



Parque Omar

Naturaleza y Cultura

Panamá, xx de xxxxx de xx

Apreciados lectores, el libro que tienen en sus manos ha sido un sueño que acaricié desde que mi esposo tomó posesión, y como Primera Dama, me fuera encargado el cuidado del Parque Recreativo y Cultural Omar.

Dicho libro contiene un minucioso y científico compendio de la rica flora y fauna con que cuenta las 57 hectáreas de terreno del Parque, que está ubicado en un área céntrica de nuestra urbe capitalina.

Consideramos que este inventario es un tesoro digno de ser compartido con todos y un legado para las futuras generaciones.

Hoy podemos presentárselos gracias al apoyo de la empresa Minera Panamá, S.A. quien acogió nuestra inquietud y gentilmente ofreció plasmar en un impecable trabajo de investigación y fotografías el contenido del Parque.

Confiamos que este detallado trabajo motive a las futuras generaciones a seguir visitando y cuidando cada árbol, así como, las diferentes especies de animales que armónicamente conviven en nuestro querido Parque Recreativo y Cultural Omar.

Atentos saludos,

*Marta Linares de Martinelli
Primera Dama de la República*

El mundo cambia

Cambia constantemente, evoluciona y se adapta formando nuevas realidades.

Pero lo que no cambia y se mantiene constante son los valores, la esencia de la naturaleza humana que trasciende y se mantiene invariable con sus virtudes y defectos, conduciendo nuestro devenir como sociedad.

El Parque Omar es uno de esos ejemplos de la invariable esencia del ciudadano panameño. Un lugar donde el tiempo y el espacio se detienen y donde lo que marca nuestra existencia son las vivencias sencillas y cotidianas que compartimos sus visitantes.

Este libro representa nuestro reconocimiento y aporte a la invaluable riqueza de vida silvestre y urbana del Parque Omar, que reúne naturaleza y cultura en una comunión única que disfrutamos imperceptiblemente cada día.

Un aporte compartido con la colaboración de todos los científicos biólogos, fotógrafos, redactores, diseñadores gráficos y en general, de todos los que contribuyeron a gestar sus contenidos y gráficas.

Para las generaciones presentes y futuras.

Ernest Mast

Presidente y Director Ejecutivo de Minera Panamá S. A



DES-PACHO DE LA PRIMERA DAMA
MARTA LINARES DE MARTINELLI
REPÚBLICA DE PANAMÁ

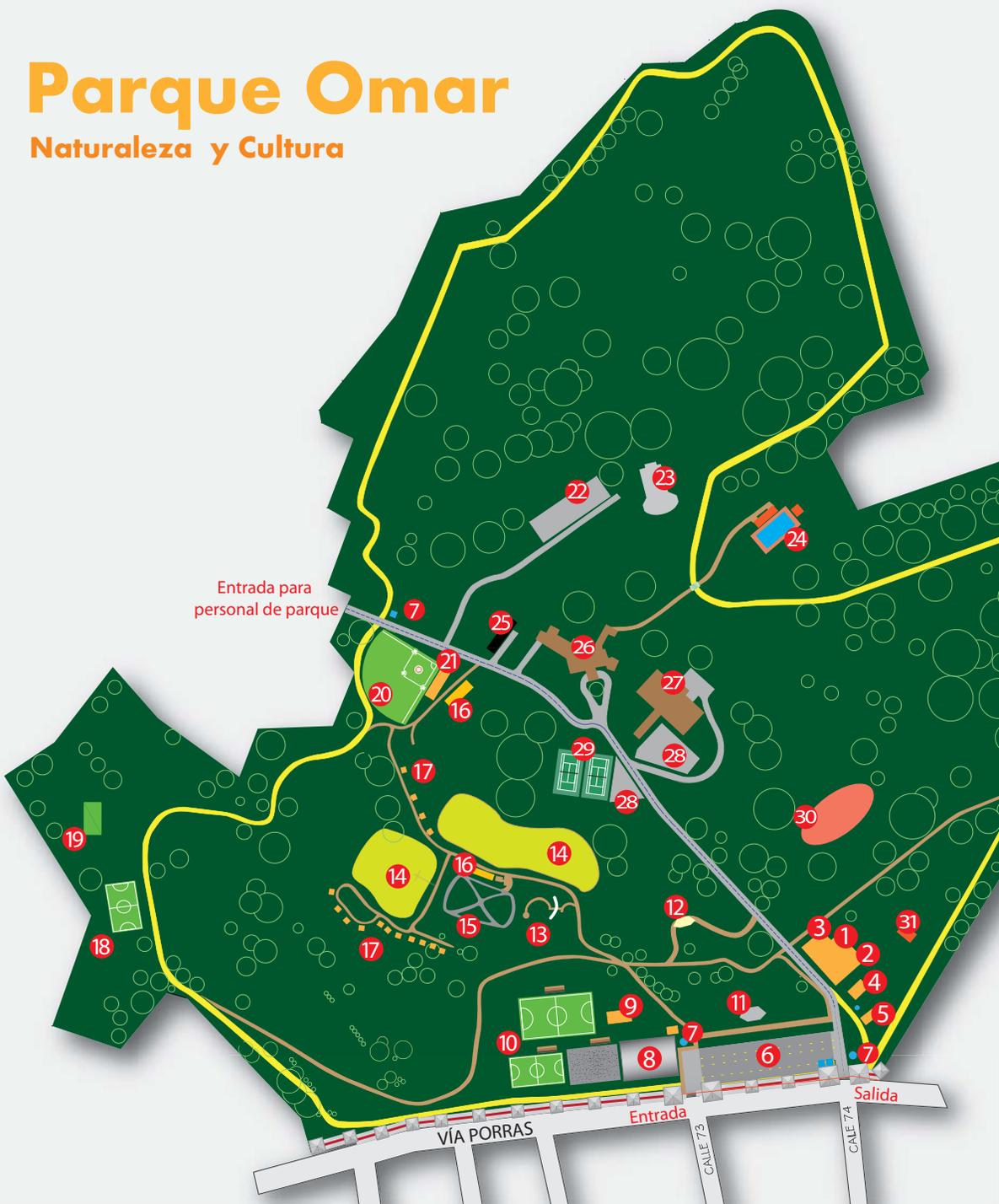
Minera  Panamá



Prólogo de la Primera Dama	02
Carta de Minera Panamá	04
Mapa del parque	07
De campo de golf a parque	09
Pulmón de la ciudad	11
Flora y fauna	17
Un domingo en el parque	27
La fuente de piedra: El agua es vida	33
Otros vecinos	43
Biblioteca Nacional	49
Construcciones y renovaciones	51
El parque en cifras	52

Parque Omar

Naturaleza y Cultura





-  Vía interna
-  Vía Asfaltada
-  Vereda de corredores

- 1 Dirección de Recreación y Deporte
- 2 3ª Compañía del Sistema de Protección Institucional
- 3 Fundación Amigos del Real Madrid
- 4 Vestidores y baños públicos principales
- 5 Programa Bandera Azul Ecológica
- 6 Estacionamientos principales
- 7 Garitas de seguridad
- 8 Pista de patinaje (Domo)
- 9 Kioscos de venta de refrescos
- 10 Canchas sintéticas de fútbol frontales
- 11 Esculturas de artes plásticas
- 12 Gruta de la Virgen
- 13 Fuente de agua
- 14 Áreas de juegos infantiles y sensoriales
- 15 Parque Temático de Educación Vial
- 16 Baños públicos
- 17 Merenderos
- 18 Cancha sintética de fútbol
- 19 Cancha multiuso de baloncesto y voleibol
- 20 Campo de beisbol infantil
- 21 Kiosco de venta de comida
- 22 Estacionamiento del Anfiteatro
- 23 Anfiteatro
- 24 Piscina
- 25 Área de mantenimiento
- 26 Casa Club
- 27 Biblioteca Nacional
- 28 Estacionamientos de Biblioteca y canchas de tenis
- 29 Cancha de tenis
- 30 Máquinas de ejercicio al aire libre
- 31 Gimnasio

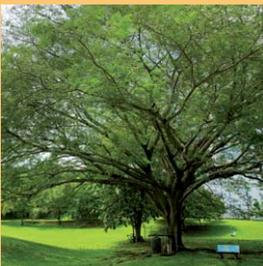


De campo de golf a parque

Antes de 1973, lo que hoy es conocido como Parque Recreativo y Cultural Omar era el exclusivo Club de Golf, un punto de referencia internacional para los amantes de ese deporte. El parque toma su nombre del General Omar Torrijos, quien inició las conversaciones con el Club para la adquisición de los terrenos, con el fin de reservarlos para el uso público.

En aquel tiempo surgieron varias propuestas para convertir esas codiciadas tierras en un hotel de gran atractivo turístico. El tema se tornó en un debate entre los beneficios al público frente a lo

Parque Recreativo y Cultural Omar



privado, pues algunos funcionarios y personalidades de la época insistían en que se perdería una oportunidad ideal de negocios. El punto más complicado era armonizar el valor registrado oficialmente con el valor del mercado.

El proyecto se concretó luego de llegar a un acuerdo beneficioso para ambas partes, y se logró la adquisición moral mediante la Resolución 45 del 9 de agosto de 1973 del Consejo Municipal. La compra-venta se realizó por dos millones cien mil balboas en 1974.





Pulmón de la ciudad

Conocido simplemente como Parque Omar, es el parque urbano más concurrido en la Ciudad de Panamá al recibir un promedio de 150 mil visitantes al mes. Este antiguo campo de golf cubierto de grama, con árboles dispersos y arbustos, posee 55.6 hectáreas de áreas verdes, donde se refugian aves de jardín, silvestres, migratorias, algunos mamíferos e insectos. Su rica flora refresca y oxigena vistosos senderos donde miles de niños y adultos juegan y la pista de 3.5 kilómetros que lo bordea es el circuito de entrenamiento preferido de deportistas y público en general.

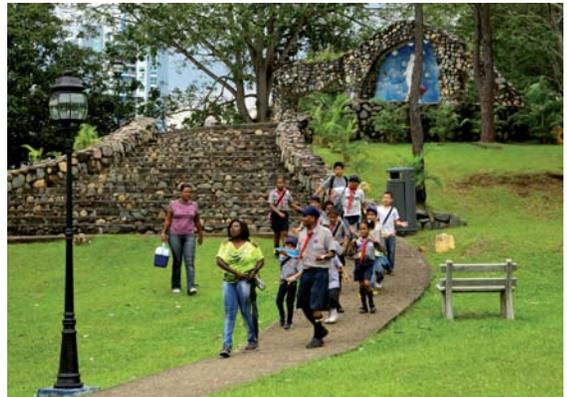
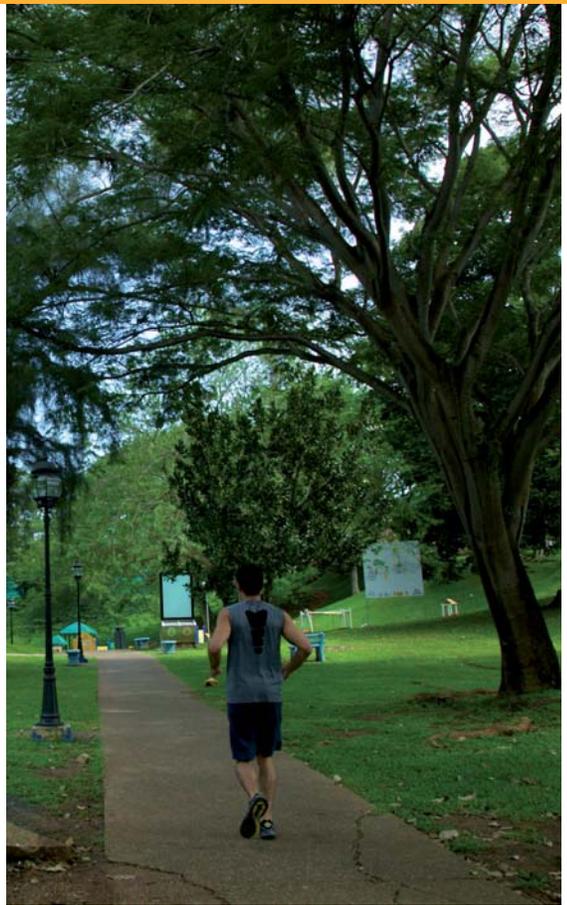


El Parque Omar es uno de los pocos espacios abiertos y gratuitos disponibles en la capital donde los panameños concurren, sin diferencias de edad, estatus socioeconómico, partido político o religión. Es el destino favorito de excursionistas escolares y de la tercera edad y sus aceras son la pista por donde rodamos nuestros coches de bebé y nuestros primeros patines, además de perfeccionarnos en el manejo de la bicicleta.

¿En cuántos otros lugares se puede ejercitar uno admirando el panorama, descubrir una pareja de búhos dormilones aperchados en un pino, disfrutar de un jugo natural recién preparado y comprar las verduras de la cena a la salida?



Su ubicación sobre la Vía Porras, en el centro de la urbe panameña, le atribuye su singularidad como “gran pulmón de la ciudad”, que brinda un lugar al aire libre de sano esparcimiento. El parque es escenario de diversas actividades deportivas, culturales, religiosas, sociales y de promoción de la salud pública. Guardando las proporciones, se podría decir que el Parque Omar es para Panamá lo que el Central Park es para Nueva York.





Entre sus instalaciones de uso público se destacan: la nueva pista de patinaje; juegos sensoriales para niños; una ciclo vía infantil con semáforo y señales de tránsito reales; canchas de tenis, fútbol, béisbol y baloncesto; máquinas de ejercicio al aire libre, piscina, un anfiteatro, baños y merenderos.

En la Casa Club, instructores de diversas especialidades imparten enérgicas rutinas de aeróbicos, baile y yoga, entre otras actividades. Sus demás salones sirven para conferencias, bodas, quinceaños y diferentes eventos de alto relieve social. La biblioteca Ernesto J. Castellero, ubicada también en el parque, es sin lugar a dudas, la más prestigiosa que ostenta la ciudad capital.



Desde 2010, se realizan trabajos de rehabilitación en el sitio a un costo aproximado de un millón de dólares. Entre las obras que ejecutan el Ministerio de Obras Públicas, el Instituto de Acueductos y Alcantarillados Nacionales y la Autoridad Nacional del Ambiente, destacan la construcción de veredas, estacionamientos y drenajes, así como mejoras al suministro de agua en esta área recreativa. Estas mejoras se coordinan bajo la dirección de la Primera Dama, Marta Linares de Martinelli, cuyo Despacho administra el parque.



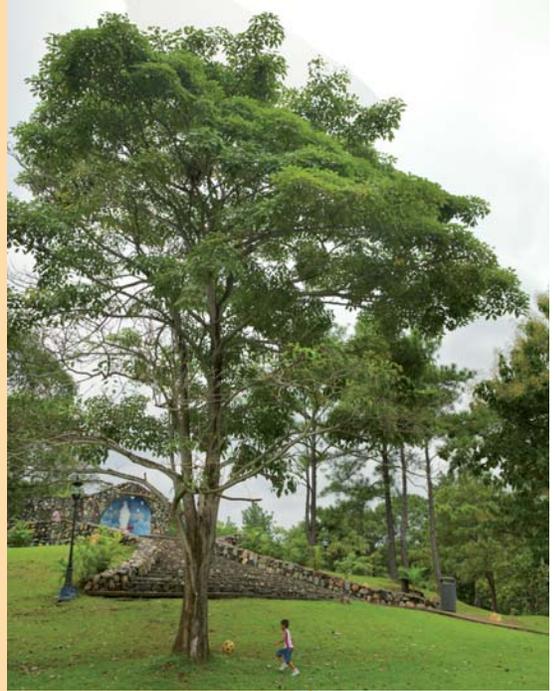
El tamaño de esta zona y cantidad de servicios deportivos y culturales lo convierten en un lugar obligado para visitar en familia. En esta guía descubrimos una ruta natural por los senderos del parque, donde resaltan ciertos árboles, aves, ardillas e incluso insectos. Recorremos el camino por donde deportistas y público general despejan la mente y liberan tensiones a diario; y por supuesto, la zona de acción en la que el visitante, sea niño o adulto, puede disfrutar de diferentes atracciones y servicios que harán de su visita un placer.



Flora y fauna

Roble *Tabebuia rosea*

Oriundo de bosques húmedos y secos tropicales, se puede encontrar en altitudes de 1,500 metros sobre el nivel del mar. Ornamental por excelencia, sus flores de aroma ligeramente dulce, color rosado-lavanda y altura de hasta 30 metros, le dan un toque de elegancia. Florece durante la estación seca de enero a junio, pero ocasionalmente lo hace en la estación lluviosa. Dispersa sus semillas de abril a mayo. Sus hojas y corteza se utilizan para tratar enfermedades tropicales como disentería, paludismo y tifoidea. Además, la infusión de sus hojas es un remedio efectivo contra la fiebre. Su tronco robusto y fisurado produce madera muy cotizada para la creación de muebles. Se encuentra desde México hasta Colombia y Venezuela. Árbol Nacional de El Salvador.



Rabiblanca *Leptotila verreauxi*

Su nombre común no tiene nada que ver con su estatus social. Esta paloma debe su nombre a las plumas de su cola, en cuyo extremo destaca un amplio borde blanco. Este visitante es poco común en el parque, pues prefiere mantener su distancia de los humanos. Sin embargo, se ha observado que anida en el área, lo que indica que el lugar cuenta con los recursos necesarios para que la especie se establezca.



El Parque Recreativo y Cultural Omar refleja la espectacular biodiversidad de aves que habitan y sobrevuelan a diario nuestra ciudad y alrededores. Por su parte, las ardillas y hormigas que también residen allí conforman un ecosistema donde cada especie está interconectada. Con o sin binoculares, esta pequeña muestra comprueba la riqueza que el sitio custodia, lo que nos llama a apreciar, atesorar y proteger.



Cara cara cabeciamarilla *Milvago chimachima*

Es común avistar esta ave rapaz aquí, ya que posiblemente anida en el área. Para construir su nido, usa varias especies de palmas como las que allí se encuentran. Su cabeza, cuello y partes ventrales son color amarillo, cremoso y pálido, mientras que las alas son oscuras con una mancha cremosa y fácilmente distinguible. Se hacen notar por sus vocalizaciones parecidas a chillidos fuertes, especialmente cuando interactúan varios miembros de la especie. Comen insectos y carroña.



Guayacán *Tabebuia guayacan*

Desde febrero hasta mediados de marzo, este árbol deshoja, y como un estallido de fuegos artificiales aparecen sus flores amarillas acampanadas de manera sincronizada. Alrededor de esa época también libera sus semillas aladas. Su singular belleza ornamental le ha ganado un lugar especial en parques y avenidas. Puede alcanzar hasta 40 metros de alto, con una madera fuerte, utilizada en construcciones de gran envergadura como la edificación de la Catedral de Panamá la Vieja. La especie se extiende desde México hasta Perú. Además, es reconocido como Árbol Nacional de Venezuela.

El parque también alberga a huéspedes de otras latitudes, cuyos atributos maravillan a sus visitantes.

Chango, negro coligrande

Quiscalus mexicanus

El mal llamado talingo se cuenta entre las aves más conocidas por los panameños, pero no goza de la popularidad de las otras especies. Prácticamente no hay un lugar en la ciudad y sus alrededores donde los changos no sean uno de los elementos más conspicuos del paisaje, y el Parque Omar no es la excepción. Los machos son de un negro brillante y el iris es amarillo, mientras que las hembras son más pequeñas, de color pardo grisáceo y ojos parduzcos. Consumen una gran variedad de alimentos, recurso que buscan principalmente en el suelo. La presencia humana les preocupa muy poco, al grado de que no temen estar a pocos metros de una persona.



María *Calophyllum inophyllum* L.

Llegó de África y de las Islas del Pacífico Sur, pero se cultiva en todos los trópicos. En este ornamental destaca una corteza fisurada color café oscuro y hojas simples opuestas que cuando se remueven liberan un látex amarillo-naranja. Sus flores blancas de 25 milímetros de ancho aparecen en grupos de 4 a 15 flores, de noviembre a marzo. Su fruto, parecido a una ciruela verde, con la parte media carnosa y la interna leñosa (drupa), tiene una sola semilla grande que mide cuatro centímetros. Al madurar, la fruta se arruga y se torna rojo oscuro. Su nombre femenino armoniza con sus usos en cosmetología, donde se extrae el espeso aceite verdoso de sus semillas como grasa para el pelo, para preparar cremas cicatrizantes y para el dolor provocado por quemaduras. Su madera, dura y fuerte, también se usa para construir canoas.

Melina *Gmelina arborea*

Otro nativo de Asia, Indonesia y Australia, ampliamente cultivado en los trópicos. Árbol delgado de corteza rugosa, exfoliante, de color gris o negro, se levanta hasta 20 metros de alto. Tiene hojas simples opuestas, ovadas. Sus flores café amarillento cuelgan como racimos y aparecen entre agosto y abril. Su fruto es obovado, es decir de forma englobada y membranoso, y se vuelve color verde-amarillo o amarillo-anaranjado cuando madura. Fructifica de agosto a junio. Este árbol bien podría ser llamado el



“doctor” de la selva, pues cada una de sus partes tiene propiedades curativas. Con la raíz y la corteza se preparan laxantes, brebajes para mejorar el apetito, tratar hemorroides y dolores abdominales. Sus hojas son la base de una pasta que alivia el dolor de cabeza mientras su jugo sirve para lavar úlceras. Sus flores amargas, picantes y astringentes se usan para tratar la lepra y enfermedades de la sangre. La decocción de la raíz y la corteza se toma para la mordedura de serpientes.



Azulejo, tangara azuleja *Thraupis episcopus*

Es una de las aves más comunes en Panamá, abundante en jardines y clara en todo el país. Ante la presencia humana es bastante confiada y se acostumbra a comederos dispuestos por la gente. Su color celeste grisáceo lo distingue de otras aves que habitan el lugar.



Saltador listado *Saltator striatipectus*

Otra ave común en claros, jardines y áreas boscosas en tierras bajas del Pacífico panameño. Su dorso es oliva, su cabeza un poco más gris y tiene una breve línea blanca sobre los ojos. Por debajo es blancuzco con rayas anchas olivas, excepto en la garganta. Generalmente se observa solo o en parejas.



Cereza española *Mimusops elengi* L.

A diferencia de lo que indica su nombre, este árbol de mediana altura, es originario de la India pero se cultiva en todo el sureste de Asia, los trópicos y alcanza los 15 metros de altura. También tiene una corteza fisurada color café oscuro, flores crema, hojas simples, alternas y elípticas. Este árbol produce una secreción lechosa y pegajosa, llamada látex. Su fruto naranja es una baya en forma de huevo (ovoide) que cuando madura se torna roja. Florece y fructifica de noviembre a abril. Además de su belleza, este ornamental es un desinfectante por naturaleza que se utiliza en la higiene oral como astringente, purgante digestivo y como tratamiento de problemas intestinales.



Cucú ardilla *Piaya cayana*

Se distingue por su larga cola, negra por debajo, y por su amplio borde blanco. Destaca su dorso castaño y vientre de tono acanelado. Presenta un pico largo, ligeramente curvo hacia abajo, de color verde amarillento. Aunque la especie es común en bordes de bosques y otros sitios claros, no es tan fácil observarlos en espacios urbanos. No obstante, su presencia en el parque devela la importancia de esta área verde para aves residentes y migratorias.



Perico común, perico barbilaranja

Brotogeris jugularis

Como una de las aves más comunes en las tierras bajas de Panamá, se ha adaptado perfectamente a vivir cerca de los humanos, en busca de alimento y sitios de reposo. Probablemente sea el ave mascota más popular entre los panameños. Las personas prefieren adoptarlos cuando son pichones, lo que los hace más fáciles de domesticar. El perico consume una variedad de frutos como marañón curazao, mango, semillas de árbol barrigón y balso, entre otros. En la naturaleza, se desplazan y comen en silencio, hasta el momento en que algo los perturba. Entonces, salen en bandadas ruidosas hasta encontrar un sitio de su agrado. En sus áreas de descanso se reúnen en grupos grandes, bulliciosos hasta que cae la noche.

Mosquero social *Myiozetetes similis*

Deriva su nombre de las buenas costumbres que exhibe al interactuar con numerosos miembros de su especie, con quienes no pelea y comparte su comida. Se puede confundir con el otro pechoamarillo (*Tyrannus melancholicus*), pero el mosquero social es un poco más pequeño. Su dorso color oliva, cabeza gris parduzco y una evidente línea blanca por encima de los ojos lo delatan. Se cuenta entre los tres mosqueros más numerosos en áreas abiertas y residenciales en Panamá. Consume insectos y frutos. Se puede observar en casi todos los senderos e instalaciones del Parque Omar.





Jobo amarillo *Spondian mombin L*

Este nativo de América tropical se destaca por un tronco fuerte de corteza gris o marrón. Sus hojas compuestas alternas muestran bordes un poco dentados que pueden medir hasta 20 centímetros de largo. Sus flores son pequeñas, blancas y aromáticas. Sus frutos globosos amarillos son la base de deliciosos refrescos y helados. Florece y fructifica de abril a octubre. Se usa para tratar inflamaciones oculares, diarrea, enfermedades venéreas, salpullidos, cicatrizar heridas, fiebres y resfriados e incluso se toma como anticonceptivo



Mosquerito pibí oriental *Contopus virens*

Este visitante llega desde el este de América del Norte para invernar en el norte y oeste de América del Sur, y posiblemente en el sur de Centroamérica. Su coloración deslucida hace que se confunda fácilmente con otros pibí. Se le ve posado a poca altura, haciendo lances de caza en pos de insectos y al igual que otros mosqueros retorna casi siempre a la percha original. En Panamá se observa de septiembre a noviembre.





Amazilia colirrufa (tipo de picaflor-común en la ciudad) *Amazilia tzacatl*

Esta inquieta y rápida ave se encuentra en áreas habitadas y otros claros en tierras bajas. Es verde reluciente en la parte superior, garganta y pecho, y gris en el área inferior del pecho y vientre. La cola castaña es uno de sus rasgos más distintivos. Para observar a este ejemplar, solo busque un árbol con flores o plantas de *Heliconia* en flor, pues son sus favoritos.

Teca *Tectona grandis* L. f.



Esta popular especie maderable fue introducida a Panamá en 1924. El árbol, de unos 15 metros de altura, tolera una variedad de climas pero crece mejor en condiciones tropicales, húmedas y calientes. Sus flores son blancas y tiene un fruto carnoso cuando está maduro. Florece entre agosto y diciembre, y produce frutos todo el año. La alta calidad de su madera y su rápido crecimiento la hacen favorita en la fabricación de muebles, pisos, mangos de herramientas y acabados finos, al igual que en programas de reforestación. Este árbol se encuentra distribuido en todo el país y es nativo del sudeste de Asia.

Jagua *Genipa americana* L



Este icónico y pequeño árbol, de corteza lisa y frutos abombados, es el boticario ancestral de los indígenas del Darién. Su fruto rico en hierro evita la anemia. Se usa como repelente de mosquito, astringente, antiinflamatorio, bactericida y germicida. Su corteza es el principal ingrediente de una infusión contra la gonorrea. Sus hojas alcanzan hasta 19 centímetros de ancho y sus flores blancoamarillentas aparecen entre mayo y octubre, al igual que sus frutos. Se encuentra distribuido desde el sur de México hasta el norte de Argentina y el Caribe.

Marañón o Nuez de la India

Anacardium occidentale L.



Originario del nordeste de Brasil y la región de las Guayanas, este arbolito bajito y de corteza chocolate rojiza y gruesa debe su nombre a su carnoso y colorido fruto rojo o amarillo: una nuez o pepita que popularmente se come asada. Con la parte carnosa se preparan dulces y jugos. Largas hojas simples, alternas y flores verdes o rojizas, aromáticas de 5 pétalos lo enmarcan. Florece y da frutos de enero a mayo. Su corteza posee propiedades medicinales para curar diarreas, disenterías, infecciones de garganta, hemorragias y cicatrizar heridas. Diversas industrias lo utilizan para crear insecticidas, cosméticos y pinturas.



Nance *Byrsonima crassifolia L.*

Con su fruta, una drupa globosa amarilla o anaranjada, se preparan deliciosos refrescos, jaleas, helados, conservas y la típica "Pesada" o dulce de nance. Bajito, de hasta 15 metros de altura, cuenta con una corteza lisa y oscura. Sus flores amarillas se vuelven rojas al madurar y tiene pétalos en forma de cuchara. Florece y fructifica de marzo a octubre. Sus propiedades astringentes sirven para tratar diarrea, inflamaciones de la vejiga, sarna y cicatrizar heridas. Crece en laderas y en terrenos planos. Se distribuye desde México hasta el sur de Brasil y Paraguay, las Antillas y el sur de Florida.





Un domingo en el parque



Enamora visitar el parque Omar un domingo, aunque tome un poco de tiempo estacionar el carro. Después de un par de vueltas en la parte delantera, ubicamos un lugar frente a las oficinas de la policía. A un costado, el sol de las tres y media brilla sobre un árbol Panamá (*Sterculia apetala*) cuyas raíces revelan al menos 25 años de edad. Erguido como un centinela, probablemente ya se encontraba allí cuando se constituyó el parque en 1974. Los botánicos dicen que la extensión de sus raíces es casi tan grande como el tamaño de su copa y fronda.

Panamá *Sterculia apetala*

Puede llegar a medir hasta 50 metros de altura; cuenta con una copa redondeada y follaje verde intenso. Sus flores de color amarillo con vetas púrpuras salen entre noviembre y marzo. Sus frutos secos, chocolates, aparecen entre febrero y abril. Lo distingue la base de su tronco, que desarrolla raíces tablares conocidas como gambas. Con él se fabrican canoas, cajones y fósforos. Antiguamente, su corteza se usaba como medicina para la malaria. Desde 1969 mantiene por ley el estatus de “Árbol Nacional de Panamá”. La especie se encuentra desde México y las Antillas hasta Perú y Brasil.



Un poco más adelante, descargamos la bicicleta, los patines, el coche del bebé y una pelota. Notamos el montaje para la Campaña de la Cinta Rosada, que se realiza anualmente durante el mes de octubre. Gigantescas cintas rosadas cubren gran parte del césped frontal. Mientras nos colocamos cascos y rodilleras protectoras, decenas de personas se mueven a nuestro lado a paso acelerado. Niños y adultos confluyen en diferentes actividades: caminan, corren, patinan, manejan bicicletas, pasean a sus perros, empujan a sus niños en coche y conducen sus sillas de ruedas.





Kiosco de la Asociación Panameña de Industrias de la Buena Voluntad.

A un costado, una señora entrega varias bolsas de ropa usada a la persona en el kiosco de la Asociación Panameña de Industrias de la Buena Voluntad. Aunque es mejor conocida por sus reparaciones y ventas de bicicletas usadas, también sirve como centro de recolección de objetos usados, principalmente ropa y zapatos, para personas de escasos recursos.



Avanzamos. Nos topamos con un amigo de la familia y vecino del parque, quien desde hace algunos meses sigue un riguroso plan para perder peso y mantener un estilo de vida saludable.

Adelante, el sonido de las patinetas contra el pavimento de la recién construida pista de patinaje multiuso, denominada el “Domo”, nos llena los oídos. Una veintena de adolescentes hacen alarde de sus destrezas sobre el *skateboard* mientras los más pequeños giran en torno a la pista bajo techo con sus patines. En esta oportunidad, una niña de siete años estrena los suyos. Es su primera vez sobre las ruedas.

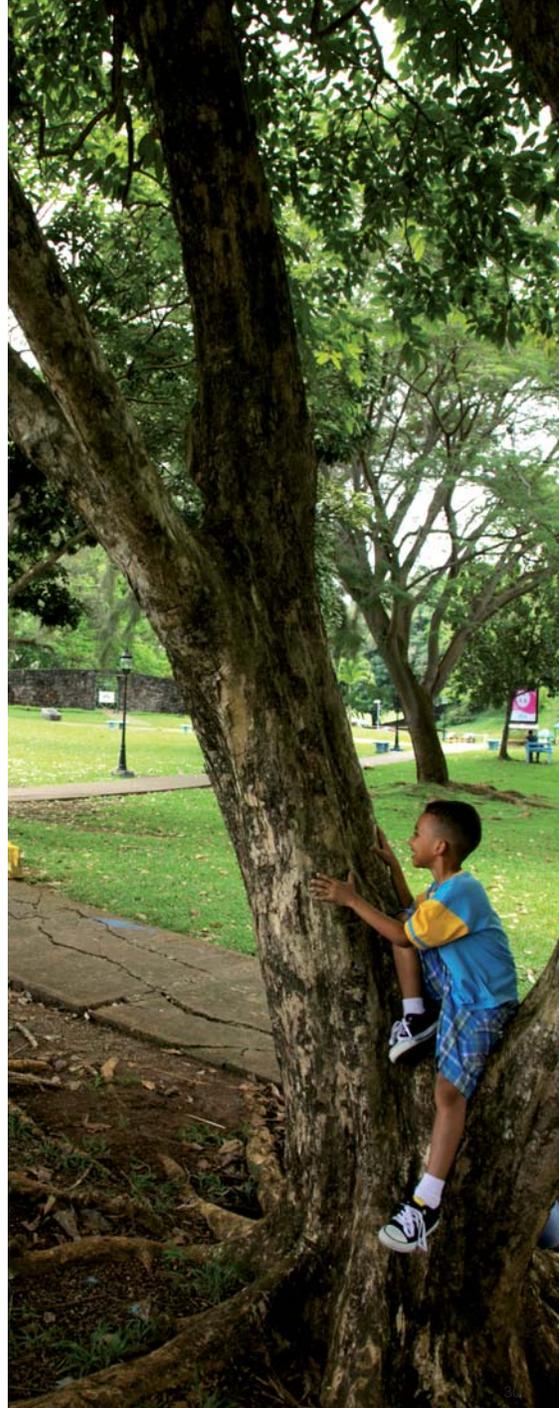


Venta de frutas y vegetales frescos.

Otra niña más pequeña, de unos cuatro años, aparece entre la multitud y se presenta: “Soy Celina. Te puedo enseñar a patinar”. Y agrega la niña: “mira qué fácil que es”, mientras la mayor la sigue a resbalones, sin rodar mucho. La pequeña tiene una destreza impresionante. “Es que vengo todos los fines de semana”, afirma orgullosa. Una hora después, estamos listos para continuar nuestra visita al parque.

Comenzamos el recorrido desde la venta de frutas y verduras, en la esquina izquierda.

Este tramo se ve sombreado por varias especies de árboles que refrescan el camino. La particularidad de esta colección es que mezcla especies nativas con variedades exóticas, importadas en otra época para el antiguo club de golf. Entre las especies destacan unos ejemplares cuyos troncos de más o menos un metro de altura, sirven como un atractivo para niños que juegan y se sientan entre ellos. Dos ramas arriba, un chango y una paloma se unen a nuestra expedición.



Mientras nos deleitamos contemplando el panorama, descubrimos a nuestra izquierda dos kioscos, donde elaboran refrescos naturales hechos principalmente a base de frutas y verduras tropicales. Inmediatamente al lado, encontramos dos canchas sintéticas de fútbol frontales, donde varios grupos de niños en distintas divisiones locales juegan partidos intensos. Pero mantenemos nuestro curso hasta donde el sendero se bifurca y nos decidimos por el tramo derecho.



Venta de refrescos naturales.

Nos topamos con la especie de árbol *Casuarina (*Casuarina equisetifolia*) cuyas hojas en forma de lágrimas alargadas producen nostalgia en algunos. Bromelias y orquídeas se adhieren a sus ramas como prendedores gigantes, formando pequeños ecosistemas que hospedan insectos. Estas especies no son parásitas sino epífitas que se apoyan en los árboles para captar más luz. Unos pasos más adelante se levanta alto y fuerte un Corotú (*Enterolobium cyclocarpum*).



Casuarina o pino *Casuarina equisetifolia* L.

Aunque aparenta ser propio de climas nórdicos, este árbol tropical es nativo de Indonesia, Malasia, Myanmar, Papúa Nueva Guinea, Filipinas, Tailandia, Vietnam, Australia y las Islas del Pacífico. Además, se cultiva en diferentes ciudades de China. Mide unos 35 metros de alto y crece en playas, dunas y costas rocosas. Su tronco ramificado y corteza de color parduzco le dan un aire de antigüedad. Sus hojas erectas son puntiagudas y punzantes. Su fruto es una sámara, es decir, seco con pocas semillas y extendido a manera de ala. Sus flores “masculinas” brotan en forma de cono elipsoide mientras las “femeninas” salen en grupos densos y esféricos ubicados en las ramas bajas del árbol. Florece de abril a mayo y fructifica de julio a octubre. Su madera se emplea en la construcción y la medicina tradicional. También se usa para el control de la erosión.

Corotú *Enterolobium cyclocarpum*

Levantándose hasta 35 metros de alto, se destaca un tronco con raíces tabulares pequeñas, una corteza exterior gris y hojas alternas que caen durante la estación seca. Sus flores blancas y frutos verdes salen entre marzo y mayo. Crece en bosques, lugares secos o húmedos. Su madera es de fina calidad y se utiliza en la fabricación de muebles, pulpa de papel, botes y piraguas. El exudado del árbol se usa como remedio para la bronquitis. Esta especie se distribuye desde México hasta Colombia, Venezuela, Ecuador y Bolivia, las Antillas y África Occidental. En pastizales y sabanas de Panamá, el Corotú es un árbol grande dominante, común en la capital, provincias centrales y occidentales. Árbol Nacional de Costa Rica.

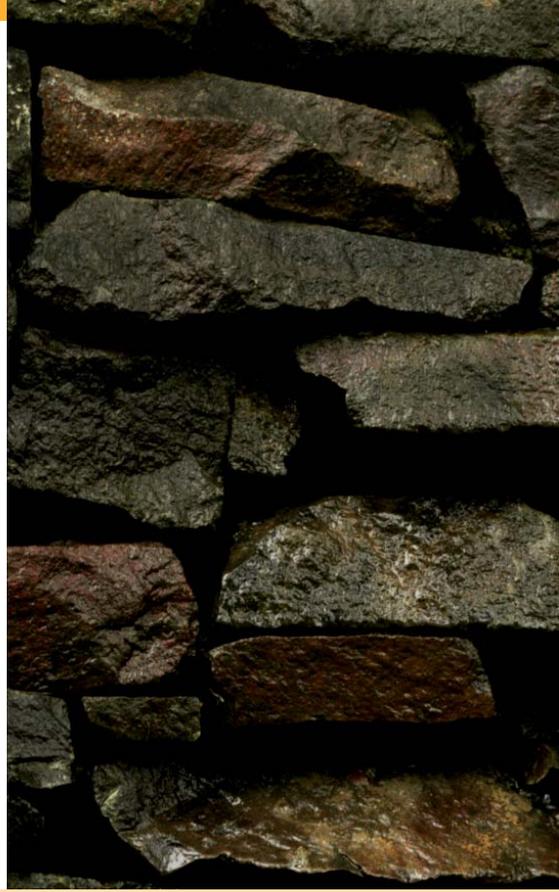


La Fuente de Piedra:

El agua es vida

La fuente de piedra marca la entrada al área de juegos infantiles. Titulado “El agua es vida”, el monumento recuerda el Primer Festival Internacional del Agua y la Niñez celebrado el 22 y 23 de marzo de 1999. Fue construido por el arquitecto George J. Moreno II. Una leguminosa llamada Maní Forrajero (*Arachis pintoi*) tapiza los alrededores de la fuente con brillantes flores amarillas, donde habitan caracoles de jardín. Y aunque estas plantas matan casi todo lo que crece a sus pies, sus raíces son grandes fijadoras de nitrógeno.

Como salido de un episodio de “Mundo Salvaje”, un árbol matapalo ubicado detrás de la fuente, perteneciente a la familia *Moraceae*, protagoniza un hecho impactante y representativo del bosque tropical. Este *Ficus* se envuelve como una serpiente y lentamente estrangula a su víctima más cercana, una especie de familia *Fabaceae*. Lo secará hasta matarlo, pero así es la vida en la selva.



Maní Forrajero (Arachis pintoi) tapiza los alrededores de la fuente.





Continuamos por el camino cuidadosamente para no perder el control de la bicicleta al bajar por la loma un tanto empinada. En esta zona de claros, el diseño original del lugar se deja ver, donde los árboles se acumulan en ciertas regiones y se despejan en áreas abiertas como esta. A nuestra derecha, encontramos el área de juegos infantiles y sensoriales que despiertan las destrezas psicomotoras de los niños, incluyendo a aquellos con discapacidad. Nuevos baños públicos se encuentran convenientemente instalados frente a los juegos, al igual que las oficinas del programa Bandera Azul Ecológica.





Parque Temático Vial.

Este sendero se distingue por mantener más instalaciones para organizar un picnic en familia, ya que cuenta con un mayor número de bancas, basureros y merenderos. La mano izquierda nos da paso al Parque Temático de Educación Vial, donde la ciclovía para niños pequeños destaca semáforos, señales de “alto” y de “reduzca la velocidad”. Este parque es un favorito de los ciudadanos por lo céntrico y accesible, ya que la entrada es gratis. Las familias pasan un rato ameno, preparan asados los domingos, traen a sus hijos y a los amiguitos.



En la zona infantil frente a la ciclovía, se abre el espacio de juegos con atracciones del gusto de los pequeños aventureros: “zurra-zurras” o deslizaderos de gran tamaño, columpios, barras y aparatos de equilibrio, entre otras locuras que hacen las delicias de los más pequeños. Así mismo, vemos actividades en todas las direcciones: algunos se deleitan sobre ruedas, otros vuelan cometas mientras los demás suben y bajan de los juegos recién renovados.

Paleteros, raspaderos y vendedores de churros se agrupan cerca del lugar para ofrecer sus productos. Toca detenerse y calmar el calor con una paleta de limón.



Tras dejar a nuestra espalda la zona infantil, seguimos sobre este camino que serpentea a lo largo del parque, pasando por los merenderos salpicados al lado derecho. Más adelante, la vía se bifurca de nuevo y optamos por mantenernos a la derecha. En la distancia, divisamos un grupo de árboles de aspecto frondoso, originarios de África, cuya sombra lo refresca todo. Sobre esa colina se dibuja, en el horizonte, la ciudad, arrimándose sobre las laderas del parque, que se revela como el mayor pulmón de la capital panameña.





Aquí nos encontramos con el diamante de beisbol, inaugurado en 1997. Sus gradas son testigos de concurridos eventos de pequeñas ligas durante todo el año, donde celebridades de la talla de Carlos Lee imparten talleres de beisbol para niños. Al lado, encontramos una conveniente fonda donde se puede comprar sodas y alguna merienda para llevar. Un grupo de libélulas atraviesa nuestro camino y dirigen nuestra mirada hacia un árbol donde se apercha un Pájaro Carpintero.



Carpintero coronirrojo

Melanerpes rubricapillus

Otra ave común en áreas residenciales en las tierras bajas del Pacífico, particularmente en la ciudad de Panamá. En el Parque Omar se puede observar en pareja o sola, llamando la atención con sus bulliciosas vocalizaciones y posada en ramas muertas donde picotea en busca de insectos. El Carpintero coronirrojo también se alimenta de ciertos frutos.



La ruta continúa cuesta abajo, para pasar por la Casa Club, donde encontramos dos canchas de tenis de primera. La misma hospeda las instalaciones principales del antiguo club de golf, y en ella se celebran fiestas y otras actividades. Esta Casa se inauguró en 1932 para convertirse oficialmente en el Club de Golf de Panamá, con una cancha de 18 hoyos. El lugar adquirió gran renombre en aquella época, ya que los mejores golfistas internacionales jugaban allí. Afuera, un impresionante árbol llamado Llama del Bosque se levanta frente al recinto.

Llama del Bosque

Spathodea campanulata



Nativo de África, se cultiva en áreas tropicales y subtropicales del mundo. Toma el nombre de su vistosa flor, cuya corola rojo-anaranjada con borde amarillo recuerda una llamarada. Florece en racimos y fructifica de febrero a septiembre. Tiene hojas opuestas, compuestas; su fruto es una cápsula de color café cuando está maduro. Además, posee numerosas semillas aladas. Este árbol alcanza hasta 25 metros de altura y muestra una corteza rugosa, algo fisurada, de color café claro. Es utilizado como ornamental por lo llamativo de sus flores y también se emplea como leña.





Al adentrarnos a la Casa Club, descubrimos que sus salones destacan nombres como: Cerro Marta, Coclesito y Farallón, todos referentes a la historia del General Omar Torrijos. Además, allí se celebra una diversidad de eventos, desde la cuenta de votos en tiempos electorales hasta bodas y clases de aeróbicos semanalmente. Restauraciones previas se realizaron a la Casa en 1986 y en 1997.

En la parte posterior de la Casa Club, bajando las escaleras, encontramos un salón de banquetes al aire libre donde miembros de una compañía se reúnen para disfrutar de un almuerzo familiar. Hacia el fondo, a la izquierda, se divisa el anfiteatro, en el que el INAC y otras organizaciones celebran eventos culturales durante las temporadas de verano.

Anfiteatro en renovación.





Alternamos de ruta y cortamos por un puente que nos conduce hacia la piscina pública que desde hace 22 años permite a grandes y chicos entrenar y zambullirse en el verano. El sobrevuelo de un pájaro Sangre Toro atrapa nuestra atención, mientras que los conos de un Pino (*Pinus caribaea*), una especie introducida para la reforestación y como rompevientos, recuerdan climas de latitudes nórdicas. Debajo de su tronco, no crece nada porque sus resinas acidifican mucho el suelo y todo a su alrededor.

Sangre Toro, Tangara dorsirroja

Ramphocelus dimidiatus

Es un ave residente común en claros y jardines en las tierras bajas del Caribe y el Pacífico. Los machos tienen la cabeza, dorso, garganta y pecho castaño carmesí, que se torna rojo sangre en el dorso inferior, rabadilla y partes ventrales inferiores, mientras que la mandíbula inferior es de color blanco plateado. La hembra es de un color deslucido, principalmente rojo parduzco, casi negruzca en la garganta y pecho. Su pico es grisáceo, sin el llamativo color blanco en la mandíbula inferior. Este es otro pájaro conspicuo y bullicioso que a menudo se desplaza en grupos de hasta cinco individuos, hembras y machos.



Ardilla gris, ardita *Sciurus variegatoides*

Es la única especie de ardilla residente en el Parque Omar; aparte de este sitio, este roedor habita bosques lluviosos y zonas perturbadas desde el nivel del mar hasta los 2,500 metros. Se distribuye desde México hasta Panamá. Su alimentación consiste de frutas suaves como mangos, guabas, jobos y frutos de guásimo. También comen flores, semillas y algunas nueces. Su piel muestra una variedad de colores dispuestos en diferentes patrones, que varían de negro hasta combinaciones de grises y rojizos, y algunos blancuzcos con negro con el vientre crema. Precisamente, a esta variedad de colores hace alusión parte de su nombre científico.



Mango *Mangifera indica* L.

Aunque lo creemos autóctono, es originario de India; fue introducido a Panamá en 1924 por el doctor David Fairchild, según registros del Parque Municipal Summit. Entre sus variedades destacan Bombay, Pairi y Saigón. Su dulce fruto es la base de ensaladas, jaleas, conservas y salsas. Su tronco puede alcanzar hasta 40 metros de alto. De marzo a mayo produce sus frutos, además de densas y largas espigas de flores amarillas, cremas o rosadas. Tiene hojas simples, alternas. Crece en el trópico a nivel del mar hasta elevaciones de 1200 metros. Se cultiva en toda Latinoamérica y el Viejo Mundo.

Un ejemplar del árbol Algarrobo (*Hymenaea courbaril* L) se divide en este sector del parque. Según la tradición popular, sus pepitas se colocan en agua para tratar afecciones de los riñones. Además, muchos insectos se alimentan de sus semillas, aunque su olor es detestable. Aquí, hasta las hierbas rastreras sobre la grama, como la penosa Dormilona (*Mimosa pudica*), pueden ser una fuente de diversión para los pequeños, quienes tocan sus hojas en formas de helecho esperando su brusca reacción de encogerse.

Algarrobo, algarroba, guapino *Hymenaea courbaril* L

Ornamental reconocido por su verde follaje. Su tronco de hasta 20 metros de alto, posee una resina de color amarillo que se usa como pegamento y barniz. Hojas compuestas alternas, flores blancas y frutos en legumbres verdes de cáscara dura adornan su frondosa copa. Florece y fructifica de diciembre a julio. Abejas y murciélagos prefieren su néctar. Sus usos en la medicina popular incluyen el tratamiento de enfermedades respiratorias como expectorante, enfermedades renales, inflamaciones de la vejiga y próstata. Se distribuye desde México hasta Brasil, Bolivia y las Antillas y el sur de Florida.



Arrieras, hormigas cortadoras *Atta* sp.

Un ejército de soldados de seis patas cruza los caminos. Llevan a cuestas hojas frescas, recién cortadas. Y no se pierden la pista porque despiden un químico que sirve de mapa para que se ubiquen entre sí. Estas hormigas "cortadoras de hoja" o "podadoras" también son agricultoras activas. Cultivan un hongo muy particular del cual se abastece toda la colonia de hormigas. Además, producen un antibiótico que combate parásitos que amenazan en acabar con su alimento. El hongo necesita las hormigas para mantenerse con vida, y las hormigas necesitan el hongo para sobrevivir. El montículo central de sus nidos subterráneos puede crecer a más de 30 metros de ancho ocupando desde 30 a 600 metros cuadrados y albergando ocho millones de hormigas. Junto a los seres humanos, las hormigas cortadoras de hojas forman las sociedades animales más complejas en el planeta Tierra.





Pecho amarillo, tirano tropical *Tyrannus melancholicus*

Abundante y ampliamente distribuida en espacios abiertos a lo largo de carreteras y áreas residenciales. Es una de las aves nacionales más conspicuas que a menudo se observa posada en los alambres del tendido eléctrico y otras perchas artificiales. Al igual que otros mosqueros, se lanza tras un insecto y retorna al mismo sitio. En el Parque Omar se le ve posado en una variedad de sitios que incluye ramas secas, cables eléctricos, estatuas y astas de banderas.

Casca, capisucia, mirlo pardo *Turdus grayi*

Es un ave muy fácil de reconocer por su plumaje color café y porque se desplaza por el suelo dando saltos. En las áreas rurales, los campesinos asocian estos pájaros con la llegada de la temporada lluviosa, debido a que en la época de reproducción los machos cantan a coros desde antes del amanecer, lo que coincide con la finalización de la estación seca e inicios de la lluviosa. La gente suele referirse a esos cantos como un clamor para que lleguen las lluvias y se dice que “están llamando agua”. Se observan en jardines, parques y áreas con césped. En el parque es fácil verlos en la grama en búsqueda de lombrices de tierra e insectos. También les gusta comer frutos de árboles de Ficus.



La Reina de las Flores o Astromelia

Lagerstroemia speciosa

Otro ornamental típico de áreas tropicales y subtropicales. Árbol de tamaño pequeño a mediano, con la corteza algo escamosa. Sus hojas simples y opuestas de hasta 15 centímetros de largo tienen un color verde en la cara superior. Sus flores son grandes, algo aromáticas y llamativas. Cada una muestra seis pétalos de color púrpura y florecen de marzo a junio. Sus semillas son numerosas. Sus frutos secos y leñosos aparecen de junio a diciembre. Al madurar abren de cinco a seis secciones o valvas. Se emplea en la carpintería y la construcción. Medicinalmente se utiliza para la diabetes. Nativo de la zona tropical del sur de Asia, Indonesia y Filipinas.

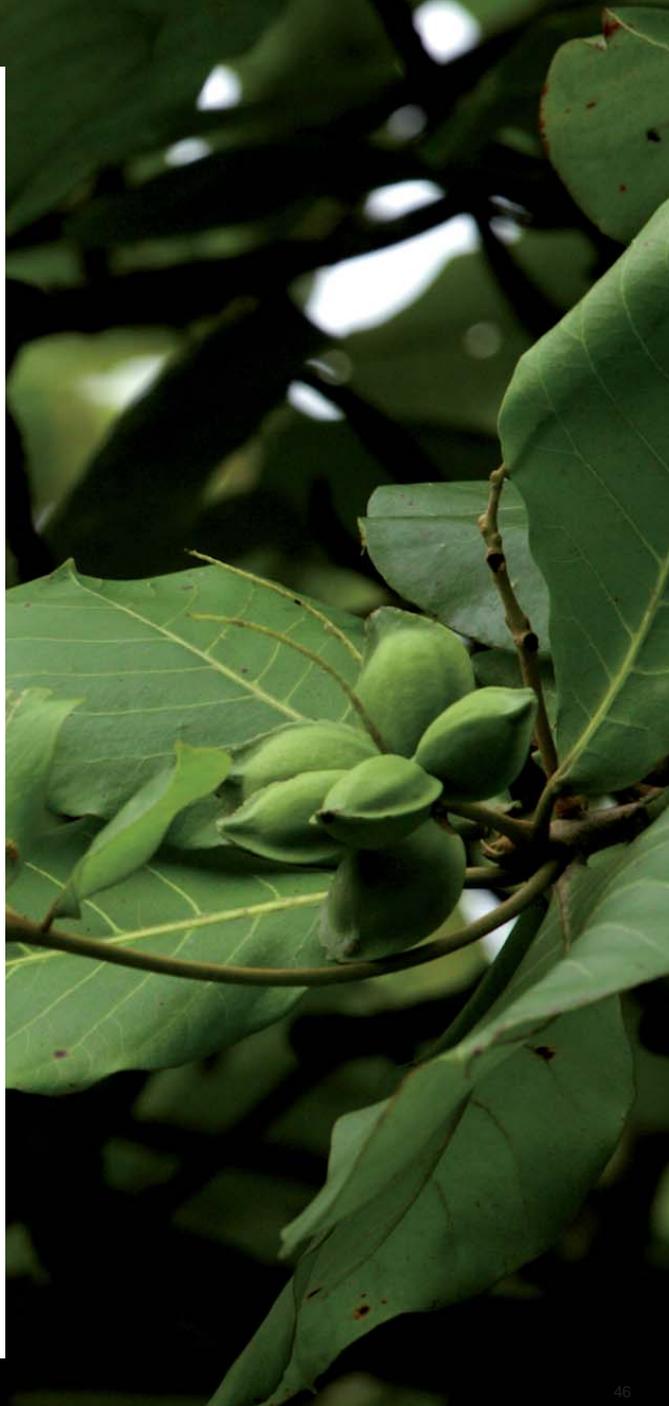


De regreso al camino principal, nos acompañan grandes árboles frutales como el mango y el nance. Una pareja de jóvenes ruedan sus patinetas sobre el sendero periférico del parque, ansiosa de llegar hasta la garita principal. Por cierto que en ese mismo sendero encontramos una pareja de *Búhos Listados (*Pseudoscops clamator*) aperchados sobre un pino. Ambos descansaban indefensos con la luz del día que todavía alumbra. Recordé que hay estudios sobre la definida audición de los búhos que se aplican para mejorar la audición de los humanos.



Búho listado *Pseudoscops clamator*

Propia de la vertiente del Pacífico, esta ave prefiere áreas semiabiertas. De tamaño mediano, con plumas que le dan la apariencia de “cuernos” y con “rayos” en el vientre. Durante el día reposa en árboles e ignora a los observadores. En el parque se han observado dos ejemplares muy curiosos que parecieran ser pareja. Es un lujo poder verlos en la ciudad, pues prefieren áreas más alejadas.





DR. HON. TAN SENG SWEE
DEPUTY CHIEF MINISTER
MINISTER OF DEFENCE
1975 - 1980
1980 - 1985



Al final del recorrido, nos sorprende una planta Millonaria (*Dieffenbachia picta*), una favorita de las abuelitas, quienes las mueven para consultar qué número de la lotería se puede descifrar de sus pintas o manchas. Aunque es común encontrarla en los jardines hogareños, esta planta suele causar alergias y brotes en la piel al tacto, dependiendo de la sensibilidad de quien la roza.



Nuestro paseo concluye con un grupo de arbustos llenos de flores amarillas llamadas Copa de Oro (*Allamanda catartica*), que bordean el busto de Omar Torrijos a la salida del parque recreativo y cultural que lleva su nombre. Y desde aquí, regresamos al auto, descargamos bicicletas, patines, el coche y la pelota que nunca usamos. Partimos cansados y satisfechos de todas las experiencias vividas en tres horas en este oasis natural en medio de nuestra ciudad.



Biblioteca Nacional Ernesto J. Castellero R.



La Biblioteca Nacional recopila todas aquellas obras de pensamiento que tratan sobre Panamá, independientemente de la nacionalidad de sus autores, idioma, área geográfica de edición o publicación, fecha, temas y formato.

Principales atractivos y valores:



Recorrido completo por las cuatro salas para dar a conocer los fondos bibliográficos existentes y el uso de los distintos recursos disponibles en la Biblioteca Nacional para el acceso a la información. Las salas de lectura cuentan con amplios ventanales que incorporan la vegetación del Parque Recreativo y Cultural Omar a la Biblioteca, lo que agrega valor al ambiente de tranquilidad y paz requerido para la investigación y la lectura académica o recreativa.

Para utilizar los servicios de la Biblioteca Nacional es necesario portar un carné, el cual se confeccionará con el número de cédula y una foto tamaño carné. La cuota de inscripción y la renovación anual del carné varían entre B/ 0.50 y B/ 2.00 según la categoría del usuario.



Facilidades:

Libros, material audiovisual, bibliobús infantil, salas de lectura y actividades culturales, cubículos de estudio, baños, estacionamientos y acceso a discapacitados.

Horarios:

Lunes a viernes: 9:00 a.m. a 6:00 p.m.
Sábado : 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Bibliobús: Martes a sábado de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Ubicación:

Parque Recreativo y Cultural Omar, Vía Porras, San Francisco, al final del camino interno principal, a mano derecha.



Costo de ingreso:

Sin costo

Información:

224-9466 / 221-8360

www.binal.ac.pa

Nuevas instalaciones



Alineación de la Calle N° 73 y 74 con la nueva entrada y salida del Parque y construcción de la nueva entrada y salida.



Construcción de la cerca frontal con iluminación en la parte principal y renovación completa del sistema de alumbrado público interno.



Implementación de un sistema de cámaras y circuito cerrado en todo el perímetro del Parque.



Pavimentación de: estacionamientos públicos frontales, de 3,920.00 metros lineales de la vereda de corredores, y de la Vía interna del parque. Además, estacionamientos por las canchas de tenis y la Biblioteca Nacional.

Suministro e instalación de 35 bancas nuevas de concreto, nuevos juegos infantiles y sensoriales y rehabilitación de los existentes.

Construcción de dos casetas de seguridad, dos kioscos de expendios de refrescos y nuevos baños inclusivos del área infantil.

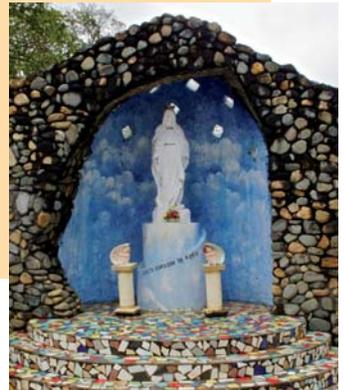
Construcción de nueva Pista de de Patinaje multiuso o “Domo”, nueva Cancha Sintética y dormitorios de las Cuadras del Sistema de Protección Institucional (S.P.I.)



Construcción de la calle de acceso y nuevos estacionamientos para el Anfiteatro y de la Instalación de máquinas para ejercicios al aire libre.

Restauración del conjunto de murales, esculturas y del Museo al Aire libre de la Gruta de la Virgen.

Rehabilitación del Anfiteatro del Parque Recreativo y Cultural Omar.



El Parque en cifras

Extensión: **55.6** hectáreas Ubicación: sobre la finca N° **6088**, tomo N° **194**, folio N° **282**

Inicio de renovaciones: **2009** Mano de obra: **300** personas para llevar a cabo los trabajos actuales

Total de instalaciones actuales: **32** Visitantes: Al día: **5,000** Al mes: **150,000** Al año: **1, 800,000**

Reseña histórica

1922: Comienzan a operar las instalaciones actuales como cancha de golf de 9 hoyos.

1932: Se inaugura la Casa Club, y oficialmente se convierte en el Club de Golf de Panamá con cancha de 18 hoyos.

1974: Los terrenos son cedidos para usarse como parque bajo el nombre de Omar Torrijos y administrados por el Municipio de Panamá.

1983: El parque pasa a la Administración del Despacho de la Primera Dama de la República.

2009: Se inician renovaciones bajo la administración de la Primera Dama de la República, Marta Linares de Martinelli.

1964: Cancha de tenis

1981: Edificio de la Administración. El anexo se creó en **2008**

1986 y **1997:** Restauración de la Casa Club

1989: Inauguración de la piscina

1994: Museo al Aire Libre

1997: Inauguración de la cancha de béisbol

2009: Cancha de fútbol por PRODE.







Equipo editorial:

Dirección editorial: Sofía Kalormakis de Kosmas

Diseño gráfico: Noelia Vittori

Fotografía: Luis Eduardo Guillén

Colaboración fotográfica: Roberto Machazek

Corrección: Jorge de las Casas



Una producción de Tink Comunicaciones S.A.

Agradecimientos:

A la Doctora Mireya D. Correa, a las Licenciadas Vielka Vásquez de Rodríguez, Lucila Guillén de Zárate y Fátima R. Rodríguez A., miembros del equipo de trabajo del Departamento de Botánica y del Herbario de la Universidad de Panamá, por haber contribuido aplicando sus conocimientos y experiencias, en la descripción, actualización nomenclatural e identificación de las especies de plantas incluidas en esta guía.



DESPACHO DE LA PRIMERA DAMA
MARTA LINARES DE MARTINELLI
REPÚBLICA DE PANAMÁ

Minera  Panamá