

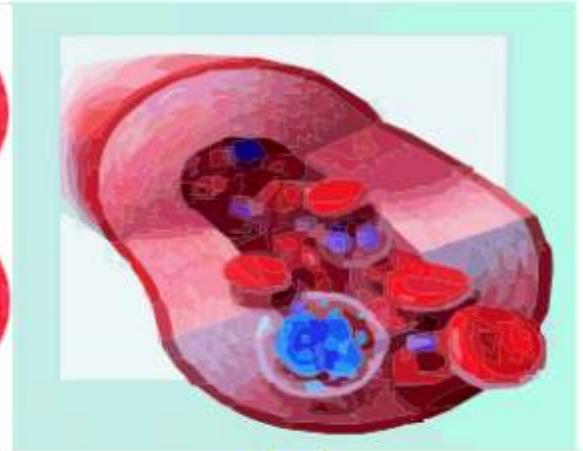
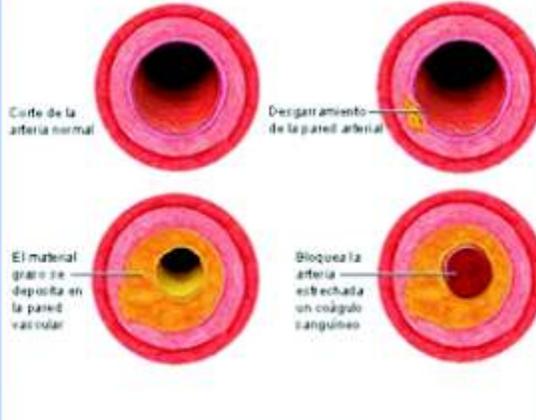


# Abriendo Camin

\$500

Periódico del Primer Semestre del Programa de Enfermería de la Universidad de Cundinamarca - Girardot

AÑO 4 No.11



¿Sabias que las frutas y las hortalizas tienen efecto antitrombótico?

Una de las enfermedades que ha cobrado vidas durante la última década y cuyos síntomas en un 50% no se manifiestan es la trombosis que diariamente afecta al ser humano. Datos estadísticos demuestran que al menos cada año 17.5 millones de personas pierden la vida por daños al corazón y el aparato circulatorio, según la Organización Mundial de la Salud. Pero existe la firme hipótesis de que muchas de estas muertes pueden evitarse modificando el estilo de vida y con fármacos que regulen el proceso de hemostasia, que es el que hace que la sangre pase de estado líquido a sólido.

La trombosis es un proceso patológico caracterizado por la formación de un coágulo en el interior de un vaso sanguíneo. Las plaquetas, que son células que se encuentran en la sangre, cumplen un papel fundamental en la coagulación ya que éstas se agregan formando el coágulo que obstruye total o parcialmente el paso de la sangre por el interior del vaso. El Trombo deja de recibir irrigación sanguínea produciendo sufrimiento celular por falta de oxígeno en los tejidos y posteriormente la muerte de los mismos. El infarto de miocardio es uno de los ejemplos de esta situación, el cual se puede producir tras el impedimento de la llegada de sangre al corazón a causa de un trombo en la arteria principal.

Estudios científicos relacionan el origen de esta enfermedad con lesiones en las venas de las piernas, inmovilidad por cualquier razón, lo que produce un flujo sanguíneo retardado; fractura, ciertos medicamentos, lesiones del revestimiento interno de la vena, obesidad, enfermedades hereditarias o predisposición heredada, hipercoagulabilidad derivada de algunos tipos de cáncer.

Es sabido que la forma de vida de cada persona influye directa e indirectamente en su salud, pero si no se adoptan medidas de autocuidado que parten desde la nutrición, estado psicológico, condición física, entre otras, se desarrollaría ésta enfermedad. Hoy en día el estudio de las propiedades de algunas plantas ha permitido la adopción de nuevos estilos de vida alimenticia, así como consejos sobre el consumo de algunas frutas y vegetales que aportan nutrientes esenciales que permiten el buen funcionamiento y equilibrio de nuestro organismo. Según la Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón, "una alimentación adecuada es la clave del éxito en la prevención y abordaje de las enfermedades cardiovasculares"

Ahora bien, el consumo de frutas, tales como la piña, reduce el riesgo de desarrollar esta enfermedad ya que por su contenido de enzimas, en las que se destacan la bromelina, extranasa y ananasa que tienen como función la disolución del coágulo, hace de su consumo una excelente opción para incluir en la dieta. También encontramos el kiwi que se caracteriza por ser fruta con un alto aporte de vitaminas C, E y alto contenido en fibra, además de su bajo contenido en colesterol. Produce efectos anticancerígenos, tiene capacidad antioxidante y anti-inflamatoria, mejora el sistema inmunológico y aumenta las defensas en el organismo. Aporta otros nutrientes esenciales para el organismo como fosfato, magnesio y cobre. Dentro del grupo de hortalizas encontramos el ajo y la cebolla que han sido utilizados históricamente como alimentos con propiedades medicinales para tratar una gran variedad de enfermedades, entre ellas, las cardíacas. El consumo de estos alimentos tiene un valioso efecto sobre la destrucción de los coágulos sanguíneos y la reducción de la aparición de la trombogénesis.

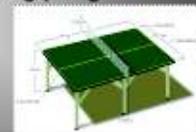
Núcleos temáticos: Sociedad y salud, Comunicación I.

Docentes: Doris Leal y Diana Molina

Estudiantes: Lady Martínez, Carlos Franco, Joel Lozada, Deibi Gómez.

**CAFETERÍA UDEC ZONA NORTE**  
Te invitamos a disfrutar deliciosos jugos naturales, comidas rápidas, desayunos, almuerzos, confitería y algo más.

Cercano al parqueadero de motos  
Proximamente mesas de ping pong



**ALMACEN Y TALLER**  
**SERVIRADIADORES**  
JOSE M. CHARRY  
NIT. 19254669-6  
OFRECE SUS SERVICIOS TECNICOS EN:  
Ensamblaje, Nuevas Destapadas y Reparación en general.  
Adaptaciones  
**SERVICIO A DOMICILIO**  
serviradiadoresgirardot@hotmail.com  
Somos toda Clase de Tanques para Gasolina



# 2

# Abriendo Camin



# BANDERA

ABRIENDO CAMINO  
AÑO 4 No.11 OCTUBRE DE 2009  
RECTOR

Dr. Adolfo Miguel Polo Solano  
VICERECTOR ACADÉMICO  
CON FUNCIONES ADSCRITAS  
DE DECANO FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Dr. Rogelio Rigual Collado  
DIRECTOR SECCIONAL GIRARDOT  
Dr. William Mike Uribe

DIRECTORA PROGRAMA ENFERMERÍA  
Enf. Silvia Paola Mejía  
s\_pao\_mejia@hotmail.com

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN  
Luis Jairo Avella Verástegui  
lujave01@gmail.com

DOCENTES NÚCLEOS TEMÁTICOS  
Biología y Microbiología  
Lizeth Trujillo

liztrujillo@hotmail.com  
Bioquímica  
Luis Alberto Martínez  
amartinez.2@hotmail.com  
Cátedra Udecina

María Isabel Espinosa  
dejandohuellasenedeporte@hotmail.com  
Constitución y Democracia

Germán Mantilla  
gamp\_pico@hotmail.com  
Comunicación I

Diana María Molina  
dimamoa@topmail.com  
Inglés I

Jorge Reyes  
georgereyes3@hotmail.com  
Profundización en Salud Ocupacional

Floralba Martínez  
floramar24@hotmail.com  
Salud Mental de la Persona

Edgar Cartagena  
edgar402003@yahoo.es  
Salud y Medio Ambiente

José Éver Ramírez  
ramical134@yahoo.es  
Sociedad y Salud

Doris Leal  
doleza@hotmail.com

## La Fritanga del Charro



- Limonada helada
- Masato
- Chunchulla
- Morcilla
- Chorizo
- Chicharrón



## Especialidad

Bofe apanado con  
sabor a pollo

\$ bajísimos

frente a la  
UDEC

OFERTAS DE  
INAUGURACIÓN

# Abriendo Camin



# 3

# PRIMER ENCUENTRO EMPRESARIAL DE SALUD OCUPACIONAL

Los días 15, 16 y 17 de Septiembre del año en curso, en horas de la tarde en las instalaciones de la Universidad de Cundinamarca, la Secretaría de Salud de Girardot, con su Plan de intervenciones Colectivas Salud Laboral, y el Ministerio de la Protección Social, con su oficina de Inspección de Trabajo de la jurisdicción de Girardot, además de la participación de la Universidad de Cundinamarca con su Profundización en Salud Ocupacional de los estudiantes de último semestre del Programa de Enfermería, convocó a las empresas de Girardot al Primer Encuentro Empresarial de Salud Ocupacional.

Participaron gerentes, administrativos y personal en formación, tanto de la Universidad misma como de otras instituciones, en la actividad física especial para trabajadores; se realizaron eventos lúdicos y recreativos como aeróbicos y partidos flash de balón mano, previa valoración física; vale recalcar que la tercera jornada estuvo dirigida a los COPASOS.

También se realizaron conferencias que fueron abordadas por especialistas en cada una de las temáticas, profesionales de la Universidad y la Secretaría de Salud, así como funcionarios de la ARP La Positiva. Fueron éstas:

- \* Sistema Gestión de Seguridad y Salud en el trabajador.
- \* Ventajas de la Vinculación de la población con discapacidad en el trabajo.
- \* Autocuidado del Trabajador: Generalidades, fármacodependencia en el trabajador.
- \* Presentación del Macroproyecto de Investigación: "Condiciones de trabajo y salud que determinan la calidad de vida de los trabajadores de las empresas formalmente constituidas del municipio de Girardot".
- \* Generalidades del COPASO y Vigías de Salud Ocupacional de las empresas de Girardot.
- \* Técnica para la Inspección de los lugares de trabajo.
- \* Investigación de los Accidentes de Trabajo.

Profundización en Salud Ocupacional  
Docente: Floralba Martínez



## Abriendo Camin



## MISCELANEA Y PAPELERIA LA 17

OFRECE TODO LO RELACIONADO CON:

- UTILES ESCOLARES
- PAPELERIA
- ACCESORIOS
- DETALLES
- Y MUCHAS COSAS MAS



CRA 7ª No 17 - 23 B/BALMORAL  
FUSAGASUGA - CUNDINAMARCA  
CEL 3204436263



## RESTAURANTE PARAISO TROPICAL

- Platos a la carta
  - Churrascos
  - Almuerzos corrientes
- “DOMICILIOS”

Y todo lo que su paladar quiera degustar...

Manzana 14 casa 13 Altos del Peñón  
Teléfonos: 8308497 – 3134323757  
Nit: 39566635-8 Régimen Simplificado.

### CAFETERIA EL HUECO

Te invitamos a probar las deliciosas comidas

Con: Sandra López

En la Universidad de Cundinamarca  
Los Esperamos

### DONDE ROSITA

*Helado (Rosca, pasas, agua, jugo)*  
*Productos lácteos*  
*Postres*  
*Franquitas*  
*Franquitas de agua*

*Administración Bar, Julepe, Truco, Maja*  
*Paseo, Causa 19 # 11-01 Barrio Ventan*  
*Avda a la Universidad Cundinamarca*  
*Teléfono 2310000*  
*“Compromiso para tener el gusto en sus platos”*

INDUSTRIA PROMOTORA DE  
CONSTRUCCIONES  
Nit-800168976-1



VENTA DE CEMENTO, TEJA, CAL  
CEMENTO BLANCO

Carrera 10 No 27-12  
Tel. 8310378  
Girardot - Cundinamarca

*Francisco Javier Martínez*  
Ornamentador

Rejas, Puertas, Ventanas, Estructuras en Metal

Manzana 76 casa 20 B/Kennedy  
Celular: 315 241 58 59  
Girardot - Cundinamarca

*Señal Virtual@e*  
Internet Banda Ancha

Internet Banda Ancha - Impresiones - Escáner -  
Trabajos

**Billy John Nestiel Giraldo**  
Administrador

Carrera 19 No 24 - 154 Barrio Gaitán - Frente UDEC  
Girardot - Cundinamarca

Teléfono: (1) 8360060 Celular: 313 8304192 - 317 3751421  
Correo: señalvirtual@hotmail.com



## Sastrería Rodríguez

RAUL RODRIGUEZ B.

- \* Confección de Slacks y Camisas
- \* Novedoso surtido en:  
Camisas y Ropa Interior

CALLE 19 No. 16-20 TEL: 8361811 GIRARDOT - CUND.

# Abriendo Camin



# COLLAGES

## SALDAÑA ¡CAPITAL ARROCERA DEL PAIS!



Núcleo temático: Salud y medio ambiente. Docente: Ever Ramirez  
Estudiantes: Eva Ricaurte, Luisa Caicedo, Nury Mesa, Angélica Guasca, Kelly Guarizo.

Núcleo temático:  
Salud y medio ambiente  
Docente:  
Ever Ramirez  
Estudiantes:  
Marcela Sánchez,  
Luisa Caicedo,  
Eva Ricaurte,  
María Sánchez.

## RICAUURTE



Los Estudiantes de I Semestre de Enfermería visitamos algunos municipios aledaños de la provincia de Girardot como parte de trabajo del Núcleo Temático Salud y Medio Ambiente.

Ricaurte es una población relativamente pequeña, situada al Nororiente de Girardot; las actividades económicas son el turismo, como patrón principal; seguido de la agricultura y la ganadería. El enfoque fue hacia la salud, ya que en los cultivos utilizan plaguicidas y el uso continuo de estos químicos puede repercutir en el estado de la salud colectiva. De igual manera encontramos que algunos campesinos tienen medidas de protección para evitar infecciones o contagios y así mejorar su bienestar; la importancia de identificar problemáticas en esta zona nos ayuda a buscar la forma de promocionar la salud y prevenir la enfermedad.



# 6

## Abriendo Camin



## VISITA A FLANDES



VISITA A CALDÍA MUNICIPAL DE FLANDES



ALDO BUCOS  
JEFE OFICINA DE PLANTACIONES DE LA  
ACADEMIA



VISITA FINCA SANTA FE



VISITA A PREDIOS VEREDA TOPACIO



CULTIVO DE AROMÁTICAS

La ciudad de Flandes se encuentra en el centro del país. Se ubica en la región centro oriente del Departamento en la margen izquierda del Río Magdalena, distante de Bogotá a solo 123 kilómetros y a 70 kilómetros de Ibagué.

El área rural se dedica a cultivos comerciales. Sorgo, arroz, maíz y en menor escala: Plátano, yuca; igualmente los frutales como limón, mango, melón, patilla y el cultivo de aromáticas.



GRUPO VISITANTE  
INFERMERIA SEMESTRE I

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN VISITA ZONA RURAL DEL MUNICIPIO DE FLANDES, DEPARTAMENTO DEL TOCUMA, NÚCLEO TEMÁTICO: SALUD Y MEDIO AMBIENTE, DOCENTE JOSÉ EVER RAMÍREZ  
Estudiantes: Angélica Martínez, Carlos Franco, Sindy Prada, Deibi Gómez, Yoel Lozada.

## GUAMO



Abriendo Camin



# PLAGUICIDAS BENEFICIOSOS O PELIGROSOS

A lo largo de la historia el hombre ha implementado plantaciones agrícolas para su diario vivir. No obstante el hombre ha fabricado algunas sustancias utilizadas para controlar, prevenir o destruir plagas que interfieren con la producción agrícola, claro que la utilización de estos plaguicidas en el campo no son tan buenos del todo ya que el abuso o el manejo de estas sustancias tóxicas perjudican el ambiente maltratando la esterilidad de la tierra, contaminando el agua y perjudicando nuestra salud y la de los demás.

Debido a esto la productividad agrícola no es posible sin la utilización de plaguicidas, ya que ha sido una ventaja para satisfacer nuestras necesidades como la producción de alimentos y fibras de una manera factible, abundante y eficiente para sociedad, pero también los plaguicidas tienen desventajas provocando efectos para el medio ambiente y causando enemigos para la naturaleza. No solo los plaguicidas son utilizados en la agricultura si no que el gobierno lo ha implementado para la erradicación de los cultivos ilícitos poniendo en riesgo la fauna y flora y las comunidades que en ella habitan; creando una capa tóxica que destruye lentamente nuestra capa de ozono y son causantes de enfermedades como el cáncer de piel debido a los rayos ultra violeta.

El manejo de los plaguicidas se requiere de un control adecuado ya que si no se utilizan los implementos adecuados como son: la carreta, los guantes, el peto, las botas, y la bomba etc. El hombre puede obtener daños severos como: una intoxicación, irritación de la piel, alteración del sistema nervioso, cardiovascular, respiratorio entre otros. También ocasiona problemas en el suelo destinado para las cosechas ya que cuando llueve el agua arrastra los residuos y va a dar a los ríos y mata a aves peces y todos aquellos animales que se benefician de él. Destruyendo su alimento y contaminando el del hombre y sigue una cadena secuencial que afecta el hábitat natural, y no somos conscientes de todo el daño que nos estamos causando destruyéndonos a sí mismo. Es importante sensibilizar y comunicar a la población sobre los riesgos que estos traen por medio de charlas didácticas que puedan ayudar a que este problema no siga creciendo y nos afecten cada día más.

Debido a estos plaguicidas estamos ocasionando un impacto ambiental; ya que esto trae grandes consecuencias porque estamos destruyendo nuestro planeta. Y estamos a tiempo de cambiar nuestro futuro y el de nuestras generaciones por que estos gases tóxicos que se encuentran en la atmósfera van a causar daño en nuestro organismo. "algunos productos agroquímicos como los plaguicidas son sumamente peligrosos para la salud de los trabajadores y la población en general así como también para el medio ambiente. Sin embargo, se pueden utilizar en condiciones de seguridad si se adoptan las precauciones adecuadas." 1

1. IPS: PROGRAMA INTERNACIONAL DE SEGURIDAD EN SUSTANCIAS QUÍMICAS. Guía sobre seguridad y salud en el uso de productos agroquímicos

Núcleo temático: Salud y medio ambiente  
Docente: Éver Ramírez  
Estudiantes: Leidy Martínez, Sindy Prada,  
Carlos Franco, Yoel Lozada,  
Deibi Gómez.



## Abriendo Caminos



**NANOTECNOLOGÍA  
TECNOLOGÍA CONJUNTA CON LA MEDICINA AVANZADA**

La nanotecnología es la ciencia encargada del estudio, el diseño y la utilización de la tecnología, materiales para la creación de nuevos inventos que son útiles en el desarrollo humano y personal

Es la utilización de las moléculas y partículas, juntas enlazadas con la medicina, dan lugar a nuevas creaciones. Algunos científicos utilizan la nanotecnología para crear materiales, aparatos y sistemas novedosos y poco costosos para el beneficio de la sociedad.

"En Portugal, se inauguro el Laboratorio Ibérico de Nanotecnología. Dicho laboratorio pertenece a España y Portugal y pretende acercar la biotecnología.

Este laboratorio es uno de los proyectos científicos más grandes y con gran expectativa de España y Portugal".

[http://www.soitu.es/soitu/2008/01/16/info/1200503067\\_073882.html](http://www.soitu.es/soitu/2008/01/16/info/1200503067_073882.html)  
[blog.guiasenor.com](http://blog.guiasenor.com)

Uno de los propósitos tratados con la nanotecnología es la creación y el beneficio para aquellas personas que tienen algún problema físico; es decir, si estamos hablando de la las personas que tienen una dificultad óptica se puede crear o, inclusive ya se ha creado un medio por el cual esta persona mejora su capacidad visible.

La biotecnología es un medio el cual está orientado a la experimentación, diseño y creación de estructuras y dispositivos de tamaño muy diminuto; la capacidad de unir dos órganos, que la medicina no lo logra, con la ayuda de la tecnología y la biotecnología se ha encargado de mejorar la calidad de vida de la persona y su desarrollo como ser humano; el tratamiento de enfermedades, e ingeniería celular, el mejoramiento de implantes y biochips, que ya hacen parte de nuestro diario vivir.

Para la utilización de cierta tecnología avanzada con la medicina y biología, estos laboratorios deben de estar acoplados y en perfectas condiciones para el manejo y manipulación de ciertos microorganismos y componentes moleculares, "estos deben tener características especiales pues permiten trabajar en ambientes absolutamente libres de la propagación de vibraciones, polvo y contaminantes permitiendo investigaciones avanzadas".

[http://www.soitu.es/soitu/2008/01/16/info/1200503067\\_073882.html](http://www.soitu.es/soitu/2008/01/16/info/1200503067_073882.html)

Donde el objetivo es aportar unas investigaciones ya realizadas que tienen que ver con el área de nanomedicina, medio ambiente, energía, mejorando la calidad en la tecnología de hoy en día.

Núcleos temáticos: Bioquímica, Biología y Microbiología  
Docentes: Alberto Martínez y Lizeth Trujillo  
Estudiantes: Fabián Cifuentes, Hasbleidy Abril, Diana López, Ana María Micán, Anderson Corredor.

**SE VENDE ESPECTACULAR MAZDA 626**

MILENIUM MODELO 98

EN PERFECTO ESTADO

DOCUMENTOS AL DIA

INFORMES AL:

CEL: 316 692 75 55

JESÚS GÓMEZ

ANAPOIMA-CUNBINAMARCA



**Abriendo Camin**



# AVANCES BIOMÉDICOS PARA UNA SOCIEDAD SIN CÁNCER

Recuerda por tu Salud no dejes de hacerte tu control Ginecológico anual. La mejor forma de cuidarse es Prevenir. Tócate.

En los últimos años se ha investigado que el cáncer es un grupo de muchas enfermedades que afectan la célula, es por eso que han surgido diferentes experimentos los cuales llevan a profundizar la cura de esta enfermedad.

Es ahí donde se ha iniciado el proceso de crear pequeños sensores magnéticos que seleccionan las células cancerígenas y las destruye por medio de unas nanopartículas que tienen un diámetro de 150 nanómetros los cuales pueden atravesar los vasos sanguíneos agujerados de un tumor, actuando de tal manera que se agrupan para atraer los rayos infrarrojos aumentando la temperatura con el fin de que estas células cancerígenas mueran.

Gracias a estas investigaciones se ha concluido que este avance tecnológico podría ayudar a eliminar el cáncer de pecho, próstata y pulmón disminuyendo la mortalidad que afecta la sociedad.



# VIVE SIN CÁNCER

## INTEGRANTES

Alejandra Pérez Rodríguez  
Jennifer Rodríguez Sánchez  
Camila del Pilar Sarmiento  
Cindi Katerin Prada  
Katalina Rodríguez



## NÚCLEOS TEMÁTICOS

Bioquímica: Luis Alberto Martínez  
Biología: Luis Alberto Martínez  
Microbiología: Lizeth Trujillo  
Sociedad y salud: Doris Leal



# 10

# Abriendo Caminos



# SOPA DE LETRAS



A	S	A	U	O	S	O	M	R	C	N	E	E	Z
L	A	B	G	I	Q	N	H	A	B	I	T	O	S
I	D	P	H	U	L	K	A	H	D	N	R	I	S
M	I	E	A	H	O	M	B	R	E	T	A	X	E
E	C	Z	L	S	X	A	O	I	F	E	C	A	R
N	I	K	Y	A	C	Q	B	L	E	A	U	Y	B
T	U	S	O	I	B	M	A	C	N	S	A	O	M
A	G	F	M	R	A	O	Q	U	S	F	L	N	U
C	A	H	N	O	O	T	E	V	A	L	V	I	T
I	L	U	I	R	C	A	R	A	R	S	A	R	S
O	P	D	C	N	O	I	C	I	R	T	U	N	O
N	E	S	C	P	H	B	M	J	D	I	M	A	C
M	C	O	N	T	A	M	I	N	A	C	I	O	N
I	S	A	I	C	N	E	U	C	E	S	N	O	C

## CONCIENCIA SOCIAL: ALIMENTACIÓN Y CONTAMINACIÓN

El hombre, como todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir, así mismo el ser humano ha ido adquiriendo distintas costumbres y hábitos alimenticios que contribuyeron a que pudiese persistir ante las adversidades que el medio presenta. El hecho consiste, con la aplicación de la inteligencia, ayudando de este modo a una digestión de ciertos alimentos que sin cocción sería muy difícil la digestión o imposible además acorta el tiempo del proceso digestivo, comenzando ya desde épocas remotas a hacer la necesidad de comer un verdadero arte.

Pero a medida que el ser humano ha evolucionado, ha traído consecuencias junto a ella; un ejemplo es el uso de plaguicidas y otras sustancias que bajan el nivel nutricional del ser humano; he ahí la importancia de la conciencia ecológica que debemos tener. El hecho de tener una buena alimentación ha generado que el hombre tenga un buen desempeño mental, físico, emocional, social, etc; PUES COMER NO ES LO MISMO QUE ALIMENTARSE.

Núcleo temático: Salud y medio ambiente

Docente: Éver Ramírez

Estudiantes: Maira Baquero, Aidali Argüello,

Lina Gómez, Mariana Mora,

Esteban Hernández.

ARTE  
CAMBIOS  
CONTAMINACION  
COCIENCIA  
MEDIO AMBIENTE  
COSTUMBRES  
DEFENSA  
HOMBRE  
HABITOS  
ALIMENTACION  
PLAGUICIDAS  
NUTICIÓN



Efraín Caicedo  
Abogado  
Universidad Nacional de Colombia

ASESORIAS  
PROFESIONALES

Av. Jiménez No. 4-49  
Of. 401 Edificio Monserrate  
Teléfax: 283 0704  
Cel.: 315 338 5907  
Bogotá, D.C.  
Tel: 7156669 ó 3133407347

FERRERÍA  
SURTIAgro

DANIS TORRES

TODO PARA CONSTRUCCIÓN, TUBERÍA EN CONCRETO  
LAVADEROS, TANQUES,  
VARILLAS, TEJAS, INSUMOS AGRICOLAS  
SERVICIO DE MEZCLADORA - RANA Y TRANSPORTE

VIOTA: calle 15 # 9-56 Tel.: 8349070  
Cels. 312 5835818 - 3125826126

Abriendo Camin



11



**LA CARBONERA**  
Restaurante Parrilla Bar

Calle 20 No. 8A-43 Girardot - Cund.  
Cel.: 320 2358497  
Frente al León

**LADRILLERIA LAS MARIAS**  
VENTA DE:  
MATERIALES PARA CONSTRUCCION  
DE RIO Y DE CANTERA - RETIRO DE ESCOMBROS  
LADRILLOS TOLETE Y H3-H4-H5 STANDAR

**SERVICIO DE VOLICETAS**

Andrés Lasso Villamal  
CEL: 311 5710044

José Lasso Villamal  
CEL: 311 441 7111

VEREDA BERLIN KM. 12 - VIA TOCAIMA  
FRENTE A LA ESCUELA

**Sabor Latino**  
ALQUILER DE LUCES Y SONIDO PROFESIONAL

Amenizamos fiestas - Eventos y Reuniones Sociales  
Dentro y Fuera De La Ciudad

Alman Carlos Chamy  
Representante

**SERVICIO DE PERIFONEO**

Cra. 4 No. 10 - 90 • Centro • Tel: 248 38 49 • Cel: 311 209 78 72  
Espinal - Tolima

**CUATRO ESTACIONES**

Dora Argente Romero V  
Cra 21 # 7-35 La Mesa Cund - Tel: 337 4670

**COINTRASUR LTDA.**  
Cooperativa de Transportadores del Sur del Tolima

Somos Muchos Más que Transporte

AL FIANZUR MATEO DEL CAJEDO

**CHAPARRAL:** Cra. 14 No. 45, Tolima  
Tel: 311 211 1111 • Cel: 311 211 1111

**BOGOTÁ:** Avenida del Ferrocarril No. 100, Bogotá  
Tel: 311 211 1111 • Cel: 311 211 1111

**BAJIO:** Avenida del Ferrocarril No. 100, Bogotá  
Tel: 311 211 1111 • Cel: 311 211 1111

**NEIVA:** Cra. 14 No. 45, Tolima  
Tel: 311 211 1111 • Cel: 311 211 1111

**SERVICIOS DE ENCOMENDAS Y BORO EXPRESS**  
Bogotá, Ibagué, Neiva, Chagrita, Espinal, Guano, Ortega, Olaya Herrera, Coyaima, Riochato, el Tambo, Herrera, San Antonio, Rancavelos, Atrato, Santiago Pérez, Paracas, Gataño, San Luis

**Variedades LEIDY MARCELA**  
Somos a las Américas - LOCALS 1-30 / 2-31

Ofrece un gran surtido en:  
Ropa y Calzado  
para Damas, Caballeros  
y Niños

**ABRILES PARA BUENAS  
VERANAS COMISIONES**

San Andrésito la 14 GIRARDOT - En Cada compra presente esta tarjeta  
Locales 1-30 / 2-31  
Tel: 835 2087 • Cels: 311 523 9828 - 313 212 7838

**EXPERIMENTAL**  
T-Shirts

camisetas exclusivas con tendencias musicales

**El Paraíso de la Salud**

**DISTRIBUIDORA DE PRODUCTOS NATURALES GIRARDOT.**

Shampoo, NUTRIFIT, Naturfar, NEVER OLD

VENTAS AL POR MAYOR Y AL DETAL.

alfredoperez4607@hotmail.com  
Cra. 14 No. 9-28 Girardot Tel: 8350250  
CEL: 311-8137461

**COMERCIALIZADORA PLASTIDESECHABLES**

**COMERCIALIZAMOS**

Todo lo relacionado con Bolsas Plásticas, Desechables y Artículos para el Aseo del Hogar

MZ 22 Casa 22 B/ Kennedy  
Cel.: 314 3165392 GIRARDOT

**TALLER DE MUEBLES LOS ALMENDROS**

JUEGOS DE ALCOBA  
JUEGOS DE SALA  
COMEDORES  
VENTANAS Y PUERTAS

Fabian Baite (313) 3674021  
Escudler Baite (320) 2705081

Icononzo Tolima  
Barrio Los Almendros  
Manzana E. Casa N. Esquina

**Vasija de Barro**  
Restaurantes

**MELGAR**  
Calle 7a. Carrera 19 Esquina  
DOMICILIOS: (098) 245 4592

**GIRARDOT**  
Carrera 10 No. 18-19 Esquina  
DOMICILIOS: (091) 831 4794

Av. Ferrocarril Calle 20 Esquina  
DOMICILIOS: (091) 833 3538

**SERVICIO DE BAR - PIZZERIA**

**COMIDAS RAPIDAS**  
Lo mejor en sabor y precio

**Serviciopedicos Girardot**

Alba Alicia Baquero  
REPRESENTANTE

AYUDAS: Muletas, Caminadores, Bistones  
Sillas de Ruedas, Mijera P.R.P.,  
Mijera Reforzada, Almohadilla  
Peylo, Anco Pavito, Tensómetro,  
Elicómetro, Talla, Lancetas, Bacterias,  
SOPORTES: Topo, Yelena, Collares,  
Mortajeros, Muletas, Mochas para niños,  
BARRAS EN PEE: Húmero, Tibia, Fémur,  
CORSETS: Uña, Dental.

**ALQUILER DE:**  
\* Cama Hospitalaria  
\* Sillas de Ruedas  
\* Caminadores  
\* Muletas

Cra. 9 No. 19-56 - Tel: 831 48 45  
Cel: 311 225 10 85 - 317 438 81 78  
serviciopedicosgirardot@gmail.com  
Girardot - C/Marca