos internos del organismo siguen activos y cumplen una función esencial en el equilibrio de nuestro ser. Es en estos momentos de aparente quietud cuando, entre otras cosas, las células se regeneran, los sistemas se recalibran y el cerebro reelabora las experiencias del día. De esta manera, el acto de dormir no solo representa un descanso para el cuerpo fatigado, sino también una oportunidad para procesar información y prepararse para enfrentar las demandas del nuevo amanecer.

Otro de los beneficios del sueño, para muchas personas, es que permite morigerar el estrés y la angustia, tal como se indica en un reciente estudio liderado por científicos y expertos de la medicina.

El descanso adecuado ayuda a reducir toda la activación fisiológica asociada con la angustia, es decir la frecuencia cardíaca y la tensión muscular. Todo eso mejora al descansar y lleva a sentir una sensación de calma. Además, hay una mejor regulación emocional porque durante el sueño, el cerebro procesa y regula las emociones, lo cual puede aportar para disminuir la intensidad de la angustia.

"El sueño puede ofrecer

un descanso mental para distraer y olvidar los pensamientos negativos, siempre y cuando la persona duerma bien, porque si uno se mantiene despierto y no logra evadir un pensamiento, es un problema. El descanso adecuado es fundamental para la recuperación física y mental", mencionó el neurólogo Alejandro Andersson, director médico del Instituto de Neurología Buenos Aires (INBA), en entrevista con el medio Infobae.

Para el neurólogo, "el sueño mejora la concentración y el enfoque, lo que permite manejar mejor los pensamientos angustiantes. También brinda una mayor capacidad de afrontamiento, porque estar cansado es una cosa y tener energía para enfrentar los problemas es otra. Dormir bien mejora el estado de ánimo en general, y si estás anímicamente bien, es más difícil angustiarse".

La falta de sueño y de un descanso óptimo puede causar daños no solo en la salud física, sino también en la salud mental, afectando el razonamiento, la toma de decisiones, la creatividad y la convivencia con otras personas.

## Sueño y regulación emocional

En 2024, una investigación publicada en la revista Nature planteó que hay un vínculo fundamental entre el sueño y lo que los autores llamaron "el manejo del estrés emocional".

Si bien hay quienes podrían argumentar que esta conexión es una noción ya conocida, los expertos han profundizado en los mecanismos subyacentes que explican por qué una buena noche de sueño es crucial para la salud mental en momentos de tristeza.

El equipo a cargo del trabajo cuenta con especialistas de la Universidad de Ámsterdam, de California, la Universidad VU de Países Bajos y la Universidad Macquarie, de Australia.

"Analizamos estudios de neurobiología, neuroquímica y psicología clínica para obtener una comprensión real de los mecanismos subyacentes a cómo

el sueño nos ayuda a lidiar con nuestros recuerdos emocionales", contó uno de los autores, Rick Wassing.

El procesamiento de la memoria emocional durante el sueño implica dos regiones cerebrales principales: el hipocampo y la amígdala. De acuerdo a lo consignado por estos especialistas, el hipocampo se encarga de agregar y catalogar información nueva, mientras que la amígdala, especialmente activa durante experiencias emocionales, está involucrada en la respuesta al peligro y la evaluación del entorno.

Los expertos resaltan la importancia de dormir las horas necesarias en condiciones óptimas, tomando en cuenta aspectos como el colchón y las almohadas. Según el Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos (NIH), el sueño no solo favorece el crecimiento y el desarrollo saludable, sino que también tiene un

impacto positivo en la prevención de enfermedades, tanto físicas como mentales. En la infancia, un 12,4% de los niños experimentan miedos o nerviosismo sin motivo aparente, un 2,3% sufre de trastorno por déficit de atención e hiperactividad, y un 9,7% padece cefaleas frecuentes. En la adolescencia, la ansiedad y la depresión afectan al 6,6% de esta población, incluyendo ideas que ponen en riesgo su vida. También se reporta que un 6,7% de los adultos presenta trastornos afectivos.

Estos datos resaltan la importancia de abordar adecuadamente el sueño como parte fundamental del bienestar físico y mental.

Si desea recibir más información sobre este tema, puede comunicarse con los profesionales de la Unidad Médica Orluz a la central de citas: **único número de celular: 350-3189948.**



**Unidad Médica ORLUZ**  
Realmente Humana

Contamos con servicios de:

- Medicina General y Especializada.
- Odontología General y Especializada
- Laboratorio Clínico Especializado
- Rayos X, Ecografías y otras Ayudas Diagnósticas
- Terapias
- Cirugías Ambulatorias
- Atención Domiciliaria

www.unidadmedicaorluz.com  
atencionalusuario@unidadmedicaorluz.com  
+57 314 414 6406  
UnidadMedicaOrluzUbaté  
Unidadmedicaorluz  
350 318 9948

Atendemos a Usuarios de EPS y Particulares

SEDE  
Clínica  
San Luis

CALLE 6 N°7-61 Ubaté.  
44 SERVICIOS HABILITADOS

SEDE  
Nueva EPS

CARRERA 8 N°11-91. Ubaté.  
14 SERVICIOS HABILITADOS

SEDE  
Rehabilitación

CALLE 8 N°4 -41. Ubaté.  
9 SERVICIOS HABILITADOS

SEDE  
Salud Visual

CALLE 6 N°7 -36. Ubaté.  
3 SERVICIOS HABILITADOS



# Gobierno de Colombia prohíbe exportación de carbón a Israel

**Según la Asociación Colombiana de Minería, la restricción a los envíos de este producto le costará \$650.000 millones al país por concepto de impuestos y regalías**

El Gobierno Nacional publicó el Decreto 1047 por medio del cual prohíbe las exportaciones de carbón a Israel, esto se da luego de que el presidente Gustavo Petro anunciará el pasado mes de junio esta decisión, según el mandatario, por la guerra en Gaza.

El decreto firmado el pasado 14 de agosto, entró en vigencia el jueves 22 de agosto y se mantendrá hasta que Israel cumpla las ordenes de medidas provisiona-

El decreto firmado el pasado 14 de agosto, entró en vigencia el jueves 22 de agosto y se mantendrá hasta que Israel cumpla las ordenes de medidas provisionales emitidas por la Corte Internacional de Justicia.

les emitidas por la Corte Internacional de Justicia.

De acuerdo con el diario La República, la relación comercial con Israel se fundamenta en un acuerdo de libre comercio vigente desde agosto de 2020. A la fecha, la nación de Oriente Medio representa 1% de las exportaciones que hace Colombia al mundo, según las cifras del Ministerio de Comercio.

La balanza comercial con Israel ha sido tradicionalmente positiva para Colombia. En 2023 el superávit comercial fue de US\$409 millones. Al cierre del año anterior, las exportaciones alcanzaron US\$449,2 millones, lo cual representó una caída de 53,6% si se compara con las cifras de 2022. De ese total, US\$47,4 millones agrupa los bienes que no pertenecen al sector minero-energéticos.

Por otro lado, entre los productos más exportados están el carbón, el café sin tostar, las flores, las piezas para aviones y helicópteros,



A la fecha, Israel representa el 1% de las exportaciones que hace Colombia al mundo, según las cifras del Ministerio de Comercio.

los dulces, los azúcares y las sustancias naturales, solo por mencionar algunos.

Particularmente en el caso del carbón, el año pasado Colombia exportó US\$446,9 millones FOB, quiere decir que hubo una reducción de 55,65% si se compara con 2022.

De acuerdo con la ACM, el decreto le impedirá a Colombia exportar 5% del total de carbón, tomando en cuenta los balances de 2023, y que representaron ingresos por US\$447 millones.

En términos fiscales, eso le quitará al Estado, por concepto de impuestos y regalías, \$650.000 millones, siendo La Guajira y Cesar los departamentos más afectados por esos recortes. Según explicó la ACM cada territo-

rio dejará de recibir cerca de \$100.000 millones.

"El argumento de moral pública no puede ser utilizado para justificar decisiones desproporcionadas e inadecuadas que afectan gravemente la economía del país y el bienestar de las regiones. Esta medida debilita la confianza en los compromisos internacionales de Colombia, aumentando la incertidumbre para la inversión", dijo Juan Camilo Nariño, presidente de la Asociación Colombiana de Minería.

El gremio minero-energético también tildó de inconstitucional el decreto, porque estaría transgrediendo los artículos 150 y 189 de la Constitución, parte del Plan Nacional de Desarrollo

y algunos de los TLC, lo cual estaría "amenazando la seguridad jurídica nacional".

El nuevo decreto plantea tres excepciones para sacar el carbón. La primera aplica para las mercancías que ya tengan la solicitud de autorización de embarque aceptada por la Dian, antes del jueves 22 de agosto, la entrada en vigencia.

La segunda es que las compañías autorizadas hubieran expedido el Certificado al Proveedor, antes de la entrada en vigencia de este decreto.

La tercera es para los negocios jurídicos perfeccionados hasta la entrada en vigencia, que generan una situación jurídica consolidada o una expectativa legítima.



**FLAME**  
COLOMBIA S.A.S.

## COMUNICADO OFICIAL

Asunto: Aclaración sobre la Identidad Corporativa de FLAME COLOMBIA SAS.

**FLAME COLOMBIA SAS, identificada con NIT: 901.703.487-9, desea informar a todos nuestros clientes, socios comerciales, y al público en general que somos una entidad legalmente constituida e independiente en el mercado colombiano.**

Es importante resaltar que FLAME COLOMBIA SAS es única en el mercado colombiano y no tiene filiales, subsidiarias, ni asociaciones con otras empresas en Colombia que puedan compartir parte de nuestro nombre.

Esta aclaración se emite **para evitar cualquier tipo de confusión que pudiera surgir con empresas que operen bajo nombres similares** y para preservar la integridad de nuestra marca.

Nos preocupamos profundamente por mantener una relación de confianza y transparencia con nuestros socios y clientes, y estamos comprometidos en ofrecer productos y servicios de la más alta calidad. En caso de recibir información o comunicación que pueda causar confusión, les pedimos amablemente que se pongan en contacto con nosotros para aclarar cualquier duda.

Para cualquier consulta o aclaración, ponemos a disposición nuestros datos de contacto:

**Eduardo Cairo - Representante Legal**

**Oscar Mora - Representante Legal Suplente**

**Yonathan Puerto - Contador**

Agradecemos su atención y comprensión.

Atentamente,

FLAME COLOMBIA SAS  
Tel. 6017174021

Carrera 11A No.93A - 22, Of. 402  
Bogotá, Colombia  
www.flamecolombia.com

# Ubaté abre convocatoria para mejoramiento de vivienda rural y urbana. ¿Cómo participar?

El alcalde Bernal también destacó que el mejoramiento de una vivienda puede incluir desde pintar la casa, cambiar tejas, colocar piso, hasta instalar baños dignos, reducir el hacinamiento o construir cocinas adecuadas. El plazo: hasta el 10 de septiembre de 2024. La Villa

**Documentos deben ser entregados en la oficina del despacho de la Alcaldía. El plazo de la convocatoria se extiende desde el 21 de julio hasta el 10 de septiembre de 2024.**

En un esfuerzo por mejorar las condiciones de vida de la población más vulnerable, la administración municipal de Ubaté, liderada por el alcalde Richard Bernal, ha lanzado una convocatoria para el mejoramiento de viviendas tanto en áreas urbanas como rurales. Este proyecto forma parte del Plan de Desarrollo "Ubaté Somos Todos", que tiene como una de sus principales metas reducir el déficit habitacional y mejorar las condiciones de vivienda en el municipio.

El alcalde Richard Bernal explicó la importancia de esta convocatoria: "El objetivo es establecer una base de datos que nos permita presentar propuestas para proyectos liderados por el departamento de Cundinamarca o a nivel nacional con el Ministerio de Vivienda o cualquier otra entidad del Estado. La finalidad es

Requisitos: coordenadas exactas de la vivienda, fotocopia de la cédula de ciudadanía, certificado de libertad y tradición con una antigüedad no mayor a 30 días, ficha del Sisbén actualizada, perteneciente a los niveles del A1 al C1, con una vigencia no mayor a 30 días, ser propietario de la vivienda.



La convocatoria está abierta para todos los propietarios de viviendas urbanas y rurales que cumplan con los requisitos. La Villa.

cubrir el déficit de vivienda o mejorar las condiciones existentes en los hogares de familias con mujeres cabeza de hogar, adultos mayores, personas con discapacidad o diversamente hábiles, y en general, de la población vulnerable".

## Requisitos para participar en la convocatoria

La convocatoria está abierta a todos los propietarios de viviendas ubicadas en el sector rural o urbano de Ubaté que cumplan con los siguientes requisitos: coordenadas exactas de la vivienda, fotocopia de la cédula de ciudadanía, certificado de libertad y tradición con una antigüedad no mayor a 30 días, ficha del Sisbén actualizada, perteneciente a los niveles del A1 al C1, con una vigencia no mayor a 30 días, ser propietario de la vivienda.

Los interesados que



El alcalde de Ubaté Richard Bernal explicó la importancia de esta convocatoria. La Villa.

cumplan con los requisitos pueden llevar la documentación a la oficina del despacho de la Alcaldía, ubicada en la Casa del Ayuntamiento. El plazo para la entrega de documentos va desde el 21 de julio hasta el 10 de septiembre de 2024.

La administración municipal ya ha identificado casos prioritarios de personas vulnerables a través de un proceso de caracterización realizado en junio de 2024, durante el Banquete del Millón en colaboración con la Corporación Minuto de Dios. En estos casos los interesados deberán completar los documentos en el marco de la convocatoria.

El alcalde Bernal también destacó que el mejoramiento de una vivienda puede incluir desde pintar la casa, cambiar tejas, colocar piso, hasta instalar baños dignos, reducir el hacinamiento o construir cocinas adecuadas. "En muchos de los barrios del sur y en gran parte de las zonas rurales, estas mejoras son extremadamente necesarias," subrayó Bernal.

Agregó que esta nueva convocatoria se suma a los esfuerzos realizados en los primeros siete meses de gobierno, donde se han implementado "varias iniciativas para mejorar la calidad de vida de los habitantes de Ubaté".

Sobre los resultados del Banquete del Millón, explicó que se darán a conocer en los próximos días, tras el encuentro con el Minuto de Dios.





## CONEXIONES DIGITALES SAS

ESPECIALISTAS EN REDES INALÁMBRICAS

### INTERNET EN CASA

Comunicaciones - Tecnología - Innovación - Experiencia

Celulares:

**3118541015 / 3005078636**

Cra. 8 No. 10 - 64. - Edificio El Valle.

Sin cláusula de permanencia / tarifa única.  
Para hogar, negocio o empresa.



# GRAN CELEBRACIÓN DÍA DEL CAMPESINO

**Homenaje a nuestros Mineros,  
Ganaderos y Agricultores**

Sutatausa después de varios años, institucionaliza el **DÍA DEL CAMPESINO**.  
Prepárate para celebrar este **29 de septiembre**, revivir sus tradiciones y cultura.

Nos complace invitarte a nuestra celebración campesina donde  
llevaremos a cabo olimpiadas mineras y mercado ganadero.

Un evento especial para reconocer y celebrar el invaluable esfuerzo  
y dedicación de nuestros agricultores, mineros y ganaderos.

¡Te esperamos con mucho entusiasmo para celebrar juntos! ¡No faltes!

Invita Alcalde Jhonatan Ojeda - Administración Municipal,  
Concejo Municipal, Asojuntas y Personería Municipal



ALCALDIA DE  
SUTATAUSA

f @ d alcaidiasutatausa  
[www.sutatausa-cundinamarca.gov.co](http://www.sutatausa-cundinamarca.gov.co)



La participación de Henry en Desafío XX no solo fue un reto físico, sino también emocional y mental. Sin experiencia previa en pruebas de este tipo, tuvo que adaptarse rápidamente a las exigencias del programa. Fue uno de los últimos eliminados.

La Villa-

# Henry Baquero Ruiz: el 'Hércules' de Simijaca que conquistó el Desafío XX

**Henry Alejandro Baquero Ruiz, conocido como 'Hércules', participó en el popular reality show colombiano Desafío XX. Formó parte de los equipos Gamma y Beta y estuvo a solo un paso de la semifinal entre los 32 competidores.**

Jorge Suárez Celis  
Simijaca, Cundinamarca

Nacido y criado en Simijaca, Cundinamarca, Henry Alejandro Baquero Ruiz, conocido como 'Hércules', se convirtió en una figura emblemática tras su reciente participación en el popular reality show colombiano Desafío XX, producido por Caracol Televisión. A sus 28 años, este joven fisiculturista de la provincia de Ubaté fue uno de los 32 escogidos para participar en el programa.

Desde su creación hace 20 años, El Desafío ha cautivado a los televidentes colombianos con su formato emocionante y competitivo, y este año no fue la excep-

Comentó que participar en el Desafío XX le dejó una profunda enseñanza. "Me llevo la experiencia de vivir algo nuevo, de conocer cómo es una producción a gran escala. Valorar lo que tengo, incluso lo más pequeño, como un cepillo de dientes".

ción. Henry, quien formó parte de los equipos Gamma y Beta, se destacó por su espíritu de lucha y fuerza, llegando a estar a solo un paso de la semifinal entre los 32 competidores.

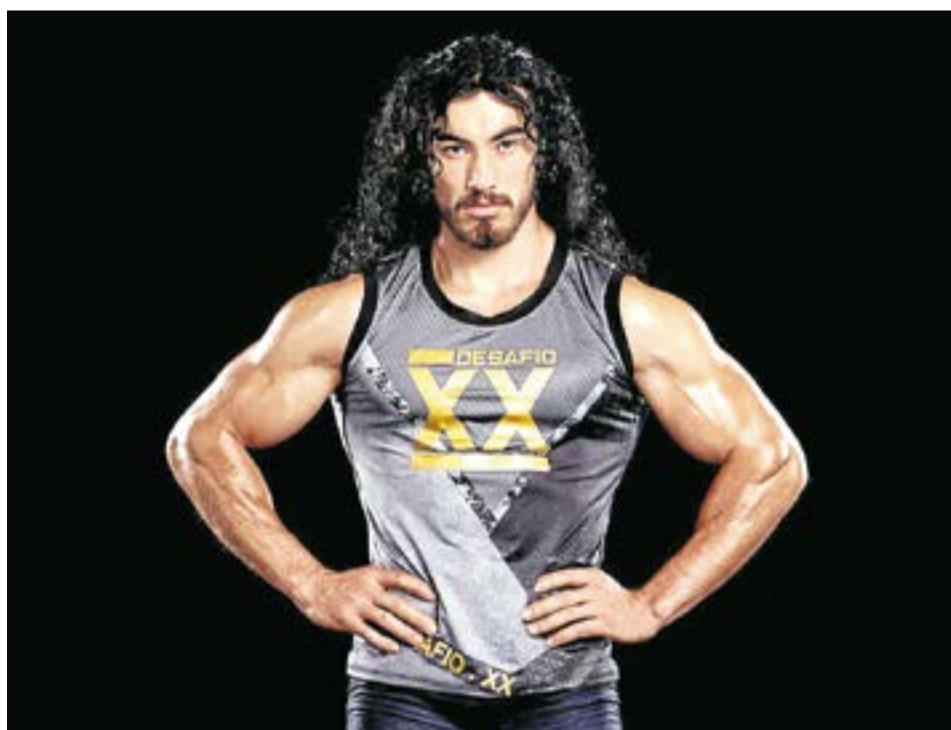
Para Henry, el camino hacia la grandeza comenzó en su infancia. Nacido en una familia humilde y unida, fue criado por su madre y su abuela después de la trágica muerte de su padre en un accidente motociclistico cuando Henry tenía solo un mes de vida. A pesar de las dificultades, encontró en su familia una fuente de amor y fortaleza que lo inspiró a nunca rendirse.

"Mi abuelita, mi mamá y mi hermanita son todo para mí. Cuando mi papá faltó, hasta la edad de 6 años quien tuvo esa figura paterna fue mi abuelo, después también falleció. Estoy muy feliz porque compartir con ellos ha sido el premio más grande que he tenido durante mi vida".

A los 15 años, Henry se embarcó en una vida laboral para apoyar a su madre y hermana menor. Trabajó en construcción, reparación de motores de tractor y diversas labores que le enseñaron el valor del esfuerzo y la perseverancia. Paralelamente, cultivaba su pasión por el fisiculturismo, entrenando incansablemente y construyendo poco a poco su propio gimnasio.

## El Desafío

A pesar de las dificultades, Henry nunca perdió de vista sus objetivos. Durante la pandemia, se inscribió por primera vez en el Desa-



La disciplina y el esfuerzo de Henry lo llevaron a destacarse en competencias de fisiculturismo a nivel nacional.

A. Particular.

fío, superando los primeros filtros, aunque ese año el programa no se desarrolló. Sin embargo, no se rindió. Animado por su hermana y abuela, decidió intentarlo nuevamente, y esta vez su esfuerzo fue recompensado. La participación de Henry en Desafío XX no solo fue un reto físico, sino también emocional y mental. Sin experiencia previa en pruebas de este tipo, tuvo que adaptarse rápidamente a las exigencias del programa. "Lo más difícil fue llegar a las pruebas sin conocer las técnicas que se requerían".

Comentó que participar en el Desafío XX le dejó una profunda enseñanza. "Me llevo la experiencia de vivir algo nuevo, de conocer cómo es una producción a gran escala. Valorar lo que ten-

go, incluso lo más pequeño, como un cepillo de dientes".

A lo largo de los años, Henry se destacó en varias competencias de fisiculturismo, como el Bogotá Classic Avanzado, la Copa Atenas Physique Avanzado, y el Sócrates NPC Show Medellín, entre otros. Estas experiencias consolidaron su reputación como un deportista dedicado y persistente.

En sus propias palabras: "Desde muy pequeño he estado inmerso en el mundo del deporte. Siempre he tenido una clara visión de lo que quiero lograr, de mi objetivo". Henry atribuye gran parte de su éxito a la influencia de su familia, especialmente a su madre y abuela, quienes jugaron roles fundamentales en su crianza y formación como persona.

Hoy, Henry sigue enfocado en sus metas: "Seguir luchando, jamás dejaré de luchar, golpear puertas", asegura. Además de continuar con su entrenamiento y su gimnasio, está estudiando actuación y participando en competencias de fisiculturismo. Su objetivo es claro: ser un ejemplo positivo para los niños y jóvenes, demostrando que con determinación y esfuerzo, cualquier obstáculo puede ser superado.

Para quienes lo conocen, Henry Alejandro Baquero Ruiz es mucho más que un concursante de reality; "es una inspiración viviente de cómo la adversidad puede convertirse en una plataforma para el éxito y cómo la verdadera grandeza se mide por la fuerza del espíritu".

# TARIFAS A APLICAR

PERIODO:  
JULIO - AGOSTO / 2024



Alcaldía de  
**Ubaté**



## ACUEDUCTO

CONCEPTO	TARIFA
CARGO FIJO	17.117,85
METRO CÚBICO	1.909,58

## ALCANTARILLADO

CONCEPTO	TARIFA
CARGO FIJO	9.332,13
METRO CÚBICO	758,41

## ASEO

USO	FACTURACIÓN Y RECAUDO	BARRIDO Y LIMPIEZA	RECOLECCIÓN Y TRANSPORTE	COSTO DE LIMPIEZA URBANA	DISPOSICIÓN FINAL	*INCENTIVO APROVECHAMIENTO IAT*	TARIFA DE APROVECHAMIENTO	COSTO ÚNICO	SUBSIDIO	TARIFA FINAL
ESTRATO 1	6.031,78	11.757,68	23.073,81	1.748,04	5.841,62	1.203,28	5.810,38	55.466,58	0,55	24.960
ESTRATO 2	6.031,78	11.757,68	25.052,07	1.748,04	6.342,46	1.306,44	5.810,38	58.048,85	0,4	34.829
ESTRATO 3	6.031,78	11.757,68	26.182,51	1.748,04	6.628,65	1.365,39	5.810,38	59.524,43	0,15	50.596
ESTRATO 4	6.031,78	11.757,68	29.008,60	1.748,04	7.344,14	1.512,77	5.810,38	63.213,39	0	63.213
ESTRATO 5	6.031,78	11.757,68	35.226,01	1.748,04	8.918,20	1.837,00	5.810,38	71.329,09	-0,5	106.994
ESTRATO 1 SB	6.031,78	-	23.073,81	1.748,04	5.841,62	1.203,28	5.810,38	43.708,90	0,55	19.669
ESTRATO 2 SB	6.031,78	-	25.052,07	1.748,04	6.342,46	1.306,44	5.810,38	46.291,17	0,4	27.775
ESTRATO 3 SB	6.031,78	-	26.182,51	1.748,04	6.628,65	1.365,39	5.810,38	47.766,75	0,15	40.602
ESTRATO 4 SB	6.031,78	-	29.008,60	1.748,04	7.344,14	1.512,77	5.810,38	51.455,71	0	51.456
COMERCIAL PP	6.031,78	11.757,68	36.073,84	1.748,04	9.132,85	1.881,22	5.810,38	72.435,78	-0,5	108.654
COMERCIAL PP SB	6.031,78	-	36.073,84	1.748,04	9.132,85	1.881,22	5.810,38	60.678,10	-0,5	91.017
COMERCIAL GP	6.031,78	11.757,68	140.347,40	1.748,04	35.531,89	7.318,99	5.810,38	208.546,16	-0,5	312.819
COMERCIAL GP SB	6.031,78	-	140.347,40	1.748,04	35.531,89	7.318,99	5.810,38	196.788,48	-0,5	295.183
INDUSTRIAL PP	6.031,78	11.757,68	36.073,84	1.748,04	9.132,85	1.881,22	5.810,38	72.435,78	-0,5	108.654
INDUSTRIAL GP	6.031,78	11.757,68	140.347,40	1.748,04	35.531,89	7.318,99	5.810,38	208.546,16	-0,5	312.819
INDUSTRIAL PP SB	6.031,78	-	36.073,84	1.748,04	9.132,85	1.881,22	5.810,38	60.678,10	-0,5	91.017
INDUSTRIAL GP SB	6.031,78	-	140.347,40	1.748,04	35.531,89	7.318,99	5.810,38	196.788,48	-0,5	295.183
OFICIAL PP	6.031,78	11.757,68	36.073,84	1.748,04	9.132,85	1.881,22	5.810,38	72.435,78	0	72.436
OFICIAL GP	6.031,78	11.757,68	140.347,40	1.748,04	35.531,89	7.318,99	5.810,38	208.546,16	0	208.546
OFICIAL PP SB	6.031,78	-	36.073,84	1.748,04	9.132,85	1.881,22	5.810,38	60.678,10	0	60.678
OFICIAL GP SB	6.031,78	-	140.347,40	1.748,04	35.531,89	7.318,99	5.810,38	196.788,48	0	196.788
ESPECIAL PP	6.031,78	11.757,68	36.073,84	1.748,04	9.132,85	1.881,22	5.810,38	72.435,78	0	72.436
ESPECIAL GP	6.031,78	11.757,68	140.347,40	1.748,04	35.531,89	7.318,99	5.810,38	208.546,16	0	208.546

Cumpliendo con la normativa de la Superintendencia de Servicios Públicos Domiciliarios y la Comisión Reguladora de Agua Potable y cumpliendo con el direccionamiento de nuestro Principio de Transparencia, hacemos pública la modificación de tarifas para el periodo Julio - Agosto de 2024



**¡RECICLANDO,  
EDUCANDO  
Y JUGANDO!**

**¡Vuelve Emserparques!** El proyecto de Responsabilidad Social de EMSERVILLA SA ESP con el que buscamos beneficiar a los niños y niñas de los municipios de Ubaté y Carmen de Carupa a través de un concurso de reciclaje, donde las instituciones educativas públicas y privadas ganadoras, obtendrán un parque infantil.



Como empresa, estamos certificados en Responsabilidad Social por Fenalco Solidario, por ello buscamos motivar a la comunidad a crear una cultura de separación de los residuos.





# CONOCIENDO LA **PTAR** UBATÉ

## TRATAMIENTO PRELIMINAR DE LAS AGUAS RESIDUALES

El sistema de tratamiento preliminar tiene por objetivo la retención de materiales gruesos, arenas y sólidos hasta de 1 mm, que puedan llegar en el afluente con el fin de proteger las unidades de tratamiento y equipo subsiguientes.

Para ello, este sistema preliminar está conformado por las siguientes unidades:  
Cámara de llegada del agua proveniente del sistema de bombeo, Canal de aproximación a cribado, Rejillas de cribado (2 rejillas automáticas con barras espaciadas a 2,5 cm), Desarenador, (2 canales desarenadores) y Tamiz rotativo (2).

El sistema contempla dos líneas de flujo paralelas en el canal de aproximación al cribado, el desarenador y los vertederos de control localizados al final de éstos.



**Cribados**



**Desarenador**



**Tamiz Rotatorio**

# Todo listo para la segunda edición del Energy Fest en Ubaté: música electrónica



La entrada tiene un precio en preventa de 10.000 pesos hasta el 30 de agosto y puede adquirirse de manera virtual. A. Particular-

dispuesto para asegurar una experiencia de primer nivel. El evento se llevará a cabo en el Parque Principal de Ubaté, un espacio que será transformado para ofrecer un ambiente ideal donde la música y las luces se fusionarán para crear una atmósfera inolvidable.

Es importante destacar que el festival tendrá un aforo limitado, por lo que se recomienda adquirir las entradas con antelación. "Resaltamos que es aforo limitado y se reserva el derecho de admisión y permanencia, por este motivo es importante que adquieras tu entrada con anterioridad", señalaron los organizadores.

La entrada tiene un precio en preventa de 10.000 pesos hasta el 30 de agosto y puede adquirirse de manera virtual a través de Nequi o Daviplata: 313-4139761 (mismo número celular para Nequi y DaviPlata) o de forma presencial en la Clínica Montañez, ubicada en la calle 8 # 9-106 de Ubaté. Las manillas se podrán reclamar en la misma clínica o el día del evento en taquilla.

## Horario:

La apertura de puertas está programada para la 1:00 p.m., y el festival se extenderá hasta las 5:00 a.m., ofreciendo a los asistentes más de 15 horas de música sin parar. Con un lineup tan variado y una producción que promete estar a la altura de los grandes eventos internacionales, el Energy Fest se perfila como la cita imperdible para los amantes de la música electrónica en Ubaté y sus alrededores.

"Así que si eres fanático de este género, prepárate para disfrutar de una noche llena de ritmo, luces y energía en la segunda edición del Energy Fest. No olvide lucir su mejor atuendo de festival y estar listo para bailar hasta el amanecer", concluyeron los organizadores.

de 40.000 oyentes en Spotify, encabezará la noche, consolidándose como una de las promesas más firmes del género. Le acompañarán Briela Veneno, una DJ colombiana con años de experiencia en la escena, tanto dentro como fuera del país, y otros artistas de renombre como Felinah, Fabian Pereira, Kym Groove, Thiago Nova y Venhart.

Los organizadores del Energy Fest han prometido una edición que superará en gran medida la del año pasado, no solo por el calibre de los artistas, sino también por la infraestructura y la logística que han

Los organizadores del Energy Fest han prometido una edición que superará en gran medida la del año pasado, no solo por el calibre de los artistas, sino también por la infraestructura y la logística que han dispuesto para asegurar una experiencia de primer nivel.

**La apertura de puertas está programada para la 1:00 p.m., y el festival se extenderá hasta las 5:00 a.m., ofreciendo a los asistentes más de 15 horas de música sin parar. El evento se llevará a cabo el 7 de septiembre en el Parque Principal de Ubaté**

El municipio de Ubaté se prepara para vibrar al ritmo de la música electrónica con la llegada de la segunda edición del Energy Fest, un evento que promete superar las expectativas y marcar un hito en la escena musical de la región. Programado para el próximo sábado 7 de septiembre, este festival reunirá a los mejores DJs nacionales y talentos emergentes en una jornada que se extenderá desde la tarde hasta el amanecer.

Entre los artistas confirmados destacan nombres que están dejando huella en la música electrónica tanto a nivel nacional como internacional. Noise Mafia, un joven DJ y productor con más

## La deportista de Ubaté, Natalia Prada, ya está lista para los Paralímpicos de París 2024



En París 2024, Natalia competirá en la prueba de 100 metros pecho. A.Part.

Una vez más la destacada deportista de Ubaté, Cundinamarca, Natalia Prada, se alista para competir en unos juegos paralímpicos tras su primera experiencia en Tokio 2020 donde terminó las justas con dos diplomas olímpicos.

Esta vez llega a París 2024 con una medalla de oro obtenida el año pasado en los Juegos Parapanamericanos que se llevaron a cabo en la ciudad de Santiago, en Chile. Allí, Natalia logró la medalla de oro en los 100

metros pecho dama al cronometrar 1:39.26, logrando así la medalla de oro y alcanzando nuevo récord panamericano. En París 2024, Natalia competirá en la prueba de 100 metros pecho, categoría SB7, la cual se llevará a cabo el 5 de septiembre. La delegación colombiana llega a París con un total de 78 paratletas, la más grande en la historia de las justas. Los deportistas colombianos esperan hacer historia en Francia. Éxitos para Natalia.

### Edicto ALTAMIRA COAL S.A.S

#### PRIMER AVISO

Se permite informar que el día 9 de agosto de 2024, falleció el señor **JHONATAN EDUARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ**, quien laboró en esta empresa, y que para reclamar sus prestaciones sociales se han presentado: **JEIMY DAYANA CORTES SIERRA**, CC: 1.075.676.916, en calidad de esposa; y **MARIA JOSÉ RODRÍGUEZ CORTES**, registro civil No. 1.076.672.461, en calidad de hija, y quienes **allegan prueba idónea de dicho parentesco**. Por tal motivo, quienes crean tener igual o mejor derecho que las reclamantes ya citadas, **se les informa que deberán presentarse dentro de los treinta (30) días siguientes a este aviso**, en las oficinas de la empresa ubicadas en la carrera 8 No 3-55 en Zipaquirá, Cundinamarca, en el horario de lunes a viernes de 8:00 am a 1:00 pm y de 2:00 pm a 5:00 pm., acreditando las calidades que los hacen acreedores a dicho pago. Se publica este aviso para efectos legales.

### Edicto INVERSIONES PINZÓN MARTÍNEZ S.A. NIT:860045623

#### SEGUNDO AVISO

La Empresa Inversiones Pinzón Martínez S.A. con Nit: 860045623, hace saber que el día 14 de agosto de 2024 falleció el señor **FABIO ALEXIS BELLO MONTAÑO**, con cédula de ciudadanía número 3.196.747, en un accidente de trabajo y quien laboraba en la empresa. Por tal motivo, quienes se consideren con derechos a reclamar sus prestaciones sociales y demás acreencias laborales deben acercarse dentro de los 30 días siguientes a este aviso a las **oficinas de la empresa ubicada en la Carrera 10 N°3-08 en Zipaquirá, Cundinamarca**, acreditando las calidades que los hacen acreedores a dicho pago. El presente aviso se emite para dar cumplimiento a lo dispuesto en el artículo 212 del CST.

Se publica para efectos legales

### Edicto ALTAMIRA COAL S.A.S

#### SEGUNDO AVISO

Se permite informar que el día 14 de julio de 2024, falleció el señor **MARIO RODRIGUEZ RODRIGUEZ**, quien laboró en esta empresa, y que para reclamar sus prestaciones sociales se han presentado: **WILLIAM RODRIGUEZ PACHÓ**, CC: 1.072.703.445, hijo; **YURI PAOLA RODRIGUEZ PACHÓN**, CC: 1.076.663.591, hija; **MARIO RODRIGUEZ FORERO**, CC: 1.000.719.979, hijo y **MISHAEL RODRIGUEZ FORERO**, CC: 1.003.879.537, hija. Por tal motivo, quienes crean tener igual o mejor derecho que los reclamantes ya citados, **se les informa que deberán presentarse dentro de los treinta (30) días siguientes a este aviso**, en las oficinas de la empresa ubicadas en la carrera 8 No 3-55 en Zipaquirá, Cundinamarca, en el horario de lunes a viernes de 8:00 am a 1:00 pm y de 2:00 pm a 5:00 pm., acreditando las calidades que los hacen acreedores a dicho pago. Se publica este aviso para efectos legales.



¿No cuentas con efectivo  
— para pagar tu —  
impuesto sobre vehículos?



*¡Tranquilo!*

ahora en Cundinamarca  
también puedes realizar el pago

**con tarjeta de crédito,**

de forma fácil y segura



Gobernación de  
**Cundinamarca**