

OH!

Bolivia

1 de Diciembre de 2024

Nº 1.331

A FONDO

Niños con VIH encuentran apoyo, amor y segundas oportunidades.

ENTREVISTA

Claudia Gaensel, una vida dedicada al cine y a la cultura.

PERSONAJE

¿Cómo un piloto e ingeniero transformó el panorama aéreo en Bolivia?

AUTÉNTICA Y CON ESTILO

PÓDCAST. Desde sus inicios en Tarija hasta brillar en la televisión nacional, Luciana Acosta demostró que el talento y la dedicación pueden convertir los sueños en realidad.

Multimedia



Acceda a más contenido en nuestra web:

www.lostiempos.com/oh





UNIVERSIDAD

NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ

¡Tu futuro empieza aquí!

Conoce nuestras carreras 1/2025

Inicio de clases
27 de enero



ÁREA DE SALUD

- Enfermería
- Fonoaudiología
- Instrumentación Quirúrgica (Técnico Superior)
- Medicina (Acreditada MERCOSUR)
- Odontología (Acreditada MERCOSUR)



ÁREA DE INGENIERÍA

- Ingeniería Ambiental
- Ingeniería Comercial
- Ingeniería de Alimentos
- Ingeniería en Sistemas
- Ingeniería Industrial



ÁREA DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y SOCIALES

- Administración de Empresas
- Ciencias Políticas y Sociales
- Comercio Exterior
- Comunicación Publicitaria
- Derecho
- Economía
- Publicidad (Técnico Superior)



ÁREA DE ARQUITECTURA Y DISEÑO

- Arquitectura y Construcción
- Diseño y Decoración de Interiores (Licenciatura y Técnico Superior)



MÁS DE **32 AÑOS**
DE EXCELENCIA



ACREDITACIÓN
MERCOSUR
(MEDICINA Y ODONTOLOGÍA)



DOCENTES ÉTICOS
Y ALTAMENTE CALIFICADOS



INFRAESTRUCTURA
DE **PRIMER NIVEL**



BECAS
Y **CONVENIOS**

OFICINA CENTRAL DE INFORMACIÓN:

Calle Presbítero Medina N° 2412 (Sopocachi).
Central Piloto: 242-23-23

HOSPITAL UNIVERSITARIO:

Calle 16, Pasaje "Los Eucaliptos" N° 3010 (Bajo Llojeta).
Central Piloto: 250-07-08



¿Sabías qué?

Contamos con
nuestro propio hospital para prácticas
profesionales en el área de la salud.

¡ SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES !



+591 63100941

STAFF

OH!

Gerente General:

Miguel Díaz Cossío

Jefa de Redacción:

Katuska Vásquez

Editora de OH!

Lucero N. Claros Torrico

Periodistas:

Brisa Mariaca Velasco

Fotógrafos:

Carlos López

Daniel James

José Rocha

Hernán Andía

Diseño y fotocomia:

Rafael Sejas A.

Oscar M. Justo

mail: oh@lostiempos-bolivia.com**Impresión:**

Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA

PLAZA QUINTANILLA

• CASILLA 525

Cel: 591 68581524 • 591 79358355

Los Tiempos e-mail:

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ

AV. SEGUNDA # 4

COLINAS DEL URUBÓ

Cel.: 591 77833697

OFICINA REGIONAL LA PAZ

PLAZA ISABEL LA CATÓLICA

EDIFICIO TORRES MALL

TORRE A - PISO 11

Telf.: 591 74848484

Fax: 591 2 2357142

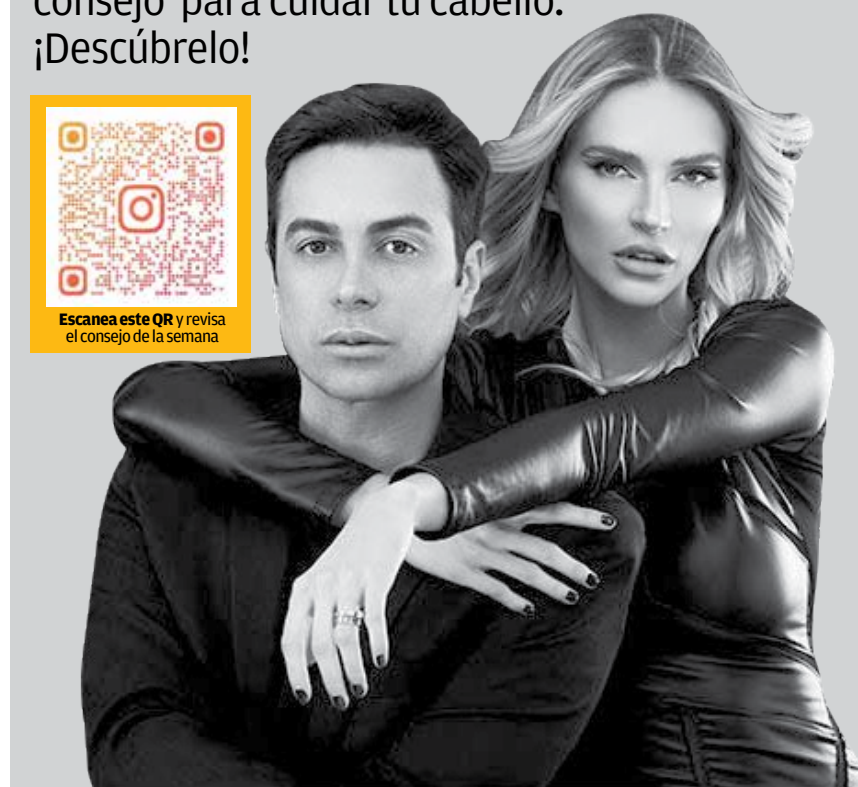
Bolivia

SÍGUENOS EN:**Multimedia**Acceda a más información
en nuestra página web:www.lostiempos.com/oh**CONSEJOH!**

El estilista Mouzer Rafael trae un nuevo consejo para cuidar tu cabello. ¡Descúbrelo!



Escanea este QR y revisa
el consejo de la semana

**DESTINOS**

Descubre los destinos más visitados rumbo al Bicentenario. **Págs. 2-3**

SALUD

Qué hacer para fortalecer el sistema inmunológico. **Págs. 12-13**

CONSEJOH!

Los cinco platos y bebidas esperadas para fin de año. **Pág. 16**

TEST

¿Cuál es tu estilo culinario y cómo lo reflejas? **Pág. 17**

**CON OJOS DE MEDUSA**

Liberación femenina: entre el empoderamiento y la música que nos silencia

**MÓNICA BARRIGA VALVERDE**

La autora es comunicadora,
diplomada en educación
superior y coach grow plus

En un mundo donde las mujeres han logrado avances significativos en la lucha por la igualdad, la música emerge como un espejo de nuestras sociedades: refleja nuestras conquistas, pero también expone nuestras contradicciones. Desde las poderosas baladas de empoderamiento femenino hasta las letras que perpetúan estereotipos sexistas, la industria musical camina sobre

una línea delgada entre la liberación y la perpetuación de opresiones.

El fenómeno no es nuevo. Las letras musicales siempre han tenido un impacto profundo en la construcción social, pero en el contexto actual, en el que las redes sociales amplifican mensajes y discursos, la incoherencia es alarmante. Mientras marchamos en las calles exigiendo respeto y derechos, en las discotecas y plataformas de streaming entonamos canciones que, en muchos casos, nos cosifican, denigran y finalmente ofenden.

¿Cómo hemos llegado a este punto? La contradicción radica en que, aunque muchas mujeres luchamos por nuestra emancipación, hemos normalizado discursos que perpetúan dinámicas de sumisión y dependencia emocional. Letras de canciones que celebran la violencia, la infidelidad o la subordinación femeni-

na se disfrazan de entretenimiento o "simple diversión". En géneros como el reguetón, el trap o incluso el pop, encontramos un patrón preocupante: la narrativa de la mujer como objeto sexual, definida por su físico o su capacidad de agradar al hombre.

Pero el problema no recae únicamente en los artistas varones. Cada vez más cantantes femeninas adoptan discursos similares para encajar en una industria que premia la hipersexualización. Estas artistas, en lugar de cuestionar los paradigmas establecidos, los refuerzan bajo la excusa de la libertad individual. Es aquí donde radica el desafío: ¿hasta qué punto esa libertad se convierte en una trampa?

Es esencial que reconozcamos la música como un espacio de resistencia y reconfiguración cultural. Las canciones tienen el poder de moldear las percepciones

de generaciones enteras. Si aceptamos sin crítica mensajes que nos denigran, ¿qué estamos enseñando a las jóvenes que nos siguen?

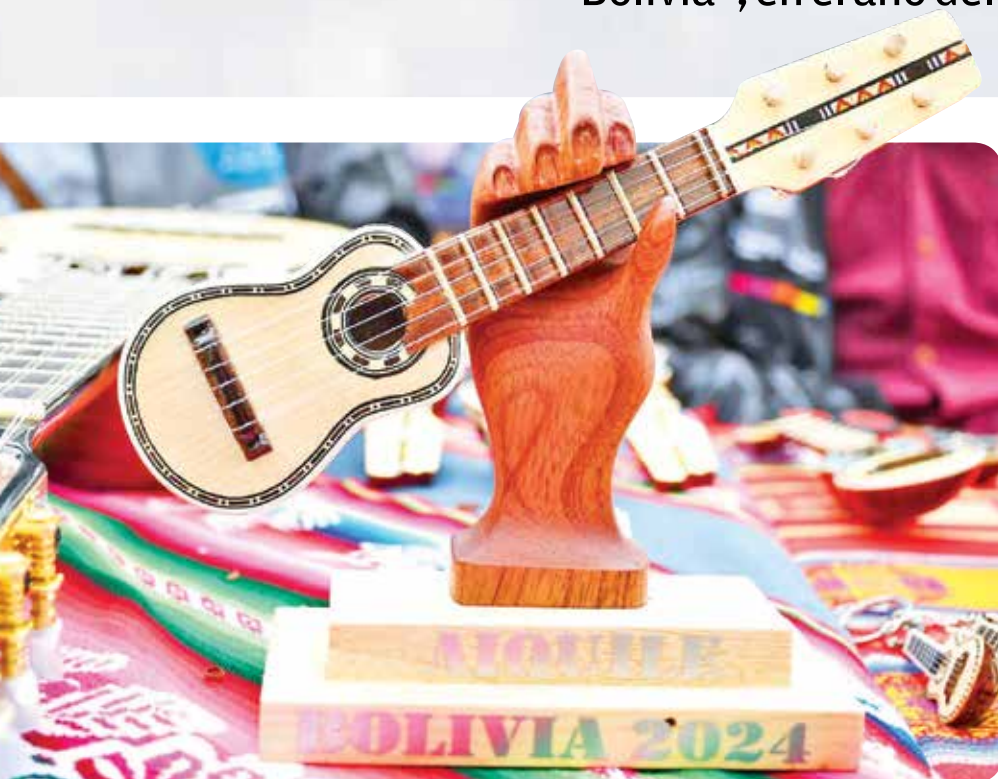
La verdadera liberación femenina no sólo consiste en abrir espacios, sino en protegerlos de narrativas que perpetúen nuestra subordinación. Empoderarnos no es un tema de moda; es una tarea diaria, que exige coherencia entre lo que exigimos y lo que consumimos.

La solución está en nuestras manos. Elijamos con consciencia las canciones que apoyamos, cuestionemos los mensajes que perpetúan violencias y abracemos aquellas narrativas que celebran nuestra diversidad, autonomía y fortaleza. Porque la verdadera revolución comienza cuando las mujeres exigimos respeto en cada aspecto de nuestras vidas, incluso en la música que cantamos y más aún en la música que bailamos.

LOS 10 DESTINOS TURÍSTICOS MÁS VISITADOS Y EL POTENCIAL DE AIQUILE



SELECCIÓN. La población de Aiquile, Cochabamba, podría ser uno de los primeros destinos del programa “200 años, 200 destinos turísticos de Bolivia”, en el año del bicentenario.



Texto: Redacción OH! y Agencias
Fotos: Internet

A medida que Bolivia avanza hacia la celebración de su Bicentenario, en 2025, el país pone en marcha el programa “200 años, 200 destinos turísticos de Bolivia”, una iniciativa que busca resaltar los rincones más emblemáticos del territorio nacional. Dentro de este contexto, Aiquile, en Cochabamba, emerge como un fuerte candidato para encabezar esta lista, junto con destinos mundialmente reconocidos.

Aiquile, conocida como la “Capital Nacional del Charango”, tiene un notable potencial turístico que combina cultura, tradición y belleza natural. El viceministro de Turismo, Hiver Flores, destacó

la importancia de este municipio durante la Feria y Festival Nacional e Internacional del Charango, declarando que este evento cultural consolidado como Patrimonio Oral e Intangible de Bolivia reafirma su relevancia cultural tanto a nivel nacional como internacional, informó la agencia ABI.

Situada a 217 kilómetros de la ciudad de Cochabamba, Aiquile no sólo se enorgullece de su festival, sino que también se proyecta como un centro de turismo comunitario y un árbol gomero tricentenario que cautiva a los visitantes.

Asimismo, Bolivia cuenta con destinos turísticos que dejaron su marca en el mundo y son los favoritos en las vacaciones o fechas especiales. La Revista OH! presenta una selección de los 10 lugares más visitados del país, según los reconocimientos que recibieron a nivel nacional e internacional.

1 Salar de Uyuni (Potosí)

Es el desierto de sal más grande del mundo, ofrece vistas surrealistas, especialmente durante la temporada de lluvias. Este destino es un símbolo de Bolivia, cautivando a viajeros de todo el mundo. Fue nombrado por National Geographic como uno de los “mejores destinos fotográficos”. Además, se utilizó como locación en películas internacionales, incluida la saga Star Wars.

**5 Fuerte de Samaipata (Santa Cruz)**

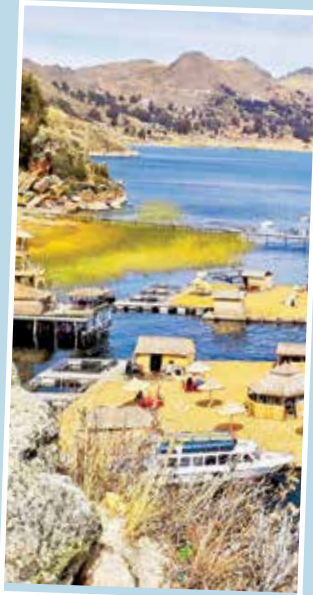
El Fuerte de Samaipata es un sitio arqueológico ubicado en la provincia de Florida, en el departamento de Santa Cruz, Bolivia. Fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1998. Durante los equinoccios, los rayos del sol se proyectan sobre ciertos puntos clave de la roca, sugiriendo un profundo conocimiento de la astronomía por parte de sus constructores.

**8 Misiones Jesuíticas de Chiquitos (Santa Cruz)**

Estas misiones son un ejemplo del mestizaje cultural entre los jesuitas y las comunidades indígenas chiquitanas. Sus iglesias barrocas son verdaderas obras de arte. Es considerado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO desde 1990.

**2 Lago Titicaca e Islas del Sol y de la Luna (La Paz)**

El lago Titicaca, el más alto y navegable del mundo, es un lugar de importancia cultural e histórica. Las islas del Sol y de la Luna albergan ruinas incas y ofrecen una experiencia espiritual y cultural única. Es considerado Patrimonio Cultural de Bolivia y destaca como un destino sostenible que promueve el turismo comunitario.

**6 Carnaval de Oruro (Oruro)**

El Carnaval de Oruro es una fiesta que mezcla tradición, cultura y religiosidad, atrayendo a miles de turistas con sus danzas y trajes elaborados. Fue declarado Patrimonio Oral e Intangible de la Humanidad por la UNESCO en 2001. El Carnaval de Oruro 2025 se celebrará el 1 y 2 de marzo. La Gran Peregrinación al Socavón será el 18 de febrero y la Entrada al Corso el domingo 19 de febrero. Unas semanas antes comienzan los tradicionales festejos llamados “Convites”.

**3 Tiwanaku (La Paz)**

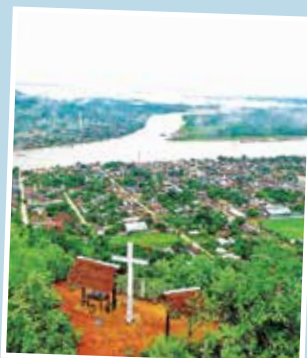
Este sitio arqueológico, cuna de la civilización tiwanakota, es conocido por su arquitectura monumental, incluyendo la Puerta del Sol y el Templo de Kalasasaya. Fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 2000 y es considerado un centro espiritual y cultural de Sudamérica.

**7 Parque Nacional Torotoro (Potosí)**

Es un destino que cautiva a más de 20 mil turistas cada año con sus impresionantes paisajes, cavernas, y más de 14 mil huellas de dinosaurios, ofreciendo una experiencia que mezcla historia, aventura y la belleza natural con 11 circuitos turísticos “a cielo abierto”. Turu Rumi y la caverna de P'isqu Warak'ana, son los nuevos atractivos. Dos o tres días en Torotoro apenas son el comienzo de una gran aventura.

**9 Rurrenabaque y las Pampas del Yacuma (Beni)**

Rurrenabaque, puerta a la Amazonía boliviana, y las Pampas del Yacuma son ideales para avistamientos de fauna, incluidos los famosos delfines rosados. Este lugar destaca como un destino de ecoturismo por organizaciones internacionales.

**4 Parque Nacional Madidi (La Paz)**

Este paraíso de biodiversidad es hogar de miles de especies de flora y fauna. Según la “Expedición Científica Identidad Madidi (Informe Ejecutivo 2015), el Parque Nacional alberga el 50 por ciento de las especies de plantas y animales de Bolivia. Es promovido como un destino de ecoturismo sostenible con más de una decena de atractivos turísticos, entre ellos, el cañón de Bala, la cascada Ticucha y los bosques secos de Azariamas.

**10 Cristo de la Concordia (Cochabamba)**

Es uno de los destinos turísticos más emblemáticos de Bolivia que impresiona por su tamaño, siendo incluso más grande que el Cristo Redentor de Brasil. Recientemente, las autoridades municipales impulsaron proyectos de renovación para mejorar la experiencia de los turistas en este lugar. Entre ellas, destacan las dos primeras estaciones de la viacrusis, que ofrecen una experiencia sensorial a los visitantes y son parte del recorrido turístico religioso que incluye otros 12 conjuntos escultóricos a lo largo de las gradas que llevan al Cristo, por el cerro San Pedro.



MÁS ALLÁ DEL VIH

UN HOGAR PARA PEQUEÑOS GUERREROS

INICIATIVA. La Casa de los Niños da techo, salud, educación y alimentación a familias, niños y adultos que viven con el VIH y niños abandonados con discapacidad o enfermedades graves.

Texto: Brisa Mariaca Velasco
Fotos: José Rocha - Revista OH!

En una sociedad donde el estigma y la desinformación persisten, los niños que viven con VIH (virus de inmunodeficiencia humana) son considerados verdaderos héroes al enfrentar una dura realidad.

En Bolivia, muchos de estos pequeños pasan por desafíos inimaginables, pero su valentía y resiliencia son un ejemplo para todos.

Gracias a organizaciones y hogares que les brindan apoyo, estos niños encuentran un espacio donde pueden ser ellos mismos, lejos del juicio y la discriminación.

Para conocer más sobre la realidad de estos niños y el trabajo que se realiza para apoyarlos, la Revista OH! visitó La Casa de los Niños, una institución ubicada en la zona de Chiquicollo, en Cochabamba, que se dedica a ofrecer un ambiente seguro y



BENEFACTOR.
El fundador de la Casa de los Niños.

amoroso para niños que viven con VIH, cáncer, discapacidad y personas en situación de calle.

El objetivo de esta iniciativa es proporcionar un lugar donde los niños puedan vivir con dignidad y amor, destaca el director y fundador, Aristide Gazzoiti. La Casa trabaja para reintegrarlos a un núcleo familiar, brindándoles atención



CIUDELA. Alrededor de 530 personas entre niños, jóvenes y adultos viven en 80 casas construidas.

médica, apoyo emocional y educativo, menciona. “Abrimos esta casa en 2006 para atender a personas con esta enfermedad, que era novedosa en ese momento y pocos se atrevían a recibir a niños y familias con VIH. Fue una experiencia nueva con muchos cuestionamientos, pero muy importante para nuestras vidas y ha marcado nuestra historia de manera positiva”, recuerda.

Los niños llegan a este hogar por diversas razones: algunos son derivados por hospitales, mientras que otros provienen de situaciones familiares complicadas. Por

ello, La Casa se convierte en un refugio y una gran comunidad donde pueden recibir la atención que necesitan. “Para nosotros es importante que ellos no se sientan diferentes, ya que es una enfermedad con lo que tendrán que vivir, pero si añaden medidas de prevención podrán vivir una vida normal”, añade Tania Grigoriu, encargada de la parte educativa de La Casa de los Niños.

UNA LUCHA DIARIA

Los desafíos que enfrentan los niños con VIH son numerosos. Estos pequeños gue-

VIDA. Los niños diagnosticados con VIH son considerados héroes silenciosos que enfrentan el estigma y luchan por una vida digna e igual que cualquier otro niño



rreros no sólo deben enfrentar su condición médica, sino también la incompreensión de quienes los rodean; deben lidiar con el estigma social, la falta de recursos y, en muchos casos, el rechazo de sus propias familias. Esto puede afectar gravemente su autoestima y desarrollo emocional. “Todos los días tienen que tomar medicamentos (de por vida) y, como son niños, se preguntan: ¿Por qué debo tomar estos remedios y mis amigos no?”, cuenta Gazzotti.

A medida que crecen, esta situación puede tener un impacto psicológico significativo. Gazzotti explica que los primeros niños que recibieron apoyo ahora tienen 19, 20 y 21 años y deben ser informados sobre la gravedad de su enfermedad. Esto puede generar conflictos psicológicos al pensar que no pueden tener una vida normal; por eso es fundamental contar con la ayuda de profesionales, subraya.

CASO DE UN HÉROE PORTADOR

Gazzotti comparte una triste historia sobre una pareja portadora de VIH que tenía un hijo. Por razones externas, no seguían el tratamiento adecuado y fallecieron, dejando al niño huérfano. Las autoridades decidieron darle un hogar externo a La Casa de los Niños, aunque se había solicitado ayuda directa para él. El niño decidió escapar por motivos personales del hogar proporcionado por las autoridades y dejó de seguir su tratamiento; poco tiempo después también falleció. “Ese niño no hubiese muerto si lo dejaban aquí”, lamenta Gazzotti.

El VIH (virus de inmunodeficiencia humana) es el causante de la infección conocida como sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). El SIDA representa la fase más avanzada de la infección por VIH, en la cual el sistema inmunológico está gravemente debilitado, lo que permite la aparición de enfermedades oportunistas y complicaciones severas.

UN ANHELO

Los niños que viven con VIH merecen disfrutar de una vida normal y plena, como cualquier otro niño. Esto implica no sólo el acceso a tratamientos médicos adecuados, sino también la oportunidad de asistir a la escuela, jugar con sus amigos y participar en actividades extracurriculares. Un entorno familiar y social que fomente la aceptación y el apoyo es esencial para su desarrollo emocional y social. En este sentido, la Casa de los Niños implementa programas educativos y actividades creativas que les permiten crecer como cualquier otro niño. También trabajan en sensibilizar a sus familias para que comprendan mejor la enfermedad y puedan apoyar a sus hijos.

Es fundamental educar a la población sobre el VIH, “se necesita un vínculo más estrecho entre familias, defensorías, médicos y medios informativos para conocer más sobre prevención y tratamientos”, sostiene el fundador. La información es poder; cuando las personas entienden cómo se transmite el virus y cómo pueden apoyar a quienes viven con él, se reduce el miedo y la discriminación, remarca.

“Su vida tiene un propósito y siempre habrá personas dispuestas a apoyarlos. Nunca deben perder la esperanza”, rescata Gazzotti, quien el 2023 fue reconocido por la Alcaldía de Cercado como “padre benefactor” que cuida a más de un centenar de niños y lucha por mantener a las familias unidas. Por su parte Grigoriu añade que es importante recordar que no hay motivos para discriminarlos o estigmatizarlos, ya que el VIH es como cualquier otra enfermedad y se puede llevar una vida normal sin poner una etiqueta a estos niños, héroes silenciosos que luchan cada día contra adversidades.

REPORTE DE CASOS

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) ataca el sistema inmunitario

y debilita los sistemas de defensa contra las infecciones y contra determinados tipos de cáncer. Se puede prevenir.

De acuerdo al reporte del Servicio Departamental de Salud (Sedes), cada año, nacen entre 10 y 14 bebés en el departamento de Cochabamba con VIH pese a la gratuidad de las pruebas rápidas y los esfuerzos para prevenir la transmisión vertical. Estas cifras preocupan a las autoridades sanitarias considerando que las pruebas están disponibles en todos los centros de salud, pero pocas mujeres las solicitan.

Lo recomendable es hacer la prueba antes de las 20 semanas de gestación para evitar la transmisión. En caso de dar positivo, las embarazadas con VIH pueden llevar una vida normal si acceden a un tratamiento de manera oportuna y bajo supervisión médica. Para evitar la transmisión al bebé, se practica una cesárea con medidas de bioseguridad.

¿CÓMO AYUDAR?

La población puede ayudar “a llenar corazones y alacenas” donando víveres, ropa o con ayuda económica en beneficio de la ciudadela que acoge a las familias con pocos recursos o con enfermos graves, un comedor popular, un hogar para niños desprotegidos, una posta sanitaria y el Centro Educativo Terapéutico Integral (CETI) Arco Iris de Paz, en el que más de 90 estudiantes con diferente tipo de discapacidad o enfermedad rompen barreras socioeconómicas y físicas para salir adelante.



DATO. Los niños infectados pueden no mostrar síntomas evidentes hasta los 3-5 años.



PERSONAJE. Ronald Casso reveló a la Revista OH! que sus aviones favoritos son el T-33 y el Embraer Tucano.

CRECIMIENTO.

Casso demostró un compromiso firme con el desarrollo de la aviación en Bolivia.

RONALD CASSO

CONVERTIR UN SUEÑO EN REALIDAD REQUIERE SACRIFICIO, TRABAJO Y UN GRAN EQUIPO

Texto: Lucero Claros
Fotos: Cortesía de BoA

En 2007, Ronald Salvador Casso Casso, piloto militar, ingeniero en sistemas electrónicos y magíster en Administración y Dirección de Empresas con especialidad en Marketing, fue designado gerente general de Boliviana de Aviación (BoA), una empresa que comenzó desde cero y hoy es la aerolínea más grande del país. En una entrevista con la Revista OH!, Casso comparte su trayectoria marcada por el esfuerzo, la disciplina y la visión estratégica, cualidades que lo llevaron a liderar, hasta ahora, un proyecto estatal que transformó el transporte aéreo en Bolivia.

- ¿Qué lo motivó a ingresar al Colegio Militar de Aviación y cómo fueron sus primeros años?

- Fue una decisión difícil que tomé de adolescente con muy poca información. En ese entonces, había también pocas

opciones y la posibilidad de ingresar al Colegio Militar de Aviación era muy atractiva para mí. Me motivaba el ámbito militar, la disciplina y la oportunidad de trabajar con aviones, algo que parecía tan moderno y llamativo. Logré aprobar los exámenes y comencé mi formación ahí. Mis primeros años fueron gratificantes. Tuve la satisfacción de ganar una beca en el primer año para estudiar en la Academia de la Fuerza Aérea Brasileña, un instituto de altísimo nivel. Allí recibí una formación integral, que me preparó para enfrentar altos niveles de estrés y presión. Salí piloto de profesión, hice mis primeras horas de vuelo, aprendí de buena fuente las técnicas de pilotaje militar y vine con especialidad de piloto de caza (aviones de combate). Es una preparación que marcó estos primeros años y el resto de mi vida.

- ¿Qué papel tuvo la ingeniería en su desarrollo profesional?

- La ingeniería era algo que quería hacer y un sueño que postergué. Siempre me interesaron las matemáticas y a mis 27 años, mientras trabajaba como piloto en



CAPACIDAD. BoA incorporará tres aviones Boeing 737-700 desde enero de 2025.



VUELOS. BoA tiene rutas nacionales y ocho internacionales.



Escanee el QR para ver la entrevista completa
www.lostiempos.com/oh

EQUIPO. El gerente de Boliviana de Aviación junto a la tripulación de un avión.



la Fuerza Aérea, decidí hacer un vestibular y entrar a ingeniería en sistemas electrónicos. Me fue bien y esa decisión coincidió con la revolución tecnológica de los años 90. Ambas carreras se han ido complementando con el tiempo. Me preparé bastante bien sin saber para qué era y acabé en un trabajo que permite coronar toda esa cantidad de información, conocimiento y reflexión para un cargo que requiere todo este tipo de formación.

- ¿Cómo llegó a liderar BoA y cuáles fueron los principales retos al inicio?

- BoA se hizo grande porque empezamos absolutamente de cero donde hasta los sueños eran limitados. BoA es un proyecto que escribí en la Fuerza Aérea con otro ámbito de aplicación. Ese proyecto posteriormente fue modificado y me pidieron que me encargue de una de una reformulación del proyecto en un ámbito civil totalmente fuera de la Fuerza Aérea para hacer una línea aérea estatal de esa manera acabé siendo convocado para trabajar en el Ministerio de Obras Públicas inicialmente donde pudimos formar un equipo sensacional de personas que hemos ido sumando en el camino y que han permitido llegar a donde estamos hoy día por supuesto esto no es una obra de una persona sino de un equipo muy dedicado y sobre todo muy profesional. Evidentemente hoy somos una empresa muy grande que genera muchos recursos, muchas fuentes de empleo, pero fundamentalmente esto tiene una base en ese conocimiento, en esa dedicación y entrega de ese equipo de los primeros años.

- Bajo su liderazgo, ¿cómo se expandió BoA y cuál fue la estrategia detrás de ese crecimiento?

- Desde el principio nos enfocamos en tres pilares: diversificación tarifaria, ampliar la oferta de vuelos y romper la barrera cultural de que volar era sólo para un segmento específico de la sociedad. Estudiamos el mercado, ajustamos los precios para hacerlos accesibles y logramos que más personas consideraran el transporte aéreo como una opción viable. El crecimiento fue exponencial gracias a esa estrategia que buscaba democratizar el transporte aéreo. En los primeros cinco años, superamos nuestras metas iniciales: en lugar de cin-

co aviones, llegamos a tener diez; y en lugar de 30 vuelos diarios, alcanzamos 100. Esa base de la estrategia inicial ha sido fundamental.

Sin embargo, la competencia fue muy dura al comienzo. En Bolivia, las agencias de viajes controlaban el mercado y estaban alineadas con una aerolínea que dominaba en ese entonces. El primer año no teníamos ninguna agencia asociada y, para contrarrestarlo, implementamos promociones como el 2x1, que no había en Bolivia, y un programa de fidelidad básico con boletos gratis. Estas estrategias atrajeron a los pasajeros directamente a nuestras oficinas. Al cabo de un año, las agencias de viajes comenzaron a firmar contratos con nosotros porque vieron que el mercado se inclinaba a favor de BoA. Así logramos consolidarnos en un mercado muy competitivo. Nuestro enfoque es conectar a Bolivia con el mundo, atrayendo turistas y sirviendo a la comunidad boliviana en el extranjero, como Buenos Aires, en Argentina.

- ¿Quiénes han sido sus mentores y cómo influyeron en su estilo de liderazgo?

- Mi principal mentor fue mi padre, un agricultor que afortunadamente para nosotros vivió hasta sus 95 años. Las lecciones más grandes de la vida me las dio mi padre y creo que eso marca cómo pones en la balanza las opciones y tomas una decisión en la vida; yo soy así. Hasta hoy que no está físicamente, me siguen sirviendo todas sus orientaciones. El padre, la madre son las personas que te quieren ver bien sin ningún otro interés, por lo tanto, su consejo es genuino. Esa fortaleza y formación inicial que te da la familia es fundamental. También tuve excelentes profesores en Brasil y México, que me ayudaron a reflexionar y tomar decisiones informadas.

- ¿Qué legado le gustaría dejar en la industria de la aviación y en BoA?

- La empresa queda y quisiera que dure mucho tiempo, que continúe creciendo y aportando al desarrollo de Bolivia. Quiero que quienes trabajan aquí encuentren motivos para sentirse realizados y felices. En lo personal, mi mayor gratificación sería ser recordado como alguien que marcó positivamente en la vida de las personas.

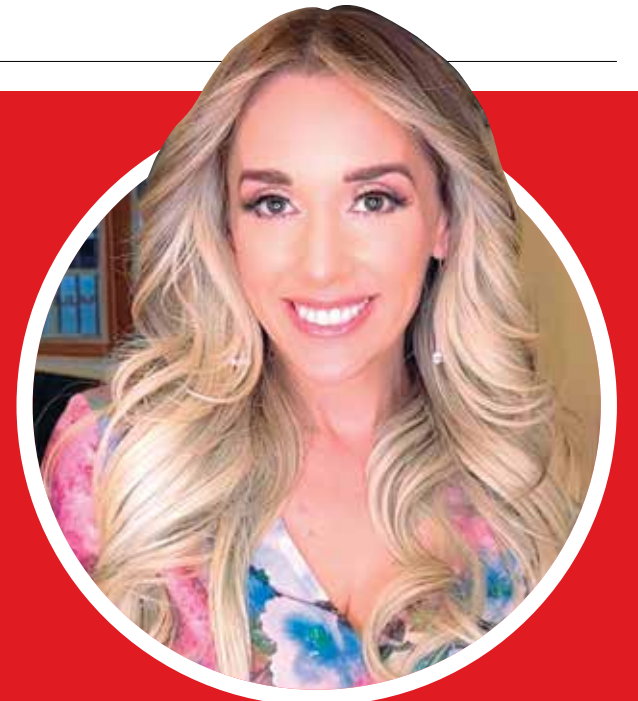


APOYO. BoA fue reconocida por su altruismo y apoyo durante los incendios.

LUCIANA ACOSTA

“Para ser una buena profesional, primero hay que ser buena persona”

ENTREVISTA. Luciana es una periodista boliviana que inspira con su dedicación, amor por la familia y compromiso social, dejando huella en el periodismo del país.



Texto: Brisa Mariaca Velasco
Fotos: Cortesía de la entrevistada

En el mundo del periodismo en Bolivia, la tarrijeña Luciana Acosta Cabezas destaca por su trayectoria y un gran compromiso con su trabajo. Con más de 16 años de carrera, se convirtió en una figura importante en los medios del país, conquistando el corazón de la audiencia boliviana.

Desde pequeña, mostró interés por la comunicación y por hablar en público. Aunque comenzó estudiando medicina en la Universidad Mayor de San Andrés en La Paz, pronto se dio cuenta de que su verdadera pasión era el periodismo. Un casting para un programa local en Tarija cambió su vida. “Dije, ¿por qué no?”, recuerda. Fue seleccionada como reportera y, un día, ayudó a una conductora que se quedó en blanco durante una transmisión en vivo, fue entonces que descubrió su vocación frente a las cámaras y su pasión por la televisión.

Mudarse a La Paz fue un paso muy importante para su carrera, pero logró lo que soñaba con el apoyo a distancia de su familia. Buscando nuevas oportunidades, Luciana se unió a la Red PAT y luego a la Red UNO, donde presentó programas populares como “El Mañanero” y “Notivisión”. Su habilidad para conectar con la audiencia y su profesionalismo le dieron un lugar especial en el corazón de los bolivianos. Actualmente conduce Al Día en la red Bolivisión.

¿QUÉ HAY DETRÁS DE LUCIANA?

Detrás de la imagen pública de Luciana Acosta hay una madre dedicada y una esposa cariñosa. Tiene tres hijas y dice que su familia es su mayor motivación. “Quiero que mis hijas vean un ejemplo de una mujer trabajadora y comprometida. Que superen a mamá y sean grandes profesionales”, menciona Luciana. A pesar de las exigencias de su carrera y su papel como influencer, se esfuerza por pasar tiempo de calidad con sus hijas, buscando siempre



FAMILIA. Luciana Acosta es madre de tres pequeñas. La mayor ama el doblaje de voz, a la segunda le gusta el fútbol y el baile y la tercera aún descubre su talento.

equilibrar sus responsabilidades laborales con su vida familiar.

Luciana también comparte que uno de sus pasatiempos favoritos es hacer ejercicio. Ir al gimnasio al menos tres veces por semana le ayuda a relajarse y mantenerse saludable. Además, siempre ha tenido amor por la música y el canto, aunque ha dejado este último un poco de lado tras enfrentar problemas vocales. “Cantar creo que es uno de los sueños frustrados que tengo, pero en alguna otra vida será”, dice.

Asimismo, la lectura es muy importante en la vida profesional de Luciana. “Mi mejor amiga se llama lectura. Soy una persona que lee mucho y, gracias a eso, estoy convencida, he logrado tener el nivel y la habilidad suficiente para desarrollar y llevar adelante cualquier tema y entrevista. Hay temas más delicados que otros, pero cuando estás segura de lo que vas a decir gra-

cias a la lectura se hace mucho más fácil, es el mejor aliado”, afirma.

UN VIAJE A COSTA RICA

Su experiencia en Costa Rica, donde vivió durante seis años con su esposo y su primera hija, fue clave para su desarrollo profesional. Allí no sólo continuó formándose académicamente obteniendo títulos en periodismo y comunicación, sino que también participó activamente en obras sociales a través de las Damas Diplomáticas de ese país. “Estar quieta no es mi estilo, yo hago lo que sea, no tengo miedo”, reflexiona.

DE REGRESO

Tras su etapa en el extranjero, Luciana regresó al país con un contrato. Este nuevo comienzo fue el impulso que necesitaba para retomar su carrera y seguir ascendiendo. “Volver fue como

empezar de cero, pero tenía claro mi objetivo: crecer y crecer. Agradezco las oportunidades que se me han presentado desde entonces”, afirma.

Como figura pública, Luciana enfrentó críticas y comentarios negativos, especialmente en redes sociales. Sin embargo, aprendió a manejarlos con madurez. “Al principio —hace años— me afectaban, especialmente cuando mencionaban a mi familia. Pero ahora los tomo como opiniones que no tienen por qué definirme”, dice.

Con esta vida agitada y su rol de madre, Luciana valora el apoyo de su familia, especialmente de su esposo y sus



ALEGRÍA. Luciana comparte un momento con su pequeña hija.

hijas, quienes comprende las demandas de su profesión. “Son el pilar fundamental en mi vida”, asegura.

Luciana Acosta es más que una periodista; es un ejemplo de perseverancia, dedicación y amor por su país. Con cada noticia que presenta y cada historia que cuenta, sigue inspirando a nuevas generaciones a seguir sus pasos en el mundo del periodismo. “Soy fiel creyente que cualquier empresa pequeña, mediana o grande, funciona al cien por ciento si tiene un gran equipo de comunicación de por medio y mi consejo, más ahora con las redes sociales, para quienes estudien periodismo, es que no enfoquen su visión en la televisión, hay un gran trabajo por detrás igual de apasionante y hermoso. Oportunidades y espacios hay”, anima.

Además, subraya la importancia de ser buena persona para ser una buena profesional. “Hagamos acciones que generen el bien, seamos parte del movimiento de conciencia social que tanto necesita este país”, expresa.



TRABAJO. Además de periodista, es influencer.



TALENTO. La periodista conquistó la televisión boliviana.

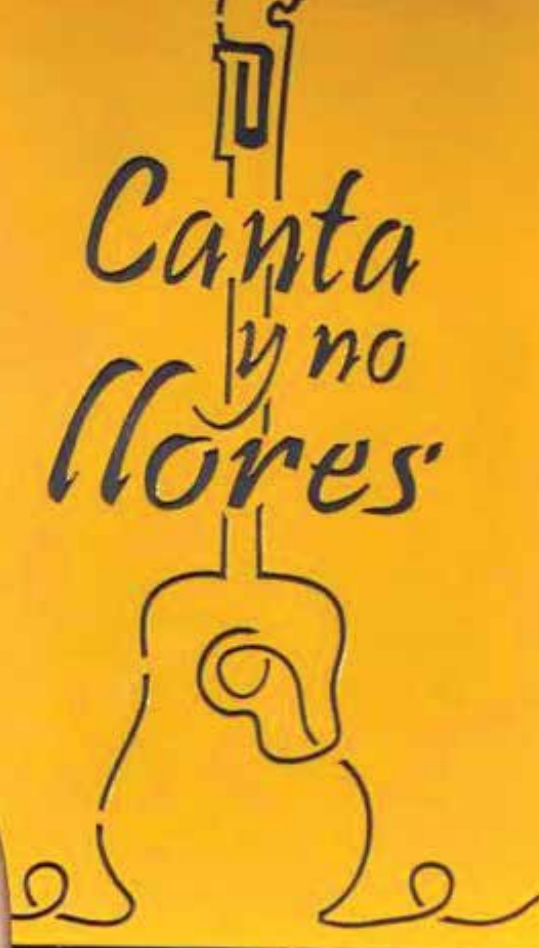
OPORTUNIDAD.
A sus 20 años tomó la oportunidad de mudarse a La Paz, donde encontró una audiencia que la recibió con los brazos abiertos.



VEA LA ENTREVISTA
Escanee este QR para ver el Podcast OH! completo
www.lostiempos.com



Escanee el QR para ver
la entrevista completa
www.lostiempos.com/oh



CLAUDIA GAENSEL

UNA VIDA DEDICADA AL CINE Y LA CULTURA



VIDA. Gaensel se destaca como una profesional versátil y apasionada.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Cortesía de la entrevistada

Gestora cultural, directora de arte y productora audiovisual y artística. Claudia Gaensel nació en La Paz y se convirtió en una figura destacada en el ámbito del cine y las artes en el país. Su trayectoria de más de tres décadas abarca 31 películas y un sinnúmero de proyectos culturales que forjaron y consolidaron su carrera tanto en Bolivia como en el extranjero. Su historia es un testimonio de perseverancia, talento y pasión por el arte.

EL ENCUENTRO CON EL CINE

Claudia estudió Comunicación Social, Producción y Gestión Cultural con el objetivo de ser periodista de prensa escrita.

“Mi intención era escribir y yo creo que el cine me encontró a mí más que yo al cine”, reflexiona al hablar de su primer acercamiento a este mundo.

Su participación en la producción de documentales la llevó a trabajar en su primera película de ficción, *El corazón de Jesús*, dirigida por Marcos Loayza. Este proyecto fue decisivo para descubrir su amor por la narrativa cinematográfica y la producción. “Ahí, me deslumbró, me encantó. Todavía tenía intenciones de escribir y quería hacer guiones, pero la producción terminó atrapándome y el año pasado filmé mi película *31*”, recuerda.

Desde entonces, Gaensel dedica su vida al cine, superando los retos inherentes a la industria cinematográfica en Bolivia, un país con recursos limitados pero con un talento innegable.

UNA DÉCADA DE APRENDIZAJE

Durante 12 años, Claudia vivió en Buenos Aires, Argentina, una experiencia que describe como su “universidad profesional”. En este período, participó tanto en películas independientes como en grandes producciones, colaborando con artistas de renombre mundial, va-

rios de ellos ganadores de Oscars.

“Argentina es mi patria. Me dio ambición visual y profesionalismo. Aprendí muchísimo de las productoras y equipos con los que trabajé. Estoy muy agradecida con ese país”, comenta con gratitud. Esta etapa fue un punto decisivo para su desarrollo como profesional, ya que en Argentina, Gaensel no sólo perfeccionó sus habilidades técnicas, sino que también adquirió la perspectiva necesaria para enfrentar los desafíos del cine boliviano.

Aunque las diferencias en infraestructura y logística entre ambos países son significativas, Gaensel destaca que el cine boliviano siempre mantiene su identidad. “Bolivia tiene un cine muy digno con



TRAYECTORIA. Participó en espectáculos culturales, educativos y empresariales.

maestros como Sanjinéz, Antonio Eguiño, Paolo Agazzi, Marcos Loayza, siempre han hecho películas con historias profundas y ahora las nuevas generaciones nos están volando la cabeza con figuras como Alejandro Loayza, Kiro Russo, Gory Pati-



PREMIER. Cochabamba recibió, en septiembre, el estreno de “Mano propia”.

ño, Martin Boulocq que están poniendo el cine boliviano en el mapa mundial”, afirma con orgullo.

DESAFÍOS DEL CINE EN BOLIVIA

A pesar de los avances, la industria cinematográfica boliviana enfrenta numerosos retos, entre ellos la falta de recursos y un marco legal que fomente la producción, señala. Aunque el talento abunda, los recursos son escasos. “Aquí talento sobra, hay grandes historias, tenemos técnicos brillantes, actores y actrices impresionantes, pero necesitamos más apoyo en marcos legales y fondos”, expresa.

A pesar de estas dificultades, Claudia logró destacarse en la industria, participando en proyectos reconocidos y aplaudidos como Muralla (2018), una película dirigida por Gory Patiño, que considera un hito en su carrera. “Muralla marca un antes y un después en mi carrera, es como un hijo para mí”, explica. Este proyecto en el que participó como productora no sólo le permitió involucrarse profundamente en la narrativa y la producción, sino también entender la industria desde una perspectiva más amplia. “Ha sido otra escuela intensiva”, dice.

Otro de los grandes logros de Claudia es Mano Propia (estrenada en septiembre de 2024), una película también dirigida por Gory Patiño e inspirada en hechos reales. Esta producción aborda el delicado tema de la justicia por mano propia en Bolivia, invitando al público a reflexionar sobre la justicia comunitaria y sus implicaciones. “Es una película que no deja indiferente a nadie. Te afecta profundamente y te hace cuestionar muchas cosas y situaciones sobre la justicia en nuestro país. Ése es el poder del arte y la ficción”, explica.

La calidad de esta producción le valió la selección para representar a Bolivia en los Premios Oscar, un logro que demuestra el nivel alcanzado por el cine nacional. “Tener actores de esta talla y verlos en sus

papeles es impactante; no hay fisura en la actuación. Los dos protagonistas, Alejandro Maraño y Freddy Chipana, hacen unos papeles extraordinarios acompañados por un elenco coral maravillo”, destaca la productora.

NUEVOS RETOS Y PROYECTOS

Con más de tres décadas de experiencia, Claudia Gaensel comenta que está lista para enfrentar nuevos desafíos. Actualmente, trabaja en tres proyectos cinematográficos, incluyendo su ópera prima como directora, un proyecto cuyo guion aborda temáticas surgidas durante la pandemia. “Después de haber producido tanto, ya me ha tocado dirigir. Estoy emocionada por lo que se viene”, comparte con entusiasmo.

Además, adelantó que colaborará nuevamente con el reconocido director Paolo Agazzi y con Carla Ortiz, quien produce una película que se rodará íntegramente en Cochabamba. Estos proyectos reflejan su compromiso con el cine boliviano y su deseo de seguir impulsando la industria a nivel nacional e internacional.

INSPIRANDO A NUEVAS GENERACIONES

Como docente en la Escuela de Cine de La Paz, Claudia va formando a las nuevas generaciones de cineastas. Aunque reconoce que el camino no es fácil, anima a sus estudiantes a seguir sus pasiones. “Es como remar en dulce de leche, siempre contracorriente, pero si amas lo que haces y es lo que te nace, todo vale la pena y no hay competencia porque es difícil competir con alguien que ama lo que hace”, asegura.

Gaensel también enfatiza la importancia de trabajar colectivamente para mejorar las condiciones del cine en Bolivia. “Todos debemos empujar el barco en la misma dirección para generar mejores oportunidades y seguir contando historias porque el cine es identidad, y nuestras historias merecen ser contadas”, concluye.



OPORTUNIDADES. Su experiencia también abarca la producción en artes escénicas.

10 DATOS SOBRE “MANO PROPIA”, LA PELÍCULA QUE REPRESENTA A BOLIVIA EN LOS ÓSCAR

Texto: Los Tiempos

Basada en la crónica Tribus de la inquisición de Roberto Navia, Mano propia es la tercera película del cineasta Gory Patiño. Esta obra cinematográfica fue seleccionada para representar a Bolivia en la búsqueda de una nominación a los Premios Óscar 2025 en la categoría de Mejor Película Internacional.

1. ADAPTACIÓN

La película está basada en Tribus de la inquisición, una crónica periodística escrita por Roberto Navia sobre un linchamiento en el trópico boliviano en 2013. Gory Patiño, director de la película, se sintió cautivado por el relato y decidió llevarlo al cine.

2. UBICACIÓN

El rodaje tuvo lugar en las localidades de Palos Blancos y Sapecho, en el Alto Beni. Las temperaturas superaban los 40 grados y la alta humedad complicaba las condiciones de trabajo.

3. GRABACIÓN

El equipo técnico tuvo problemas con un estabilizador de cámara, lo que llevó a Patiño a cambiar el enfoque y optar por grabar a mano alzada. Esta decisión resultó ser un acierto, pues agregó realismo e intensidad a la narrativa.

4. TRES PERSPECTIVAS

La película se narra desde tres puntos de vista: el de un fiscal que busca detener el linchamiento, el de un padre que intenta salvar a sus hijos, y el de uno de los jóvenes linchados.

5. ELENCO

El casting se llevó a cabo en diferentes ciudades del país. Freddy Chipana es una de las grandes figuras del elenco, al igual que Alejandro Maraño.

6. TÉCNICA

El detalle de la narrativa fragmentada en tres perspectivas fue determinante para la película. El director recurrió a “deformar realidades y optar por puntos de vista”. Por ejemplo, una de las escenas más impactantes fue filmada con una cámara envuelta en una bolsa, recreando la perspectiva de uno de los linchados.

7. AMBIENTACIÓN

La película se desenvuelve en un pueblo ficticio bautizado por el director como Villa Nogales y lleva impresa el mayor realismo posible. El equipo trabajó en locaciones naturales y algunas intervenciones escenográficas en Palos Blancos.

8. MÚSICA

La banda sonora estuvo a cargo de Cergio Prudencio y resalta la crudeza de la película. Patiño señaló que la pieza principal, titulada La piedad, refleja el tono desgarrador de la historia.

9. CARGA EMOCIONAL

La historia retrata momentos de desesperación, angustia y dolor, que se ven reflejados en el trabajo profundo de los actores.

10. LA PROBLEMÁTICA

Los casos de linchamientos son relativamente habituales en el área rural y algunos barrios periurbanos de Bolivia. Once años después del suceso narrado por Navia, las cosas parecen no haber cambiado.



EXPERIENCIA. Gaensel produjo películas como Mano propia, Mi Socio 2, Muralla y Pseudo.

¿CUÁL ES LA RECETA PARA LA INMUNIDAD PERFECTA?

ESCUDO. Una dieta equilibrada y hábitos saludables son esenciales para fortalecer el sistema inmunológico, protegiendo al cuerpo de infecciones y enfermedades en un entorno lleno de amenazas para la salud.

Texto: Brisa Mariaca Velasco
Fotos: Internet

El sistema inmunológico es una red de células, tejidos y órganos que trabajan para proteger al cuerpo de infecciones y enfermedades. En la actualidad, entre situaciones preocupantes y la falta de interés por tener una alimentación sana y equilibrada, las amenazas a la salud en general parecen estar siempre presentes, por eso, es importante entender cómo fortalecer las defensas.

La nutricionista dietista Norah Estrella Molina Rosas explica a la Revista OH! la importancia de la dieta. “La alimentación no sólo debe aportar los nutrientes clave, sino también cantidades suficientes de proteínas, carbohidratos y grasas”, señala. Esto garantiza un estado nutricional óptimo y por ende un sistema inmune eficiente, destaca. Por lo que, añade que mantener una dieta equilibrada es primordial para la salud general. Esto significa que las personas deben asegurarse de incluir una variedad de alimentos en sus comidas.

NUTRIENTES CLAVE PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Según Molina, existen vitaminas y minerales que son necesarios para un adecuado funcionamiento del sistema inmune. Entre ellos destacan la vitamina A, que es fundamental para mantener

la salud de las mucosas y la piel, actuando como una primera línea de defensa contra infecciones. El ácido fólico también es esencial para la producción de células inmunitarias y su correcto funcionamiento. Asimismo, las vitaminas B6 y B12 juegan un papel importante en el sistema inmunológico, ya que son necesarias para la producción de anticuerpos y el desarrollo de linfocitos, que son vitales para combatir infecciones, añade.

La vitamina C, por su parte, es conocida por su capacidad para proteger al organismo de infecciones y favorecer la recuperación, además de ser un potente antioxidante que ayuda a mantener las células saludables. La vitamina E contribuye a proteger las membranas ce-

lulares y a fortalecer el sistema inmune.

En cuanto a los minerales, el hierro es determinante para prevenir la anemia y asegurar un adecuado transporte de oxígeno en el cuerpo, lo cual es vital para un sistema inmune eficaz. El zinc es otro mineral esencial que ayuda en la función inmunológica y en la protección contra el estrés oxidativo. Por último, menciona que el cobre y el selenio también son importantes; el cobre participa en la producción de células inmunitarias, mientras que el selenio ayuda a regular la respuesta inmune y protege las células del daño oxidativo.

Además de estos nutrientes, la nutricionista indica que hay “sustancias bioactivas” presentes en los alimentos de origen vegetal, como frutas y verdu-

ras, que también regulan y modulan la respuesta inmune.

¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS Y CUÁL ES EL PAPEL QUE JUEGAN?

Los probióticos son microorganismos vivos que contribuyen a mantener un equilibrio saludable en nuestra microbiota intestinal. Así lo menciona Marcela Garcez Duarte, especialista en alimentación y microbiota. “Los probióticos tienen el potencial de transformar nuestra salud intestinal al equilibrar la microbiota y mejorar la función inmunológica”, explica. Asimismo, “la microbiota es un ecosistema que se encuentra en nuestro intestino y nos protege de enfermedades”, subraya Molina.

Se pueden encontrar probióticos en

FUNCIÓN.
Las células inmunitarias se comunican entre sí mediante citoquinas, que son señales químicas esenciales para coordinar la respuesta inmune.



MEDITACIÓN. Ocho días de meditación intensa pueden activar hasta el 97% de los genes relacionados con la respuesta al interferón, que es importante para combatir virus y enfermedades.

alimentos fermentados como el yogur y el kéfir, así como en suplementos. Sin embargo, advierte que “el uso de probióticos no soluciona las deficiencias de una mala dieta”.

Asimismo, no todo lo que se come beneficia al sistema inmunológico. Un estudio publicado en la Revista Médica de Buenos Aires, Argentina, menciona que el consumo de alimentos ultraprocesados no sólo afecta negativamente la microbiota, sino que también puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas. Esto incluye condiciones como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

¿QUÉ HÁBITOS SE DEBEN SEGUIR?

Más allá de la dieta, hay otros hábitos cruciales para mantener las defensas en óptimas condiciones. La nutricionista Molina enfatiza la importancia del ejercicio regular. “Hacer ejercicio mejora la respuesta inmune y fortalece la masa muscular”, sostiene. Mantener un peso saludable es igual de importante, ya que la obesidad está asociada con una inflamación crónica que puede afectar negativamente al sistema inmunológico, dice.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) añade que “la actividad física regular es fundamental para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades; se recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana”. Además, es esencial evitar hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol, ya que estos pueden perjudicar la respuesta inmune.

MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés es otro enemigo silencioso del sistema inmunológico. Molina advierte que “el estrés afecta directamente la respuesta inmune debido a la presencia de cortisol”. Esto puede disminuir la capacidad del cuerpo para defenderse contra infecciones. Para combatir el estrés, recomienda varias estrategias.

“Hacer ejercicio, comer saludablemente, pero mi favorita es la meditación”, añade Molina. Esta práctica ha demostrado ser efectiva para reducir los niveles de cortisol y mejorar el bienestar general.

Un estudio del Instituto Nacional de Salud del Departamento de Salud de Estados Unidos concluyó que la práctica regular de la meditación puede disminuir significativamente los marcadores fisiológicos del estrés, incluyendo el cortisol. Además, la Fundación para la Salud Mental, una organización benéfica con sede en el Reino Unido, destaca que la meditación no sólo ayuda a reducir el estrés, sino que también mejora la calidad del sueño y el bienestar emocional.

No se trata sólo de comer bien, sino también de adoptar hábitos saludables y aprender a manejar el estrés de manera

efectiva, recomiendan los profesionales. Cada pequeño cambio tiene un impacto significativo en la vida de las personas. Por ejemplo, elegir alimentos nutritivos como frutas, verduras y granos integrales puede hacer una gran diferencia en cómo se siente el cuerpo. Además, incorporar actividades físicas en la rutina diaria no sólo fortalece los músculos, sino que también ayuda a mantener el sistema inmunológico.

Practicar técnicas de relajación, como la meditación o simplemente tomar un tiempo para disfrutar de actividades que le guste a cada persona, puede reducir el estrés y mejorar su bienestar general. Cada esfuerzo cuenta en la construcción de un sistema inmunológico más fuerte.



ESTADO. El estrés crónico debilita el sistema inmunológico al reducir la producción de células que combaten infecciones, aumentando así la vulnerabilidad a enfermedades.



VIGILANCIA. El sistema inmunológico no sólo combate infecciones, sino que también detecta y elimina células anormales que podrían convertirse en cancerosas.

AMAZONÍA BOLIVIANA

ENTRE EL HAMBRE Y EL VENENO DEL MERCURIO

Texto: EFE
Fotos: Esteban Biba - EFE

Pando (Bolivia), 21 nov (EFE).- En las profundidades de la Amazonía boliviana, donde la selva resguarda un sinfín de historias y tradiciones, las comunidades indígenas esse eja y tacana enfrentan una crisis que trasciende generaciones. La naturaleza, a la que veneran como “Madre”, está siendo envenenada lentamente por un enemigo invisible pero letal: el mercurio.

Este metal, utilizado en la minería de oro, ha contaminado las aguas del río Beni y los peces que son la base de su alimentación, transformando su forma de vida en una lucha por la supervivencia.

“ESTAMOS PREOCUPADOS, LA CONTAMINACIÓN NOS ESTÁ MATANDO”

Frente a una plataforma minera en construcción, Saúl Vargas, líder de la comunidad Tacana de Loreto, señala el epicentro del problema: “La verdad estamos preocupados, la contaminación nos afecta a nosotros como personas, a los animales y a los peces que viven en el agua”.

La voz de Vargas, de 37 años, resuena con desesperación y rabia. Describe los efectos devastadores que el mercurio tiene en su comunidad: dolores de cabeza, vómitos, diarreas y temblores. “Esto viene desde los años ochenta, pero ahora es peor. Como pueden ver, ahí trabajan los mineros”, denuncia.

Las comunidades indígenas no tienen otra opción que seguir pescando en el río contaminado. “Todos los días se van al río. Es nuestra costumbre, vivir de la pesca”, explica Vargas. Sin embargo, esa costumbre, antes símbolo de identidad y sustento, ahora representa un riesgo diario para su salud.

EL VENENO INVISIBLE

Oscar Campanini, director del Centro de Documentación e Información Bolivia (Cedib), confirma la gravedad de la situación. “Hay al menos dieciocho comunidades afectadas alrededor del río Beni. En dos de ellas, donde el consumo de pescado es altísimo, el impacto es mayor”, señala.

El problema no solo se limita a los seres humanos. Las aves que beben de estas aguas y los peces que nadan en ellas están también contaminados. “El medio ambiente queda completamente afectado”, advierte.

Para Borja Peralta, presidente de la comunidad indígena esse eja en Enechiquia, la situación es desoladora. “Todos



COTIDIANO. Pescadores de la comunidad indígena esse eja pescando en el río Beni.



los peces están contaminados, pero no tenemos otra opción”, dice, refiriéndose al mercurio que impregna las aguas del río. La falta de alternativas agrava la crisis alimentaria, forzando a estas comunidades a depender de lo poco que tienen, incluso si está contaminado.

HAMBRE Y DESESPERACIÓN

A esta catástrofe ambiental se suma una crisis logística y social. La conflictividad política en Bolivia impide el abastecimiento de combustible necesario para las embarcaciones de pesca. Esto, unido a la contaminación, ha obligado a las comunidades a cambiar sus hábitos alimenticios. En algunos casos, se han visto obligados a criar pollos, lo que implica gastos que pocos pueden asumir. Otros, simplemente, han reducido su dieta a arroz y yuca, alejándose de los alimentos que históricamente los han nutrido.

“Esto está rompiendo el orden tradicional de nuestras vidas”, explica Alfredo Zaconeta, investigador del Centro de Estudios para el Desarrollo Laboral y Agrario (Cedla). Cambiar una dieta basada en pescado por una dieta basada en productos agrícolas o pollo representa no solo un cambio cultural, sino también un desafío económico. “Comprar carne de pollo en la comunidad más cercana ya es un gasto que muchos no pueden cubrir”, añade.

LEYES QUE NO PROTEGEN

Mientras tanto, las políticas públicas parecen ser cómplices de esta tragedia.

Según Zaconeta, las normativas que regulan la minería en Bolivia son ambiguas y favorecen a los intereses de las cooperativas mineras, muchas de ellas con vínculos políticos.

“No hay un control adecuado del uso de mercurio”, afirma, subrayando que las importaciones de este metal se han disparado en la última década, pasando de 12.000 kilos en 2014 a 151.000 en 2023. Parte de este mercurio se utiliza para la minería de oro en Bolivia, pero otra parte es contrabandeada a países vecinos como Perú y Brasil.

Bolivia es firmante del Convenio de Minamata, un tratado internacional diseñado para proteger la salud humana y el medioambiente de las emisiones y liberaciones de mercurio. Sin embargo, en la práctica, poco se ha hecho para cumplirlo. “Pese a los múltiples reportes, no se han conocido acciones de remediación ni compensación para las personas afectadas”, señala Zaconeta.

RESISTENCIA EN LA ADVERSIDAD

A pesar de todo, las comunidades indígenas siguen luchando. Saúl Vargas, Borja Peralta y muchos otros continúan alzando la voz, denunciando la falta de justicia y exigiendo soluciones. Sin embargo, sus esfuerzos parecen perderse



PESCA. Un pescador sosteniendo dos pescados en la comunidad indígena esse eja, a orillas del río Beni, en la región de Pando.

en el ruido del río Beni, cuya majestuosidad ahora contrasta con la tragedia que oculta en sus aguas.

“Estamos solos”, dice Vargas con una mezcla de resignación y determinación. Pero en su soledad también hay una resistencia silenciosa, una lucha por preservar no solo sus vidas, sino también su cultura y su relación con la naturaleza.

El mercurio no solo contamina el agua; está contaminando la esencia misma de estas comunidades. Cada pescado que consumen es una ruleta rusa, y cada día que pasa, la amenaza crece. Mientras el mundo avanza, estas comunidades quedan atrapadas entre el hambre y el veneno, esperando un cambio que parece cada vez más lejano.

Cerveza y bienestar

el maridaje perfecto para una alimentación equilibrada



PROFESIONAL. Roxana Alba López, nutricionista-dietista.

Texto: Lic. Roxana Alba López -
Nutricionista - Dietista

El maridaje de cerveza con platos saludables puede ser una excelente manera de disfrutar de una experiencia gastronómica equilibrada y deliciosa. Existen muchas formas de combinarla con platos saludables, potenciando tanto el sabor de la cerveza como el de los alimentos.

A continuación, te propongo algunas ideas de maridajes con platos saludables, basados en el perfil de sabor de di-

ferentes tipos de cerveza y los beneficios nutricionales de los ingredientes.

Las cervezas ligeras, como las lagers, tienen un sabor limpio y refrescante, lo que las convierte en una excelente opción para maridar con ensaladas frescas y mariscos. Estas cervezas complementan bien los ingredientes ligeros y frescos sin sobrecargar los sabores.

Una excelente combinación sería una ensalada de hojas verdes con palta, pepino y limón. La frescura de la ensalada y la acidez del limón combinan perfecta-



mente con la ligereza y el toque herbal de la lager. Otra opción deliciosa sería maridar una tarta de atún o ceviche de pescado, ya que la cerveza ligera contrasta muy bien con el sabor fresco y ligeramente ácido del marisco crudo. Además, una ensalada de quínoa y vegetales al vapor también se equilibra perfectamente con la frescura de la cerveza lager, ya que la suavidad de la quínoa y la dulzura de los vegetales asados resaltan la frescura de la cerveza.

Aparte de ser una combinación excelente, estos maridajes también aportan beneficios nutricionales. Las ensaladas frescas y los mariscos son ricos en antioxidantes, ácidos grasos saludables (como los omega-3) y vitaminas esenciales. La cerveza ligera, al ser baja en calorías y moderada en alcohol, no interfiere con los beneficios nutricionales de estos alimentos, y de hecho, podría incluso potenciarlos gracias a los polifenoles que contiene.

Los polifenoles son compuestos bioactivos presentes en muchas bebidas vegetales, incluida la cerveza. Estos compuestos, como los flavonoides y los ácidos fenólicos, provienen principalmente de ingredientes como la cebada, el lúpulo y otros cereales. Los flavonoides, un tipo

específico de polifenoles, son conocidos por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. De acuerdo con un estudio publicado en Antioxidants (2019), los polifenoles de la cerveza pueden reducir el estrés oxidativo en el cuerpo, lo que sugiere que su consumo moderado podría tener un efecto protector frente a enfermedades inflamatorias. Estos polifenoles, especialmente los derivados del lúpulo, tienen la capacidad de neutralizar los radicales libres, lo que ayuda a reducir la inflamación crónica. El lúpulo, uno de los ingredientes clave en la producción de cerveza, contiene compuestos fenólicos que contribuyen tanto al sabor como a las propiedades antioxidantes de la bebida. El lúpulo es particularmente rico en flavonoides, que han demostrado tener propiedades antiinflamatorias y antioxidantes significativas. Un artículo en Journal of the Institute of Brewing (2017) explica que estos flavonoides del lúpulo pueden tener un papel importante en la reducción de la inflamación y el estrés oxidativo en el cuerpo, con efectos beneficiosos para la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

Los polifenoles en la cerveza, especialmente los flavonoides, han sido ampliamente estudiados y se ha demostrado que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Es importante resaltar que estos beneficios solo se producen con el consumo moderado de cerveza. El exceso de alcohol puede contrarrestar estos efectos positivos y provocar efectos adversos para la salud, como enfermedades hepáticas, aumento de peso y un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer.

El maridaje de cerveza con platos saludables no solo mejora la experiencia gastronómica, sino que también puede potenciar los beneficios de una dieta equilibrada.

Desde cervezas ligeras que complementan ensaladas frescas y mariscos, hasta cervezas oscuras que acompañan carnes magras y granos integrales, hay una variedad de opciones que pueden realzar el sabor de los alimentos mientras se mantienen los beneficios nutricionales.

Es fundamental recordar que el consumo de cerveza debe ser moderado para que los beneficios de estos maridajes no se vean contrarrestados por los efectos negativos del alcohol. Así que, ¡disfruta de una cerveza bien maridada y acompaña de platos saludables para una experiencia culinaria completa!



FAMILIA. Estas delicias bolivianas unen a las familias en una mezcla de tradición y sabores. Cada región aporta su esencia única a las celebraciones.

LOS CINCO PLATOS MÁS ESPERADOS DE FIN DE AÑO

Texto: Redacción OH!
Fotos: Internet

En Bolivia, el fin de año es un momento cargado de tradiciones que giran en torno a la mesa, ya que la diversidad cultural del país se refleja en los platos que se preparan durante estas fechas, los cuales no sólo son un deleite gastronómico, sino también un símbolo de unidad familiar y prosperidad para el nuevo año. Te presentamos los cinco de los platos más esperados y preparados en Cochabamba y La Paz.

1 PICANA NAVIDEÑA

La picana es, sin duda, el plato estrella de las celebraciones de fin de año, especialmente en Cochabamba. Este caldo tradicional combina carnes de res, pollo, cerdo o cordero con vegetales como zanahorias, habas, arvejas peladas, tunta remojada, choclo y papas, sazonado con hierbas aromáticas como perejil y orégano.

Un toque especial es el uso de vino blanco o chicha, que le da un sabor único. Esta sopa, ligeramente dulce y especiada, simboliza la abundancia y la unión familiar, siendo preparada en grandes ollas para compartir con todos los seres queridos en Navidad.

2 LECHÓN AL HORNO

La carne de cerdo es típica para recibir el Año Nuevo, por su significado de abundancia y prosperidad. Esta preparación, tradicionalmente cocida al horno, consiste en un cerdo tierno, marinado con ajo, comino, pimienta y jugo de limón, cocido lentamente en horno de barro o eléctrico hasta lograr una piel crujiente.

El lechón suele servirse acompañado de mote de maíz, arroz, ensaladas frescas y una infinidad de formas de sazonarlo. Su sabor es una combinación de tradición y excelencia culinaria.

3 BUÑUELOS, PASTELES Y API

El desayuno del 1 de enero tiene un protagonista claro: los buñuelos con miel y pasteles acompañados de api morado o blanco. Los buñuelos son masas fritas, doradas y esponjosas, cubiertas con una miel de caña o azúcar fáciles de preparar. Los pasteles, con relleno de queso, acompañan la mesa.

El api, una bebida caliente elaborada con maíz morado o blanco, se aromati-



DELICIA. El lechón al horno se prepara para diferentes ocasiones.



za con canela y clavo de olor. Asimismo, en Aiquile, es tradicional acompañar el desayuno y los pasteles con refresco de “Janch’i coco”, que se comercializa en mercados de la ciudad.

4 FRICASÉ PACEÑO

Es un plato típico del altiplano boliviano, consiste en un caldo picante aderezado con cebolla y aji panca picante, con trozos de carne de cerdo, chuño negro y mote blanco. Se acompaña con llajwa de ají verde. Mediante ley municipal, el 2014, La Paz declaró patrimonio cultural de la ciudad al fricasé, junto a otras preparaciones como el api, chario paceño, chicha morada, chocolate, helado de canela y la llajwa.

5 PONCHE DE LECHE

El ponche de leche es una bebida típica que se disfruta durante



SABOR. El fricasé es un plato que también “cura” la resaca.

las noches frías de San Juan y también en diciembre. Preparado con leche caliente, canela, clavo de olor y un toque de singani, este ponche es el complemento ideal para los brindis de Año Nuevo y Navidad. También se lo puede preparar mezclando leche evaporada, condensada, agua, yemas de huevo batidas y ron.



TRADICIÓN. El ponche se toma en San Juan y también se lo prepara en diciembre.



EXQUISITO. La picana navideña, una explosión de sabores en cada bocado.



CALIENTE. El api con pastel son los infaltables en las fiestas.

La preparación de estas recetas, transmitidas de generación en generación, se convierte en una oportunidad para compartir momentos inolvidables con la familia alrededor de la mesa, y donde cada ingrediente cuenta una historia y tiene un significado especial. ¿Qué plato prepararás este fin de año?

TEST ¿QUÉ TIPO DE AMANTE DE LA COMIDA ERES?



Cada persona tiene una relación única con la comida, desde quienes buscan sabores exóticos hasta quienes prefieren lo práctico y familiar. En este test descubrirás tu estilo culinario y cómo se refleja en tus elecciones diarias. Responde estas preguntas y déjate sorprender por el resultado que mejor describe tu amor por la comida.

PREGUNTAS

1 ¿Qué buscas al elegir un restaurante?

- a) Platos únicos y fuera de lo común.
- b) Un lugar acogedor donde pueda compartir con amigos o familia.
- c) Algo rápido, práctico y delicioso.
- d) Recomendaciones de expertos o lugares con excelente reputación.

2 ¿Cómo sueles planificar tus comidas?

- a) Me gusta probar nuevas recetas e improvisar en la cocina.
- b) Siempre busco incluir a mi familia o amigos en la experiencia.
- c) Lo más sencillo posible, algo que no tome mucho tiempo.
- d) Me gusta organizar y seguir un plan bien pensado.

3 ¿Qué tipo de comida prefieres para una ocasión especial?

- a) Cocina internacional o platos exóticos.
- b) Algo casero o tradicional que todos disfruten.
- c) Pizzas, hamburguesas o algo de comida rápida.
- d) Un menú gourmet o de alta cocina.

4 ¿Qué lugar ocupa la comida en tus viajes?

- a) Es la mejor parte del viaje, busco platos únicos de cada región.
- b) Es importante, pero prefiero compartirla con quienes viajan conmigo.
- c) Me adapto, lo importante es disfrutar sin complicaciones.
- d) Siempre investigo los mejores restaurantes antes de viajar.

5 ¿Cómo describes tu forma de cocinar?

- a) Creativa, siempre estoy experimentando.
- b) Familiar, disfruto cocinando para los demás.
- c) Práctica, no me complico demasiado.
- d) Detallista, cuido cada paso para que todo salga perfecto.

6 ¿Qué no puede faltar en tu despensa?

- a) Especies y condimentos para experimentar sabores.
- b) Ingredientes básicos para comidas reconfortantes.
- c) Snacks y alimentos fáciles de preparar.
- d) Ingredientes de calidad para preparar platos elaborados.



RESULTADOS

Mayoría A: El explorador culinario

Te encanta descubrir sabores nuevos y experimentar en la cocina. Para ti, la comida es una aventura constante, y no tienes miedo de probar lo desconocido. ¡Eres el alma de las experiencias gastronómicas!

Mayoría B: El cocinero familiar

La comida para ti es sinónimo de unión. Disfrutas los momentos alrededor de la mesa y siempre estás pensando en lo que hará felices a los demás. Tus platos son puro amor.

Mayoría C: El práctico del sabor

Para ti, la comida debe ser deliciosa pero sencilla. No te complicas con recetas largas, pero eso no significa que no disfrutes de un buen plato. Sabes encontrar el balance perfecto.

Mayoría D: El gourmet perfeccionista

Eres exigente y apasionado por los detalles. Prefieres calidad sobre cantidad, y siempre buscas la excelencia en cada plato. ¡Tus estándares son altos, y eso te hace único!



— Vuelos Directos ➔ ASUNCIÓN



Martes, jueves y sábado
Vía Santa Cruz



Sabías que...

Fundada en 1541, recibió el nombre oficial de "La Muy Noble y Leal Ciudad de Nuestra Señora Santa María de la Asunción". Por cuestiones prácticas, fue resumida a Asunción.

¡TE VEO A
BORDO!



Contáctanos

Contact Center 901 10 5010
LPB 2166565 CBB 4177961
SRZ 3148400 NAL 77222299

¡Siguenos!



¡Compra, paga tu reserva
desde nuestro nuevo sitio web!

www.boa.bo

BoA
Boliviana de Aviación

