



COCHABAMBA, DOMINGO 29 DE MARZO DE 2020



FASES DE UNA PANDEMIA

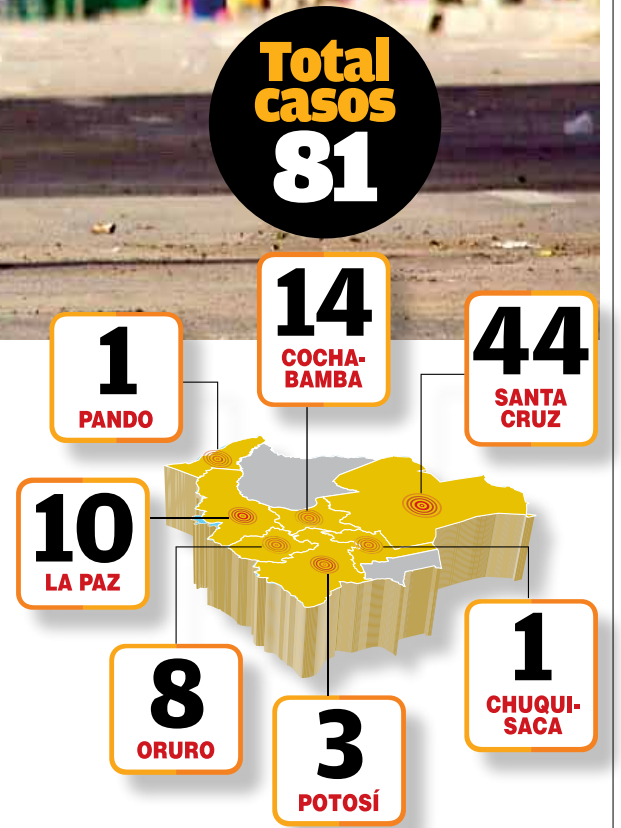
- FASE 1** Se adoptan medidas ante la posible llegada de casos al país.
- FASE 2** Los casos importados llegan al país, se identifican y aíslan, pero contagian a sus contactos.
- FASE 3** El contagio es comunitario, las personas han tenido contacto directo con los casos importados o sus contactos. **Etapa actual en que se encuentra Bolivia**
- FASE 4** Los casos se incrementan exponencialmente.
- FASE 5** El número de casos se sale de control.

Este lunes
Especial web
Bolivia ante la urgencia de adquirir miles de pruebas para contener el COVID-19.

FOTO: JOSÉ ROCHA



Pando reporta primer caso en inicio de cuarentena total



Propagación. Sólo Beni y Tarija ahora no presentan casos. Ayer se sumaron siete y Oruro cumplió su décimo día sin ningún nuevo contagiado.

Contención. Calles vacías y mercados totalmente cerrados, así se vivió la primera jornada de prohibición total de salir de casa.

Impacto. 50 mil fuentes de empleo están en riesgo por la caída de la exportación de minerales en 39%.

Esta entidad es supervisada por ASFI

comex BISA

REALIZA EL SEGUIMIENTO DE TUS TRANSFERENCIAS AL EXTERIOR MEDIANTE E-BISA

La manera más fácil y segura de hacer un seguimiento en tiempo real y comprobar que tu dinero llegó a su destino.

QR code and contact info: **800-105555**, **67000053**, www.bisa.com, @BancoBisa, @banco_bisa, bancobisa

banco bisa
simplificando tu vida



COCHABAMBA, DOMINGO 29 DE MARZO DE 2020



FASES DE UNA PANDEMIA

- FASE 1** Se adoptan medidas ante la posible llegada de casos al país.
- FASE 2** Los casos importados llegan al país, se identifican y aíslan, pero contagian a sus contactos.
- FASE 3** El contagio es comunitario, las personas han tenido contacto directo con los casos importados o sus contactos. **Etapa actual en que se encuentra Bolivia**
- FASE 4** Los casos se incrementan exponencialmente.
- FASE 5** El número de casos se sale de control.

Este lunes
Especial web
Bolivia ante la urgencia de adquirir miles de pruebas para contener el COVID-19.

FOTO: JOSÉ ROCHA



Pando reporta primer caso en inicio de cuarentena total



Propagación. Sólo Beni y Tarija ahora no presentan casos. Ayer se sumaron siete y Oruro cumplió su décimo día sin ningún nuevo contagiado.

Contención. Calles vacías y mercados totalmente cerrados, así se vivió la primera jornada de prohibición total de salir de casa.

Impacto. 50 mil fuentes de empleo están en riesgo por la caída de la exportación de minerales en 39%.

Esta entidad es supervisada por ASFI

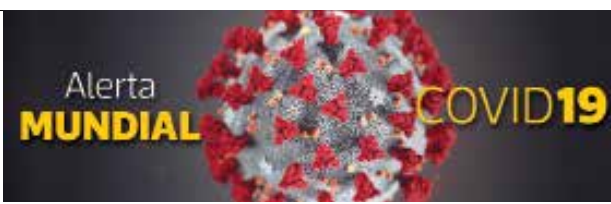
comex BISA

REALIZA EL SEGUIMIENTO DE TUS TRANSFERENCIAS AL EXTERIOR MEDIANTE E-BISA

La manera más fácil y segura de hacer un seguimiento en tiempo real y comprobar que tu dinero llegó a su destino.

banco **bisa**
simplificando tu vida

www.bisa.com
800-105555
67000053



SEPA MÁS

- Ministro Arias dispersa a 200 personas**
El ministro de Obras Públicas, Iván Arias, logró dispersar a un grupo de más de 200 personas que se encontraba en la localidad de Laja, departamento de La Paz, sin acatar la cuarentena decretada para evitar la propagación del coronavirus Covid-19.
- Bolivianos no cruzaron la frontera y vuelven a Chile**
Unos 150 compatriotas que trataban de retornar a Bolivia desde Chile, por la frontera Colchane-Pisiga, denunciaron que deben retornar al vecino país debido a que no se autorizó su entrada al territorio nacional. El ministro Arturo Murillo señaló que no tiene conocimiento del caso.
- Gobierno prevé distribuir canasta familiar a partir del jueves**
A partir del jueves, el Gobierno prevé iniciar la distribución de la canasta familiar gratuita a las personas mayores de 20 años que no sean asalariados. La medida se aplicará con el objetivo de paliar la emergencia sanitaria que decretó el Gobierno para evitar la expansión del coronavirus.



Covid-19: Pando registra primer caso y ya suman 81 a nivel nacional

Afectación. Santa Cruz sigue siendo la región más afectada por la pandemia con 44 pacientes, seguida por Cochabamba con 14 casos

REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos

El ministro de Salud, Aníbal Cruz, confirmó anoche que se sumaron siete nuevos casos de coronavirus en el país, con lo que el número de contagiados se incrementó a 81. Pando registró el primer caso de una persona infectada con Covid-19; Santa Cruz sumó dos; La Paz, dos, y Potosí, dos.

“Se suma un nuevo departamento (a las regiones afectas por la pandemia y se trata de Pando”, dijo la autoridad. Con este nuevo dato, sólo Tarija y Beni aún no presentan ningún caso del Covid-19.

El departamento de Santa Cruz sigue siendo la región más afectada por la pandemia con 44 pacientes, seguido por Cochabamba, con 14; La Paz, 10; Oruro, ocho; Potosí, tres; Chuquisaca, uno, y ahora Pando también con un caso.

El gobernador potosino, Omar Veliz Ramos, informó

que los dos nuevos casos positivos con coronavirus corresponden al paciente considerado “cero”: un transportista de 45 años de edad (hijo de la mujer que fue la primera confirmada en el departamento), y el otro es un varón de 59 años que trabajaba como ayudante del chofer, reportó la Red Erbol.

Cruz destacó que Oruro se encuentra en el décimo día de silencio epidemiológico, es decir, no volvió a registrar un caso.

El secretario de Salud de la Gobernación de Santa Cruz, Óscar Urenda, informó que los dos nuevos casos de coronavirus son importados, con lo que el número de personas contagiadas subió a 44.

El funcionario detalló que uno de los infectados tiene 31 años y llegó a la capital cruceña procedente de Ecuador. El otro paciente, añadió, tiene 64 años y vino de República Dominicana.



La conferencia de prensa del ministro de Salud, Aníbal Cruz, anoche.

De los 44 casos, dos están en terapia intensiva con respiradores y su estado de salud es delicado, añadió Urenda.

El Ministro de Salud hizo un nuevo llamado a las familias bolivianas a cumplir la cuarentena, mantenerse en casa, lavarse bien las manos y de manera frecuente.

“Eviten tocarse los ojos, nariz y boca, porque sus manos podrían estar contaminadas, y usen el barbijo cuando tengan síntomas respiratorios”, reiteró la autoridad.

Cruz indicó que las líneas gratuitas 811104 y 811106 recibieron este sábado 4.371 llamadas, teniendo un acumulado de 68 mil llamadas.

López: Vamos a ser implacables, se acabó el por favor en Santa Cruz

REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos

El ministro de Defensa, Luis Fernando López, afirmó este sábado que las Fuerzas Armadas y la Policía Boliviana serán implacables a partir del lunes para detener a los infractores de las normas de restricción, porque el alto número de casos de coronavirus—42 de 74 personas infectadas—no es coincidencia, sino un reflejo de la indisciplina en algunas zonas de la ciudad de Santa Cruz.

“Vamos a ser implacables, no hay otra opción; se acabó el por favor en Santa Cruz de la Sierra. Se acabó el llamado a la conciencia como lo hicimos ayer. Esto ya es acción, no hay otra”, declaró la autoridad que puso el foco de control sobre la capital oriental.

Dijo estar muy preocupado por los niveles de contagio que tiene que ver con la falta de disciplina sobre todo en los mercados de la Villa Primero de Mayo, Plan 3000 y la Cuchilla, donde—según dijo—son tremendamente inconscientes.

Explicó que durante la jornada de ayer ambas fuerzas diseñaron una estrategia táctica y que no tienen otro camino que ser aplicado en las próximas horas.

“Ya no hay diálogo ni por favor, porque no entendieron nunca. Con todo el cariño a los bolivianos y bolivianas, ya no estamos en el momento de llamar a la conciencia y a la emoción. Ahora es práctico, si usted está fuera de su casa, va preso; si sale sin que su carnet coincida, irá a la justicia”, declaró.

NELSON PEREDO
Los Tiempos

El 40% de los casos de coronavirus Covid-19 en Bolivia se caracterizan por ser urbanos, más de la mitad se concentran en Santa Cruz y un 43% son de transmisión local; mientras que la mayor parte de los casos importados vinieron de España y Estados Unidos.

Estos datos se basan en los casos que Bolivia registró hasta el viernes 27 de marzo, 74 en total, que Los Tiempos desglosó por grupos etario, sexo, tipo de caso, procedencia y tipo de zona, entre otros elementos (ver infografía).

Según estos datos, Bolivia tiene una mayor cantidad de casos en ciudades capitales (40) que en municipios rurales (22), aunque se tienen 12 casos registrados en los que no se logró determinar dónde se presentó el positivo.

Esto se debe a que los casos importados (26) llegan directo a las capitales y de ahí se trasladan a las provincias, lo que explica la diferencia entre uno y otro.

En cambio, en zonas rurales prevalecen los casos de contagio local. Los casos de Porongo y Vallegrande, en Santa Cruz, y el de Santiviáñez y Chimoré, en Cochabamba, sobresalen por la cantidad de personas que tuvieron que ser aisladas debido a la presencia de un caso positivo.

En Porongo, un varón de 35 años que llegó de Madrid a inicios de marzo, no cumplió con el aislamiento de 14 días que dispusieron las autoridades para los llegados del país europeo, y, al contrario, ejerció sin restricciones sus actividades cotidianas y además participó en varios eventos sociales.

Solo este caso positivo de Porongo, que no tomó sus precauciones, produjo otros nueve infectados y más de 100 personas aisladas.

En Vallegrande, al menos cuatro personas se infectaron del virus por el contacto con un caso positivo que no tomó sus recaudos.

Esto trae a la memoria el primer caso de Covid-19 (caso cero) en Santa Cruz, el de una mujer de 64 años que llegó desde Italia, vía Madrid, a la ciudad capital y se trasladó a San Carlos de Ichilo.

La mujer, que llegó sin síntomas al país a inicios de mes, dio positivo a coronavirus el 10 de marzo, pero previamente participó en varias actividades sociales.

La población de San Carlos pidió que se la traslade a otro centro de salud y cuando las autoridades se apresaban a ejecutar este cambio, los trabajadores de salud de la ciudad de Santa Cruz bloquearon los ingresos de los nosocomios, causando caos y vulnerando los derechos de la mujer contagiada. Más de 70 personas fueron aisladas por contacto con este caso.

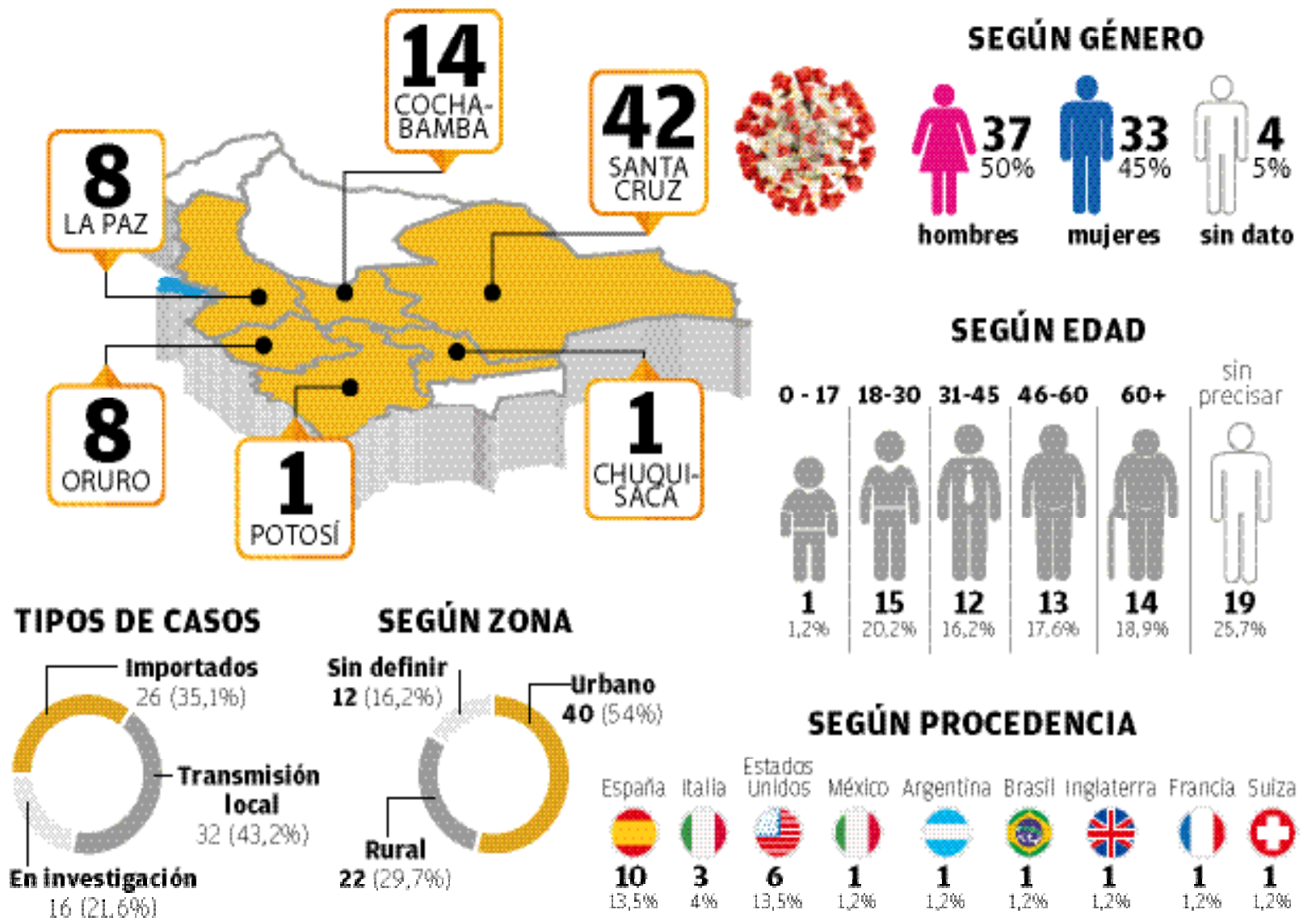
Otro caso que no cumplió las recomendaciones de aislamiento fue el de un paciente que llegó a Cochabamba de España junto a su esposa, y participó en un matrimonio

CARACTERÍSTICAS DE LOS CASOS DE CORONAVIRUS EN BOLIVIA

(Datos actualizados al 27 de marzo)

Los Tiempos

Fuente: Sedes,
Ministerio de Salud



Casos de Covid-19 en Bolivia: 40% son urbanos y 20% llegaron de España y EEUU

Estadísticas. Los 74 casos contabilizados hasta el viernes son en su mayoría varones, de Santa Cruz y de contagio local; cinco municipios de zonas rurales tienen casos positivos; dos infectados causaron zozobra por participar en eventos sociales

DATOS

63 mil llamadas al Call Center

El Ministerio de Salud habilitó las líneas gratuitas 800 10 11 04 y 800 10 11 06 para recibir denuncias sobre presuntos casos de coronavirus y para dar información.

Hasta el viernes, esta central telefónica respondió 63.016 llamadas, abrió 229 casos en investigación; 36 casos fueron derivados al Sedes para seguimiento y 193 denuncias fueron descartadas.

y otras fiestas en Santiviáñez.

La falta de precaución de esta persona obligó a las autoridades de ese municipio a declarar cuarentena total y aislar a docenas de personas de dos comunidades que tuvieron contacto con el paciente.

Los casos de coronavirus registrados en las provincias suman 22, repartidos entre Porongo, Vallegrande, San Carlos y Roboré, en Santa Cruz; Chimoré en Cochabamba y Copacabana en La Paz.

El caso de Chimoré fue por contagio local por contacto con la paciente cero de Oruro. El hombre viajó desde la capital de Sebastián Pagador a la capital de la fruta en el trópi-

co, donde tuvo más de 20 contactos que fueron aislados.

El caso de Copacabana, en La Paz, se trató de un cura italiano que estaba de visita en el país. Fue detectado en la ciudad turística del lago Titicaca pero su llegada al país fue por La Paz con previo paso por Colombia. Según medios de La Paz, el europeo dio varias misas en Copacabana y también en la Sede de Gobierno.

Casos importados

España y Estados Unidos son los dos países de origen de la mayor cantidad de casos importados. Del país europeo llegaron 10 casos (13,5%) mientras que de Norteaméri-

TRANSFERENCIA

Oruro da el ejemplo

La ciudad de Oruro cumplió ayer 10 días de cuarentena total sin registrar ningún caso nuevo de coronavirus, lo que fue ponderado por las autoridades y la población, que tomaron como ejemplo la disciplina de los orureños para acatar el aislamiento.

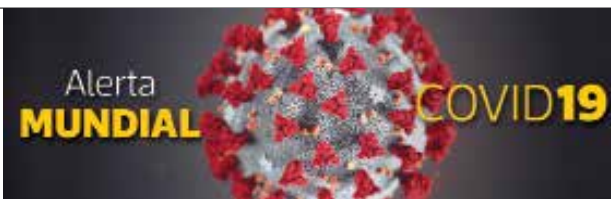
Este departamento tiene 8 casos de coronavirus; uno importado, que es el caso cero y siete contagios locales.

ca se registraron 6 pacientes positivos (8,1%).

De Italia llegaron 3 personas infectadas y desde México, Argentina, Brasil, Inglaterra, Francia y Suiza se tiene registrados a un paciente positivo por país.

Para el experto en salud pública e investigador de la Facultad de Medicina de la UMSS, Yercin Mamani, lo más preocupante es que no se registran todos los posibles casos de pacientes que llegan del exterior.

“Tememos pacientes que llegan de Europa, de otros países, que no entran por las rutas legales y lamentablemente estos pacientes que



Cuarentena por coronavirus en Porongo, Santa Cruz. EL DEBER



Las calles vacías en la ciudad de Oruro cumpliendo con la cuarentena. APG



Militares patrullan las calles de Cochabamba para evitar que la gente vulnere la normativa nacional de cuarentena. DANIEL JAMES



probablemente podrían ser sospechosos, recién les va a aparecer los síntomas esta semana o la siguiente semana, y eso podría hacer que (...) eleven el número de casos sospechosos y por ende el número de casos positivos”, opinó.

Por ello, el experto recaló la importancia de que todos los casos sospechosos y sus contactos cumplan con el aislamiento preventivo.

Más varones

37 hombres dieron positivo a las pruebas de Covid-19 desde el inicio de la pandemia en Bolivia, que hacen el 50% de casos. Las mujeres contadas suman 33 y hay 4 casos de los que no se encontró registro sobre el género.

Los números son equilibrados, pero según estudios

de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Centro Chino para el Control y prevención de las Enfermedades, este virus afecta más a hombres que mujeres.

En China, a mediados de febrero, la tasa de mortalidad masculina fue de un 2,8%, mientras que la cifra para las mujeres fue de un 1,7%, citó la agencia DW.

El diario El País apunta a que el motivo se debe a la prevalencia de enfermedades previas que son más comunes en los varones, los sistemas inmunológicos

que son más resistentes en las mujeres y también motivos socioculturales y de estilo de vida, aunque aclara el medio que no hay estudios definitivos.

Incrementan pruebas

Hasta el viernes, en Bolivia se realizaron 533 pruebas a personas sospechosas de coronavirus. 442 de estos exámenes dieron negativo, 74 positivo y había 17 pruebas en curso.

Las pruebas de diagnóstico son fundamentales en el combate contra el coronavirus, según la OMS.

El representante de este organismo en Bolivia, Alfonso Tenorio, explicó que hay tres estrategias fundamentales para frenar la proliferación del virus.

La primera es que exista una disposición

sin límites de pruebas, de modo que se hagan los análisis no solo a los contactos de los casos positivos, sino a todas las personas que presenten síntomas leves.

La segunda es el aislamiento estricto de los casos positivos, que deben estar en un centro hospitalario, si es que tienen complicaciones o necesitan terapia; o en un centro de aislamiento.

El tercer elemento es que los casos sospechosos y contactos de los pacientes positivos, se aislen estrictamente por 14 días.

PROCESO

La OMS prevé cuatro escenarios

El representante de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Bolivia, Alfonso Tenorio, explicó que existen cuatro fases en la propagación del coronavirus.

“Las fases las manejamos como escenarios. Primer escenario es sin casos, segundo escenario con casos importados, tercer escenario con transmisión local que es cuando los infectados transmiten a sus familiares y personas cercanas y cuarto escenario, el cual queremos evitar y que el país no está, es transmisión comunitaria sostenida”, dijo el experto en contacto con medios nacionales.

El pasado viernes, el secretario de Salud de la Gobernación de Santa Cruz, Oscar Urenda, informó que esta región estaba prácticamente en el cuarto escenario debido a que se detectaron dos casos de Covid-19 que no tenían ningún antecedente de contacto con otros casos positivos, ni tampoco habían viajado a alguno de los países que tienen la pandemia.

La autoridad manifestó que esta región estaba entrando a una “tormenta epidemiológica” debido al inminente crecimiento de casos de coronavirus, que se cruzará con la epidemia de dengue que está en curso.

El Covid-19 se ensaña contra todas las edades

REDACCION CENTRAL Los Tiempos

Los casos de coronavirus en Bolivia afectan a personas de diversas edades. El 20% tiene entre 18 y 30 años; el 16% tiene entre 31 y 45 años; el 17% tiene entre 46 y 60 años y el 18% más de 61 años.

Solo se registró un caso de un menor de 18 años: un niño de 9 años en la ciudad de Santa Cruz, que tuvo contagio local.

El representante de la OMS en Bolivia, Alfonso Tenorio, explicó que las poblaciones más vulnerables son las personas mayores de 65 años y las personas que tienen enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, cáncer u otras.

Pero aclaró que la enfermedad “les va a dar a todos, le puede dar a todas la personas de todas edades independiente de la raza, la edad, todos pueden ser afectados”, indicó.

Explicó que las personas que tienen cuadros más severos y tienen mayor mortalidad son personas con más de 65 años y con enfermedades crónicas.

“Esas personas tienen letalidades por encima del 10% en general, mientras que las personas de menos de 40 años que no tienen ninguna enfermedad tienen letalidades de menos de 1%”, aseveró.

En Bolivia hay tres personas en terapia intensiva; dos en Cochabamba y una en La Paz, en todos los casos son personas mayores de 60 años.

Hay médicos, policías y religiosos en cuarentena

REDACCION CENTRAL Los Tiempos

Cientos de personas en todo el país están bajo aislamiento por 14 días por haber tenido contacto con algún caso positivo de coronavirus. Entre los aislados están varios religiosos, policías y personal de salud.

En La Paz, un cura italiano que dio positivo a Covid-19, ofició misas en Copacabana y la Sede de Gobierno, por lo que varios

religiosos tuvieron que ingresar en cuarentena, informó el obispo Giovani Arana.

Pero el virus afecta también al personal de salud que es la primera en tener contacto directo con los pacientes. Los médicos y personal de los hospitales de Copacabana, Patacamaya, El Tórax y el Hospital de Clínicas, todas en La Paz, se aislaron voluntariamente debido a que sostuvieron contacto con dos pacientes que die-

ron positivo a Covid-19. El dirigente del Sindicato de Ramas Médicas de Salud Pública (Sirmes) de La Paz, Fernando Romero, informó que varios colegas médicos, bioquímicos, auxiliares y trabajadores se aislaron por 14 días y reclamó que el Gobierno no les dotó de los insumos de protección necesarios para esta enfermedad.

El comandante general de la Policía, Rodolfo Montero, informó que un efectivo está bajo aislamiento como caso sospechoso de coronavirus, y varios más están bajo observación como contactos.



ENTREVISTA

Enfermera boliviana: “Hay mucha impotencia porque todo está colapsado”

España. Una profesional boliviana que batalla con casos de Covid-19 en Barcelona pide cumplir con la cuarentena porque todavía hay tiempo de evitar un contagio masivo en el país

JULY ROJAS MEDRANO
Los Tiempos

Con más de 15 días de cuarentena, España ya sobrepasa los más de 70 mil casos confirmados de coronavirus. Los trabajadores en salud están en primera línea combatiendo este virus que puso en alerta sanitaria a muchos países.

Dunia Ortuño Calderón, una boliviana de 35 años, cada que llega del hospital San Pau en Barcelona, España, donde trabaja de enfermera hace más de 12 años, se quita los zapatos y entra a la ducha, como parte de un protocolo de desinfección que sigue para evitar ser contagiada con el coronavirus.

Su hospital, prácticamente, ha colapsado con los casos de Covid-19. Pese a que tiene 330 habitaciones con 644 camas y 21 quirófanos, tuvieron que habilitar la sala de espera para atender a más pacientes. “Son muchos casos, llevamos muchos días de trabajo, llevamos días de doble guardia tratando de contratar a más personal”, dice.

Con tantos años de experiencia, nunca imaginó que tendría que afrontar semejante crisis sanitaria, que ella califica como una catástrofe.

—¿Cómo es tu día a día en este contexto?

—Mí día a día en esta situación en la que estamos es dramático, preocupante, una situación de

impotencia porque el hospital está colapsado.

Con la numeración de camas y todo, se ha tenido que desalojar pediatría, lo que es maternidad, ginecología, porque no se da abasto porque aun teniendo las 644 camas se está montando una parte auxiliar porque no se da abasto. Son muchos casos, llevamos muchos días de trabajo, llevamos días de doble guardia tratando de contratar a más personal. Lo tenemos todo saturado.

—¿Qué tipo de trabajo realizas y qué indumentaria tienes?

—Yo ahora mismo estoy en el área de radiología y estoy en contacto con pacientes del Covid-19 positivos y para la prevención estamos utilizando batas impermeables, las mascarillas específicas, esta semana nos han aportado unas gafas de protección porque estábamos directamente en contacto con los pacientes y actualizando protocolos.

—Pese a que están protegidos, ¿hay médicos o colegas tuyos que han sido contagiados?

—Sí, la verdad son muchos que han dado positivo, tampoco la protección llega a todos porque tenemos carencia de lo que son mascarillas y sí que hay contagiados a nivel sanitario, tanto médicos como enfermeras.



La enfermera boliviana, Dunia Ortuño (la segunda de der. a izq.).

—¿Pudiste atender a bolivianos?

—Sí, hay pacientes bolivianos, así como en el área sanitaria, existen médicos y de la parte de enfermería también. De momento, sí está controlado, están en una fase de cuarentena.

—¿Cómo estás tú al atender a tanta gente? ¿Tienes temor?

—La verdad, sí. Yo, con tanto

contacto, sí tengo temor, es inevitable. Tienes una impotencia al volver a casa, es muy triste, la impotencia de cada día ver tanta gente que unos están bien, otros están mal, a otros que al día siguiente ya no te encuentras. La verdad, es muy triste. Por mucho que intentes protegerte, estamos desbordados, eso no se puede negar.

Yo, por ejemplo, cumplo un horario que cubre de 7:30 a

14:00, el siguiente turno es de 14:00 a 21:00, entonces como hay un porcentaje de pacientes, pues tienes que intentar cubrir esas horas que quedan vacías porque hay casos positivos, puede ser porque falte personal porque se han habilitado camas en las salas de espera para el Covid-19. Como hace falta personal, tienes que ir cubriendo puestos de trabajo.

—¿De repente se incrementaron los casos de Covid-19?

—Pues sí, la verdad nosotros mirábamos los informativos como cualquier persona lo que estaba pasando en Italia, sabíamos que iba a llegar, pero no en esa gran magnitud, porque en España empezó con cuatro casos, y a los cuatro días eran miles.

Ahí se activó la alerta y fue algo a que no estábamos preparados, la verdad, no estábamos preparados para ver este tipo de casos. Yo creo que ningún país está preparado, porque no se veía venir que esto fuera tan acelerado.

—¿Es una situación muy complicada?

—Es muy triste porque uno no se puede despedir de un familiar, mueren completamente solos, lo único que llevan las pacientes que están en plenitud de conciencia es un celular. Es triste porque no los pueden velar.

“Es una catástrofe muy grande y Bolivia no está preparada para afrontarla”.

—¿Cuál sería tu mensaje para gente de Bolivia?

—Que esto es a nivel mundial. Sobre todo, hagan prevención, quédense en sus casas, es ahora donde tienen que poner énfasis y hacer prevención, porque si no les va a pasar lo mismo que a nosotros, que llevamos más de 15 días (en cuarentena) y llevamos 72 mil casos que se han multiplicado muy rápido.

Que se queden en casa, las personas de la tercera edad que son muy vulnerables y personas que tienen una enfermedad de base. El Covid-19 no elige color, no elige tamaño o de qué países, no es un tema político. Es una catástrofe muy grande y Bolivia no está preparada para afrontarla.

Colegio Médico de Bolivia dice que llegar al contagio comunitario sería “un desastre”

Alerta. El representante de los médicos asegura que a la fecha se ha logrado contener la propagación de contagio

WILSON AGUILAR
Los Tiempos/La Paz

Llegar a la fase de “contagio comunitario” sería un desastre para el sistema de salud por la saturación de los centros de salud, falta de personal médico e insumos, refirió el presidente del Colegio Médico de Bolivia, Cleto Cáceres, al indicar que a la fecha se pudo contener la propagación del coronavirus, pero que algunos sectores de la

población intentan contra este trabajo.

Explicó que, pese a la indisciplina que existen en algunas personas y la ignorancia del peligro que “nos acecha”, se está viendo que “las medidas preventivas que estamos adoptando, con la experiencia de lo que ha sucedido en el planeta, está surtiendo efecto”, se está conteniendo esta pandemia.

“Nos estamos uniendo y obviamente nuestro reflejo ha si-

do no retroceder en nuestras funciones y para cumplir nuestras tareas exige el pedido de dotarles elementos de bioseguridad”, afirmó Cáceres.

Explicó que la población en algún momento ha pensado que con sólo ir la consultorio no le daba buena atención o que no existían los remedios o los métodos para los análisis, pero ahora “creo que con esta situación va a verse el tema de que es una deficiencia del Estado, de políticas del Estado y eso nos está poniendo en evidencia a nivel Sudamérica”.

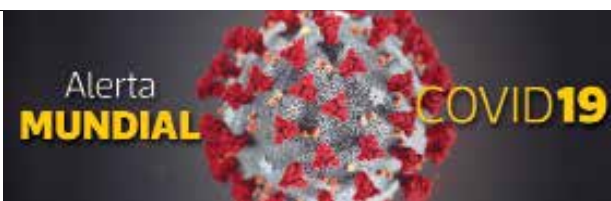
“Lamentablemente, aquí el médico, la enfermera, el bio-



El presidente del Colegio Médico de Bolivia, Cleto Cáceres. LOS TIEMPOS

químico cumple con su vocación y ya ha solicitado la dotación de los medios de bioseguridad, de protección para atender a los enfermos, por lo menos ahora están identificados. En el momento en que se haga la fase cuatro de contagio comunitario, que no sabemos de dónde viene, obviamente el país va a tener grandes problemas”, sostuvo.

Cáceres dijo que, cuando se tenga que internar a los pacientes con complicaciones, se presentará un desastre, porque “no van a alcanzar por un lado los ambientes destinados para atender a los que sufren los efectos de esta pandemia y, por otro lado, tampoco vamos a tener los recursos humanos y los insumos necesarios. Ojalá no lleguemos a esa etapa de desastre y que siempre estemos bajo control”, aseveró.



MINERÍA

Exportación baja un 30% y pone en riesgo a 50 mil fuentes de empleo

Declive. La caída de precios y la pandemia del coronavirus ponen al borde de la quiebra a empresas y cooperativas. La exportación de minerales básicos deja de ser un negocio atractivo. Sugieren industrializar

JOSUÉ HINOJOSA
Los Tiempos/Santa Cruz

Las exportaciones de minerales tienen una caída superior al 30 por ciento en 2020 a raíz de la baja demanda china como consecuencia del coronavirus. Esta situación, que se agrava con una reducción extraordinaria de precios, amenaza a aproximadamente 50.000 mineros cooperativistas que podrían quedar sin empleo. Expertos sugieren medidas orientadas a la industrialización para el repunte de este sector.

Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), las exportaciones de minerales en enero de 2020 alcanzaron un valor de \$us 169,1 millones, que representa una reducción del 9,7 por ciento en relación a los 187,3 millones registrados en enero de 2019.

El valor de las exportaciones de zinc —el mineral boliviano más comercializado al exterior— reporta una caída del 14 por ciento, pues bajó de \$us 112,8 millones en enero de 2019 a 96,8 millones en enero de 2020. La exportación de plomo bajó en 26 por ciento al pasar de 20,4 millones a 15,1 millones en similar periodo. Contrariamente, el valor de las ventas externas de plata subió en 4,8 por ciento, ya que pasó de 47,6 millones a 49,9 millones.

Sin embargo, en opinión de Orlando Gutiérrez, secretario ejecutivo de la Federación Sindical de Trabajadores Mineros de Bolivia (Fstmb), las exportaciones cayeron entre un 30 y 40 por ciento en la presente gestión debido al cierre de fronteras en China.

“La producción se ha tratado de mantener, lo que nos preocupa es el problema de la exportación. Lamentablemente, inclusive nuestra metalúrgica Vinto el día de hoy ya está tropezando con serios problemas de lo que tiene adeudado”, afirma Gutiérrez.

Pero los problemas del sector minero también surgen por la caída del precio internacional, una situación que venía ocurriendo desde 2019 y que se acentuó en 2020. Según Gutiérrez, cuando cae el precio, las empresas y cooperativas mineras tratan de aumentar la producción para atenuar los impactos, pero actualmente esto tampoco ocu-



Trabajos de minería en Bolivia para su comercialización en el exterior. AFP

Expertos sugieren industrializar la minería para alcanzar mejores precios

REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos

El salto del extractivismo a la fundición es una alternativa para mejorar los ingresos del sector minero en Bolivia que, hasta ahora, limita sus exportaciones a minerales básicos.

Según el especialista en minería José Padilla, Bolivia tiene la oportunidad de aprovechar sus excedentes de energía eléctrica para utilizarlos en plantas de fundición, mismas que pueden ser



El expresidente Comibol y analista en minería Héctor Córdova.

construidas con capitales privados en un marco de atractivas condiciones de inversión.

Padilla afirma que los productos obtenidos, al tener valor agregado, tendrían mejores precios en los mercados de exportación.

Otra propuesta

El expresidente de la Confederación Minera de Bolivia (Comibol) y analista en minería Héctor Córdova sostiene que, para evitar una crisis social a raíz del decaimiento del

sector minera, el Estado considera la compra y el acopio del mineral producido por las cooperativas a un precio más elevado en comparación al precio de exportación durante un año.

Añade que, durante este periodo, el Gobierno deberá promover un crédito a una empresa privada para que ésta construya una planta procesadora de minerales con tecnología moderna que permite la obtención de productos con valor agregado, los cuales serán comercializados a un precio todavía mayor. Sin embargo, hasta la fecha, el Gobierno no anunció nada en específico para el sector.

rrer por la paralización de las operaciones a raíz de la pandemia del coronavirus.

Empleos en riesgo

Según el expresidente de la Confederación Minera de Bolivia (Comibol) y analista en minería Héctor Córdova, las cooperativas que explotan minerales en Bolivia están prácticamente en quiebra, situación que deriva, en algunos casos, en despido de personal.

“Si se mantiene esto, con el zinc alrededor de \$us 0,80 por libra fina, vamos a entrar en un colapso en que por lo menos 50.000 cooperativistas mineros van a quedar sin trabajo, van a quedar en la calle; esto ha de ser muy grave por-

que no tienen otra fuente de ingresos”, dijo.

Córdova considera que el país puede tener un conflicto social de magnitud al considerar la naturaleza aguerida de los trabajadores mineros. Además, advierte que el panorama aún es complejo porque la tendencia del precio internacional de los minerales es a la baja.

Gutiérrez ratifica que algunas empresas aprovechan esta coyuntura para intentar reducir personal y salarios. “No me parece correcto. Creo que ésta es la manera más vil de aprovecharse de esta desgracia humana que estamos pasando por el Covid-19”, señaló.

Cae el precio de minerales exportados, menos del oro

REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos

De los cinco minerales más exportados de Bolivia —zinc, plata, plomo, estaño y oro—, sólo este último mantiene un precio estable, pese a ello, la actividad minera es cada vez más insostenible, señala el expresidente de la Comibol y analista en minería Héctor Córdova.

Afirma que la disminución de precio se dio a lo largo de 2019, pero que “por estos días

se ha producido algo espantoso”. “El año pasado había una volatilidad en el corto plazo, pero una tendencia a mantener un cierto nivel; ahora eso se ha venido abajo, la volatilidad del corto plazo es brutal y la tendencia es a bajar”, dijo.

Según datos de la Bolsa de Metales de Londres, disponibles en la página web del Ministerio de Minería y Metalurgia, la libra fina de zinc en la primera quincena de marzo de 2018 se cotizaba en \$us 1,62; en simi-

SEPA MÁS

- Sube el oro, pero ventas bolivianas son mínimas**
Aunque la cotización del oro es la única estable, las exportaciones bolivianas llegaron sólo a \$us 0,4 millones en enero de 2020.
- La industria china se recupera en 70%**
En aproximadamente una semana, la producción en China se recupera sorpresivamente. Es un aliciente para la exportación de minerales.
- Volumen de minerales exportados baja en 16%**
Datos del IBCE reflejan que en enero de 2020 Bolivia exportó 115.385.481 toneladas; en enero de 2019 fueron 136.773.052.
- Exportaciones a China bajaron un 15,2%**
En enero de 2020, el valor de las ventas a China alcanzó los \$us 31,6 millones; en enero de 2019, llegó a 37,3 millones.
- Mineros no pueden parar actividad al 100%**
Pese a la cuarentena, la actividad exige contar con un personal mínimo para evitar el deterioro o inundación de los yacimientos.
- Generación de electricidad llega a 3.169 MW**
Actualmente, el 84 por ciento es generado por ENDE Corporación, mientras que el 16 por ciento, por otras empresas.

lar periodo de 2019 bajó a 1,23, mientras que en los primeros 15 días de marzo de 2020 cayó a 0,94.

La libra fina de estaño se cotizó en \$us 9,84 en mencionado periodo de 2018, bajó a 9,77 en 2019 y se redujo a 7,48 en 2020, mientras que el plomo pasó de \$us 1,17 en 2018 a 0,94 en 2019 y a 0,86 en 2020. La onza troy (31,1 gramos) de plata se cotizó en \$us 16,60 en 2018; en 2019 bajó a 15,85 pero en 2020 subió a 18,14. El oro es el único en recuperación. La onza troy se cotizaba en \$us 1.335,17 en 2018, bajó a 1.328,63 en 2019, pero repuntó a 1.628,12 en 2020.

EDITORIAL

La industria se declara en riesgo

Las medidas impuestas por el Gobierno por la emergencia sanitaria del coronavirus son imprescindibles para frenar la expansión de los contagios de Covid-19 en el país. Pero ellas tienen un efecto que puede ser devastador para la economía nacional.

Esta perspectiva no parece exagerada, pues la necesaria cuarentena paraliza las actividades económicas que no son imprescindibles en la emergencia, como lo son "la producción de alimentos, la provisión de insumos para ésta, así como a la elaboración de productos de higiene y medicamentos", según lo enuncia el decreto de declaratoria de estado de emergencia sanitaria dictado el miércoles pasado.

Además, si bien se determinó que el 15 de abril concluya el estado de emergencia sanitaria, su fin en esa fecha no es una certidumbre, puesto que la progresión de los contagios puede prolongarse y acrecentarse de manera que el aislamiento domiciliario continúe siendo necesario.

El efecto negativo de la casi total parálisis de las actividades económicas —formales o informales— es especialmente dramático en gran parte de los sectores industrial, comercial y de diversos servicios.

Para mitigar ese efecto adverso de las restricciones sanitarias, el Gobierno adoptó medidas económicas significativas: bonos, diferimiento del pago de impuestos y de créditos bancarios, canasta familiar y otros. Pero esas medidas son insuficientes, de manera especial, para las empresas industriales.

"Las industrias se encuentran en una situación de asfixia puesto que los ingresos están en descenso y los gastos (salariales, crediticios, tributarios, seguridad social, etc.) continúan inalterables", alertó anteayer el presidente de la Cámara Nacional de Industrias.

Esa situación es común a todos los países que enfrentan la pandemia del coronavirus, con escasas excepciones. Y la intervención decidida del Estado en la economía, para evitar su debacle, es prácticamente la norma en todas partes.

Así, en el vecino Perú, por ejemplo, su Gobierno ha instaurado un subsidio para que el Estado financie el 35 por ciento de los salarios de los trabajadores formales que ganan hasta un equivalente de 3.030 bolivianos, monto que significa más de un salario mínimo y medio en ese país.

En Bolivia, los ministros del área económica del Gobierno transitorio tendrían que estar analizando las soluciones a adoptar para mitigar la "situación de asfixia" que sufren las empresas industriales nacionales.

Es de esperar que esas medidas sean suficientes para evitar la debacle del sector y el Gobierno las instaure decididas lo antes posible.

PIPOCAS



RAÍCES Y ANTENAS

Subvenciones necesarias



GONZALO CHÁVEZ A.

El autor es economista

La mayoría de los países del mundo está adoptando estrategias de cuarentenas y aislamiento social para combatir el avance del coronavirus. Como resultado, la economía mundial se está deteniendo.

Se anticipa una recesión económica similar a la crisis de los años 30 del siglo pasado. Es decir, máquinas, tierras y trabajadores parados. Decrecimiento de la economía mundial.

La estrategia adoptada por la mayoría de los países son planes de salvataje que inyectan recursos financieros a través de políticas monetarias y fiscales expansivas. Se invierte entre el 15% y 20% de producto interno bruto (PIB).

En Bolivia, las medidas de lucha contra el coronavirus y la crisis económica van en dirección correcta. Sin embargo, se debe profundizar en el tema de la integralidad de las acciones y en la necesidad de un plan económico y social de corto y largo plazo basado en un acuerdo nacional amplio.

La cuarentena es adecuada, pero debe ser complementada con realizar miles de test a los ciudadanos bolivianos siguiendo el modelo exitoso de Corea del Sur. Conocer a los contaminados para seguir aislándolos será fundamental para contener la enfermedad y prepararnos para la salida del encierro.

Debido al elevado nivel de informalidad de la economía, la cuarentena funciona parcialmente y es insostenible. Una de las herencias más crueles del populismo económico es que condenó a la mayoría de gente a vivir de un empleo de baja calidad sobreviviendo al día en el comercio y los servicios.

En términos de los programas económicos también se requiere de una visión más global e integral. Debemos hacer saber a la población boliviana que se hará la inversión y el gasto más importante en la historia de Bolivia.

No se escatimará ni un centavo para salvarvidas.

Deberíamos preparar un paquete de por lo menos 6.000 millones de dólares entre diferentes programas de soporte a las personas y a las empresas. La prioridad son los más pobres y necesitados. Bonos, canastas de alimentos, alivio de deudas y reducción en el pago de servicios y otras medidas adoptadas en Bolivia van por el camino correcto.

Asimismo, tenemos que trabajar priorizando sectores en el mediano plazo. Sin duda alguna, primero es la salud. Cañonazos de plata para crear un sistema de salud de largo plazo, contratar más médicos, y comprar todos los insumos que sean necesarios. Pero también se debe trabajar con el turismo, gastronomía, construcción y todos aquellos sectores que generan muchísimo empleo.

El desafío pendiente es juntar las medidas de emergencia con las acciones de largo plazo. Por ejemplo, un masivo programa de inversión pública/privada para transformar el patrón de desarrollo primario exportador. La crisis económica mundial está ace-

lerando la transformación digital en empresas e individuos.

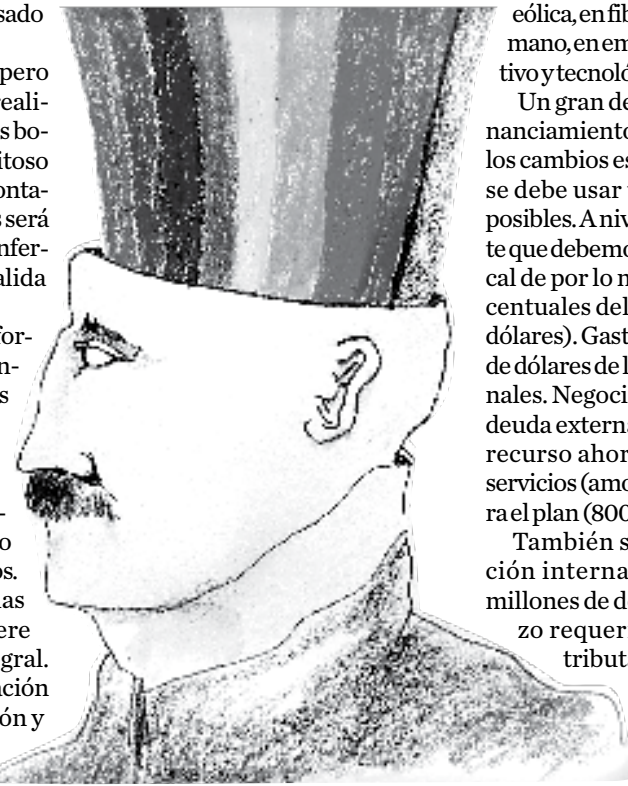
En los años 30, frente a una crisis económica de igual envergadura a la actual, Estados Unidos lanzó lo que se conoció como el *New deal*, Nuevo acuerdo (de Roosevelt): un masivo programa de inversión pública en infraestructura junto con un modelo de industrialización y diversificación productiva que colocó las bases de la potencia económica del norte.

En base a un gran acuerdo nacional, Bolivia tiene la oportunidad de hacer su *New deal*. Las crisis son también grandes oportunidades. En la actualidad, en el mundo se discute un *green new deal*. Un Nuevo acuerdo verde es una transformación audaz de la economía para abordar las crisis gemelas de la desigualdad social y del cambio climático.

En Bolivia, el desafío es movilizar recursos públicos y privados para ayudarnos a pasar de una economía basada en la explotación de recursos naturales a una impulsada por trabajo de calidad, energía limpia y tecnología. Por lo tanto, junto a las medidas de emergencia se debe comenzar a trabajar en inversiones en energía solar y eólica, en fibra óptica, en capital humano, en emprendimiento productivo y tecnológico.

Un gran desafío es la forma de financiamiento de la emergencia y de los cambios estructurales. Entonces se debe usar todas las alternativas posibles. A nivel interno seguramente que debemos aceptar un déficit fiscal de por lo menos dos puntos porcentuales del PIB (800 millones de dólares). Gastar unos 1.500 millones de dólares de las reservas internacionales. Negociar una moratoria de la deuda externa por cinco años y usar recurso ahorrados del pago de los servicios (amortización e interés) para el plan (800 millones de dólares).

También se requerirá cooperación internacional por 3.000 millones de dólares. A mediano plazo requerimos de una reforma tributaria para poder sobrellevar el esfuerzo de inversión y gasto de este momento de crisis.



Los Tiempos

Fundado por Demetrio Canelas el 16 de septiembre de 1943
Fue asaltado y destruido el 9 de noviembre de 1953
Reanudó sus ediciones el 19 de julio de 1967
Miembro de la Sociedad Interamericana de Prensa (SIP)
y de la Asociación Nacional de la Prensa (ANP)

DIRECTORES EMÉRITOS

Carlos Canelas, Alfonso Canelas T.
PRESIDENTE DE DIRECTORIO DE EDITORIAL CANELAS S.A.
Javier Mauricio Fuentesaz Oviedo

DIRECTORA

Luz Marina Canelas Arze

SUBDIRECTOR

Luis René Baptista Canedo

Jefa de Redacción: María Julia Osorio M.; Subjefe de Redacción: Michel Zelada C.;
MACROEDITOR DE DOBLE CLICK Y OHI: Elizabeth Arrázola S.; MACROEDITOR DE PAÍS
Y MUNDO: July Rojas M.; MACROEDITOR DE METROPOLITANA: Katiuska Vásquez P.;
MACROEDITOR DE DEPORTES: Edwin Fernández R.;
MACROEDITOR DIGITAL: Fabiola Chambi A.;
EDITOR DE PUNTOS DE VISTA: Norman Chinchilla C.;
COORDINADORA DE SUPLEMENTOS: Jenny Cartagena T.;
MACROEDITOR DE ARTE Y DISEÑO GRÁFICO: Ramiro Moncada A.;
EDITOR MUNDO: Alfredo Jiménez P.; EDITOR POLÍTICA: Nelson Peredo C.;
EDITOR OHI Y LECTURAS: Claudia Eid Asbún;
EDITOR FOTOGRAFICO: Carlos López G.
ILUSTRACIONES: Marcos Loayza M.

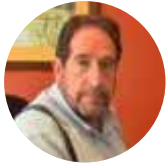
GERENTE DE LOGÍSTICA

Bernardo Canelas Méndez

Edificio Los Tiempos, plaza Quintanilla, casilla 525. Teléfonos: 4254562-63, 4254577.
www.lostiempos.com Correo electrónico: lostiempos@lostiempos-bolivia.com
Cochabamba - Bolivia

EL TEJO

El huevo de la serpiente



JUAN CRISTÓBAL SORUCO QUIROGA

El autor fue director de Los Tiempos entre 2010-2018

En un análisis de la célebre película de Ingmar Bergman *El huevo de la serpiente*, se lee que “la incipiente y destructora combinación de virus infecciosos que engendraron el nazismo: depresión económica y social, miedo generalizado, indiferencia ante la injusticia y fanático sueño de una sociedad y un hombre” permitan “ver el futuro (...) como un huevo de serpiente. A través de la fina membrana se puede distinguir un reptil ya formado”.

En tiempos de cuarentena y circulación sin límite alguno de comentarios a través de las redes sociales, podría decirse que, como en todos los tiempos, hay un huevo de la serpiente incubándose y, de alguna manera, todos estamos cuidando su desarrollo y, para peor, sin que muchos estemos conscientes de que lo estamos haciendo.

En Bolivia, además del acoso del coronavirus, sufrimos el de otro virus infeccioso: la tendencia al autoritarismo, presente a lo largo de nuestra historia, cuya expresión más concreta fueron los largos períodos de dictaduras militares que soportamos, así como la opción autoritaria de las corrientes contrarias a aquéllas, que desde principios del siglo pasado adhirieron al socialismo autoritario, y que tiene el agravante de que el coronavirus es el terreno ideal para germinar.

Esto constata que fueron insuficientes los intentos que se hicieron entre 1982 y 2005 para eliminar ese virus. Más bien los 14 años de gestión del MAS lo revitalizaron, de manera que ahora reataca a los diferentes sectores de nuestra sociedad, incluyendo a muchos influyentes periodistas, hombres y mujeres, convencidos de que su criterio expresa la verdad y ¡huay! de quien ose disentir. Para peor, la cuarentena que nos sirve para enfrentar al coronavirus,

se ha convertido en un clima ideal para el virus autoritario.

Veamos algunos ejemplos de la expansión de estos virus letales que permiten que se vaya incubando el huevo de la serpiente. Uno, la posición frente a las elecciones generales y regionales que se deben realizar en el país.

Se puede encontrar al menos tres corrientes al respecto. Dos peligrosas y una sensata. Las peligrosas son las que postulan de manera tajante, por un lado, que nos debemos olvidar de elecciones por lo menos hasta el próximo año, porque a la gente sólo le interesa cómo combatir el coronavirus, y, por el otro, que éste es sólo una herramienta táctica y que las elecciones se deben realizar no en pares o pares el mes de mayo. La sensata, asumida por los vocales del Tribunal Supremo Electoral (TSE), sostiene que habrá elecciones cuando se reviertan las condiciones adversas provocadas por la epidemia.

Otro ejemplo que ayuda a identificar posi-



ciones es la manera en que se reacciona ante las medidas adoptadas por el Órgano Ejecutivo para combatir el coronavirus. Resalta la asumida por algunos colegas periodistas, en actividad, quienes más que informar sobre el contenido de las disposiciones y acciones de los funcionarios y la forma en que esas decisiones se están ejecutando, consideran que su deber es poner en duda todo lo que se hace, así sea que se trate de prejuicios, sin pensar, al menos eso parece, que con esa actitud no deslegitiman sólo a las autoridades sino al sistema constitucional extraordinario en el que estamos insertos. Y si así reaccionan algunos colegas, mucho peor lo hacen los opositores al Gobierno.

Peor aún si, paralelamente, crece el apoyo a muestras de autoritarismo que dan algunos ministros de Estado, particularmente el de Defensa, militar retirado.

Se obtiene más ejemplos al observar la posición de los partidos/alianzas que terciarán en las próximas elecciones. Aunque con algunos gafes, Comunidad Ciudadana es la más prudente y consecuente en sus expresiones, pero no deja de ser agresivamente atacada por sus adversarios como ha sucedido con su pedido de que las elecciones generales se realicen lo antes posible, preferentemente este año, que ha recibido críticas de moros y cristianos, y periodistas.

También hay mucha similitud, más allá de las formas, entre los contenidos emitidos a través de las redes por militantes y seguidores de la alianza Creemos, de Luis Fernando Camacho, y del MAS-ISP, de Luis Arce Catacora, desde los intentos de mitificación a sus jefes, por ser tales, hasta sus críticas a sus adversarios y el carácter cuasi mágico de sus propuestas.

Ojalá que, pasada la cuarentena, todos recuperemos la esperanza que hizo posible que junto a la derrota al estamento militar en 1982 resurja la convicción de que la democracia es el mejor sistema de gobierno. El requisito es que cambiemos las condiciones para que el huevo de la serpiente no siga su proceso de gestación... Porque está ahí.

MISCELÁNEA

Reforma respecto al Poder Judicial



JOSÉ LUIS BAPTISTA MORALES

El autor es abogado

Corresponde exponer el planteamiento referente al Poder Judicial, que tradicionalmente concentraba entre sus atribuciones las funciones de ser guardián de la Constitución Política del Estado, conocer y resolver los litigios, y administrar sus recursos materiales y humanos en visión de unidad.

En la Constitución de 1995 se reconoció a la Corte Suprema de Justicia sólo el conocimiento y resolución de litigios. Se crearon, como órganos dependientes del Poder Judicial, el Tribunal Constitucional (encargado de velar por la correcta aplicación de las normas constitucionales) y el Consejo de la Judicatura (órgano administrativo y disciplinario).

El año 2009, la consagrada denominación de “poderes” con significado de facultad o dominio pleno fue reemplazada por la de “órganos”, expresión que implica dependencia o subordinación a una autoridad superior. Además, se otorgó a la entidad encargada de los procesos electorales el mismo rango de los Poderes Legislativo, Ejecutivo y Judicial. Se debe retornar a la adecuada denominación de “poderes” y quitar esa categoría al órgano electoral.

Es necesario implantar la estructura anterior a 1995, caracterizada por su percepción unitaria, otorgando nueva-

El año 2009, la consagrada denominación de “poderes” con significado de facultad o dominio pleno fue reemplazada por la de “órganos”, expresión que implica dependencia o subordinación a una autoridad superior.

mente al Tribunal Supremo de Justicia el ejercicio de las funciones de control de la constitucionalidad y de los regímenes administrativo y disciplinario. Así, el actual Tribunal Constitucional deberá ser Sala de Control de la Constitucionalidad y el hoy Consejo de la Magistratura ser sustituido por un Consejo de Administración.

En atención a que bajo la modalidad de reforma parcial no se puede modificar la regla de elección de autoridades del Poder Judicial por voto popular, tal norma deberá mantenerse, pero despojando al Poder Legislativo de toda injerencia en las designaciones respectivas.

En reemplazo del Poder Legislativo, la facultad de elevar al Órgano Electoral ternas de postulantes al Tribunal Supremo de Justicia para decisión de las correspondientes designaciones por sufragio debe estar encomendada en cada uno de los departamentos del país a comisiones preelectorales conformadas por instituciones de la sociedad civil.

PLAZA CATORCE

¿Se acuerdan de El Batán?



MARCELO GONZALES YAKSIC

El autor es abogado

Estadio? ¿Qué es? En su primera acepción esta palabra conceptualiza un recinto, con graderías para los espectadores, destinado a competiciones deportivas.

Así se ha entendido mucho antes de que los antiguos romanos incorporen la palabra stadium al latín; y con este término es que los cochabambinos conocemos a la zona urbana que rodea al recinto de fútbol denominado Stadium Félix Capriles, con capacidad para 25.000 asistentes, esas mismas personas que asisten cómodamente sentadas y miran con atención algún entretenimiento público.

¿A qué viene todo esto? Parece un absurdo, pero me he propuesto remover los recuerdos de la gente sensata que me lee. Hoy mismo, qué rabia he sentido de sólo imaginar que el estadio El Batán se habría terminado de construir en la zona del Hipódromo.

Sólo cabía en la histeria faraónica del dictador Evo Morales la posibilidad de gastar 200 millones de dólares en esa obra para que 60.000 espectadores estén bien sentados aplaudiendo su megalomanía.

De sólo ver que el Stadium Félix Capriles

durante un año, cualquiera de esos que tienen 365 días y viene cargado de 8.760 horas, tan sólo se utiliza efectivamente 88 horas al año y, con suerte, en promedio, 5.000 espectadores ocupan sus graderías en cada espectáculo.

Quizás resulte una torpeza notable si pregunto: ¿Las autoridades departamentales son realmente capaces para aumentar a 200 horas al año la utilidad de las graderías del Félix Capriles? Ni recordar El Batán.

Otro ejemplo que mortifica a los cuerdos es el famoso estadio de Shinahota. Este escenario demandó una inversión de algo más de 17 millones de bolivianos, y tiene una capacidad para recibir a 12.500 personas. ¿Saben mis lectores que, desde su inauguración en 2013, este estadio y sus graderías tan sólo han sido usados efectivamente para desarrollar actos de culto a la personalidad del narcodictador? Otra pregunta estúpida: ¿De qué ha servido invertir más de dos millones de dólares para ver efímeros e imponentes espectáculos de exaltación mesiánica del coccalero? Mientras se modelan las respuestas se lee este artículo los estadios de Cochabamba y Shinahota están con el viento limpiando sus graderías vacías.

Esta primera semana de cuarentena no he necesitado estar sentado en las graderías de alguno de esos estadios para constatar que el Hospital Viedma está abierto las 8.760 horas del año; y cada una de ellas ocupada hasta la incomodidad de pacientes y enfermos, también ellos tristes espectadores en medio de un

escenario espeluznante, agravado por la pandemia del Covid-19.

Un amigo médico me comentó que son demasiadas las falencias escandalosas en las áreas de Emergencias y Diálisis que caracterizan al Hospital más importante de Cochabamba. Este hospital no tiene los medios para enfrentar siquiera el 5% de los estragos que está provocando ese virus en Italia o España. ¿Qué sería de ese hospital si recibiera 40 infectados al día?

No me ha costado nada afirmar que esta realidad hospitalaria sería diferente si se hubiera invertido el 10% de lo que se proyectaba gastar en El Batán.

Ojalá que el próximo Gobierno privilegie la inversión en “hospitales faraónicos” que funcionen las 24 horas del día; en vez de estar cavilando cómo gastar recursos públicos para levantar el próximo estadio que funcionará 24 horas al año.

Sólo al advertir esta inconcebible realidad me enfermo; pero infectado de esa frustración enorme que importó la negligencia administrativa del Gobierno azul en la inversión de recursos públicos.

En estos temas es que se descubre la verdadera faceta malhechora y perversa del narcodictador. Ahora creo que fue un milagro que el coccalero no se tire esos 200 millones en un estadio. Maldito Gobierno del que nos libramos y maldito el virus que ahora nos somete.

Mensajes que desaniman



MARÍA LA PLACA

La autora es artista...
plástica boliviana,
reside en Barcelona

Reportando desde Barcelona, la situación es dramática y empeorará si la gente pierde el ánimo y el sentido de solidaridad. Les digo esto, porque estoy preocupada pues me han llegado algunas de esas cadenas de RRSS con mensajes de audio grabados por gente poco solidaria o con intereses de desestabilización que desaniman a la población a cooperar con la cuarentena.

Estos que graban mensajes alegando que la cuarentena se debe a una situación de psicosis colectiva, lo único que consiguen es que el descontento y el desánimo se agraven y la gente realmente se ponga en estado de psicosis por estar encerrada en sus casas.

Es fácil decir que no pasa nada y que todo esto es exagerado cuando la enfermedad no te toca a ti ni a los tuyos. Y decir tonterías como que esto no es una pandemia, que pandemia fue la de la peste negra, por ejemplo; efectivamente, la peste negra fue una pandemia terrible que mató a muchísima gente, pero si se hubiera sabido como detenerla a tiempo, seguro no hubiera matado a tantos.

En este caso, con el coronavirus, se sabe lo que es y cómo se contagia. La única manera de evitar que se propague es la de aislarse lo más posible.

En uno de los mensajes que escuché un idiota dice que a los españoles se los está volviendo desconfiados con los otros y poco afectuosos con los demás, que la gente ya no se abraza ni se saluda, que los perros pasean y los niños no pueden hacerlo, etc. Afecto y solidaridad no es sólo darse besitos y abrazos. Es ponerte en el lugar de esos miles de ancianos que aquí son un gran porcentaje de la población y que tendrán una muerte horrible, con sus pulmones encharcados, aislados de sus seres queridos muriendo solos.

Todos sufrimos mucho con esta cuarentena ya que no sólo es el encierro sino el gran descalabro económico que provoca. Pero es momento de arrimar el hombro y quedarnos en casa es lo mejor que podemos hacer ahora. En cuanto a los niños y jóvenes aislados, en lugar de sufrir por su encierro tendrán que aprender ahora lo importante que es ser solidarios y pensar primero en el bienestar de los demás antes de sólo en el suyo.

Sólo lo podrán aprender con el ejemplo de los mayores.

En Bolivia, preocupa que muchísimas personas se ganen la vida día a día vendiendo en las calles, cosa que aquí no sucede, al menos no en esa enorme proporción. No sé cómo sobrevivirán si la situación se alargara mucho, pero cada región y cada población tendrá una situación diferente ante este virus.

En todo caso, si les llegan mensajes de ese tipo al que me refiero, desalentadores o llenos de teorías de la conspiración, por favor no los hagan circular, es mejor compartir una opinión personal acerca de cualquier tema basándose en la propia experiencia y no reenviar apreciaciones de cualquier desconocido que graba mensajes, vaya uno a saber con qué intención y desde qué estado de conciencia y ánimo.

En resumen: si no conoces de primera mano la fuente, ino compartas tu opinión como si fuera una verdad! A menos que, por ejemplo, sea algún médico reconocido al que puedas identificar porque está hablando en un medio público entrevista o estudios clínicos avalados por hospitales reconocidos y que tenga la autoridad como para decir algo válido.

CARTUCHOS DE HARINA

Escoger entre lo macabro y lo horrendo, y en breve



GONZALO MENDIETA ROMERO

El autor es abogado

A mí también me gusta elegir públicamente entre lo bueno y lo malo porque, encima, se pueden dar lecciones morales gratis que lo hacen quedar de perla a uno, sobre todo en política.

Estas semanas, por ejemplo, casi no hay quien deje de abogar vocalmente por que se respete la cuarentena, pues el coronavirus y la sociabilidad humana se llevan bien, infelizmente. Por eso se repite, con razón: “quédate en casa”, sin que falten los políticos que dan clases y pontifican, como enseñan las mañas de su oficio.

La vaina llega cuando, como en estos días de ensayo general del apocalipsis, no sólo se ve venir el dilema entre lo macabro y lo horrendo, sino que efectivamente... el dilema viene. Y ya no será suficiente pregonar la virtud universal, lavarse bien las manos u otras soluciones sin mayor peso concienzual.

Esa encrucijada aparecerá aquí, a propósito del tiempo que aguantemos en cuarentena total o en estado de emergencia sanitaria —para no dictar estado de sitio y pasar por una Asamblea dominada por el MAS—, sin que la economía de los más vulnerables haga cracky ellos decidan hacerlo constar. Cuando, Dios no quiera, haya que elegir entre el contagio o la hambruna.

Porque, lo vimos hace poco, ese cracky afloró ya en la forma blanda del desacato personal o grupal, tal vez inspirado en la indisciplina nacional o en supersticiones difundidas por malevos interesados en una revuelta. Pero el cracky podría asomar también de forma menos tímida y más fragosa, si la cuarentena total durase un par de meses.

No sería para nada históricamente anómalo. Sería como un alzamiento a

la manera típicamente francesa, o boliviana; como la *Jacquerie*, esa insurrección medieval que ocurrió también debido a la peste negra.

Si a eso le agregáramos, como quien salpimenta una ensalada, un funcionario que, como destreza principal, a falta de pan mande a la gente a comer tortas o a ir presa, retocaríamos al óleo el cuadro histórico perfecto. Ése que, un casual día 14 de julio de 1789, provocó que el duque de la Rochefoucauld retrucara a Luis XVI, con una franqueza indigna de los subordinados serviles que abundan en cualquier Estado. Fue cuando Luis XVI quiso calmarse la ansiedad y farfulló que eso que ocurría en julio de 1789 era “una revuelta”; a

lo que la Rochefoucauld le soltó: “No sire, es una revolución.”

Como lo mío no es la quiromancia o adivinar el futuro, quedaré contento si estas conjeturas al vuelo no se materializaran por exageradas y si, más bien, despacháramos en semanas la cuarentena total, sin episodios que se llamen “históricos” de veras.

El caso es que, fuera de nuestras fronteras, la disyuntiva entre lo macabro y lo horrendo empieza a tomar cuerpo. Primero, a través de portavoces inelegantes como Trump, Bolsonaro o AMLO, preocupados por los efectos de la cuarentena total en la economía o, tal vez en algún caso, también en “su” economía.

Por razones distintas, esos tres gobernantes vociferan contra la cuarentena total, pues apuntan que una economía hecha flecos provoca su propio tendal de afectados y, quién sabe, de muertos. El inconveniente es que esas afirmaciones portan su porción de verdad, incluso si las dicen Trump, AMLO o Bolsonaro en medio de sus delirios.

Lo que esos presidentes expresen puede bien ser recibido con cejas levantadas, pero el debate no ha hecho sino crecer. Holanda ha desestimado la cuarentena forzosa. La ministra española de Hacienda —del PSOE y poco sospechosa de bolsonarismo— preguntaba recién si, para evitar el descalabro y en vez de apagarlo todo, no conviene activar de a poco —con prevenciones contra el virus— otros sectores de la economía, además del alimentario y el de salud.

Porque suena poco grato mencionarlo, pero entre nosotros ya hay gente que va a laburar y no puede darse el lujo de acatar el “quédate en casa”. Son enfermeras, vendedores de comida o policías.

Y así, cuanto más tiempo pase, será más imperioso que alguien asuma la responsabilidad de indagar cuándo las medidas que aplicamos pueden resultar siendo la causa de que la calamidad se ahonde.



La pandemia como oportunidad



DANIEL E. MORENO MORALES

El autor es investigador social en Ciudadanía
Twitter: @dmorenomo

La irrupción súbita del nuevo coronavirus y la pandemia resultante ha generado angustia y preocupación en todo el mundo. Las economías se estremecen, los sistemas de salud colapsan y los muertos se cuentan por miles, en medio de un clima social en el que el temor al contagio se ha convertido en miedo al otro.

La lógica del “sálvese quien pueda” devela las grandes desigualdades en protección social en todo el mundo, y la tentación autoritaria de algunos no logra hacer olvidar la fragilidad de todos los humanos y la inevitabilidad de su destino.

Para los bolivianos, la emergencia sanitaria llega pocos meses después de la crisis política que alteró el funcionamiento institucional del país, confrontó internamente a la sociedad y paralizó el aparato productivo durante varias semanas.

Las elecciones nacionales de mayo tenían que reencauzar la política boliviana, devol-

viéndole la combinación de legitimidad e institucionalidad que tanto necesita, pero hasta las elecciones han tenido que ser suspendidas por la epidemia.

Como si fuera poco, tenemos el dengue, la contaminación, los efectos ambientales del extractivismo y del gran incendio de la Chiquitania, y otros varios males nacionales acumulativos. Sobre llovido, mojado. Parecería que la caja de Pandora se hubiera abierto sobre Bolivia, liberando toda suerte de demonios y maldiciones.

Pero la “gripe china”, como la llama Donald Trump desde su púlpito de elevada ignorancia, puede ser también una oportunidad para Bolivia. Una oportunidad para destrabar el conflicto político, reconociendo que el enemigo no es el otro boliviano, sino las falencias de infraestructura, de insumos y de personal del sistema de salud boliviano. Que lo que tiene que erradicarse no es al que piensa diferente, sino la ignorancia y la falta de solidaridad que nos ponen en riesgo a todos. Que la guerra debería ser contra la falta de agua potable dentro de las viviendas, y no en contra de sus ocupantes.

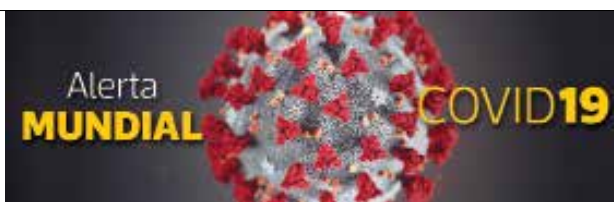
Al haber prácticamente detenido la actividad económica, la emergencia sanitaria del Covid-19 podría convertirse en una oportu-

nidad de repensar el modelo de desarrollo que busca el país. Los gobiernos municipales y departamentales podrían retomar un papel protagónico en el desarrollo nacional, proponiendo esquemas productivos locales que sea inclusivos y respetuosos con el medio ambiente y que se combinen con las necesidades, en términos de servicios de educación y de salud, que han sido descubiertas por la pandemia.

La postergación de las elecciones puede tomarse también como una oportunidad para llevar a cabo un proceso electoral más sólido, que sea comandado por una institución que se haya ganado la confianza de toda la población y que garantice un proceso electoral no solo justo y transparente, sino que goce de la aceptación de ganadores y perdedores.

Podemos aprovechar la postergación como un plazo de gracia para llegar a las elecciones en mejores condiciones de las que nos llevaron el año pasado al colapso; esto debería incluir la renuncia a las candidaturas de los funcionarios públicos que, al aprovechar sus cargos para beneficio electoral, ponen en riesgo todo el proceso.

No en vano la palabra crisis en el idioma chino se compone de dos elementos, uno que significa peligro y otro que implica oportunidad.



Una torcaza común en la zona norte de la laguna Alalay.



Un pitotoy chico en la laguna.



Un calacante cara roja. FOTOS: DANIEL JAMES

Aves y otros animales recuperan la ciudad ante la ausencia de personas

Repoblar. Las diferentes especies que habitan en Cochabamba están volviendo a aquellos lugares que antes habitaban. Más aves, caballos en las calles y ranas en los canales son algunos de los cambios

LORENA AMURRIO M.
Los Tiempos

¿Usted escuchó lo diversos que son los cantos de las aves últimamente? Es muy probable que su respuesta sea sí, y es que esta cuarentena y la ausencia de autos ha sido un beneficio para la vida silvestre de Cochabamba. Especialistas le cuentan a Los Tiempos el proceso de repoblación que se estaría viviendo en las calles.

La ausencia de un ser humano que hostigue a los animales y la poca cantidad de vehículos en las calles han reducido el ruido y la contaminación del aire. Esto permite a muchas aves salir a disfrutar del hábitat. Lo mismo sucede para mamíferos, anfibios y reptiles.

Según el ornitólogo Dennis Camacho, las aves están aprovechando este tiempo para recolonizar aquellos lugares en los que antes habitaban pero que el ser humano les quitó. Esto ocurre principalmente en la ciudad, en parques y jardines.

“No estamos interfiriendo en su ciclo biológico. Entonces, los pichones tienen mayores posibilidades de sobrevivir. Es muy probable que vaya a existir un incremento de individuos por especie”, señaló Camacho.

En un recorrido por las calles de Cochabamba se pudo ver a la monterita cochabambina (*Compsospiza garleppi*) volando entre los árboles y también arbustos. Los horneros (*Furnarius rufus*) son otra especie que aparecen más seguido, se posan cerca de las personas y emiten su canto.

¿Alguna vez escuchó el sonido de un hornero? Parece un chillido, pero con melodía. El día que su carnet le permita salir, tómese unos minutos para observar su entorno y seguramente podrá escucharlos.

Sin embargo, no son sólo adornos de las calles. Las aves de Cochabamba tienen una función importante y es la regeneración del hábitat, explica el especialista.

Muchas de ellas dejarán en el camino algunas semillas de frutos que transporten para alimentar a sus pichones. En algunos meses, estas semillas serán plantas. Las aves también son polinizadoras naturales, agregó Camacho.

Es decir que, una vez finalizada la cuarentena, la población cochabambina se encontrará con “mejor calidad ambiental”, según el ambientalista y miembro de la fundación Gaia Pacha, Rodrigo Meruvia.



Un caballo recorre las calles de la ciudad y una persona lo observa.

El biólogo también observó otros animales tomando las calles de Cochabamba. “Por ejemplo, en el canal del Portal han aparecido ranas ante la ausencia de detergentes del lavadero de autos”, comentó.

Agregó que esto demuestra que los animales se adaptan mucho más rápido a este tipo de cambios. Otra observación que hace Meruvia es sobre la disminución de mosquitos y esto es porque ahora hay aves y anfibios que se los comen.

Educación

Sin embargo, todo esto se puede perder con facilidad. Cuando la cuarentena se levante y los autos retornen, es muy probable que las aves y otros animales se vuelvan a espantar.

Es necesario que cada uno de los pobladores de Cochabamba modifique su conducta y evite atentar contra el hábitat de los animales que coadyuvan a equilibrar el ecosistema de la ciudad. No contaminar con q'oas, utilizar medios de transporte alternativos y no quemar son algunas de las modificaciones que se pueden hacer.

En su siguiente breve salida, observe su entorno y tome conciencia.

SEPA MÁS

+ Caballos corren sin un dueño que los siga

En un recorrido por la ciudad, el equipo de Los Tiempos se encontró con tres caballos que cruzaban por la avenida Belzu. Nadie los cabalgaba, sólo trotaban.

+ Loros vuelan haciendo sentir su sonido

Las palmeras son los árboles favoritos de los loros. En la zona de la plaza Colón y final avenida Heroínas es común ver bandadas de aves verdes volando con su peculiar sonido.

+ Perros y gatos deambulan por las calles

Perros y gatos abandonados deambulan por las calles en busca de comida. Los ojos de súplica se pueden ver cuando uno se acerca a ellos.

+ Se espera que bajen animales del Tunari

Los biólogos consideran que es posible ver algunas aves o animales del parque Tunari más cerca de la ciudad, ante la ausencia de personas que les generan temor.



Tiempo de Covid-19 y cuarentena; tiempo de miseria, hambre y olvido

Drama. Los testimonios de Agustín, Samantha, Juan Pablo y Leonard, ciudadanos que representan al sector marginado de la sociedad. Sin asistencia ni ayuda, simplemente buscan cómo conseguir el alimento del día



Este ciudadano vive en las calles de la ciudad, recoge material reciclable de los basureros de la ciudad y lo vende por centavos, es su único sustento. DANIEL JAMES

.....
MICHEL ZELADA CABRERA
Los Tiempos

Agustín A. es recolector de material reciclable en los basureros de la ciudad, Juan Pablo es guardia de seguridad, Samantha G. es prostituta transexual y Leonard L. vende dulces en los micros y es migrante venezolano. Cuatro nombres y cuatro oficios; la tragedia, el desamparo y una forma de miseria une a estos ciudadanos que, estupefactos, miran las calles vacías, todas infectadas de cuarentena.

Como a toda la gente que se gana la vida honestamente, las medidas para frenar el avance del Covid-19 —enfermedad generada por el coronavirus— dejaron a Agustín, Juan Pablo, Samantha y

Leonard sin posibilidades de ejercer su oficio y generar su sustento diario.

Hoy es el séptimo día de la cuarentena general dictada por el Gobierno para frenar la propagación del Covid-19 en el país. La medida, inicialmente prevista hasta el 5 de abril, fue ampliada hasta el día 15 por el aumento de infectados.

Además de la ampliación en tiempo, el Gobierno también endureció las medidas para evitar que más gente se exponga al contagio de la enfermedad.

Entre estas medidas están la que establece que sólo una persona por familia puede salir a comprar alimentos en el día, y otra que regula las salidas de los ciudadanos según el último número

de su cédula de identidad.

Con esta medida, por ejemplo, sólo las personas cuyo carnet termine en 1 y 2 pueden salir los lunes, y así para cada día de la semana. Sábado y domingo nadie sale.

Sin embargo, hay un sector de la población al que poco o nada le interesan estas medidas. Ellos trabajan, comen o duermen en la calle, y su sustento y su alimento diario lo obtienen en una esquina, en un basurero, en una acera o debajo de un semáforo.

En lo que sigue, los testimonios de algunas personas que representan a un sector marginado de la sociedad. Librados a su suerte, sin asistencia ni ayuda, simplemente buscan cómo conseguir el alimento del día.

Desde la esquina

Samantha se prostituye en una esquina de la ciudad. Sale a las 23:00 de su cuarto con una cortísima minifalda y una blusa de pronunciado escote. Asegura con orgullo que no es “siliconeada”, que es “hormonizada”.

Se queda en la calle hasta las tres de la madrugada, o más tarde si aún hay clientes. Y en las tardes ayuda a su amiga en su puesto de venta de ropa.

Ahora ha perdido sus dos empleos que, muy apretadamente, le permitían pagar el alquiler de su cuarto y su alimentación.

Por la cuarentena decretada por el Gobierno, mucha gente opta por trabajar desde sus casas. Samantha intentó ofrecer sus servicios en una

página web de escorts transexuales para que la visiten en su cuarto. Vano intento porque en cuatro días no consiguió un solo cliente. “Llaman para curiosear y fregar”, lamenta. Y aún si los tuviera, se las tendría que ingeniar para ingresarlos a su cuarto sin que el dueño de casa se percate, arriesgándose a un desalojo.

Su alimentación se limita a pan, atún, huevo y té, y no encuentra una posible salida inmediata. Pese a sus muchas limitaciones, tiene dos perros como mascotas a los que tiene que alimentar, “lo hago con mucho cariño, son mi única compañía”, dice.

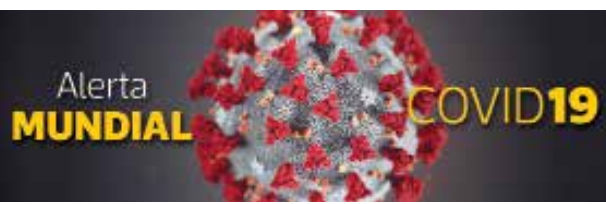
El círculo se cierra para Samantha, puta callejera, puta de acera en una ciudad sin peatones.

Sin familia, sin amigos cercanos, la única esperanza que queda es la solidaridad de los otros inquilinos. “Son buenas gentes, no creo que me desamparen”, asegura Samantha, de 28 años, prostituta desde los 17.

El inmune

Agustín Alcón se jacta de la fortaleza de su salud. Dice que nunca enfermó de nada y ahora desafía al coronavirus y asegura que tampoco le hará daño. “¿A ver, calcúleme qué edad tengo?”, pregunta con altanería, entre 50 a 55 le respondo. “No, 64 años tengo, carajo, y acaso se me nota”.

Sentado al borde de la acera, entre gigantescas bolsas de yute repletas de botellas desechables de plástico, papeles



Agustín A. es ecorrecolector en la ciudad. DANIEL JAMES



Juan Pablo, guardia de seguridad. DANIEL JAMES



Esta ciudadana busca su sustento diario en calles y mercados de La Cancha. DANIEL JAMES



Un grupo de personas conversa en la calle, en plena cuarentena. DANIEL JAMES



Esta anciana espera una patrulla policial que la llevará a un asilo. DANIEL JAMES

Las pequeñas historias desde las calles vacías

MICHEL ZELADA CABRERA
Los Tiempos

Indigentes, inhaladores de clefa, borrachines, desocupados y muchas personas víctimas de la pobreza deambulan por las calles de la ciudad de Cochabamba. Para ellos, el coronavirus y la cuarentena no existen. Varios se concentran en la zona de La Cancha, la Coronilla y la parte oeste de la

avenida Aroma. Ahí al menos hay la esperanza de encontrar alimento.

Una mujer carga un cachorro en la espalda envuelto en una frazada. Está sentada y se apoya en una puerta en la zona de La Cancha. No quiere hablar, se nota que está muy asustada. ¿Tiene familia?, ¿quiere que llame alguien para que le ayude?, no responde y vuelca la mirada hacia un lado de la calle. El perrito tie-

ne una mirada pícaro, ajena y distante a la preocupación de su dueña.

Un grupo de inhaladores sentados al pie de un monumento de la avenida Aroma conversa airadamente, uno de ellos con la mano en alto parece amenazar a otro. Tres cuadras hacia el este, tres policías conversan con una anciana sentada en la acera. “Se ha perdido, no sabe dónde está, pero ya hemos llamado a una patrulla para que la recoja y la lleve a un asilo”, explica una oficial. Pequeñas historias en medio del gran silencio de las calles vacías.

y cartones, Agustín no tiene la intención de moverse de ahí pese a que mire donde mire sólo ve calles vacías en medio de un silencio abrumador que domina la ciudad. Son tiempos difíciles para personas como este “ecorrecolector”, como le gusta autodenominarse. Vive en Villa Pagador, “qué voy hacer allí en mi casa; aquí por lo menos puedo conseguir algo de comer en la calle”, dice enfático Agustín. Calla cuando le hablo de su familia, “no sé, están ahí”, dice a mucha insistencia. Pero no siempre vivió del reciclaje; fue ayudante de albañil, carpintero y constructor y uno de los pioneros en sindicalizar a los ecorrecolectores. Y en su juventud fue

hasta “tira” (soplón) durante la dictadura de García Meza, y lo cuenta con orgullo. “Uh, si le contara esa etapa, pero le aclaro que nunca maté a nadie ni manejaba armas; informaba, sí. En esa época era la Dirección de Orden Político”, recuerda Agustín. Nostalgias aparte, ahora se apoya en la fortaleza de su salud y en el azar. Agarra un par de zapatos usados recién lustrados, “a veces me encuentro cosas así, sanitas, las vendo y reúno dinero para comprar algo de alimento para mi familia”, confiesa. **El responsable** Juan Pablo está preocupado y desesperado por la cuarentena, y no oculta su mal humor por esta situación. Él es guar-

dia de seguridad en una de las calles adyacentes al mercado La Pampa y tiene a su cargo varias cuadradas con quioscos en las aceras. Tiene 45 años, hace 10 que ejerce ese oficio en solitario (no pertenece a ninguna empresa de seguridad privada) y tiene la confianza de los comerciantes de la zona. “Y ahora qué voy a hacer, nadie viene a vender. Los comerciantes me dan desde 2 a 10 pesos cada uno por cuidar, porque me quedo toda la noche. Ahora todo está vacío”, lamenta el cuidador. Mimetizado entre toldos azules que protegen los puestos de venta, Juan Pablo dice que no se moverá del lugar. No le interesa contagiarse o no con el Covid-19. “Qué cosa haría encerrado en mi ca-

sa. Estos puestos son mi responsabilidad, si se roban qué va a pasar”. Le señaló una cámara de seguridad instalada a unos 10 metros y sonríe, “eso no sirve para nada, ahí cerca los cleferos han robado computadoras hace meses y nunca los han agarrado”, responde, ahora con rabia. Juan Pablo no se moverá de su puesto de trabajo. Confía que a futuro los comerciantes reconocerán el esfuerzo, pero ahora no tiene un centavo en el bolsillo, menos alguien que le alcance algo de comida. **Migrantes** Leonard L., junto a 15 personas de diferentes nacionalidades, la mayoría venezolanos, ha hecho un refugio al

borde del río Rocha. Ahí a la intemperie pasan la cuarentena, duermen, comen... viven. ¿Y por el coronavirus están tomando alguna medida? Responde: “La verdad, estamos preocupados por nuestra sobrevivencia, por conseguir comida al día. Tampoco tenemos para barbijos, alcohol y esas cosas”. Los extranjeros varados en la ciudad desde antes de la cuarentena se sustentaban vendiendo dulces en los micros, limpiando parabrisas o haciendo malabares. Ahora van casa por casa pidiendo verduras, algo de carne, arroz y otros alimentos para cocinar a fuego en una olla común al borde del Rocha. Leonard revela que en di-

ferentes puntos de la ciudad hay grupos de venezolanos que están en similar situación. “No tenemos ayuda de ninguna institución, sólo dependemos de la solidaridad de los vecinos”, lamenta. Sin perspectiva alguna, a Leonard y sus amigos poco o nada les interesa el futuro, suficiente preocupación ya tienen con resolver el hambre del día. A estas personas citadas en la presente crónica se suman decenas de habitantes que deambulan por la ciudad desierta tratando de explicarse qué está pasando. Son tiempos de coronavirus, de cuarentena y para muchos también tiempos de hambre, olvido y miseria.



Cuatro grupos combaten al coronavirus en primera línea

Riesgos. Cada día, policías, soldados, funcionarios municipales, médicos y enfermeras arriesgan sus vidas para contener la propagación de la pandemia

.....
CRISTINA COTARI
Los Tiempos

Más de 3 mil personas en Cochabamba entre el personal de salud, soldados, militares, policías y funcionarios enfrentan en primera línea la lucha contra la pandemia causada por el coronavirus. En el valle bajo, donde más cuesta que se cumpla la cuarentena total, se movilizan a diario 200 uniformados.

El numeroso ejército de mandiles blancos y uniformes sale en medio de carencias y luchando contra el tiempo para evitar que colapse el sistema de salud como sucedió en Italia, España y otros países.

En el valle bajo, el trabajo de estos grupos se desarrolla en medio de limitaciones y demasiadas responsabilidades.

“Estamos arriesgando nuestra salud y la de nuestras familias para cuidar de otros, lo único que pedimos es conciencia, la población nos puede ayudar quedándose en casa”, es el clamor del comandante regional de la Policía de Quillacollo, Néstor Vilca.

La autoridad relata que en 30 años de servicio no vivió una experiencia tan dramática como la que actualmente atraviesa el sistema de salud.

“He visto la implementación de restricciones grandes en Bolivia, pero éstas son las más grandes. Hay ciudadanos ejemplares, pero otros no entienden que lo único que estamos haciendo es cuidarlos”, remarcó.

Visiblemente cansado, Villca señaló que dirigir el trabajo de más de 200 policías en Quillacollo, Vinto, Colcapirhua, Sipe Sipe y Tiquipaya es arduo pero gratificante.

El patrullaje para mantener el orden y el cumplimiento de la cuarentena total se desarrolla con implementos limitados de bioseguridad.

Médicos

Otro sector que está en la primera línea de batalla contra el coronavirus es el de profesionales en salud.

Con 15 años de experiencia en el área, el jefe municipal y director del hospital Benigno Sánchez, Carlos Calliconde, señaló que el personal trabaja con “sentimientos encontrados” por el alto riesgo de contagio que conlleva atender pacientes sospechosos.

“Estamos conscientes de que hemos estudiado para salvar vidas, pero hay temor de llevarlo a nuestros hogares y propagarlo. Da pena que muchas personas no escuchen lo que se les recomienda”, comentó.

DATOS

Faltan barbijos, guantes y gel

Personal de salud, policías y soldados solicitan a las autoridades municipales y al Servicio Departamental de Salud (Sedes) hacer la dotación periódica de barbijos, guantes y alcohol en gel para disminuir el riesgo de contagio del coronavirus.

Reconocieron que recibieron algunos lotes con insumos básicos, pero éstos no son suficientes porque el material es desechable y sólo los protege por horas.

“Necesitamos que nos proporcionen barbijos N-95 porque estamos expuestos mucho tiempo”, sostuvo un funcionario.

Mencionó que algunos trabajadores optaron por costurar sus propios cubrebocas para no gastar 5 bolivianos cada día en la adquisición de uno desechable.

Calliconde explicó que, por el momento, los trabajadores disponen de lo necesario para cumplir con sus deberes, pero que aún falta invertir en equipamiento, adquisición de insumos e infraestructura.

“Tenemos lo necesario, pero no es suficiente. Los trajes y el material que nos otorgan las autoridades van a durar unas semanas, luego otra vez estaremos expuestos. Por eso, cada médico se está comprando sus propios protectores”, añadió Guido, otro médico.

Funcionarios

La complicada tarea de vigilar que las personas se queden en casa y eviten las aglomeraciones pone también en riesgo a los funcionarios municipales que apoyan en los controles.

El intendente de Quillacollo, Alfredo Guzmán, dijo que cada día 70 trabajadores salen a las vías con megáfonos y vallas para verificar y sancionar a comerciantes que no respetan las restricciones.

“Tenemos tres grupos: uno trabaja en la mañana, otro en la tarde y el último en la noche. Estamos 24 horas en la calle coordinando con la Policía y las Fuerzas Armadas los operativos”, precisó.

Varios funcionarios indicaron que no están de acuerdo con el instructivo de colaborar en las tareas de prevención, pero acuden por temor a ser despedidos o a descuentos en sus salarios.



Policías controlan el cumplimiento de la cuarentena total y se protegen con barbijos simples. PATRICIA PINTO



Soldados movilizados en las calles para restringir la circulación por la emergencia sanitaria. DANIEL JAMES



El personal de salud atiende con las mínimas medidas de bioseguridad, se cuida con barbijos. HERNÁN ANDÍA

Soldados

Otro grupo que hace sacrificios para mantener el orden son los soldados de diferentes unidades militares.

“Estamos en la obligación de hacer cumplir el mandato de las máximas autoridades nacionales. Algunas personas se enojan y nos insultan cuando hacemos los controles. Nosotros sólo estamos sirviendo a la patria y velando por bien común”, comentó el soldado Javier Quispe.

Remarcó que su labor se extiende por más de 10 horas y que, a diferencia de otros ciudadanos, él no puede estar junto a sus seres queridos ni cobijarse del sol ni de la lluvia en su hogar.

Alcalde pide agilizar pagos a personal de salud

.....
REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos

Ante la emergencia sanitaria que se vive en Quillacollo por el Covid-19, el alcalde suplente Héctor Montaña informó que instruyó a secretaríos y directores que se priorice la cancelación de sueldos a médicos, enfermeras y personal técnico contratado por el municipio.

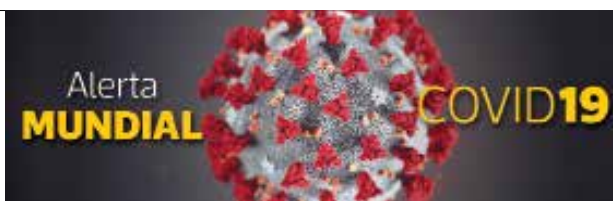
“He dispuesto que los salarios se deben cancelar hasta el 5 de cada mes. Escuché en pasillos algunas quejas, voy a solicitar un informe a los secretaríos, porque la instrucción es clara sobre este tema”, remarcó.

Sostuvo que los jefes de las áreas que no cumplan con las disposiciones corren el riesgo de que se les

retenga sus salarios hasta que agilicen los trámites administrativos del personal de salud.

Asimismo, remarcó que se procede de forma gradual a la entrega de implementos de bioseguridad a centros de salud y que se gestiona la dotación de ítems y equipamiento ante el Ministerio de Salud.

La Alcaldía destinó 100 mil bolivianos para la adquisición de kits de salud y material de limpieza para reforzar las tareas de prevención contra el Covid-19.



URGERENOVARELSISTEMA

“El Covid-19 nos encuentra en extrema vulnerabilidad”



CARMEN LEDO
Demógrafa y coordinadora Ceplag

Han sido innumerables las solicitudes para que el Estado incremente el porcentaje del PIB al sector salud (de 5% al 15%). El Covid-19 demuestra dramáticamente la desatención a dicho sector.

Sensiblemente, el Covid-19 nos encuentra en una situación de vulnerabilidad extrema sin un sistema de salud articulado, sin material ni equipamiento médico. Además, con profesionales del sector salud golpeados en sus demandas.

El panorama es sombrío, los resultados de la explosión del Covid-19 podrían tener consecuencias inimaginables debido a que en el país aún no fueron erradicadas las patologías de la pobreza. El principal reto que enfrenta el sistema de salud es disminuir la exclusión de la gran mayoría de la población.

SALUD, UNDEBER OLVIDADO

“El aislamiento social, el único recurso efectivo”



JOSÉ DE LA FUENTE
Consultor en Políticas Públicas

El panorama mundial nos ayuda a ubicarnos mejor frente al contexto de esta pandemia para valorar la situación nuestra como país, y en particular, como Cochabamba. La conclusión es que debemos extremar todos los esfuerzos de aislamiento social, porque nuestra situación médica (incapacidad absoluta de equipamiento y recursos médicos) y social (población que trabaja informalmente y en las calles) es de extrema vulnerabilidad y que, a diferencia de Italia y España o ni hablar de Brasil—cuyo Presidente sigue hablando de gripecita—, tenemos una ventaja de tiempo que sería fatal desaprovechar para controlar el contagio y su curva exponencial.

Esmás, éste es el único recurso efectivo del que, como país y departamento, disponemos como herramienta sanitaria para enfrentar la expansión del contagio.

UNIREDUCCIÓN Y SALUD

“El sistema es reflejo de una pésima gestión”



ÉDGAR VALDEZ
Director del Instituto del Desarrollo Humano

Desde hace muchos años ya sabíamos que el sistema de salud de Cochabamba y de Bolivia está muy mal en diferentes aspectos: infraestructura, equipamiento, insumos, poco personal y deficiente formación profesional (universitaria), que es el reflejo de varios años de una pésima gestión política, en particular de los últimos 14 años del MAS, que a pesar de haber contado con muchos recursos económicos, invirtió en elefantes blancos que ahora la pandemia del coronavirus los pone en evidencia.

Además de malgastar el dinero de todos los bolivianos, designó como responsables de programas nacionales o departamentales de salud (VIH y sida, que es el que más conozco), directores de hospitales, etc. a personas afines a su partido, sin ningún principio ético ni valores morales (con excepciones) que durante estos 14 años aceleraron la destrucción de la institucionalidad.

Sin política de salud, sólo queda aislarse contra el Covid-19

Analistas. Tres expertos en políticas públicas sostienen que la pandemia que afecta a más de 100 países evidencia la diferencia “abismal” entre sistemas de salud y la importancia de volver a unir educación y salud



Una persona camina solitaria por las calles de Cochabamba, intentando protegerse del Covid-19 con un barbijo. HERNÁN ANDÍA

KATIUSKA VÁSQUEZ
Los Tiempos

Sin una política pública de salud en Bolivia y con un sistema paupérrimo, el aislamiento social es la única alternativa que tiene el país para frenar el avance del coronavirus que causa el Covid-19, que está generando una pandemia en más de 100 países.

Ante la experiencia de países como China, Italia y España, que enfrentan el contagio comunitario y han colapsado, es evidente que la diferencia con Bolivia es “abismal” en términos de políticas públicas y capacidad de atender una emergencia sanitaria de esta envergadura”, explicó el consultor en políticas públicas, José de la Fuente.

De ahí que la única alternativa de Bolivia es la cuarentena. “Debemos extremar todos los esfuerzos de aislamiento social, porque nuestra situación médica y social es de extrema vulnerabilidad, a diferencia de Italia y España”.

Enfatizó que, si bien la salud es una función suprema del Estado, esto no se cumple.

“Salvo importantes políticas de salud como las aprobadas en los 80 en función del binomio madre-niño o después del SUMI, en décadas no hemos

podido aprobar una verdadera política estatal de salud”, indicó.

Sólo se dispone de dos leyes sectoriales en la salud (de transfusiones y bancos de sangre y de donación y trasplante de órganos). El último Código de Salud fue un decreto ley, aprobado en 1978 durante el gobierno de facto de Hugo Banzer.

“El déficit estatal de políticas públicas nos debe poner frente al reto de darle a la salud pública el lugar que debe tener en un Estado democrático, diverso y una enorme deuda social”, recomendó.

Pese al paso del tiempo, la “exclusión” y “las enfermedades de la pobreza” no han sido resueltas, por lo que un estallido de coronavirus profundizará la inequidad en el acceso a los servicios de salud, alertó la demógrafa y coordinadora del Ceplag de la UMSS, Carmen Ledo.

Sólo tomando en cuenta que el sistema dispone de 60 unidades de terapia intensiva en Cochabamba, esenciales para atender a un enfermo crítico del nuevo virus, está claro que no todos los pacientes graves podrán acceder.

Ledo evidenció a través de varios estudios, como “El agua nuestra de todos los días”, que problemas como la contami-

MÁS DATOS

Pandemia: datos en el mundo

La pandemia que estalló con el coronavirus en Wuhan, en la provincia de Hubei, China, ha provocado ya más de 395.000 contagios en 175 países, incluido Bolivia, y cobrado 17.000 muertes desde su aparición en diciembre de 2019.

Los dos primeros casos se reportaron en Bolivia el 10 de marzo, con dos pacientes llegadas de Italia, epicentro de la enfermedad en Europa. Desde entonces, los casos han aumentado exponencialmente.

participación comunitaria cubriendo las necesidades más básicas como agua y alcantarillado.

“La reducción de los riesgos de la contaminación, la vivienda, el agua y la revalorización de prácticas preventivas permitirán reducir el sufrimiento de las familias pobres”, planteó.

Para el impulsor de la ExpoSida, la mayor experiencia de educación en salud durante 20 años, Edgar Valdez, con la presencia del coronavirus en Bolivia “evidenciamos cuánta falta hace la educación en nuestra población”.

Explicó: “Me refiero desde el más humilde trabajador hasta los que ostentan maestrías y doctorados”.

El también director del Instituto de Desarrollo Humano (IDH), que trabaja con personas con VIH/sida, considera que las actitudes de rechazo y alerta de colapso del sistema de salud son el reflejo de una educación que no es liberadora.

“Si es que no cambiamos ahora nuestro sistema educativo, perderemos una vez más la oportunidad de cambiarlo”, advirtió: “Gracias al coronavirus, tenemos el desafío de superar esta crisis y hacer del peligro una oportunidad”, instó.

nación en el botadero de K’ara K’ara y la planta de tratamiento de Albarrancho inciden en enfermedades por la presencia de metales, plaguicidas y otros tóxicos en poblaciones vulnerables. Sin embargo, las políticas de salud no atacan estas amenazas.

Los resultados en la gestión de salud demuestran que existen deficiencias en todos los niveles, pero es urgente que la gestión municipal por ser la más cercana la gente “se renueve” y promueva la par-



Conexiones clandestinas de aguas servidas.



Uno de los tanques comunitarios de La Tamborada.



Las calles empedradas para entrar al barrio.



La actividad agrícola cerca de los bloques de la Villa Suramericana. FOTOS: DANIEL JAMES



Una casa sin servicios básicos a pasos de la Villa.

SEPA MÁS

- + **Aducciones para dotar agua de Mísicuni al sur**
 Hace un mes, la nueva administración del complejo Mísicuni decidió construir un ducto de Jove Rancho a Coña Coña para aumentar la dotación de agua a la zona sur.
- + **Viviendas de la Villa con maleza y abandonadas**
 Los 14 bloques de departamentos que se construyeron en la Villa están cerrados, con maleza y deshabitados por el costo, la falta de documentos y la distancia.
- + **Vecinos en alerta para defender la Villa**
 Los vecinos permanecen en alerta para impedir que la Villa se convierta en un espacio de cuarentena para pacientes con Covid-19.

.....
LUCERO CLAROS
Los Tiempos

Hace dos años se inauguró la Villa Deportiva Suramericana en La Tamborada. Cientos de vecinos aplaudieron la obra como sinónimo de “progreso y desarrollo” para la zona, pero pese la construcción ni los vecinos ni el complejo de departamentos gozan aún de una red de agua potable de Semapa ni de alcantarillado.

“Este lote era agrario antes de construirse la Villa. En menos de un año elevaron la obra”, recuerda Francisca Salguero, que en unos meses cumplirá 60 años y desde hace dos años vive en condiciones precarias al norte de la Villa, sector perteneciente a la Junta Vecinal Tiquirani.

Alrededor de la Villa Suramericana existen al menos 500 productores de leche pertenecientes a la Mancomunidad Pampa San Miguel.

Francisca, como todos los vecinos de la zona, tiene energía eléctrica de Elfec, pero no goza de agua potable de Semapa ni alcantarillado. Se abastece por cisternas y su baño es un pozo séptico.

Pese a las deficiencias, los vecinos se dan modos. De las 65 OTB pertenecientes al Distrito 15 que rodea a la Villa Suramericana, 45 instalaron redes de agua para tener este líquido las 24 horas del día, pero de forma racionada y con tan-

Vecinos de la Villa Suramericana sin agua ni alcantarillado

Servicios. Desde hace ocho años los pobladores peregrinan por conseguir recursos para ejecutar un proyecto y gozar de servicios básicos

PUNTOS DE VISTA

“ La zona sur está creciendo, entonces nos abastecemos con cisternas y organizados por comités, porque no tenemos agua potable. Tenemos que ver la manera de cómo estar mejor y abastecer nuestras necesidades.

Daniela Andrade
 Vecina de La Tamborada

“ No sabemos qué tipo de agua nos están trayendo. Así estamos sufriendo en la zona sur de servicios básicos, hay mucha gente humilde, pero las autoridades no se manifiestan, estamos olvidados como zona sur. Es preocupante.

Lucy Escobar
 Vecina de La Tamborada

nó una vecina, Daniela Andrade.

Los pobladores que no cuentan con la red de agua vecinal agarran agua en turriles por 7 bolivianos de las cisternas, pero “no sabemos qué tipo de agua nos están trayendo”, dijo Lucy Escobar, secretaria general de la central provincial de productores del Cercado.

Además, “ni las calles están asfaltadas, en tiempo de lluvia son ríos y se llenan de barro”, lamentó una de las vecinas,

Ivana Anagua, mientras vaciaba el agua de su turril a un par de baldes para dar este líquido elemento a sus cinco vacas. “Sólo en algunos sectores ha traído asfalto que por la Villa Suramericana no más nos ha llegado”, dijo Escobar.

La representante de los productores añadió que “se ven perjudicados” por la contaminación que genera el botadero de K’ara K’ara a las aguas subterráneas, por la falta de alcantarillado que provoca la descarga clandestina de residuos de algunas viviendas al canal de riego y por la ausencia de una red de agua potable de Semapa.

Lamentó que otras personas, “por necesidad”, lavan su ropa en el canal de riego y desechan su basura y animales muertos que son arrastrados a las zonas agrícolas cuando se abre la compuerta de La Angostura. Incluso, otro vecino, Hugo Flores, denunció que en ocasiones “sale agua sucia de la Villa hacia el canal de riego”.

Los vecinos no pierden las esperanzas de acceder a una red de agua potable con el proyecto Mísicuni y con el apoyo la Alcaldía.

“Vamos a seguir peleando por tener servicios básicos” como las demás zonas de la ciudad, aseguró el ejecutivo de la Junta vecinal Tiquirani, Juvenal Troncoso.

Vitaminas, minerales y zinc, vitales para los pacientes con coronavirus

Nutrición. Los sospechosos, asintomáticos y confirmados de covid-19 tienen que reforzar su alimentación con cereales, vitaminas y en particular con el zinc, según un estudio de especialistas en nutrición

DIETA RECOMENDADA PARA PACIENTES CON COVID-19

FUENTE: TRABAJO DESARROLLADO POR EL DR. RICARDO SEVILLA PAZ SOLDÁN Y EQUIPO DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS DE LA UMSS. FICHA DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS DE LA UMSS. LOS TIEMPOS / COCHABAMBA

A continuación la alimentación recomendada para pacientes con Covid-19, que desarrolló el doctor Ricardo Sevilla Paz Soldán con su equipo del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UMSS.



¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

¿Cuáles son los síntomas de la Covid-19?

Los síntomas más comunes son:

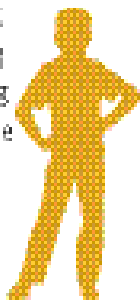
- fiebre
- cansancio
- tos seca

Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinitis, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

Algunas personas se infectan pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal.

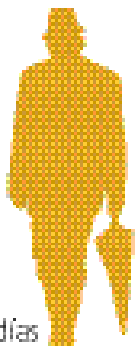
PACIENTE SOSPECHOSO (Niño -jóvenes)

- Vitamina A: 4.000.000 Ug
- Vitamina B: 10 Ug
- Vitamina D: 10 Ug
- Vitamina C: 50 mg
- Complejo B: jarabe 1/2 cucharilla
- Selenio: 20 Ug
- Zinc: 10 mg



PACIENTE SOSPECHOSO (Adultos y adultos mayores)

- Vitamina A: 900 mg
- Vitamina E: 15 ug
- Vitamina D: 10 mg
- Vitamina C: 90 mg
- Complejo B: 12 mg
- Omega 3: 35 Ug
- Selenio: 55 Ug
- Zinc: 15 Ug
- Probióticos: 20 UFX x5 días



PACIENTE CONFIRMADO (Adulto - Adultos mayores)

Asintomático

- Se aconseja una dieta antioxidante inmunodepresora y suplementos vitamínicos multinutrientes.



Con síntomas respiratorios

- Dieta antioxidante inmunodepresora y vitaminas multinutrientes.

KATIUSKA VÁSQUEZ
Los Tiempos

Con el fin de mejorar las defensas de un paciente con covid-19, el médico e investigador Ricardo Sevilla Paz Soldán desarrolló junto a un equipo del Instituto de Investigaciones Biomédicas e Investigación Social (Ibismed) de la Universidad Mayor de San Simón (UMSS) una propuesta para fortalecer el sistema inmunológico.

El estudio se realizó sobre la experiencia en el tratamiento de pacientes con desnutrición e inmunodeprimidos en Cochabamba, así como en el daño que produce el covid-19 en los pacientes al afectar su sistema respiratorio y diezmar las defensas hasta dañar más órganos del cuerpo.

Sevilla, que por años dirigió el Centro de Rehabilitación Integral Nutricional (CRIN) del hospital materno infantil Germán Urquidí, presentó el flujograma del caso. Según un examen clínico se clasifica a los pacien-

tes en sanos, sospechosos y confirmados.

En caso de estar sano se va a su casa. Si es sospechoso, previa evaluación nutricional (antropometría), se le da una dieta inmunoprotectora basada en el consumo de verduras, cereales integrales y quinua para proteger las defensas, además de suplemento vitamínico y multinutrientes. Los requerimientos sugeridos se presentan en el flujograma (ver infografía).

Si es un paciente confirmado asintomático de covid-19 se le recomienda una dieta inmunorestauradora. Es decir, se sugiere consumir, siempre bajo supervisión médica, una mayor cantidad de alimentos antioxidantes, como el arándano, frambuesa, frutilla, granada y otros.

También se aconseja incrementar el consumo de vitaminas, minerales y en particular el zinc, además de la administración de probióticos, que normalmente se hallan en algunos lácteos, como el yogur.

ANÁLISIS

“El zinc es necesario para más de 200 factores”

RICARDO SEVILLA Médico-Ibismed-UMSS

El zinc es importante para las defensas (inmunidad innata y adaptativa), en la vejez es remarkable el paralelismo en la deficiencia del zinc y la baja de las defensas, incluye la reducción del timo, hormonas tiroideas y las células helmer (ayudadoras), disminuye la respuesta a las vacunas y conduce a cambios similares los que ocurren en el tratamiento inflamatorio oxidativo (envejecimiento por oxiiinflamación) y la inmunosenescencia. El zinc es el nuevo factor de riesgo para la neumonía en los ancianos. El bajo

Cuando el paciente es sintomático y se alimenta con dificultad, se le administra una alimentación de fácil digestión, como un hidrolizado de proteínas con altas do-

sis de vitaminas, minerales y aminoácidos. En caso de que el paciente ya necesite ventilación mecánica y la alimentación sea parental, se sugiere mantener las caracte-

rísticas de la alimentación reforzada con altas dosis de vitaminas, minerales y aminoácidos en cadena ramificada.

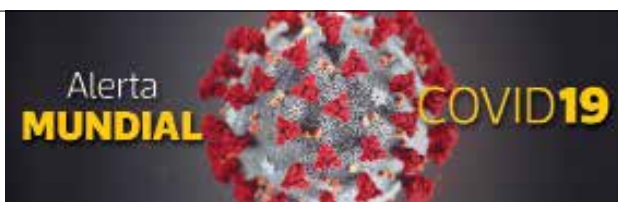
Muchas de las vitaminas y

nutrientes recomendados para los pacientes con Covid-19 se hallan en las verduras, cereales y la carne de pescado. No hay que excederse en el consumo de sal y consumir poco de glicémico como manzanas, peras y duraznos, explicó Sevilla.

La propuesta también considera la dieta estándar y para las personas con obesidad con parámetros que pueden ser considerados para mantener una alimentación adecuada sin necesidad de estar enfermo (ver infografía).

Los objetivos del zinc son restablecer las células atacadas e infectadas por el virus, estimular la respuesta al estrés de los glóbulos blancos, forjar un mecanismo antienvjecimiento y reforzar el sistema inmunitario.

Sevilla explicó que el equipo que diseñó esta propuesta trabaja 30 años en el mejoramiento de la respuesta inmunitaria con micronutrientes.



Cochabamba vive un sábado sin mercado y con calles desiertas

Controles. Policías y militares controlan que la población no viole la cuarentena y no salga a las calles a transitar. Sin embargo, vecinos de la zona sur denunciaron que no hay presencia en estos barrios

LORENA AMURRIO M.
Los Tiempos

Ayer fue un sábado inusual para los cochabambinos. Los mercados estuvieron cerrados, las tiendas, los comercios, centros de recreación y demás mantuvieron las puertas cerradas. Cochabamba parecía una ciudad fantasma en cumplimiento al Decreto Supremo N° 4200 del 25 de marzo de 2020.

El caos de los sábados en los centros de abasto de Cochabamba se transformó en puestos cerrados, bultos amarrados, silencio y calles vacías. El Calatayud, La Pampa, San Antonio y otros mercados tenían las rejas cerradas y las comerciantes no estaban ofreciendo sus productos a viva voz en medio de los tumultos de gente.

Esa fue la orden de la presidenta Jeanine Áñez mediante el Decreto N° 4200. El documento señala que los sábados y domingos no puede circular absolutamente nadie y no deben existir ventas de ningún tipo en todo el país. El objetivo es frenar la expansión del coronavirus, en especial en estos lugares que son de alta afluencia de personas.

Entre los puestos cerrados y los bultos amarrados no faltaban algunas personas que estaban durmiendo en el lugar. “Estoy cuidando”, respondió uno a la pregunta de qué hacía en el lugar.

El dirigente de La Pampa Ronald Durán señaló que no hubo oposición de las comerciantes a acatar las medidas. Agregó que existe temor de contagiarse, más aún luego de

que se confirmara el caso de una mujer vendedora que dio positivo al Covid-19.

“Es terrible, porque la gente vive del día. Hay muchos que, si no venden, no comen; pero debemos adecuarnos para que esto acabe de una vez. Tenemos que acatar”, aseveró Durán.

Sólo en La Pampa son más de 4 mil comerciantes de diferentes rubros que debieron cerrar la atención. Situación que se replicó en toda La Cancha. Y también los vendedores ambulantes se vieron afectados. Estiman que cerca de 50 mil personas que viven del comercio no salieron ayer.

A esto se suma que durante la semana sólo están vendiendo los que son del rubro de alimentos y artículos de primera necesidad. El resto tampoco puede salir.

Sólo en La Pampa son unos

TRÓPICO

Municipios acatan la cuarentena

La Novena División del Ejército y la unidad naval de Entre Ríos se están encargando del cumplimiento de la cuarentena en la región del trópico de Cochabamba. En estos municipios aún no se cuenta con presencia policial luego de los conflictos poselectorales de octubre de 2019.

El coronel Hugo Andía informó que el trópico ya está acatando la cuarentena decretada por la presidenta del Estado Jeanine Áñez. Más aún luego de que se tuviera 14 casos sospechosos, pero que ya fueron descartados.

Los pobladores de estos municipios se mostraron reticentes al cumplimiento en un inicio. Hace unos cinco días decidieron acatar y tampoco hay gente en las calles.

25 vendedores. Durán precisó que desde la dirigencia se ha estado dando las certificaciones para que soliciten los permisos de circulación.

“Hay algunos malos dirigentes o comerciantes que han malinterpretado esta situación. Si hemos cobrado 25 bolivianos por eso, pero es para comprar cosas para la guardería, no es para nosotros”, agregó.

Limpieza de basureros

Ante la ausencia de gente en el mercado, la Empresa Municipal de Servicio de Aseo (EMSA) aprovechó la oportunidad para desinfectar los contenedores naranjas que hay en diferentes puntos. Se trataba de un grupo de tres trabajadores con un camión para hacer la labor.

Calles desiertas

Un silencio humano reinó en las calles de Cochabamba ayer. No había nadie en las calles salvo policías y militares que realizaban el control,

principalmente en el centro y la zona norte de la ciudad.

Los vecinos del sur señalaron que no existe el mismo control. Esto es aprovechado por las tiendas de barrio, que abrieron sus puertas a la atención. Esto se vio principalmente desde la avenida 6 de Agosto hacia el sur.

Lo cierto es que Cochabamba vivió un sábado totalmente inusual y diferente. El caos vehicular y humano se dejó de lado en busca de mantener la salud.



Las casetas cerradas en la zona de la avenida Barrientos. FOTOS: DANIEL JAMES



Una persona recostada asegura que cuida los puestos.



Trabajadores de EMSA desinfectan los contenedores.

Comisión observa las necesidades de los hospitales de segundo nivel

REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos

Ante la emergencia mundial por el coronavirus, el Gobierno está en un proceso de inspección de los hospitales de segundo nivel en el país. Ayer, una comisión visitó los nosocomios del norte y sur en Cochabamba. El objetivo es equiparlos con todo lo necesario para cumplir con las demandas de la población.

La comisión estaba conformada por el ministro de Trabajo y delegado presidencial, Óscar Mercado; la gobernadora,



La comisión inspecciona el Hospital del Sur. MIN. TRABAJO

Esther Soria; el alcalde, José María Leyes, y representantes de la Organización Panamericana de la Salud y el Banco Interamericano de Desarrollo.

“Se están verificando las condiciones del sistema hospitalario en Cochabamba para ver la forma de reforzarlo (...) Esperamos que esto pueda hacerse lo antes posible”, manifestó Mercado.

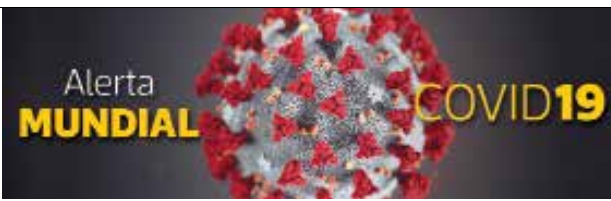
El Hospital del Sur funciona en un 70 por ciento de su capacidad en la actualidad. Se necesitan recursos humanos, principalmente para poner en marcha varios equipos y ambientes que no

están totalmente habilitados.

En tanto, Leyes informó que esta infraestructura cuenta con tres Unidades de Terapia Intensiva (UTI), además de 40 camas disponibles. “El Colegio Médico nos hizo llegar una sugerencia para este hospital que ya la estamos tomando en cuenta”, dijo la autoridad municipal.

Señaló que además se destinarán dos carros cisterna para abastecer de agua a este establecimiento de salud. Leyes, además de Soria y Mercado, hicieron un recorrido por el hospital para conocer cuál es el protocolo de recepción de pacientes que se ejecutará en este nosocomio.

La situación es similar en el hospital Cochabamba, del centro de la ciudad.



Transportistas prefieren no viajar y exportación de banano cae en 60%

Economía. El sector exportador también ha comenzado a quedarse sin cajas de cartón y hule por las restricciones a la circulación

REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos

Por la presencia del Covid-19, las restricciones en Argentina y la falta de carga de retorno, los transportistas nacionales prefieren no viajar y cuidar su salud, por lo que la exportación de banano cayó en más del 60 por ciento, informó el representante de los productores Agustín Conde.

Antes de la pandemia, del trópico salían diariamente más de 80 tráileres con carga, pero esta última semana sólo salieron entre 20 y 30 camiones con banano de exportación.

Los choferes informaron que cada día les es más complicado circular por Argentina porque no hay lugares donde proveerse de alimentos, los surtidores ya no permiten el uso de baños y no hay carga de retorno para Bolivia.

“(Los transportistas) ya no están viniendo a trabajar,

DATOS

En 2019 exportación cayó en 10%

Según datos de Instituto Nacional de estadísticas (INE) procesados por el Instituto Boliviano de Comercio Exterior (IBCE) en 2019, la exportación de banano cayó en 10 por ciento en valor y en 8 por ciento en volumen comparada con el año 2018.

La gestión pasada se exportó un valor de 29 millones de dólares por 118 millones de kilos, pero en 2018 la cifra fue de 33 millones de dólares por 128 millones de kilos.

En enero de 2020 la cifra se mantuvo con una caída de 10 por ciento en valor.

El banano nacional compite con fruta brasileña, paraguaya y ecuatoriana.



La producción de banano en el trópico de Cochabamba. JOSÉ ROCHA

también cuidando su salud”, dijo Conde.

A eso se suma el riguroso control en Argentina, y que en Bolivia hay algunos bloqueos esporádicos en Yapaní y Bermejo.

Por las restricciones a la circulación, los exportadores han comenzado a quedarse sin cajas de cartón y hule, que

son necesarias para empacar la fruta. “Pedimos al Gobierno que nos ayude con la entrega de esos materiales”, solicitó el representante.

Por la situación, ahora los productores están desviada al mercado nacional la fruta que debía exportarse. En los mercados, el plátano se encuentra en abundancia y se

puede adquirir 25 unidades a 5 bolivianos.

Conde explicó que el daño para el sector productor es millonario, por lo que están muy preocupados. A eso se suma que los bancos en la región continúan sin funcionar, por lo que los agricultores deben trasladarse a Santa Cruz para realizar re-

tiros o depósitos de dinero. Conde calcula un daño económico de 3 millones de dólares. “Estamos dando los últimos aleteos, esperamos que la situación pueda mejorar más adelante”, dijo Conde.

Con esta situación, el sector estima que en esta gestión no se enviará a Argentina ni 4 millones de cajas de banano. En 2018 se enviaron 6 millones de cajas a ese país y en 2019 la cifra cayó a 5,5 millones de cajas.

Los productores están preocupados porque la exportación de la fruta ya fue golpea-

Los transportistas de carga internacional no encuentran lugares para abastecerse de alimentos

da por los conflictos poselectorales de 2019.

Los bananeros están de acuerdo con todas las medidas que se han implementado para evitar la proliferación de la enfermedad.

Consideran que controlar la enfermedad en el país es clave para continuar la exportación de la fruta.

Conde explicó que, si Argentina nos cierra la exportación, la pérdida económica será catastrófica. En Chapare hay 7.800 hectáreas de banano.

Gremiales piden medidas por vendedora con Covid-19

Molestia. El representante de La Pampa expresó su enojo por el hermetismo del Sedes y la falta de investigación de contactos



El frontis del Servicio Departamental de Salud.

LORENA AMURRIO M.
Los Tiempos

Los comerciantes de Cochabamba se encuentran preocupados ante la existencia de una vendedora que dio positivo para Covid-19. Exigen que las autoridades investiguen la zona de venta de la mujer. Además, indicaron que asumirán acciones para proteger a los gremiales en las ventas de la semana.

El pasado jueves se conoció que un nuevo caso de corona-

EN COCHABAMBA

Se temen contagios comunitarios

El caso de la comerciante y otros dos de los que se desconoce el modo de contagio representan una preocupación médica. Se podrían considerar contagios comunitarios, pues además son personas que no llegaron del exterior. Esto es más difícil de controlar, según las autoridades en salud.

virus en Cochabamba correspondía a una comerciante de La Cancha. Se desconocía quién le había contagiado y con cuánta gente había tenido contacto ella.

Sin embargo, los comerciantes se encuentran molestos. El dirigente de La Pampa, Ronald Durán, señaló que hasta el momento no saben a qué mercado pertenece la paciente ni qué comerciantes se encuentran a su alrededor para pedir a esas personas o sección que cierren y entren en cuarentena.

“Yo no sé cuál es el hermetismo. Es obligación de las autoridades preguntar dónde vende la señora para ver si debemos suspender las ventas en este lugar. Estamos un poco molestos, porque nos tienen en ascuas. La Alcaldía también debe pedir el nombre para ver a qué mercado corresponde la patente”, reclamó Durán.

El representante señaló que la siguiente semana se asumirán medidas para mejorar la seguridad de las comerciantes. “El lunes vamos a entregar barbijos y guantes para que las vendedoras se

protejan. Ellas también saben que deben tener su alcohol en gel”, aseveró.

Asimismo, se va a solicitar la desinfección de los diferentes mercados. Esperan que los días que van a estar cerrados, como los fines de semana, es una buena oportunidad para el trabajo.

Según Durán, la gente ya está siendo más cuidadosa con el uso del barbijo y las medidas de seguridad. No obstante, hace sólo una semana se observó a la gente correr a los mercados de forma masiva para adquirir productos, pero no guardaban las distancias ni los cuidados necesarios.

Desinfección de vivienda

Vecinos de la zona de Valle Hermosa hicieron viral un video en el que se observa personas con trajes de bioseguridad haciendo la desinfección de una casa. Según el relato de la gente, se trata de la vivienda a la comerciante infectada.

Recuerde utilizar barbijo y guantes al momento de hacer las compras y evite tocarse el rostro.

Omereque: hombre que llegó de España da positivo a coronavirus

REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos

Un boliviano de 49 años, que llegó de España a Omereque en Cochabamba es el primer caso importado de Covid-19 en ese municipio.

El boliviano llegó el 10 de marzo al aeropuerto de Viru Viru en Santa Cruz y desde ahí se transportó por flota hasta a Omereque a donde llegó el 12 de marzo.

El 16 de marzo se presentó al centro de salud, reportando que había llegado de España y los médicos le recomendaron guardar cuarentena y era monitoreado periódicamente, pero 10 días después de su llegada presentó dolor de cabeza y fiebre, por lo que se le tomó una muestra que confirmó el caso positivo.

El paciente está estable y permanece en su casa, indicó el alcalde de Omereque, Héctor Arce.

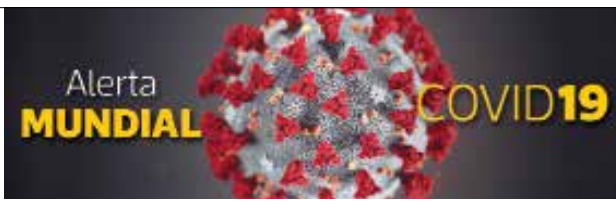
Ahora el personal del centro de salud trata de buscar a todos los contactos de este ciudadano para que permanezcan aislados y se realizar la vigilancia epidemiológica.



Una vista del municipio de Omereque.

Arce explicó que la comunidad de Laviña permanece en cuarentena por este caso, pero el resto de las comunidades no podrá acatar la cuarentena total debido a que son un municipio productor de varias frutas y hortalizas, por lo que los productores tienen horarios para circular.

“No vamos a entrar en cuarentena total porque Omereque es un valle muy productivo. El señor está aislado, él sí tuvo contacto en su comunidad, pero están todos aislados, en las demás comunidades tenemos actividad”, dijo el Alcalde.



Cuarentena y RRSS: advierten que niños son “presa fácil” de pedófilos

Control. Las personas que administran las cuentas de pornografía en el espacio cibernético piden una contraseña de seguridad a los posibles clientes, esto para evitar ser detectados por la Policía

.....

CARMEN CHALLAPA
Los Tiempos

Ante la proliferación de cuentas de pornografía y pedofilia en las redes sociales, un experto advierte a los padres de familia que, en esta época de cuarentena, los menores se hacen “presa fácil” de las redes que se dedican a esta actividad ilegal, considerando que los niños están más tiempo con el celular o la computadora.

En Bolivia, anualmente, la Policía aprehende al menos a 20 personas involucradas en redes de pornografía infantil y pedofilia que interactúan a través de las redes sociales.

En un recorrido por estos sitios en Internet, se logró identificar algunas cuentas con contenido pornográfico, que utilizan el mismo modus operandi. Es decir, abren cuentas en las que se ofrecen videos y servicios de menores de edad, captan algunos “clientes” y la cierran en un corto tiempo, para luego de unas semanas volver a crear otras cuentas con el mismo fin.

Según los datos proporcionados por algunos expertos, los niños, niñas y adolescentes habitualmente son captados a través de cuentas falsas en redes sociales especialmente en Facebook y WhatsApp. Los menores de edad, especialmente en esta época de cuarentena, se convierten en presa fácil para estas organizaciones que trabajan en el lado oscuro de las redes sociales.

El experto en redes sociales Tonny López explicó que “hay grupos que se manejan por debajo para compartir esa información (pornografía). Es una realidad cultural de muchos bolivianos tener contenido pornográfico en sus celulares, si hay clientes, hay un comercio sexual”, señaló.

López señaló que, de 10 personas, ocho saben cómo se usan los perfiles falsos en redes sociales, mismos que son utilizados para extorsionar e intercambiar archivos de pornografía y pedofilia.

El experto dijo que, en algunos casos, los menores de edad caen en las redes de pedófilos, “orientados” por su curiosidad sexual, morbo y necesidad de experimentar.

Al respecto, el exdirector de la Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen (Felcc) Jhonny Aguilera dijo que estas redes clandestinas de pornografía trabajan específicamente en Facebook y WhatsApp. Con fines investigativos, personal de esta unidad generó perfiles falsos para in-

gresar a grupos de intercambio de material prohibido.

“Comúnmente, estas organizaciones por su seguridad usan una especie de ‘candados’, para enviar o intercambiar el contenido pornográfico. Los clientes deben mostrar ciertas características para ser aceptados, tienen que estar seguros que están tratando con un sociópata”, manifestó.

Aguilera contó que la mayoría de las denuncias atendidas por la Policía son realizadas por familiares que de alguna forma descubrieron que los menores de edad de su entorno estaban siendo extorsionados o explotados por estas redes.

Según la Policía, en la mayoría de estos casos, personas parte del círculo familiar cercano de la víctima (padres, tíos, etc.) son quienes empiezan a explotar a los menores de edad en primera instancia.

“A estas personas les gusta ver que un niño sufra agresiones sexuales, no se conforman con ver sus partes íntimas. El avance de la tecnología y las redes sociales facilita el trabajo a las personas que lucran con el sufrimiento y la exposición de menores de edad”, expresó.

El jefe policial mencionó que la Policía, en específico la Fuerza Especializada, se encuentra preparada para captar e identificar a las personas u organizaciones criminales que lucran con los menores de edad. Explicó que todos manejan cuentas falsas, con números de celular no registrados y hacen la distribución de material usando cafés internet.

“Es en este aspecto que los detectamos a través de la georeferenciación, tenemos y estamos en la capacidad de poder dar con ellos”, dijo.

SEPA MÁS

Seguridad

La Policía recomienda que toda navegación por internet que haga los menores de edad sea supervisada por los padres de familia.

Peligro

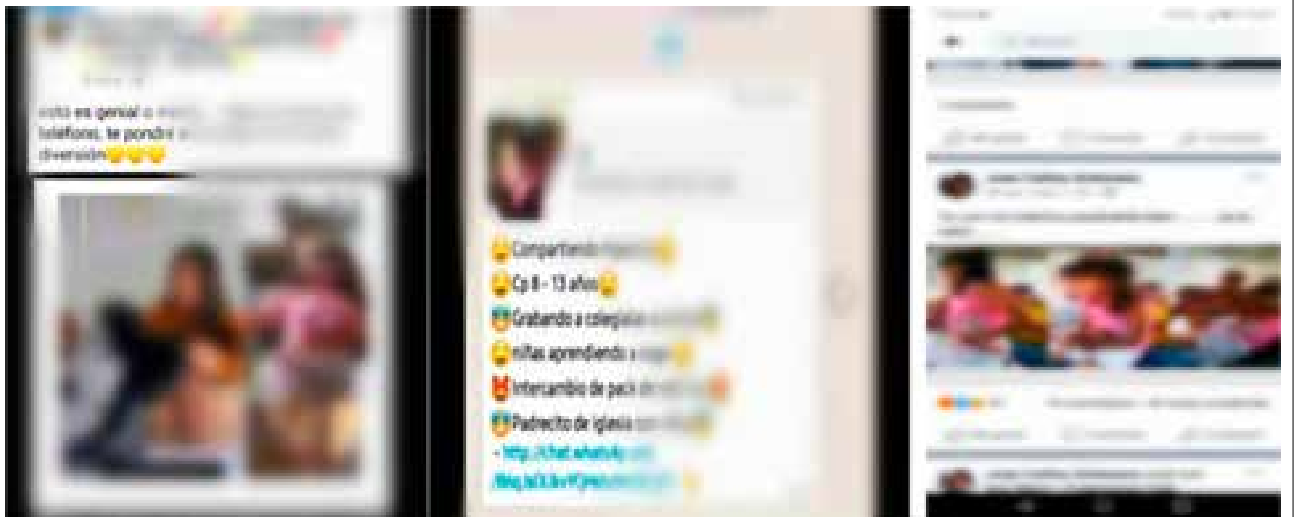
Cada padre de familia debe estar consciente de que sus hijos pueden ser víctimas de las redes de pornografía infantil.

Verificación

Sólo se debe aceptar solicitudes de amistad de personas que el menor de edad conozca y evitar el contacto con perfiles sospechosos y de personas extrañas.



La unidad de la Policía Cibernética en la Felcc de Cochabamba. AFP



Algunos sitios de pornografía infantil en cuentas de Facebook y WhatsApp en Bolivia. AFP

Operación “Tantalio”: implicados en red internacional están en juicio oral

.....

REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos

El exdirector de la Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen (Felcc) Jhonny Aguilera informó que las siete personas de nacionalidad boliviana involucradas en una red mundial de distribución de pornografía infantil, aprehendidas en la operación “Tantalio”, actualmente se encuentran en etapa de juicio oral.

Esta red internacional fue descubierta en julio de 2017, cuando investi-



El exdirector de la Felcc Jhonny Aguilera.

gadores españoles hallaron el “Darknet” un enlace a la aplicación de telefonía de WhatsApp que los condujo hasta un chat de pedófilos de 15 países de habla hispana, que intercambiaban pornografía infantil, entre ellos colombianos, brasileños, chilenos, mexicanos y bolivianos.

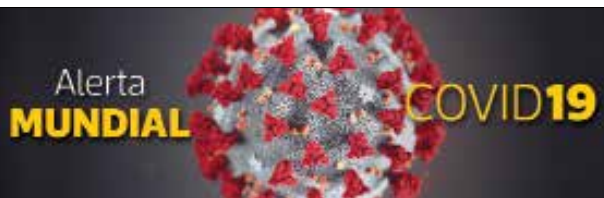
En este operativo, 50 personas fueron aprehendidas, entre las cuales se encontraban siete bolivianos, uno de ellos un teniente coronel de las Fuerzas Armadas.

Se trata del mayor de Ejército José Luis M., quien esta-

ba a cargo del Liceo Militar Teniente Edmundo Andrade, en Sucre. La discal de este tiempo no descartó que estudiantes de esa institución pudieran estar entre las víctimas, pues se observaron varias fotografías con adolescentes de uniforme militar.

Según los reportes de entonces, los involucrados bolivianos habrían pactado obtener lucro económico vendiendo material a otros usuarios, previo pago mediante recargas de teléfono móvil.

El Ministerio Público no dio más detalles de este caso, pese a que tenía repercusión internacional. Tampoco las Fuerzas Armadas reportaron si el mayor del Ejército fue dado de baja.



La llegada de Gonzalo Medina al aeropuerto de La Paz. MINISTERIO DE GOBIERNO

Trasladan a Gonzalo Medina al penal de Chonchocoro

Investigación. El exdirector de la Felcc de Santa Cruz fue amenazado de muerte y el Gobierno determinó su traslado

REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos y Agencias

El exdirector de la Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen (Felcc) de Santa Cruz Gonzalo Medina, investigado por narcotráfico, fue trasladado de esa ciudad a la cárcel Chonchocoro en La Paz porque se temía por su vida, informó ayer el ministro de Gobierno, Arturo Murillo.

Medina es investigado por presuntos vínculos con Pedro Montenegro Paz, implicado en tráfico internacional de drogas. “Nuestro sistema de Inteligencia nos ha reportado que esta noche iba a ser asesinado Medina en la clínica de la ciudad de Santa Cruz donde estaba recluido”, dijo Murillo.

El exdirector de la Felcc de Santa Cruz fue trasladado en

DATOS

Murillo niega liberación de Medina

El ministro de Gobierno, Arturo Murillo, advirtió con procesos a los jueces que en las últimas horas beneficiaron con detención domiciliaria y sin escolta a Gonzalo Medina.

“No habría habido ninguna audiencia. En este momento está todo suspendido, juicios. Primero, no ha sido liberado, sigue bajo la custodia que corresponde, y segundo, he dado la orden para que se investigue esto y si hay algún acto ilegal y doloso, se hagan denuncias al Ministerio Público”, dijo.

una avioneta a La Paz, con fuerte resguardo militar y policial

“Rápidamente hemos dispuesto una operación de seguridad y los hemos trasladado de la clínica a La Paz, con todas las medidas para garantizar su vida”, dijo Murillo.

El Ministro informó que en Chonchocoro está garantizada la seguridad de Medina y aseguró que informes médicos señalan que está bien de salud.

“No íbamos a garantizar su vida en la clínica, donde podía entrar un sicario y matarlo, que era la información que teníamos. (Su salud) no es delicada, tenemos informes que está muy bien de salud, otra cosa es que sean mañudos”, explicó.

A pesar de los custodios policiales que se encontraban en esa clínica, según la autoridad, la gente que trabaja con el narcotráfico estaba poniendo en peligro la vida del procesado.

Policía ofrece conciertos callejeros para paceños en cuarentena

REDACCIÓN CENTRAL
Abi

La banda de música de la Policía realizó ayer un concierto en diferentes zonas de la ciudad de La Paz y consiguió la ovación de los paceños que cumplen la cuarentena total, dictada por el Gobierno para contener la propagación de la pandemia Covid-19.

El concierto, denominado

“Resistiré”, inició en la plaza Abaroa, siguió en la tradicional plaza Uyuni y después se constituyó en la avenida Busch, altura calle Haití.

Los vecinos reaccionaron emocionados, aplaudiendo a los músicos desde sus ventanas y otros sacando las banderas bolivianas y panceñas, mientras cantaban a todo pulmón: “Resistiré para seguir viviendo, soportaré los golpes

y jamás me rendiré, aunque los sueños se me rompan en pedazos”.

Los músicos interpretaron baladas, bachatas, música disco y temas del acervo nacional, como “Viva mi patria Bolivia”, con el que concluyeron su participación.

Asimismo, el personal policial portó pancartas con mensajes de reflexión para que la población continúe acatando la cuarentena y asuman medidas de prevención del virus.

La iniciativa fue respaldada por el propio comandante general de la Policía, Rodolfo Montero.

La Policía también realiza labores sociales en la cuarentena.

Sentencian a 2 y 3 años de cárcel a infractores de cuarentena en Santa Cruz

Seguridad. Fueron detenidos conduciendo un vehículo en Cotoca y habían consumido bebidas alcohólicas



Control militar en Santa Cruz. EL DEBER

REDACCIÓN CENTRAL
Erbol

En un proceso abreviado, el Juzgado de Familia e Instrucción Penal 1º de la ciudad de Cotoca, departamento de Santa Cruz, dictó sentencia condenatoria de tres años de cárcel para Hipólito E. P. y dos años para Adrián E. O. por delitos de atentado contra la salud pública y conducción peligrosa, cometidos durante la cuarentena.

La información proporcionada este sábado por la fiscal departamental de Santa Cruz, Mirna Arancibia Belaunde, indica que son las primeras sentencias obtenidas por haber incumplido los decretos supremos 4199 y 4200.

La Fiscalía presentó pruebas de que los ahora sentenciados son autores del hecho investigado y ambos sujetos, mediante su abogado, reconocieron haber cometido el delito y solicitaron someterse a la

salida alternativa de procedimiento abreviado.

Ambos fueron detenidos el 25 de marzo cerca de las 15:30, cuando efectivos policiales de la Unidad Operativa de Tránsito realizaban patrullaje rutinario, dando cumplimiento al Decreto Supremo 4199, e interceptaron un vehículo tipo vagoneta marca Toyota de servicio público perteneciente a la Asociación 24 de Septiembre, conducido por Hipólito en compañía de Adrián, quienes circulaban consumiendo bebidas alcohólicas motivo por el cual fueron aprehendidos. En la prueba de alcohol-test ambos ciudadanos dieron positivo.

El fiscal asignado al caso Gerardo Balderas explicó que ambas personas tenían conocimiento de que los decretos supremos 4199 y 4200 dispusieron cuarentena total en toda Bolivia, como medida de prevención del Covid-19 para resguardar la salud y la vida y aun así incumplieron el mandato, poniendo en peligro su propia vida y la salud pública de la sociedad en general.

Militares intensifican el patrullaje en la frontera con Argentina

REDACCIÓN CENTRAL
Abi

El Área Naval III desplazó al menos 170 marineros e instructores con la misión de resguardar y realizar un exhaustivo patrullaje de control en Bermejo, frontera con Argentina, para evitar la expansión del Covid-19

en el extremo sur de Bolivia.

“Estamos en un estado de emergencia sanitaria, tenemos la misión de resguardar la seguridad y hacer que se cumpla el aislamiento social obligatorio, tarea para la que se ha dispuesto el 100 por ciento de marineros e instructores en la lucha contra esta pandemia”, dijo Javier Baldiviezo, comandante del

Área Naval III “Bermejo”.

Aseguró que el personal se encuentra movilizado en pasos legales e ilegales, específicamente sobre el río Bermejo, entre ellos el Puente Internacional, La Talitas, Puerto las Chalanas, Parque los Chaguanacos, Aeropuerto y Jardín botánico.

Recordó que Bermejo, departamento de Tarija, es uno de los pasos fronterizos más importantes con la República de Argentina, teniendo conexión por medio del puente y el río, donde hace unas semanas cientos de personas hacían su paso.

Investigan 31 casos de infracción a la cuarentena

REDACCIÓN CENTRAL
Abi

La Fiscalía Especializada de Delitos Contra la Vida informó el sábado que a nivel nacional se instauraron 31 casos por el quebrantamiento de la cuarentena, que fue dictada debido a la emergencia sanitaria por el Covid-19.

“Se realiza la investigación a personas que fueron

sorprendidas en el consumo de bebidas alcohólicas, policías que estaban en estado de ebriedad, (también) por disturbios y agresiones a uniformados, entre otros que obstaculizan y van en contra de la salud pública y delitos contra bienes del Estado”, dijo la directora de la Fiscalía Especializada de Delitos Contra la Vida, Nuria Gonzales.

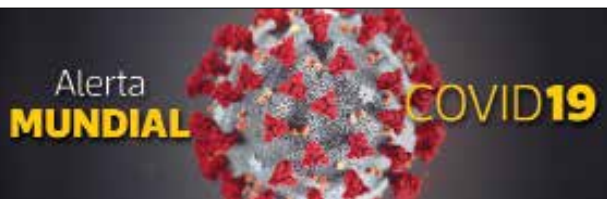
De acuerdo a los datos registrados entre el 17 y 27 de marzo,

25 casos son investigados por delitos contra la salud pública y seis hechos por destrucción o deterioro de bienes del Estado, además de la riqueza nacional.

De los primeros 25 procesos, ocho corresponden a La Paz; siete, a Santa Cruz; cuatro, a Cochabamba; tres, a Oruro; dos, a Tarija, y uno, a Pando.

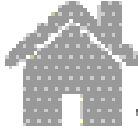
De los otros seis delitos, dos corresponden a Pando; uno, a La Paz; uno, a Tarija; uno, a Potosí, y uno, a Oruro.

Uno de los casos que llamó la atención es el registrado el 22 de marzo en zona Lava Lava, inmediaciones de la calle Colón, municipio de Sacaba, donde un vecino denunció que había una fiesta clandestina.



MEDIDAS A SEGUIR ANTE UNA SOSPECHA DE CORONAVIRUS

Elaboración: Los Tiempos / Los Tiempos Cochabamba

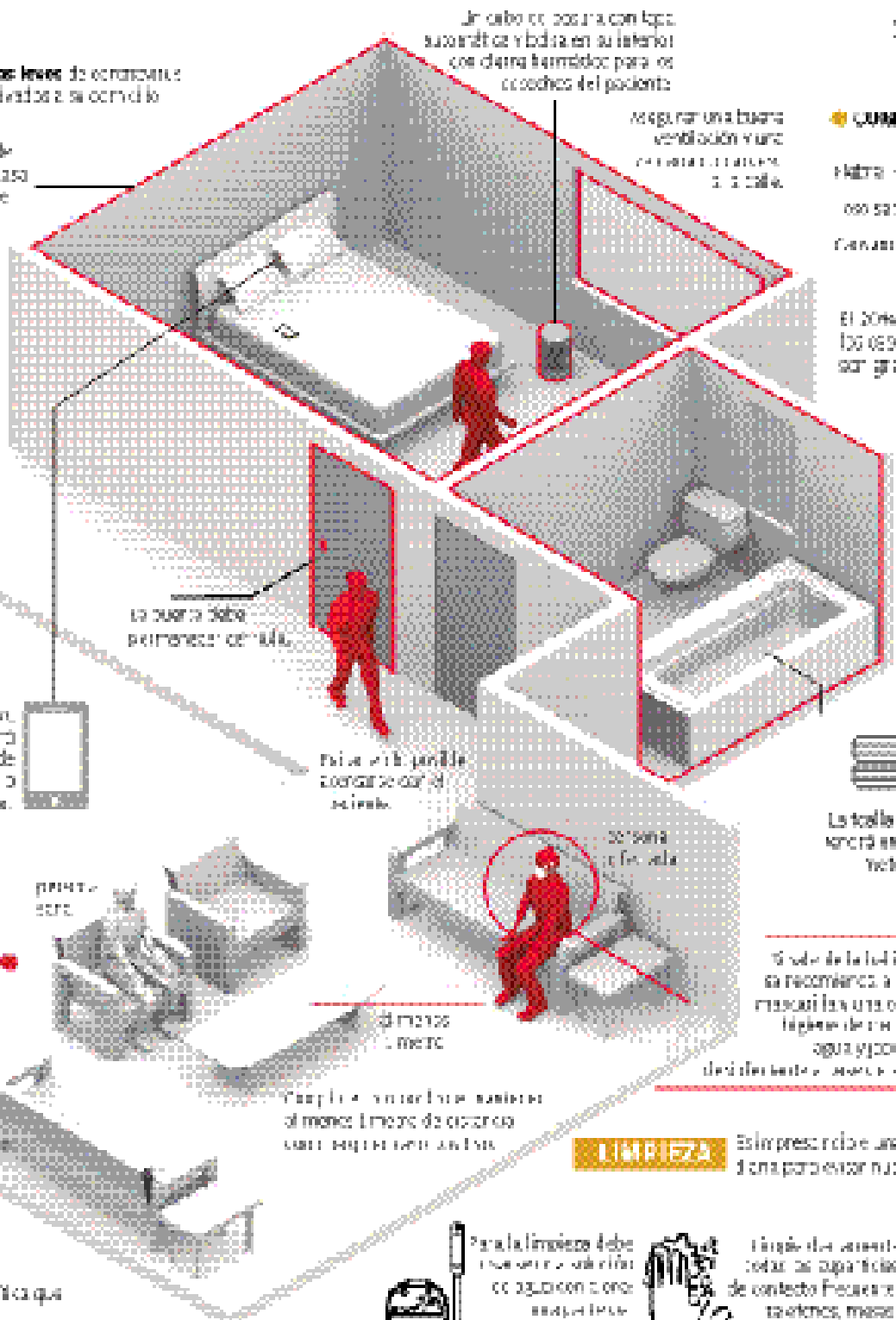


Esos son casos leves de coronavirus que son derivados a su domicilio

El virus es transmisible de coronavirus en su propio casa es conveniente disponer de una habitación de uso exclusivo para él.

En el momento en que el paciente necesitará comunicarse con el resto de familiares conviene hacerlo a través de video.

¿PUEDE VOLVER A CONTAGIARSE? Se evita evitando a cercanía que se demuestre



Un cable de postura con tapa automática y bolsa en su lateral con cierre hermético para los excrementos del paciente

asegurar una buena ventilación y una adecuada iluminación a la calle.

la puerta debe permanecer cerrada.

Para evitar posibles contagios con el paciente.

persona infectada

al menos 2 metros

Cumpla estrictamente las normas al menos tiempo de estancia con el requerido anterior

LIMPIEZA

Es imprescindible una buena limpieza para evitar nuevos contagios.

La persona encargada de la limpieza deberá usar mascarilla y guantes



Para la limpieza debe emplearse un aspirador de aspiración o uno manual que desinfecta por acción térmica.



Limpiar las partes de contacto frecuente: teléfonos, mesas, interruptores, grifos, incluso en el exterior.



Se lavará y el material que se lavó con agua caliente y jabón.



La ropa del paciente se debe lavar separada a una temperatura de 60°C y más.

SÍNTOMAS DEL CORONAVIRUS

Los síntomas son similares a los de la gripe común

COMUNES

- Fiebre
- Cansancio
- El 20% de los casos son graves.

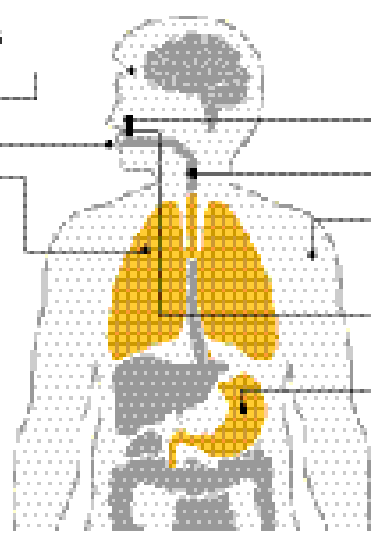
POSIBLES

- Perdida de gusto y olfato
- Dolor de garganta
- Dolor muscular

RAROS

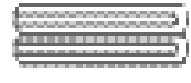
- Dificultad para respirar
- Diarrea (poco)

Tasa de mortalidad entre 1,7% y 3,8%, según los países



RESIDUOS CONTAMINADOS

El tratamiento de los residuos es vital para evitar



La toalla de contenedor será en un cubo y se retirará en un bote específico



Se deben usar elementos de limpieza desechables, evitar contactarse con superficies de la casa



Luego, una higiene personal adecuada tras el tratamiento de estos residuos



Tras los guantes y la mascarilla se debe lavar y llevar los manos a un lavabó



La basura debe estar dentro de una bolsa de plástico cerrada

“Es mejor quedarse en casa”

Covid-19. Personas que viven en el centro de la pandemia recomiendan acatar normativas

ALFREDO JIMÉNEZ P. Los Tiempos

Ante la constante expansión del Covid-19, algunos Gobiernos han impuesto restricciones al movimiento de las personas en un intento de contener su propagación, medidas que dividen y asustan, pero que son importantes para hacer frente a la pandemia. Los Tiempos contactó con personas que viven en Europa, quienes reconocieron que

en un principio no hicieron caso a lo que se venía y realizaban sus actividades con normalidad, asistiendo a eventos deportivos y distracciones nocturnas que congregaban a miles de personas. Pero ya era demasiado tarde: en un abrir y cerrar de ojos, el número de muertos e infectados se propagó en países como Italia, España, Francia y Suiza. Bárbara Llamas indicó que en Italia, en algunos casos de contagio que conoce, los enfermos no se automedican ni

se suministran antibióticos ni antivirales autónomamente, sino bajo prescripción médica. En tanto, Mavelyn Marimón Morejón, residente en Elche (España), indicó que en su región en estos momentos los héroes son trabajadores en sanidad, la policía (que hace cumplir la orden de cuarentena), el personal de limpieza de las calles y los camioneros que no dejan de abastecer los mercados. El francés Azdin Djemli sostuvo que al lado de su vivienda en París se detectó

una persona con coronavirus. El caso fue rápidamente reportado a las autoridades sanitarias y procedieron a aislar al enfermo. “Equipos especializados en sanidad desinfectaron el departamento y todo el edificio de la persona para que el virus no se propague a otras viviendas”, dijo. Desde Suiza, Kathy Eisenring se limitó a decir: “¡Quédate en casa! Esto es realmente horrible”. El boliviano Gonzalo Llanos, residente en París, dijo que la mejor forma para no

quedar infectado es obedecer las instrucciones de las autoridades: no salir de casa, evitar todo contacto físico, mantener la distancia de al menos un metro y tener mucha higiene. El español Eduardo Hernández, de 36 años, fue ingresado en el hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid por Covid-19 aquejado de neumonía. “Soy deportista, hago crossfit, no fumo, no bebo, casi nunca me pongo malo, tengo una salud de roble, pero resulta que tengo coronavirus. Hay que advertir a la gente joven que nos creíamos indestructibles ante el coronavirus, pero no es así”, indicó al diario El Mundo.

RECOMENDACIONES

Preparación y reacción rápida

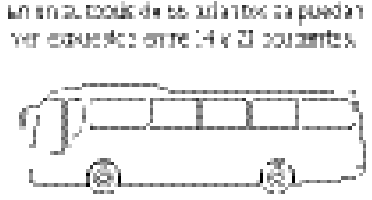
La Organización Mundial para la Salud (OMS) indica que la detección temprana de los casos es un factor fundamental para contener la extensión de la pandemia. China ha sido “hipervigilante” en la detección de nuevos casos potenciales, lo que podría ser una de las causas de la caída de contagios. Para la contención de un virus es necesario reaccionar rápido, antes de que los contagios se diseminen por la población. El distanciamiento social resulta ser más efectivo para evitar que los sectores más vulnerables se contagien.



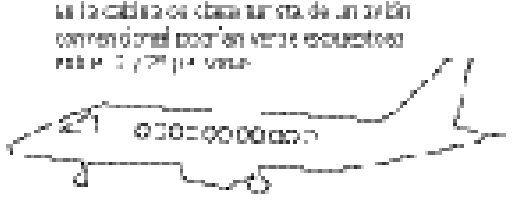
Se considera contacto estrecho cuando se topa físicamente a una distancia menor a dos metros de un caso probable o confirmado durante un tiempo continuado.



En un taxi o colectivo, todos los pasajeros pueden ser considerados estrechos.



En un autobús de los últimos 14 días pueden ser considerados entre 14 y 20 pasajeros.



En la cabina de cabina turista de un avión comercial pueden ser considerados entre 10 y 20 pasajeros.

La fragilidad de los Estados dificulta la lucha contra el Covid-19

Contexto. Latinoamérica no sólo se enfrenta a la expansión del coronavirus y al reto de contenerlo en un panorama político marcado por tensiones internas y con bajos recursos destinados a salud

ALFREDO JIMÉNEZ P.

Los Tiempos

La llegada de la pandemia del coronavirus enfrenta a Latinoamérica en una de sus batallas más cruciales, puesto que es una región con muchas carencias económicas, de infraestructura sanitaria y con diferentes problemas políticos.

Analistas indican que la Covid-19 atacará con fuerza en lugares donde, a diferencia de otros países del mundo, el Estado tiene poca participación en zonas más desprotegidas.

El comunicador social Mario Limachi, quien reside en Italia, indicó a Los Tiempos que los pobladores de las áreas rurales del país estarán a merced del virus.

“Lamentablemente, existen malas condiciones de salubridad y mala o poca atención médica en el área rural. Estos aspectos harán que el contagio se propague rápidamente”, sostuvo.

Señaló que las políticas de prevención por parte del Estado boliviano no son las adecuadas, ya que al haber clausurado decenas de radios comunitarias el mensaje de prevención no llega de manera directa al sector más vulnerable.

Limachi puso como ejemplo la política comunicacional que maneja el Gobierno italiano, donde cada 10 minutos, de forma obligatoria, los canales de televisión y radio difunden mensajes de sanidad y de prevención contra el coronavirus.

“Como comunicador, veo que en Bolivia no se está emitiendo mensajes contra esta pandemia. El Gobierno tiene que dar mensajes en todas las lenguas originarias del país”, agregó.

Confinados

América Latina es un subcontinente donde habitan 600 millones de personas, y ha quedado confinado por las diferentes medidas contra el coronavirus que están aplicando sus gobernantes.

El profesor de Relaciones Internacionales de la Fundación Getulio Vargas de Sao Paulo, Oliver Stuenkel, escribió en su cuenta de Twitter que puede considerarse simbólico, para dar la sensación que los Gobiernos están haciendo algo contra la pandemia en sistema de salud.

Pese a ser una de las zonas menos afectadas en el mundo, en Latinoamérica con-

TOMAR EN CUENTA

Experiencias positivas

Colombia cuenta con el primer laboratorio certificado en América Latina capaz de detectar casos de coronavirus en menos de 24 horas.

El Ministerio de Hacienda de Colombia asignó unos 3,9 millones de dólares adicionales al presupuesto sanitario.

Colombia toma en cuenta dos fases: la de contención, cuando se detecta un caso, se aísla, se busca a sus contactos y se busca cortar la cadena de transmisión. Y, después cuando hay transmisión comunitaria, se debe pensar en la mitigación, en disminuir el avance del virus.

fluyen esta nueva enfermedad, deficiencias de sus sistemas de salud, problemas de desigualdad social y situaciones particulares que complican dar una respuesta del todo apropiada, pese a los esfuerzos de los Gobiernos.

Países como Uruguay cuentan con una cobertura universal de salud que incluye 10 mil médicos y 826 centros de salud, a los que se puede acceder desde cualquier punto del país con una demora máxima de una hora caminando.

En México, la sanidad pública cuenta con un sistema diferenciado de atención para empleados públicos y trabajadores privados e independientes, pero, en 2019, el 15 por ciento de la población no tenía ningún tipo de cobertura médica.

En Perú, el Gobierno ha anunciado la habilitación de hospitales y espacios para posibles cuarentenas y autorizó bonos específicos para el personal sanitario, medidas insuficientes que no hacen olvidar que aun que los trabajadores formales tienen acceso a un seguro médico que permite la atención en centros privados.

La propagación del coronavirus en Argentina se suma al brote de dengue en el norte y centro del país.

Algo similar sucede en Paraguay, uno de los países más afectados por el brote de dengue en la región (47 muertos y 20 mil infectados en 2019) y con graves falencias sanitarias: sólo cuenta



Soldados brasileños desinfectan un tren en la estación central de Río de Janeiro, el viernes. AFP



Efectivos de las Fuerzas Armadas y de Carabineros hacen controles, el viernes en Santiago de Chile. EFE



Una persona con barbijo lleva a su perro con un traje protector como medida preventiva, en Caracas. AFP

con 734 camas de cuidados intensivos, el 50 por ciento de los requerimientos de la Organización Mundial de Salud (OMS).

En Latinoamérica “hay variedad entre los sistemas (de salud), no podemos decir que todos están preparados por igual, pero son muy resilientes porque ya tienen mucha experiencia manejando estas epidemias, como pasó con la de la A(H1N1) en 2009 y más reciente con el zika o el dengue”, aseguró a Efe desde Washington Marcos Espinal, director de Enfermedades Transmisibles y Determinantes Ambientales de la Salud de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Datos: Agencias e Internet

La región vive una situación demasiado compleja

REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos

Partiendo de las desigualdades económicas de los países, sus sistemas públicos de salud son abismales. Brasil es justamente un buen caso de esos contrastes: pese a ser “el único país del mundo con más de 100 millones de habitantes que ofrece un sistema gratuito de salud”, el gasto en el sector es del 4 por ciento del producto interno bruto (PIB), lejos todavía del 6,5 por ciento que destinan en

promedio las naciones más desarrolladas.

En Venezuela, el panorama de la realidad del sector de la salud es precario: la mayoría de sus trabajadores ganan menos de 100 dólares al mes, los hospitales tienen una operatividad por debajo del 60 por ciento, según el mismo gremio, y la escasez de medicamentos es superior al 50 por ciento, de acuerdo con la Federación Farmacéutica de Venezuela.

A esto se suma la desigualdad social, como en Chile, que es el otro país de la región junto

a Uruguay considerado por el Banco Mundial como de ingresos altos, pero que está sumido desde octubre en una crisis social por la inequidad. Los chilenos, que cotizan al menos el 7 por ciento en sus planes de salud, pueden elegir entre el sistema público, con muy mala atención, y el privado, con planes más caros, pero coberturas más bajas para mujeres, enfermos y ancianos. Y Cuba, donde sólo hay cuatro contagiados, asegura que el Sistema Nacional de Salud está totalmente preparado para enfrentar al coronavirus y que, entre otras, la industria farmacéutica local ha garantizado la producción de 22 medicamentos para su tratamiento.



La mitad del mundo se encierra frente a la expansión del Covid-19

Alerta en América. La expansión de la pandemia del coronavirus ha dejado más de 30 mil muertos, siendo ahora Estados Unidos el epicentro de la enfermedad

REDACCIÓN CENTRAL
Los Tiempos

Más de 3 mil millones de personas en todos los continentes están confinadas en un mundo castigado y asustado ante el avance de una pandemia que ha causado más de 30 mil muertos y se ceba especialmente con España, Italia y Estados Unidos, mientras en China la vida intenta retornar paulatinamente.

Italia y España son los países del mundo que registran los balances de muertos más trágicos.

En Italia, el Covid-19 ha matado a casi mil personas en 24 horas, una cifra inédita para un solo país desde el comienzo de la pandemia. El total de fallecidos es ahora de 9.134.

En España, las cifras anunciadas ayer son igualmente desoladoras: 832 fallecidos en 24 horas y un saldo total de decesos ya supera los 5 mil.

El jefe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha estimado que “la escasez crónica mundial de equipos de protección individuales” para el personal sanitario representa una “amenaza inminente” en la lucha contra el virus.

En Francia, quinto país en número de muertos según los cálculos oficiales, el Gobierno prolongó el confinamiento dos semanas, hasta el 15 de abril y avisó de que los días venideros serán “difíciles”.

Francia reportó ayer 319 nuevos muertos en las últimas 24 horas con lo que el número de fallecidos se eleva a 2.314.

El Reino Unido, donde el primer ministro Boris Johnson anunció que estaba infectado, pero con síntomas leves, se prepara para una ola gigantesca de pacientes en los hospitales. Ayer, reportaron oficialmente mil muertos.

Rusia, el último país importante en no haber tomado medidas de confinamiento generalizado, decidió cerrar a partir de ayer los restaurantes y la mayoría de las tiendas antes de una semana feriado. De esta manera las autoridades esperan que los rusos se queden en casa, aunque no estén obligados a hacerlo.

Un tren para en Wuhan

En China, la ciudad de Wuhan, donde brotó el patógeno en diciembre, sale poco a poco de su confinamiento.

Ayer, un tren paró en Wuhan por primera vez desde el inicio de la pandemia. Hasta ahora, nadie podía ingresar en la ciudad, salvo personal médico y trabajadores encargados de suministrar bie-

SURAMÉRICA

Ayudas y más víctimas

El Gobierno de Perú ha entregado un bono de 108 dólares a un millón de hogares vulnerables para afrontar la cuarentena por el Covid-19, y en los próximos días distribuirá el mismo beneficio a 2,5 millones de familias más, confirmó el presidente peruano, Martín Vizcarra.

Chile registró ayer una sexta muerte, al tiempo que la cifra de contagios superó los 1.900 luego de que las autoridades sanitarias confirmaron casi 300 nuevos casos en las últimas horas, informó la ministra de Salud, Jaime Mañalich.

Colombia llegó ayer a las 608 personas contagiadas con coronavirus, tras la confirmación de 69 nuevos casos. Hasta la fecha, un total de seis personas han muerto.

nes de primera necesidad.

Contradicen a Bolsonaro

El fervor religioso tampoco ayuda al confinamiento. En Brasil, la justicia anuló el decreto del presidente Jair Bolsonaro que excluía a las iglesias, a los templos religiosos y a las casas de lotería de las cuarentenas impuestas en algunos estados para frenar la epidemia de coronavirus.

El mandatario ultraderechista lleva semanas minimizando la gravedad de la pandemia, que tilda de “gripecita”, y emprendió una campaña contra las medidas de confinamiento decretadas en muchos estados, entre ellos Sao Paulo y Río de Janeiro.

En algunas partes del mundo, el confinamiento es factible, pero en otras es materialmente imposible.

En Johannesburgo, Sudáfrica, la policía disparó ayer con balas de goma para dispersar a centenares de personas que se agolpaban ante un comercio y hacían caso omiso del confinamiento decretado.

En países musulmanes como Pakistán e Indonesia también ha resultado difícil impedir que los fieles vayan a la mezquita.

Las imágenes contrastan con la fotografía, casi onírica, del papa Francisco, bendiciendo al mundo frente a una plaza de San Pedro completamente desierta anoche.

En América Latina, donde ya hay más de 11 mil casos con-



El sargento Brenda Echeverría recoge una muestra en la revisión médica en el Centro Médico de Tacoma. AFP



Un trabajador sanitario toma muestras de un conductor en un punto de control en el Hospital de Burgos. AFP



Personal médico lleva a un paciente en una camilla hacia un helicóptero francés, en Metz, ayer. AFP

firmados y 232 muertos, según un balance de la AFP, la mayoría de los países ha aumentado las restricciones de movimiento.

Así, hay órdenes de confinamiento obligatorio en Argentina, Bolivia, Venezuela, Colombia, Panamá o El Salvador y toques de queda prolongados en Chile, Honduras, Perú y Guatemala, además de cierres de fronteras casi generalizados.

Hay países que según sus ciudadanos pelean de inacción, como Nicaragua, donde gran parte de la población ha decidido autoconfinarse y cree que el Gobierno —que sólo ha confirmado cuatro contagios— está ocultando información.

Nueva York es epicentro de la pandemia mundial

NUEVA YORK
Efe

Estados Unidos se ha convertido en el mayor foco del mundo en la expansión del Covid-19 y Nueva York es su gran epicentro, con más de 52.000 casos confirmados y 728 fallecidos en este estado, donde se prevé un impacto económico “catastrófico” y estragos en la salud pública.

Según datos de ayer, en las últimas 24 horas han muerto más de 200 personas en Nueva York, que acumula cerca de la mitad del total de positivos del país, y donde se espera que el “pico” de la pandemia no llegue hasta dentro de dos o tres semanas.

“El impacto económico va a ser catastrófico. Después del 11S, partes del bajo Manhattan fueron cerradas du-

rante meses, pero eso fue sólo una pequeña porción de la ciudad”, dijo la economista Nicole Gelinas, del centro Manhattan Institute.

Las autoridades permiten a los ciudadanos salir a la calle e ir a los parques o a las zonas de juegos para los niños, aunque han advertido de la vigilancia de los agentes de policía y de que si no se respeta la distancia social, podrían ordenar su cierre.

Donde sí se han mostrado contundentes ha sido con la clausura de todos los centros educativos y los negocios no esenciales.

DONATIVOS. Ante el Covid-19, marcas de todas partes del mundo se unen para hacer donativos de mascarillas a hospitales de los países más afectados por la pandemia.

MODA EN TIEMPOS DE COVID-19





📍 **Texto:** Agencias
Fotos: AFP

Las casas de moda Gucci, Yves Saint Laurent y Balenciaga suministrarán más de 4 millones de mascarillas a hospitales europeos en el marco de la lucha contra la propagación del coronavirus.

"El grupo Kering (integrada por una serie de marcas) apoya la lucha contra COVID-19 en Francia, Italia y China junto con la empresa Gucci que planea donar hasta 1,1 millones de mascarillas quirúrgicas y 55.000 batas de cirugía a hospitales y especialistas médicos italianos", informó la casa de moda Gucci en su cuenta de Twitter.

Desde firmas de lujo como Balenciaga y Prada, hasta grupos de fast fashion como Inditex o H&M, éstas son las marcas que han contribuido con donaciones de mascarillas en medio de esta lucha contra el coronavirus.

La compañía de tecnología china, Huawei, anunció la donación un millón de mascarillas de protección máxima. Se trata de un donativo coordinado por Huawei España a través del Ministerio de Sanidad y se dirigirán a hospitales españoles. De igual modo, la firma apoyará con 150 mil pantallas protectoras para el rostro y cinco mil trajes protectores desechables.

Además el grupo Kering informó que las casas de moda Yves Saint Laurent y Balenciaga planean suministrar tres millones de mascarillas a hospitales franceses.

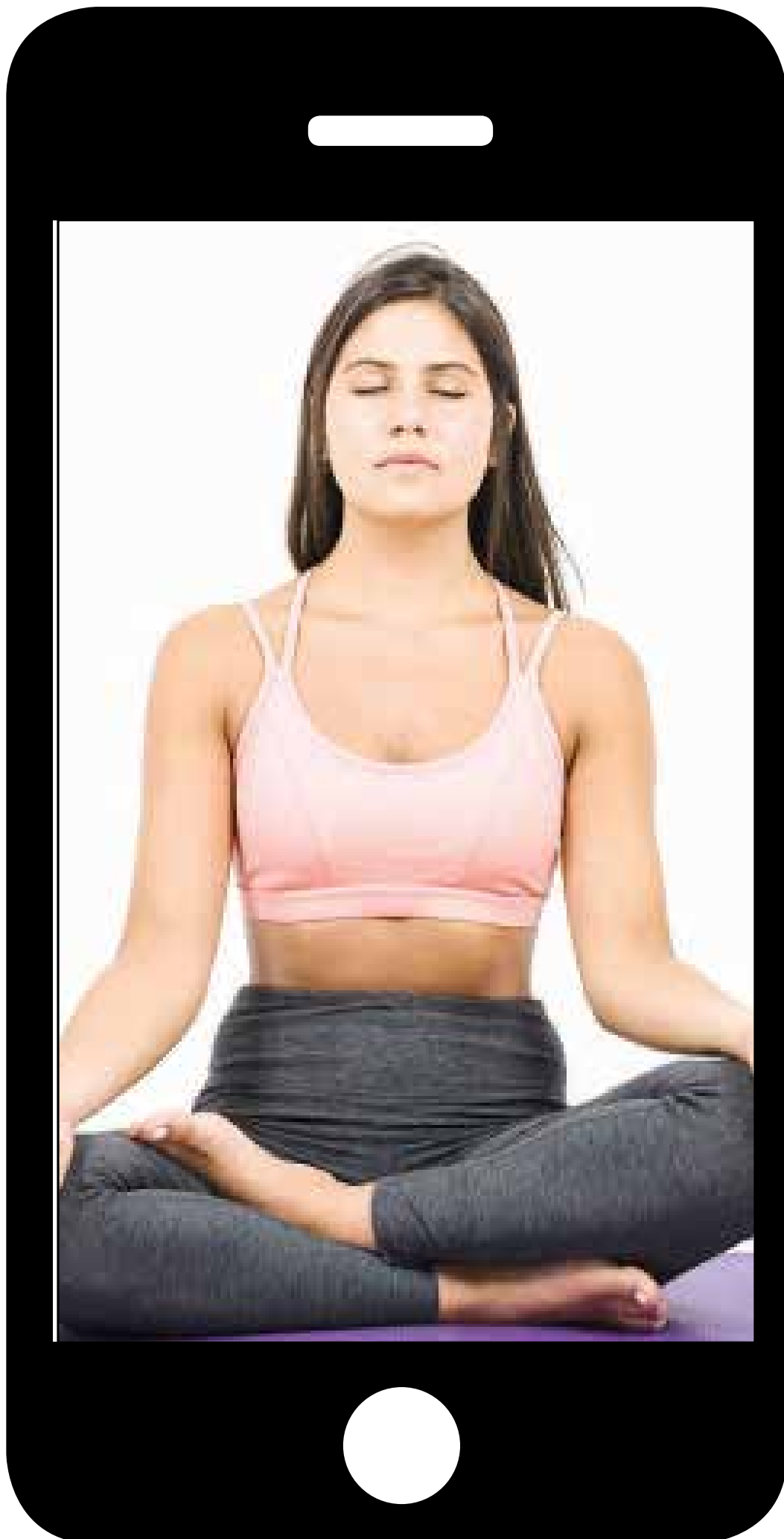
Se informó con anterioridad que la empresa francesa de artículos de lujo LVMH (LVMH Moët Hennessey - Louis Vuitton) lanzó en sus fábricas de perfumería y cosméticos la producción de desinfectantes para manos y los va a suministrar gratis a hospitales.

En las imágenes se puede ver algunos de los diseños de estas casas de alta costura mostrados en sus últimas colecciones en pasarela.

SERENIDAD. Aprovecha la tecnología para combatir el estrés y la ansiedad desde tu casa

¿AISLAMIENTO?

“Keep calm” y usa apps



Texto: Redacción OH!
Fotos: Archivo

Si esta crisis del coronavirus y el aislamiento en casa te están generando ansiedad, estrés o incluso insomnio, reserva unos minutos al día para me-

ditar. No es necesario hacerlo en el sentido estricto de la palabra, puedes concentrarte en alguna actividad que te encante (como pintar o trabajar con flores secas), pero si te animas a iniciarte (o especializarte) en esta disciplina, aquí tienes cuatro aplicaciones y un podcast que te ayudarán a lograr buenos resultados.

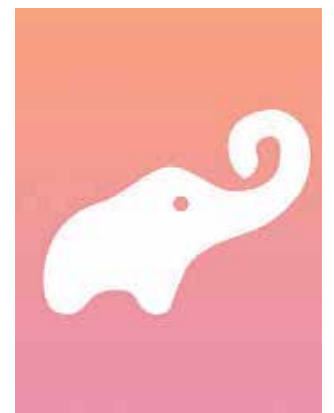
1 BAMBÚ: MEDITA Y ESCUCHA SONIDOS QUE AYUDAN A DORMIR

Puede que tanta información y noticias alarmantes sobre el coronavirus hayan logrado quitarte el sueño. En ese caso, te recomendamos descargar esta aplicación que, además, plantea herramientas para mantener la calma, crecer como persona o afrontar el día a día con energía. Propone meditaciones desde tres minutos, así que no hay excusas de tiempo.



2 LOJONG: MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Si eres principiante en meditar, esta aplicación ofrece meditaciones guiadas, audios e incluso videos animados. Disponible en Apple Store como en Google Play, está entre las más descargadas y mejor valoradas por los usuarios.



3 ELEFANTEZEN: UN CURSO PARA APRENDER A MEDITAR EN 7 DÍAS

Si nunca has meditado, descarga esta aplicación y comienza realizando su curso para aprender a meditar. Está pensado para cumplir en una semana. Calmar la ansiedad, eliminar el estrés y dormir profundamente son los objetivos que puedes llegar a conseguir si te entregas a las diferentes meditaciones que encontrarás aquí.



4 MEDITA PODCAST (SPOTIFY)

Mar del Cerro es una guía de meditación y coach de bienestar. Desde su canal, anima a los usuarios a utilizar la meditación para liberarse del estrés y alcanzar la mejor versión de uno mismo.

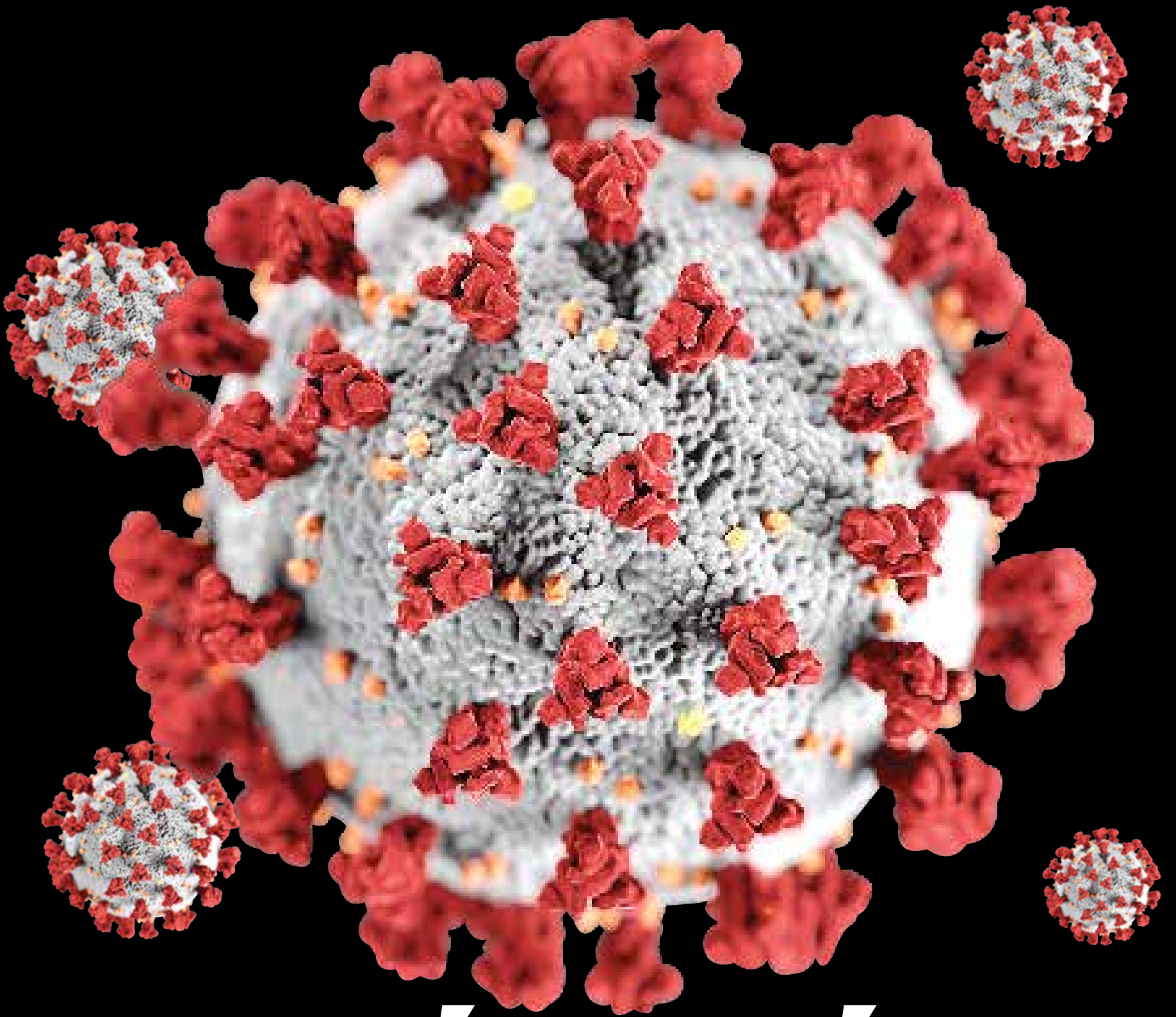


5 DOWN DOG: DESCONÉCTATE PRACTICANDO YOGA

Esta no es una aplicación de meditación propiamente dicha, sino más bien de yoga. Agradece porque no ofrece prácticas cerradas, sino que cada día diseña una nueva rutina para que no te aburras. La música que acompaña cada sesión es de las mejores de este tipo de apps.



LAS TEORÍAS DE UNA CONSPIRACIÓN



¿QUIÉN CREÓ EL CORONAVIRUS?

NUEVO ORDEN. Algunas personalidades aseguran que el coronavirus no tiene nada de fortuito, sino todo lo contrario. Consideran que es parte de un plan, bien digitado, para cambiar a la sociedad planetaria.



REUNIÓN EN ENERO El presidente chino, Xi Jinping, durante una reunión bilateral con el consejero estatal de Myanmar, Aung San Suu Kyi en el Palacio Presidencial en Naypyidaw.



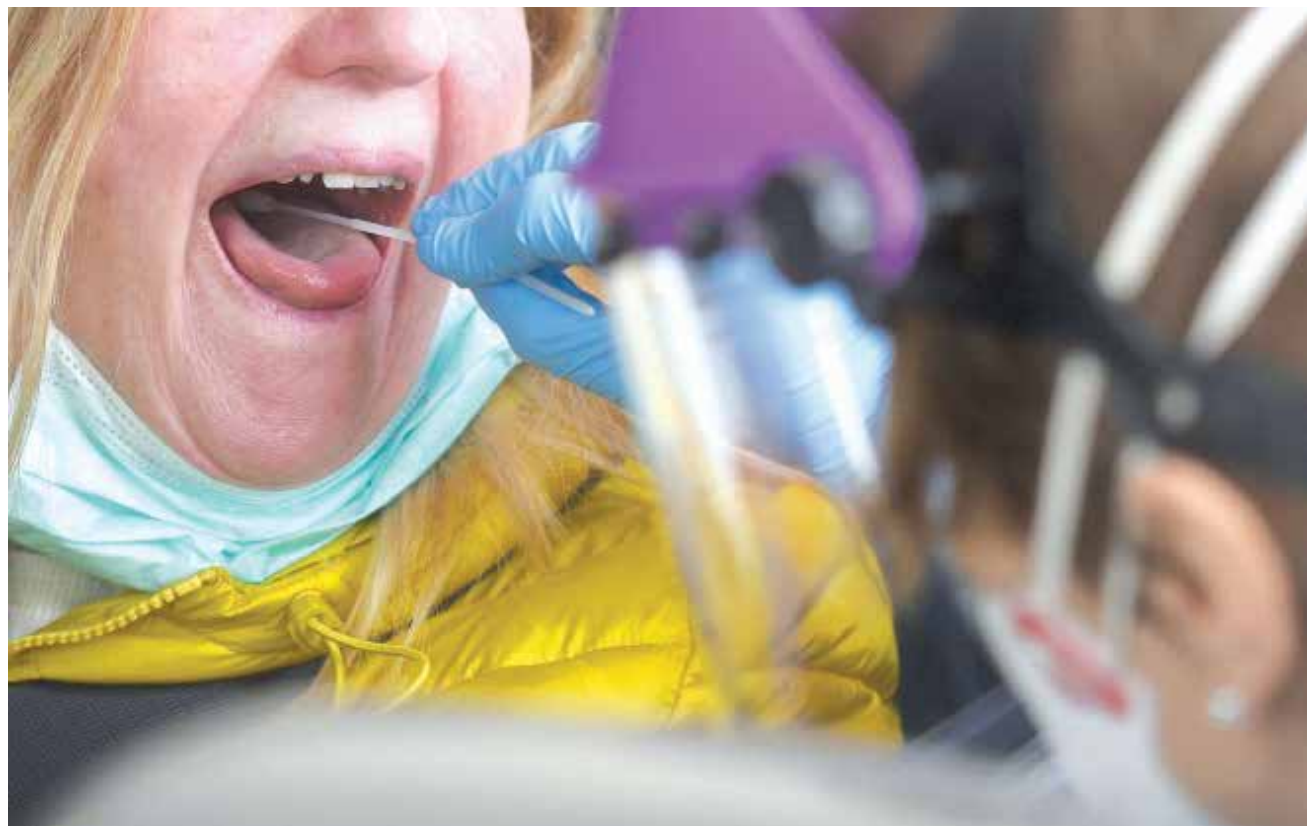
EN MARZO El presidente de los Estados Unidos, Donald Trump, habla durante una sesión informativa sobre la pandemia de coronavirus, en la sala de prensa de la Casa Blanca.

Texto: Rafael Sagárnaga
Fotos: AFP y Archivo

i Es el coronavirus una creación maquiavélica y eje de una estrategia para someter al mundo? ¿Hay un superpoder político detrás de una de las mayores conmociones sociales de la historia? ¿Cómo la gestaron? ¿Quiénes son? Un singular tipo de estudiosos apuestan a esta teoría y la rubrican cada vez que se desatan grandes crisis.

Entre los más conocidos teóricos de la conspiración están Michael Chosudovsky, Daniel Estulín, John Coleman y Walter Graziano. Apenas el coronavirus o Covid-19 empezó a globalizarse fueron consultados o escribieron artículos. Y claro, para ellos, se trata de un giro más de tuerca rumbo a una dictadura planetaria.

“La pandemia de coronavirus no es la causa de esta crisis económica y social en desarrollo –declaró el canadiense Michael Chosudovsky en el sitio del instituto Global Research–. Es el pretexto para la implementación de una operación cuidadosamente diseñada (apoyada por la desinformación de los medios de comunicación) para desestabilizar a las economías nacionales, empobrecer a grandes sectores de la po-



blación mundial y socavar la vida de millones de personas. Es un acto de guerra. Si bien el Covid-19 es una preocupación importante de salud pública, el bloqueo y la campaña de miedo en curso no constituyen un medio eficaz para combatir el virus. Sí lo sería proporcionar asistencia médica y servicios de salud a los afectados”.

EL PLAN

Más directo ha sido el lituano Daniel Estulín. El analista ha recordado, en el sitio Kontrainfo FF, la última conmoción mundial como

referencia para marcar los objetivos de la nueva gran conspiración. “Es indudablemente una arma biológica, pero la misma no se explica por una lucha entre países, sino por la crisis sistémica de la economía mundial: viene una quiebra planetaria de los mercados. El 11-S sirvió para aplazar la quiebra. Coronavirus será la excusa para desgravar las consecuencias de un inminente colapso económico planetario”, afirmó.

¿Cuáles son los objetivos de la supuesta conspiración Covid-19 sobre el planeta? De lo citado por los

conspiracionistas surge una agenda del nuevo orden mundial de seis metas: control mundial de la información, digitalización del planeta, control político de la sociedad, manejo obligatorio de la salud personal, micrometrización del imperio informático e inicio de las ciudades-Estado inteligentes. Para cada objetivo de esta agenda, el Covid-19 constituye el justificativo.

Al referirse al control mundial de la información, estos analistas aseguran que ya se trabajó insistentemente creando el fantas-

ma de las “fake news” o noticias falsas. Una pandemia mundial obligaría a iniciar la censura de las “noticias falsas” y paulatinamente de toda información en internet. Ello porque las “fake news”, en una emergencia de proporciones globales, son un problema mayor que la propia pandemia.

Mientras tanto, en el segundo punto de agenda, el avance hacia un mundo sin dinero en efectivo marca a la digitalización radical de la vida cotidiana. “Una sociedad sin dinero físico es totalmente rastreable y controlable –explica una

voz grave en el sitio Snake-dos–. Es posible obtener los perfiles exactos de las personas. El Gobierno chino, durante el desarrollo de la pandemia, alertó que los billetes eran portadores de contagio y dio paso al uso del dinero digital”.

Y, según Estulín, la imposición del control policíaco ya tuvo su prueba piloto: “China es el mejor lugar para testear un estado planetario de ley marcial, la élite global está observando detenidamente –sostiene–. Uno de los problemas críticos con el inminente colapso económico mundial es el malestar social. Los chinos pudieron apuntalar su defensa civil al poner en cuarentena a 100 millones de personas. ¿Pensaron que era sólo un problema de salud? Lo que viene es toque de queda y ley marcial. Necesitas una crisis para eso”.

EL CONTROL DE LA VIDA

La teoría de la conspiración postmoderna señala que el manejo obligatorio de la salud personal surgirá frente a la urgencia de vacunarse contra el Covid-19. Nadie podrá excusarse de que le inyecten el antídoto debido al alto nivel de contagio del virus. Pero nadie tampoco sabrá qué otros elementos destinados a otros fines contendrán las gotitas del compuesto. Paralelamente, se demandará la aceleración de proyectos para implantar chips de

identificación personal y para que los bancos mundiales cuenten con los históricos clínicos de todos los habitantes del planeta. Ambos son propuestas en las que se hallan embarcados la Fundación de Bill y Melinda Gates y Google. En suma, se apuesta por la micrometrización informática de la vida humana.

Finalmente, en el sexto punto de la agenda, los conspiracionistas consideran que la forma en la que el virus se ha expandido potenciará la regionalización de la sociedad global. Entonces, ese fraccionamiento sanitario potenciará los proyectos de ciudades inteligentes que a lo largo de las décadas se convertirían en Estados. De hecho, Wuhan, la ciudad donde surgió el coronavirus, ha sido proyectada por las autoridades chinas como una de sus primeras ciudades inteligentes.

LOS ACUSADOS

Y si el Covid-19 es una invención maquiavélica, ¿quién lo creó? La respuesta ha desatado una guerra de acusaciones entre potencias y otra entre conspiracionistas. Surgen tres acusados directos: China, EEUU y una élite mundial de plutócratas. En la disputa se inscribió, primero, sutilmente, Donald Trump, el presidente de EEUU, cuando porfió en llamar al coronavirus “el virus chino”. La respuesta abrió paso a las teorías conspirativas. El portavoz del Ministerio de Relaciones Exteriores de China, Zhao Lijian, aludió a una visita de una delegación militar a las olimpiadas militares celebradas en Wuhan en octubre de 2019 como probable génesis del contagio.

“¿Cuándo se registró el ‘paciente cero’ en Estados Unidos?”, dijo, en su cuenta Twitter, el 13 de marzo, el portavoz chino, con un sugestivo “cuándo”. “¿Cuántas personas están infectadas, cuáles son los nombres de los hospitales?, podría ser el ejército estadounidense quien trajo la epidemia a Wuhan. Sea transparente –reclamó a Trump– nos debe una explicación”.

Hacia EEUU también han lanzado sus dardos verbales políticos Irán y Rusia. El líder de la Revolución Islámica de Irán (quinto país con mayor cantidad de contagios), el ayatolá Seyyed Ali Jamenei, consideró a Washington un “acusado de crear el coronavirus”. El representante del Partido Liberal Demócrata ruso, Vladimir Zhirinovski, coincidió y dijo que EEUU cuenta con laboratorios secretos cerca de China y Rusia.

Pero en la disputa entre los analistas para identificar al autor de la conspiración se barajan dos preguntas: ¿quién se está beneficiando con esta crisis? y ¿quién tenía en sus laboratorios coronavirus para experimentación?

LOS BENEFICIARIOS

“Finales de febrero: Las transacciones bursátiles en todo el mundo quedan sometidas a la manipulación financiera –explica Chosudovsky–. El valor de las acciones de las compañías aéreas se derrumba de la noche a la mañana. Aquellos que tenían ‘conocimiento previo’ de la decisión de Trump del 11 de marzo, de prohibir los vuelos transatlánticos desde los países de la Unión Europea, se hicieron de una gran cantidad de dinero. (...) En términos más generales, se ha producido una transferencia masiva de riqueza monetaria, una de las más grandes en la historia mundial, que condujo a innumerables bancarrotas (...). Este proceso continúa. Sería ingenuo creer que estos acontecimientos son espontáneos, empujados por las fuerzas del mercado. Son deliberados. Son parte de un plan cuidadosamente diseñado”.

Pero el analista también destaca que China, igualmente, saldrá beneficiada de la crisis debido a su predominio en el comercio mundial. Otros, como el español Miguel Ángel León, añaden astutas jugadas de Beijing, en medio de las caídas de las bolsas y mientras frenaba la epidemia en su territorio. Aseguran que realizaron notables compras de acciones a la baja que sumadas a su posesión de la deuda pública de EEUU le darán más poder en el futuro. Adicionalmente, China ha superado a Washington en varias áreas de alta tecnología, incluida la 5G, la nueva era del internet.

El importante foco de la Covid-19 en Italia tiene también una explicación en el análisis de Estulín: “114 principales bancos italianos están en quiebra. Italia estaba en quiebra... mucho antes de coronavirus. Lo que vemos en ese país tiene un propósito: declarar un default y culpar de ello a la pandemia”. Y continúa explicando: “Después de 1991 tienes un modelo económico global. No hay dos modelos. En el siglo XIX, teníamos cuatro: británico, prusiano, estadounidense y japonés. Después de la Segunda Guerra Mundial nos quedaban dos: capitalista de Occidente y socialista soviético más sus satélites. Después de 1991 a 2008, un modelo. Hoy, CERO”.

Luego añade: “¿Es este el final? El final del capitalismo, sí. El final del mundo, no. (...) Tendremos que inventar un nuevo modelo económico. Hoy no existe. Es por eso todo lo que se habla sobre un Nuevo Yalta/Nuevo Bretton Woods. El mundo financiero posliberal está a punto de nacer”. ¿Cuándo se dará la crisis final? “Hay una ventana de dos semanas. Si en la élite nos capaces de cambiar el rumbo del colapso... aguantará hasta marzo 2021. Si no, se desploma ahora. El final vendrá en septiembre de 2020 o en marzo de 2021”.

Sobre los laboratorios donde se presume se creó la Covid-19, más de un conspiracionista se ha animado a citar lugares, parentones y códigos específicos. Desde los laboratorios de experimentación biotecnológica china de Wu-



ANALISTA El economista, periodista de investigación y escritor argentino., Walter Gustavo Graziano.

han hasta de bioinformática de la empresa Pirbright Institute-Preventing and controlling viral diseases de EEUU.

Walter Graziano, en su más reciente artículo, incluso ha citado un curioso juego de las cotizaciones al alza de un medicamento llamado Remdesivir. Utilizado ya en China, recomendado por notables médicos y provisto por el Pentágono a sus tropas se perfila como la cura para el coronavirus. Asegura que fue creado hace más de 20 años, pero que tuvo escaso éxito comercial debido a que no

había virus corona lo suficientemente contagiosos para su masiva aplicación. Y en casi todos los casos los conspiracionistas recuerdan que cada virus creado atrae aparejada también su rentable vacuna.

Sin embargo, frente a toda la teoría de la conspiración, en semanas recientes salieron al paso científicos de diversas universidades de EEUU. Por ejemplo, especialistas del Scripps Research Institute, señalaron que “no se ha encontrado ninguna evidencia de que el virus se haya creado en un labora-

torio o se haya diseñado de otra manera”. Investigadores de las universidades de Carolina del Norte y de Duke también manifestaron un fundamentado rechazo. Y, con ello, buena parte de la estantería se iría por los suelos.

Pero, ¿qué sucedería si los mentados laboratorios estuviesen, muy bajo cuerda, también sometidos a la poderosa billetera de los poderosos? Al final, sugestivamente quedan aún las imágenes de los juegos militares 2019 Wuhan que tenían como lema el “Nacimiento de Un nuevo mundo”.



EN PANTALLA La pantalla muestra un programa de tributo sobre trabajadores médicos de Fujian que fueron enviados a Wuhan para ayudar con el esfuerzo de recuperación del brote de coronavirus COVID-19.

EQUILIBRIO. Saber ocuparse en tiempos de aislamiento, apreciar lo que tenemos a nuestro favor y practicar mindfulness son algunos de los consejos que comparten expertas

Cuarentena

¿Cómo protegemos nuestra salud mental?



Texto: Adriana Trigo Amador
Fotos: Archivo

No se puede olvidar que la mayor batalla es enfrentar con responsabilidad la pandemia del Covid-19 y por ahora, lo que queda es aislarse en casa. Pero, se podría decir que el mundo entero libra al mismo tiempo otra lucha: proteger su salud mental en tiempos de cuarentena y confinamiento.

“Estamos enfrentando un periodo difícil, donde es necesario cambiar hábitos, romper rutinas y aislarse. De hecho, el estar aislados es en sí mismo un desafío que impacta directamente en nuestra vida”, dice la psicóloga Sijam Ismael.

Miedo al contagio o ansiedad por el aislamiento. La crisis del coronavirus y el confinamiento que se está aplicando en varios países pueden dejar secuelas a nivel psíquico, advierten expertas. Cuidar de la salud mental también es una prioridad.

ENFRENTAR EL MIEDO Y EL PÁNICO COLECTIVO

“Sentir miedo, angustia y desesperación es normal porque no sabemos qué va a pasar, hay incertidumbre... Con estas reacciones no cambiamos nada, al contrario, ellas afectan directamente nuestro equilibrio emocional, nuestra salud mental y sabemos que la respuesta del sistema inmunológico también se altera”, indica Ismael.

Para saber cómo una persona tiene que enfrentar el miedo, primero debemos comprenderlo. “El miedo o temor es una emoción que se basa en un intenso sentimiento de inseguridad provocado por la percepción de un peligro, real o imaginario, presente o futuro. Es una emoción básica, innata, universal y necesaria que nos permite la supervivencia cuando hay un verdadero peligro”, afirma la psicoterapeuta Cristina Rubín de Celis. Sin embargo, añade que deja de ser adaptativo cuando el peligro no es real o incapacita a la persona.

Para enfrentar el miedo, la especialista recomienda empezar por lo básico: respirar, para luego reflexionar y razonar sobre un camino de respuestas lógicas con el fin de disminuir o concluir dicho temor.

Ismael insiste en que la tranquilidad no llegará de fuentes externas, sino de las propias decisiones. “Es hora de ocuparse y no preocuparse. Busca aquello que te hace bien. Evita victimizarte con lo que está pasando. Percibe las cosas cómo son y sé responsable. Estar aislado no es un castigo”, destaca la conferencista y tallerista.

¿Y qué pasa cuando la mayoría del planeta tiene miedo? En estas semanas en las que la realidad ha superado a la ficción, el pánico colectivo lo vivimos en la propia piel, ya no en una sala de cine. Rubín de Celis aclara que el pánico colectivo es el miedo extremo o terror producido que afectan a un grupo numeroso de personas, que comparte el temor a perder la estabilidad y el control económico, físico y social.

Especifica que estas cri-

sis de pánico están acompañadas de síntomas somáticos (como dolores de cabeza, náuseas, vómitos, parálisis y sudoraciones) y psicológicos (como impulsividad, impotencia, ansiedad, angustia, ira, depresión y compulsividad, por ejemplo, cuando se realizan las compras).

En el caso del pánico colectivo, la especialista sugiere evadir al grupo que genere ansiedad y zozobra e inquiete la paz. Además de rechazar información sobresaturada y alarmista.

Ismael acota que el bombardeo de informaciones de diferentes fuentes puede contradecirse y confundir a uno. Manifiesta que ello causa un estado de ansiedad que sólo uno puede controlarlo. “Si ves que te estás alterando, date un tiempo, ocúpate de otra cosa. Busca fuentes de información confiables”, sugiere.

CLAVES PARA MANTENER LA CALMA

Ismael y Rubín de Celis manifiestan que podemos proteger nuestra salud mental sabiendo ocuparnos en tiempos de aislamiento y tomando en cuenta qué factores tenemos a favor nuestro. A continuación, comparten algunas claves:

1.- Empezar por la actitud: “Todos sabemos lo que debemos y no debemos hacer, pero también no podemos olvidar que la actitud es bien importante: cómo tomas las cosas y cómo reaccionas a lo que está pasando”, afirma Ismael.

2.- Aprovechar nuestros recursos: “La vida, la nuestra y la de nuestros seres queridos..., el saber que se encuentran bien proporciona tranquilidad”, dice Rubín de Celis. Otro recurso que señala es el tiempo “de calidad” a compartir con los nuestros. Lo que da lugar al siguiente punto:

3.- Pelear contra la pereza y los pijamas: Ismael invita a las personas a levantar los ánimos y planificar varias actividades, que van desde las pensadas para hacerlas con la familia hasta una rutina de ejercicios. “Es tiempo de aprender algo nuevo, ordenar, cambiar o simplemente terminar aquello que se dejó a medias”, dice. Rubín de Celis añade que realizar distintas actividades y tareas ocupará la mente positivamente tanto en aprendizaje como para reducir el estrés.

4.- Es tiempo de valorar: “Valorar nuestra salud y el de nuestra comunidad, cumpliendo las medidas de bioseguridad”, señala Rubín de Celis. Además de valorar también el rol de los profesionales de seguridad, de limpieza, de comunicación y de salud. “Este es un tiempo en el que debemos valorarlos y ser más empáticos con su labor y con el riesgo que corren por el resto de la humanidad”, añade.

5.- La importancia de agradecer: Rubín de Celis resalta que el agradecimiento incentiva la solidaridad, la empatía, el altruismo y nos ayuda a perdonar y amar. “Aceptar y agradecer por esta nueva oportunidad de aprender a cuidarnos, cuidar de los nuestros y cuidar al prójimo tienen que ser la mayor lección de vida”, adiciona.

6.- Positivismo en el hogar: Is-



mael destaca que es importante que el clima familiar sea positivo, de buena convivencia, de preocupación por todos, de comunicación y de empatía. “Es una oportunidad de escucharse, de comprenderse. Con el ritmo acelerado de la vida actual nos olvidamos de disfrutar la casa y la familia”, agrega. Subraya además que el ser pesimista impide buscar nuevas formas de percibir la realidad. “Nos lleva a la angustia y depresión”, añade.

7.- Ante todo, siempre optimista: Rubín de Celis recuerda que esta crisis no será eterna. “Es temporal y será breve si contribuimos a la cuarentena y a las

medidas de seguridad para evitar la propagación del contagio. Es muy importante tener optimismo, alejarnos de las quejas y del mal humor y fomentar la alegría a los nuestros”, enfatiza.

UNA OPORTUNIDAD PARA LA INTROSPECCIÓN

Para Ismael es importante recordar que todo tiene un por qué. “Aparentemente, parece terrible lo que estamos viviendo. Sin embargo, todo ocurre por un bien mayor”, indica. Para la psicóloga ese bien mayor puede ser el momento de volver hacia nuestro interior y preguntarnos por temas im-

portantes que hemos dejado de lado por estar “ocupados”, como la vida y la muerte, la enfermedad, la vejez y la familia. “Tal vez es una oportunidad para ser nuevamente humanos. Al aislarnos, mostramos nuestro respeto por la vida y el bienestar de todos”, enfatiza.

Rubín de Celis acota que es trascendental trabajar la introspección liberadora. “La capacidad de conectarnos con nosotros mismos desde la conciencia, haciendo un análisis y reflexión de nuestro mundo interno, de quiénes somos, qué deseamos, cuáles son nuestras necesidades emocionales y/o espirituales, cuál es nuestra realidad”, manifiesta. Explica que esto nos permite identificar los obstáculos que interfieren en nuestra tranquilidad y en nuestra evolución personal y a visualizar nuestro presente.

“El realizar la introspección liberadora ayuda a renovarse en uno o varios aspectos de la vida, reconociendo dentro de nuestros propios recursos nuestras fortalezas y los éxitos alcanzados hasta ese momento”, dice la experta. Añade que esta práctica ayuda a proyectarnos mejor hacia el futuro anhelado.

Respecto a las claves para trabajar la introspección, recomienda encontrar un espacio y tiempo para aislarse del resto de las personas y mantener el contacto con uno mismo. También apunta que es importante estar en paz, en silencio o con música muy suave y de relajación o incluso estar en contacto con la naturaleza para respirar aire fresco.

MINDFULNESS PARA CRISIS

Shane Medina, terapeuta especializada en bioneuroemoción y en programación neurolingüística, explica que todo aquello que nos ocurre y las situaciones por las que pasamos tienen una marcada consecuencia en nuestra biología.

La experta, quien también es terapeuta en Integrando Homeopatía, indica que cuando la mente interpreta la situación actual considerándola difícil o peligrosa, se lo comunica al cuerpo a través del sistema nervioso y éste activa el modo de “lucha o huida”, conocido como estrés. Al contrario, cuando la interpreta como menos peligrosa e inofensiva, expone que el sistema nervioso activa el modo relajación, lo que libera serotonina al cuerpo y contribuye a un estado óptimo de salud.

“El que una persona viva la situación actual como una amenaza o no depende de sus creencias”, afirma Medina. Señala que una manera de trabajar esas creencias (que muchas veces son limitantes y que hoy pueden mantener al sistema nervioso en constante estado de alerta y estrés) es creando el hábito de la introspección consciente a través del mindfulness (atención plena). ¿Cómo lo hacemos? La experta responde que ante

todo realizando prácticas diarias de mindfulness de cinco minutos como mínimo.

En segundo lugar, aconseja hacer conscientes los siguientes cuatro puntos que se entrenan a la par de las prácticas de atención plena.

1. Mantente presente: “Cuando estamos en una situación crítica, mantenerse presente es darse cuenta en qué te afecta la situación, qué sensaciones corporales comienzan a producirse”, asegura. Para esto aconseja prestar atención a las reacciones particulares de cada uno, por ejemplo, el cambio en el tono de voz, una sensación en el pecho, ganas de gritar, correr y dolor de estómago, entre otras. “Hay que decidir calmarse, estar presente, ser curioso y explorar esa experiencia sin mayores explicaciones”, subraya. Para culminar con este paso, sugiere tomar de una a tres respiraciones profundas y decir: “Estoy aquí y estoy bien”.

2. Suelta el suceso: “Cuando nos sentimos amenazados, inmediatamente la mente se llena de pensamientos de tragedia y destrucción. Hasta llegamos a armar historias que sobrepasan la realidad”, dice la especialista y agrega que estos pensamientos alimentan al cuerpo con cortisol (hormona del estrés) en grandes cantidades. Para relajarse en estos momentos, la experta aconseja concentrarse en la respiración.

“Observa cómo el aire sale y entra a tu cuerpo durante algunos minutos para lograr relajar el sistema nervioso. Toma la decisión de no pensar en el problema las 24 horas del día. Suelta”, recalca.

3. Céntrate en el cuerpo: “Presta atención a las sensaciones corporales. Lo que surja, cómo surja y cuándo surja. Sentir las sensaciones tal cual y cómo son sin tratar de cambiarlas, mucho menos juzgar si lo que sientes es bueno o malo”, aconseja la terapeuta. Agrega también que es importante permitir que la mente esté lo más abierta posible a experimentar y prestar atención a cualquier manifestación del cuerpo, aceptando las sensaciones agradables y desagradables por igual.

4. Respira: “Respirar es fundamental”, dice Medina. Señala que es importante ser realmente conscientes de ello prestando total atención cuando lo hacemos. Asegura que así se adquiere ritmo y la suavidad. Explica que respirar rítmicamente significa que la inhalación y la exhalación se repiten en los mismos intervalos. Lo ejemplifica de la siguiente manera: inhalar contando 1, 2, 3, 4, llenar el abdomen de aire y luego exhalar contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, soltando el aire más lentamente por la nariz o por la boca. “A partir de los tres minutos, tu cuerpo comienza a relajarse y a permanecer en quietud”, acota.

LA SEGUNDA MITAD



DIEGO BERNARDIN

Doctor en Medicina, Universidad de Salamanca, España. Profesor titular de Medicina, Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina. Profesor titular de Posgrado, Fundación Barceló, Buenos Aires, Argentina.

<https://www.facebook.com/diegobernardiniMD/>

Cuidar (esa palabra tan noble) en tiempos de Covid-19

Un nuevo virus circula por un mundo que ya lo declaró pandemia, por lo viral y por el pánico que ha provocado, mucho de ello debido a la falta de conciencia (y formación) comunicacional. De la evidencia y lecciones aprendidas en este corto tiempo hay un elemento que está muy claro: el coronavirus como la mayoría de los virus respiratorios se ensañan con mayor gravedad con las personas mayores. Hoy sabemos que su tasa de letalidad oscila entre el 15 y el 20% y que fundamentalmente afecta a los mayores de 80 años con problemas de salud crónicos como son la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad coronaria, diabetes y otros.

En tiempos de crisis sanitaria como parece ser que se avecinan, siempre es bueno ver qué han hecho o están haciendo otros países y cómo estamos respondien-

do en nuestra propia comunidad o en nuestra propia familia. De lo primero hay dos elementos fundamentales:

PERSONAS MAYORES SI TENEMOS UN FAMILIAR MAYOR EN CASA O COMO VECINO ES IMPORTANTE QUE LO HAGAMOS SENTIR CUIDADO.

la necesidad de una comunicación responsable y la necesidad de un compromiso social. Los profesionales de la salud debemos saber que nuestra palabra es muy escuchada, por eso debemos actuar con cautela y honestidad. Sobre lo segundo son tiempos para la solidaridad y el altruismo. Es un tiempo de oportunidad.

Si tenemos un familiar mayor en casa o como vecino es importante que lo hagamos sentir cuidado. El edadismo tiene muchas formas y en esta pandemia se presentó desalmadamente bajo la frase: “Los mayores son quienes se mueren”. Una brutalidad. Nuestros mayores hoy son presa del miedo y es tiempo que pensemos si este es un caso donde la cura es peor que la enfermedad.

Cuidar es una palabra noble y como el edadismo adquiere diversas formas. La

palabra debe ser justa y con información certera cuando hablemos con las personas mayores, sean nuestros familiares, vecinos o amigos. Pero ante todo debe ser cálida, positiva, transmitir no sólo empatía, sino optimismo y respeto. Es importante que ésta llegue de todas las formas posibles, por eso mantener una comunicación adecuada es fundamental. Puede ser por teléfono o por redes sociales y si no maneja redes sociales o un teléfono celular este puede ser un buen momento para enseñarles su manejo sin ponerlos en riesgo. Debemos saber y ellos aún más que esta es una situación momentánea y que si hacen memoria, seguramente ellos ya hayan pasado situaciones complejas o difíciles como esta. ¡Y las han superado! ¡Hagamos hincapié en su fortaleza y resiliencia!

Poder garantizarles un su-
ministro adecuado de alimentos y medicaciones es fundamental. Qué mejor para ello que

la colaboración intergeneracional. Hagamos redes de vecinos, amigos o jóvenes que puedan colaborar en este aspecto. Animemos a mantenerlos activos, sabemos que una rutina de movimientos en el hogar es una forma muy adecuada. Equilibrio y fuerza son fundamentales para garantizar autonomía.

Las personas mayores son quienes con su esfuerzo hoy nos permiten disfrutar de una sociedad, seguramente no la que soñaron ellos ni quizás nosotros, pero son los que la construyeron con su esfuerzo. Seamos agradecidos. No olvidemos que seguramente el día de mañana seamos los mayores que podamos necesitar de esta ayuda. El altruismo es algo que no paga, pero nos hace descansar mejor por las noches y mantiene nuestra alma iluminada y hoy es tiempo de ello.

PREVENCIÓN. Aprende a alimentarte para sacar el máximo beneficio de esta vitamina que se encarga de mantener fuertes los huesos y regular los niveles de calcio y fósforo

VITAMINA D, LA CENTINELA DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO





PESCADO AZUL
Sobre todo el salmón,
el atún y las sardinas.

HUEVOS
La vitamina
D se concentra especialmente en la yema y es mejor consumirlos enteros.

ALIMENTOS CON MÁS NIVELES DE ESTA VITAMINA

MARISCOS
Las ostras,
las gambas
y los langostinos son algunos de los mariscos que tienen más vitamina D.

PALTA
Es el alimento de origen vegetal más rico en vitamina D.

SETAS O CHAMPIÑONES
Es uno de los alimentos básicos para mantener altos los niveles de vitamina D.

📍 **Texto:** Redacción OH!
Fotos: Archivo

Siempre es relevante reiterar los cuidados para no contraer la Covid-19, como cubrir la boca y nariz al estornudar o toser, lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, mantener la boca constantemente húmeda a través de la ingesta regular de agua y evitar el contacto con personas enfermas, afirma el médico cirujano André Villalpando Adriá-zola. Añade que estos cuidados son siempre importantes y no solamente durante las epidemias.

En este contexto cabe resaltar que es de extrema importancia "potenciar" el sistema inmunológico, sistema que es responsable

por las defensas naturales de nuestro cuerpo, comenta Villalpando. Dice que la forma más efectiva de hacer esto es mediante la suplementación diaria con dosis altas de colecalfiferol, más conocida como vitamina D3. "Ya por el simple hecho de llamarla 'vitamina' no se le da el valor e importancia que merece, siendo que en realidad el colecalfiferol tiene el poder y la estructura de una hormona y cumple 80 funciones diferentes en la fisiología humana", comenta el especialista. El colecalfiferol potencializa y regula de forma eficaz la inmunidad innata impidiendo que el sistema inmunológico haga lo que no debe hacer, que es agredir al propio organismo en lugar de defenderlo de otros agresores.

SANOS Y FUERTES

En nuestro organismo, la

D, es la vitamina que se encarga de mantener sanos y fuertes nuestros huesos, ya que se ocupa de regular los niveles de calcio y fósforo, pero también tiene importantes funciones en el sistema inmune porque cumple una función a la hora de evitar este tipo de enfermedades.

La vitamina D es un liposoluble, esencial para mantener el equilibrio mineral del cuerpo. En las personas esta vitamina se sintetiza en la piel por la acción de la luz ultravioleta (UVB). Sin embargo, como nos encontramos en cuarentena es difícil imaginar cómo aprovecharla. Pero no es imposible, ya que se encuentra en diferentes alimentos.

ENFERMEDADES POR DEFICIENCIAS

Su déficit puede provocar osteoporosis, osteopenia, mayor tendencia a las frac-

turas óseas, problemas de hipertensión e incluso patologías del estado de ánimo como la depresión. Por suerte, exponerse al sol no es la única vía para aumentar sus niveles y una dieta adecuada lo consigue.

La nutricionista Erika Pérez afirma en un artículo publicado en Diario Libre, que si contamos con información revisada sobre la relación entre la vitamina D y la respuesta inmunológica. Los receptores de la vitamina se producen en las células B, células T y en las presentadoras de antígeno, llamadas células del sistema inmune, ya que son las encargadas de producir o sintetizar la vitamina D (Aranow, 2012).

"Sabemos del impacto de la vitamina D en la protección de nuestros huesos, ya que aumenta la absorción de calcio, pero no le damos tanta importancia a sus funciones



en nuestro sistema inmunológico", dice la nutricionista. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el exceso de vitamina D podría ser tóxico, produciendo síntomas similares a los de hipercalcemia (exceso de calcio en sangre). Primero, es necesario evaluar el nivel de vitamina D en la sangre antes de suplementarlo.

En el momento actual en el que vivimos (aislados en

nuestros hogares) y para evitar un mayor déficit de vitamina D, conviene exponernos al menos 15 minutos al sol, si se tiene esa posibilidad. Caso contrario es importante seguir una buena dieta; según la nutricionista es importante potenciar su consumo en fuentes como pescados, huevos y lácteos descremados para así optimizar sus niveles.

Es hora de ver series de largo aliento

Recomendaciones. Lecturas & Arte consultó a tres cineastas bolivianos para que nos recomienden series para ver en esta larga cuarentena

CLAUDIA EID
Los Tiempos

Consultamos con tres cineastas que forman parte de una generación nueva y activa dentro del cine nacional. Denisse Arancibia, Álvaro Olmos y Diego Mondaca nos compartieron recomendaciones de series para acceder en diferentes plataformas de entretenimiento. Cabe resaltar que tanto Olmos como Mondaca actualmente están desarrollando proyectos como el CinéClubcito (<https://www.facebook.com/cineclubcito/>) que tiene una lista de links para ver películas latinoamericanas en casa y la Plataforma BoliviaCine (<http://boliviacine.com>), que aunque ha tenido problemas técnicos desde su lanzamiento, Olmos asegura que se está trabajando para que esté habilitada lo antes posible y se pueda ver películas nacionales desde casa, con algunos títulos liberados y otros por pago.

Pero vamos a las series. Para Denisse Arancibia es un buen momento para ver “Gilmore

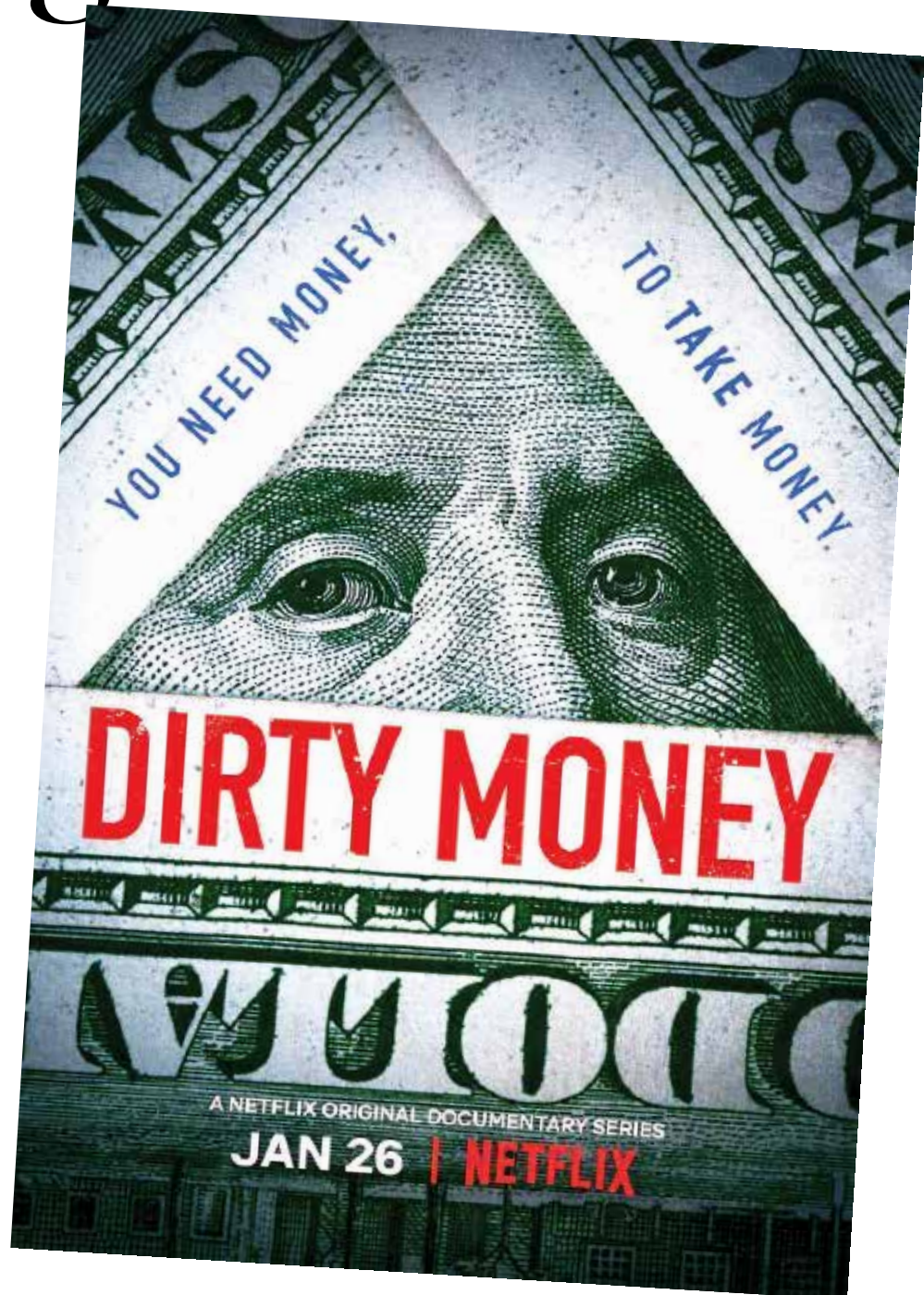
Girls” con sus ocho temporadas disponibles en Netflix.

Mondaca recomienda “Mi amiga brillante”, basada en los libros de Elena Ferrante (Italia), aunque la serie dura sólo ocho capítulos, HBO está estrenando una segunda temporada que se puede acceder en <https://www.hbo.com/my-brilliant-friend/season-2>.

Olmos aconseja más de un título, como “Making a Murderer”, una serie documental de dos temporadas, y “Rey tigre”, que es nueva, pero muy buena, según Olmos, y está en la lista, aunque tiene sólo una temporada.

También recomienda “Dirty Money”, una serie de documentales sobre estafas mundiales, actualmente tiene dos temporadas. También están “Conversaciones con asesinos: Las cintas de Ted Bundy”, serie documental de una temporada; “Wild Wild Country”, otra serie documental de una temporada; “Genios del mal”, y finalmente “Chef’s Table”, de cinco temporadas.

La mayoría de estas series se puede ver en Netflix.



Mi amiga brillante

La gran serie italiana de ocho capítulos — basada en la primera novela de la llamada “saga napolitana”, que se publicó en español como “La amiga estupenda” — narra las aventuras de dos napolitanas en la Italia de la posguerra. Es una historia que abarca más de 60 años de sus vidas en los que Elena trata de explicar el misterio de su amiga “brillante”, Lila, alma gemela, pero de varias formas también su peor enemiga. El resultado es un violento y poderoso viaje a un barrio humilde del Nápoles, a través de los ojos de dos niñas precoces, Elena Greco (Lenù) y Rafaella Cerullo (Lila), que muestran cómo el mundo las golpea desde que se conocen en el primer curso del colegio.



Chef's Table

“Chef’s Table”, dirigida por David Gelb, es una serie documental que se centra en la vida y el trabajo de seis prestigiosos chefs de alrededor del mundo. Los seis episodios que conforman la serie colocan al espectador en primera fila para que conozca desde dentro las vidas y las trayectorias profesionales de estos grandes talentos culinarios.

Esta privilegiada visita nos acerca a los universos privados de Ben Shewry (Attica Restaurant, en Melbourne, Australia), Dan Barber (Blue Hill Restaurant, en Stone Barns y en Nueva York, EEUU), Massimo Bottura (Osteria Francescana, en Modena, Italia), Niki Nakayama (N/Naka Restaurant, en Los Ángeles, CA, EEUU), Francis Mallman (El Restaurante Patagonia Sur in Buenos Aires, Argentina) y Magnus Nilsson (Fäviken, en Järpen Sweden).



Rey Tigre

“Tiger King - Rey Tigre” es una historia real y un documental que va sobre mucho más que la alocada biografía de Joe Exotic, el hombre pegado a un bigote (y a una pistola) que aparece en la imagen promocional de esta nueva producción de Netflix. Es un error centrar el análisis de “Rey Tigre” (que tanto recuerda a “Don’t Fuck With cCts”, sobre cuidadores de animales) en este hombre felizmente casado con otros dos hombres. Estamos ante algo mucho más grande.

“Tiger King” arranca con un dato demoledor: ahora mismo, y sólo en Estados Unidos, hay más tigres (o “gatos grandes”) en cautiverio de los que hay libres en el resto del mundo.



Gilmore Girls

Se trata de la historia de la jovencita Rory Gilmore y su moderna madre soltera Lorelai, en la pequeña y encantadora población de Stars Hollow, Connecticut. Rory acaba de entrar en la etapa adolescente, sigue siendo una buena estudiante y se le pasa en grande con su amiga Kim, pero ya le gusta un chico y está claro que ha pasado la época de las muñecas. Mientras, su alocada madre Lorelai dirige un hotel restaurante e intenta, por el bien de su hija, volver a entablar una relación cordial con sus acudados y estirados padres, pues se marchó de casa cuando se quedó embarazada.

Para “Maltrato” se impone un imperativo

Reseña. Aún no acaba marzo, mes de la mujer, y la autora comenta la novela ganadora del Premio Kipus “Maltrato”, escrita por el argentino Guillermo Ferreyro

ROSARIO Q. DE URQUIETA
Escritora

Desde la primera palabra con la que se abre la novela “Maltrato” del escritor argentino Guillermo Ferreyro, premio de novela en la tercera versión Kipus, encontramos el verbo en imperativo segunda persona: “Cierre el ventanal”. Avanzada la lectura comprobamos que la ficción está siempre narrada por la segunda persona del singular que corresponde al imperativo: /muéstrame en movimiento/ familiarícese con el objeto/ agárralo primero/. Ahí un elemento importante, un recurso narrativo que convierte al lector en protagonista.

Un elogio a esta novela radica en el tema que se apuntala en este tiempo, en el hoy. Es un alegato con elementos múltiples, complejos y variados en torno a la temática de la violencia contra la mujer y la violencia intrafamiliar que en la novela obedecen a una intención imperativa de realidades vertebrales, de intimidades, de pertenencias necesarias que pueden tener su origen en lo cotidiano o en lo metafísico de la existencia de la protagonista donde el macho ejerce poder sobre ella: “Toda usted es una herida... también besa los moretones... le pide que lo perdone... usted siente que debe perdonarlo”.

La voz imperativa insiste en el recuerdo de los hechos que estimulan desandar lo vivido y observarlos objetivamente. Estos son el testimonio de la violencia sufrida: violencia física: “Tantas veces le dijo que no la lastime que un día enojado le dio un puñetazo”; violencia sexual: “La penetró a pesar de que Usted le decía que no... Me duele una teta, sangro... Usted tenía que aguantar todos los caprichos”. Violencia con los hijos, reafirmando su machismo: “Al más grande le dio media docena de rebencazos mientras le decía: no sea cagón, aprenda, quien manda acá”.

Refrescada la memoria; el odio al marido va ascendiendo hasta conseguir el objetivo: que ella apriete el gatillo: “Usted empuñe el arma para matarlo... sáqueselo de encima... de lo contrario él la va a matar a usted”. Finalmente, ella dispara: “Seis veces ha impactado sobre su marido”. La voz reafirma la actitud de la mujer: “Usted hizo lo que debía hacer”. En tiempos superpuestos, con imágenes de ayery



Novela. Portada de la publicación de editorial Kipus.

de hoy, en constantes altibajos sobre la decisión tomada avanza la fábula: “Le entra un remordimiento atroz... le remuerde que sus hijos no tengan más padre”. La existencia de la protagonista sólo se coordina en el esfuerzo por la aceptación de sí misma. Esta conducta se proyecta sugestivamente hacia los otros —hombres y mujeres—. Se logra que la voz que habla con lógica a la sensibilidad nos haga partícipes de la verdad. Esa casa donde se dan cita los hechos de violencia y luego el crimen, es metafóricamente el alma de esa mujer. Cuando se limpia la casa para no dejar rastro alguno del crimen; también se está limpiando el interior de ella: “El piso impecable... las paredes blancas... Esta cocina ya no es su cocina en la que tantas veces se peleó con su marido”. Esa escalera por donde ella subía o bajaba era la sentencia a cumplir. Ella debía sobrevivir entre el odio y el amor. “No sea absurda, no lllore... al final Usted lo quiere, lo quería, y eso la hace llorar”. ¿Contradicción? Su cuerpo y su mente se fueron acostumbrando al ultraje que culminaba en la satisfacción y el placer. Ahí, una conducta sadista y masoquista que anticipa algunos elementos del psicoanálisis existencial ¿sartriano?: “Que me pegue un poco no me molesta... un chirlo, un par de chirlos, que me casque un poco me gusta”.

La madre-matriarca con su perorata puntual y ajena al derecho de la emoción, siempre secreta, sequestró la vida de joven, de adulta

y de casada de la protagonista. De ahí, ella sufre una conmoción sensorial que viene de hondas raíces heredadas o aprendidas en la infancia en un impacto de shock, por ejemplo, cuando sorprende a sus padres en pleno acto sexual: “En medio de los gemidos: ¡salí!... ándate a tu cama. Usted siguió mirando a su padre desnudo hasta que le dieron vuelta la cara de un cachetazo. Era la mano de su madre”. De esa manera tan confusa se le revelaron las dimensiones humanas en su realidad más objetiva perfilando su inestabilidad. Nunca, ni antes ni después del crimen pudo lograr delimitar dónde el odio o dónde el amor. Siempre difícil para ella encontrar su “yo” auténtico en una actitud definida

porque vive en una constante reiteración de los momentos de indignidad vividos: “Abra los ojos. Salga del túnel del tiempo, eso fue hace mucho tiempo y ya lo comprobó que estaba equivocada”.

De a poco. Desde que asesinó a su marido hay un proceso de empoderamiento. Habita un estado de conciencia de que ella tiene el control, ahí su existencia en el “mundo de sus cosas” adquiere como referente la fuente receptora de su cuerpo como identidad femenina. Desde su cuerpo y para su cuerpo asume el poder del cambio. Ella es capaz de generar ideas y ejecutarlas. En esta trascendencia es importante la significación de los ovarios como capacidad generadora: “Lo más importante es tener la idea. Ovarios, piensa Usted, para parir una idea hay que tener ovarios”.

Este empoderamiento es la fuerza que le empuja a vengar agravios. Es la puerta de la libertad donde se abraza a sí misma. Es la fisonomía de otro mundo en contraste al mundo cotidiano que la estaba asfixiando. ¿Estaba haciendo lo correcto?: “Quién sabe, duda Usted y reflexiona acerca de que todos nos estamos jugando la vida con cada decisión que tomamos”.

Están identificadas las experiencias que vive una mujer desde las emisiones que ordena su cerebro de adentro hacia afuera. Órdenes de una voz imperativa que bien puede ser su subconsciente. Voz que es una especie de sedimento o capa profunda del microcosmos que habita esa mujer. Ese tema particular, personal trasciende a un problema social.

Arte boliviano en viacrucis

CLAUDIA PACHECO ARAOZ
Gestora cultural

Mientras los Estados establecen protocolos más rígidos ante esta crisis sanitaria, quienes trabajan en la cultura han abierto más la puerta virtual para que los humanos, conectados a internet, puedan tener una experiencia creativa y de entretenimiento en esta cuarentena mundial. Las redes se llenaron de links sobre actividades culturales, conciertos, lecturas, talleres, charlas, conferencias, visitas a museos, actividades deportivas, gastronómicas, un sinfín de posibilidades en el mundo, confeccionando cada quien una agenda internacional de acceso libre.

La solidaridad social de parte de la cultura ha generado una serie de actividades virtuales, se organizó el Festival de Música en Cuarentena, que reunió a músicos de distintas latitudes y géneros; por el Día del Cine Boliviano, se liberaron películas nacionales; se ha realizado el festival de comedia y muchas iniciativas más, todo esto a través de las redes sociales.

Este masivo acceso a la diversidad de expresiones culturales, mediado por esta experiencia arrolladora, junto a internet, ¿podría incidir en la comprensión multinivel sobre el “valor de la cultura” y su importancia para la sociedad? Es posible que esta interrogante, que antes tenía una respuesta superficial, hoy post-Covid-19 encuentre respuestas sustantivas desde los ciudadanos y de la experiencia que hayan podido tener durante la cuarentena. Tal vez se haya hecho visible que, detrás de cada expresión cultural, existen conocimientos y profesionales trabajando.

Las labores creadoras, quienes hacen obras, proyectos artísticos y culturales dependen de las relaciones de fuerza entre capital y trabajo, del mercado y la rentabilidad; los proyectos culturales que no ingresan en esta lógica desaparecen. Esta situación extraordinaria y la gratuidad con la que se realizan estas actividades culturales pueden lograr sensibilizar públicos, una mayor difusión para rentabilizarlas tras la crisis, sin embargo, el logro lleva a cuestar el trabajo de creadores que han visto reducidas sus opciones laborales, por tanto, sus ingresos.

La participación del Estado se reduce a la realización de actividades. Son algunas instituciones dependientes, que con mejor capacidad de gestión, han logrado establecer programas más fértiles pero aún insuficientes. En el ámbito digital, los contenidos culturales públicos son reducidos. Al ingresar a la página web del Ministerio de Culturas y Turismo, un aviso de cancelación de actividades es la medida que esta cartera ha tomado para el sector.

El Estado debe tener clara la composición de la sociedad, cada uno cuenta, los derechos culturales no deben ser limitados ni restringidos. La brecha del acceso a la cultura se ha acrecentado en la crisis, ya que consumen actividades culturales quienes tienen acceso a internet.

Algunos Gobiernos, Ecuador, Alemania, Argentina y otros, con pleno conocimiento del problema estructural que los trabajadores de la cultura enfrentan, y agravados por esta crisis, han decidido tomar acciones parche mediante la generación de cierto tipo de bono o contratos que puedan atenuar la gestión económica durante esta fase de inactividad. Por supuesto, no es el caso de nuestro país, donde la gestión pública cultural del Gobierno transitorio nacional se ha desentendido por completo. Y hasta ahora, queda claro que no desarrollarán ningún plan para el sector.

En el horizonte más inmediato, cuando esta crisis se haya superado en una primera fase, y se pueda regresar a la calle, se realizarán las elecciones nacionales. Si bien es tema de profundidad el análisis y crítica a los planes de gobierno con respecto a la cultura, estos se quedan cortos ante este presente inmediato y sus revelaciones.

Ante el cuidado de la vida, de cada uno, de las familias, hay que hacer énfasis en la recuperación de lo público y lo colectivo, de los espacios de disfrute, de las diversas formas de creación y de consumo cultural. Es el punto de inflexión para la revisión de las condiciones laborales de los trabajadores de la cultura, de la debilidad institucional y la precarización cultural.

REDACCIÓN CENTRAL

Los Tiempos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió del uso de tratamientos contra el coronavirus, o Covid-19, que no hayan sido probados clínicamente, y confirmó que pacientes de Noruega y España comenzarán test clínicos con fármacos a los que el organismo sí ha dado su visto bueno.

“Pedimos a países e individuos que se abstengan de usar terapias que no hayan probado ser efectivas en el tratamiento contra el Covid-19”, declaró el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

“La historia de la medicina está llena de ejemplos de fármacos que sobre el papel o en el tubo de ensayo funcionaban, pero que no lo hicieron en humanos, o incluso fueron perjudiciales para ellos”, advirtió el médico etíope.

“Debemos seguir las evidencias, no hay atajos”, afirmó, recordando que no se estima que se pueda disponer de una vacuna contra el coronavirus antes de un año o año y medio.

Tedros confirmó que en España y Noruega se iniciará la prueba en pacientes de tratamientos sí aceptados por la OMS (aunque aún en fase de test clínico), dentro del programa Ensayo de Solidaridad, con el que casi medio centenar de países comparten conocimientos para acelerar la búsqueda de vacunas y curas contra el Covid-19.

“Son unas pruebas históricas, que ahorrarán enormemente el tiempo necesario para generar evidencias concluyentes de los efectos que tienen según qué fármacos”, subrayó Tedros.

Estos ensayos, apoyados por la OMS, trabajan principalmente con cuatro tratamientos.

Un primero testa en pacientes de Covid-19 el uso del antiviral “remdesivir”, producido por la compañía Gilead y usado contra el ébola, mientras que otro combina “lopinavir” y “ritonavir”, comúnmente usados para portadores de VIH.

Un tercero añadiría a esos dos antirretrovirales el uso de “interferon beta”, usado contra la esclerosis múltiple, y el cuarto prueba en pacientes la “chloroquina”, un medicamento utilizado contra la malaria y el reumatismo, disponible en casi todo el mundo.

La vacuna

Al menos una veintena de grupos de investigación y farmacéuticas en todo el mundo buscan la manera de desarrollar nuevas vacunas o antivirales que alivien la enfermedad que provoca el nuevo coronavirus.

Los expertos tienen serias dudas de que una vacuna viable llegue antes de 2021. Conseguirla para entonces ya sería un pequeño milagro. Después, también hará falta tiempo y capacidad de pro-

Covid-19: remedios y vacuna, rudas carreras contrarreloj

Estudio. La OMS aprobó las pruebas de tratamientos con Lopinavir, Remdesivir, Interferon beta y Chloroquina. La vacuna tardará

El coronavirus de cerca

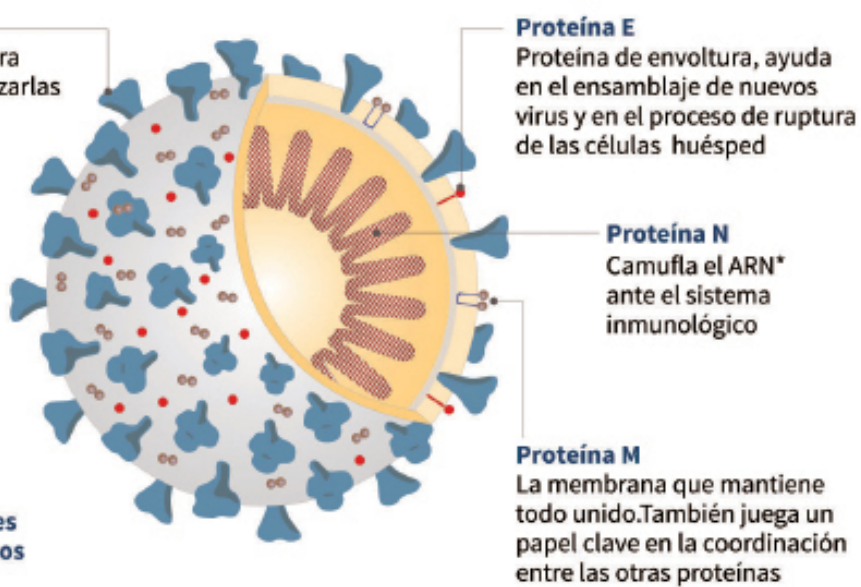
Entender las diferentes partes del SARS-CoV-2 podría ayudar a desarrollar medicamentos cruciales contra el Covid-19

Proteína S

Espigas utilizadas por el virus para agarrar células huésped y colonizarlas

El nombre del virus deriva de la palabra latina «corona», en referencia a la forma del anillo creado por las espigas que lo rodean cuando es visto a través de un microscopio electrónico

El SARS-CoV-2, que causa la enfermedad Covid-19, es uno de varios coronavirus diferentes que han infectado a los humanos



Fuente: virology.biomedcentral.com, courses.lumenlearning.com, mdpi.com

* Ácido ribonucleico

© AFP

ducción para que esa vacuna útil llegue a todo el mundo.

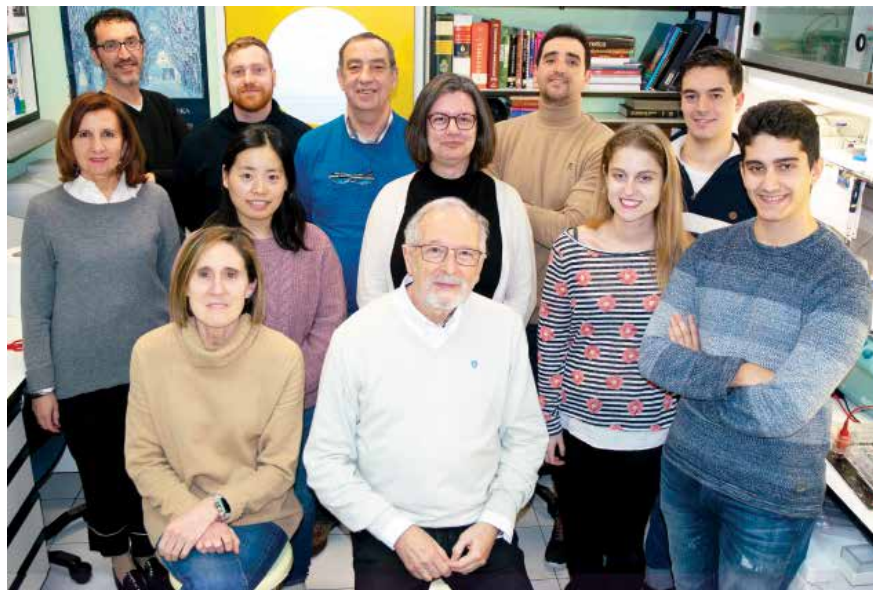
Las dos vacunas que están más avanzadas son las que están desarrollando China y Estados Unidos. El país asiático anunció que ha acelerado en la carrera por ser el primer país en encontrar un remedio para la Covid-19.

El Ministerio de Defensa ha confirmado que su primer prototipo de vacuna contra el coronavirus ya está listo para realizar ensayos clínicos. Este proyecto ha sido desarrollado por una empresa privada, CanSino Biologics, localizada en Tianjin, en colaboración con la Academia Militar de Ciencias Médicas. Los responsables del proyecto ya buscan voluntarios para llevar a cabo las primeras pruebas en seres humanos. No obstante, aun en caso de que los ensayos fueran exitosos, la vacuna no estaría lista para su comercialización en 12 meses.

Una nueva vacuna

Estados Unidos comenzará la primera fase de los ensayos clínicos de su propia vacuna experimental financiada por el Instituto Nacional de Salud y desarrollado por la biotecnológica Moderna. Éste, a diferencia de la alternativa china, emplea una tecnología conocida como ARN mensajero (ARNm), la cual copia el código genético del virus en lugar de transmitir una versión atenuada del propio virus.

Hasta la fecha, ninguna vacuna que emplee la fórmula



ARNm ha sido aprobada para su uso en seres humanos. La vacuna consiste en dos pinchazos en el brazo, uno ahora y otro dentro de 28 días. El objetivo es observar la seguridad de diferentes dosis. Se espera que el ensayo haya terminado en unas semanas.

La proximidad de ambas fechas subraya el cariz competitivo que ha adoptado la búsqueda de una solución a la pandemia que ha paralizado al mundo.

El Gobl Times, tabloide oficial chino, decía 19 horas después de que EEUU anunciara que comenzaba las pruebas en humanos para la primera vacuna contra el coronavirus, China ha revelado sus propias pruebas.

China también cuenta con un prototipo de vacuna ARNm, al estilo estadounidense, en la

cual investigan un equipo conjunto del Centro Chino para el Control y Prevención de Enfermedades, la Universidad Tongji de Shanghái y la empresa Stermina. Esta alternativa está siendo testada en animales y se espera que alcance la fase clínica a mediados de abril.

Una cuestión de tiempo

El problema de la velocidad es fundamental. Donald Trump, reunido con los ejecutivos de las principales farmacéuticas de EEUU, pidió tener una vacuna lista para las elecciones presidenciales que se celebrarán en noviembre. Pero eso es imposible.

En condiciones normales, el desarrollo de una nueva vacuna puede tomar una década. En el caso de los esfuerzos para frenar el coronavirus, hay parte del camino hecho por la in-

Investigadores de primera línea. Isabel Sola y José Luis Enjuanes junto a su equipo del Centro Nacional de Biotecnología de Madrid (CNB-CSIC).

vestigación sobre virus como el MERS o el SARS, que son de la misma familia, pero hay cuestiones como las pruebas de seguridad que requieren tiempo para ver los efectos del nuevo fármaco. Algunas vacunas prometedoras se quedan en el camino porque agravan la enfermedad que tratan de prevenir. No es posible acortar los ensayos clínicos. “Las vacunas pueden tener efectos secundarios”

La Coalición para las Innovaciones y Preparación para Epidemias (CEPI), una organización sin ánimo de lucro con sede en Oslo (Noruega), ha incrementado en más de 90 millones de dólares sus ayudas para impulsar el desarrollo de vacunas. Uno de los receptores de financiación de la CEPI es Moderna. El segundo, un laboratorio de la Universidad de Queensland (Australia), también tiene una posible vacuna que comenzará a probarse en humanos en los próximos meses. El propio Gobierno español ha dedicado 30 millones de euros a estas tareas. En total, se estima que llevar hasta el final de los ensayos clínicos de las tres vacunas más prometedoras para la CEPI requerirá una inversión de 1.800 millones de euros.

En España

Uno de los equipos más avanzados en el desarrollo de vacunas contra coronavirus es el de Isabel Sola y José Luis Enjuanes en el Centro Nacional de Biotecnología de Madrid (CNB-CSIC). Este equipo lleva más de 25 años estudiando los coronavirus y ha desarrollado su propia técnica para crear versiones sintéticas en el laboratorio por transcripción inversa. El coronavirus es un virus de ARN, una molécula intermediaria que lee el código genético escrito en el ADN e inicia la transcripción de proteínas virales. Cuando el coronavirus entra en nuestras células estas consideran que el ARN del virus es el suyo propio y comienzan a utilizarlo para producir proteínas virales. Cada vez que una partícula viral entra en una célula y la infecta se pueden producir hasta 100.000 copias del virus que se lanzarán después a secuestrar otras células, informa Nuño Domínguez.

El equipo de Sola le ha dado la vuelta a este proceso para traducir a ADN el ARN del virus y poder así crear una réplica exacta en el laboratorio haciendo una transcripción inversa de este proceso biológico. El equipo ha usado este sistema para desarrollar vacunas contra coronavirus que infectan a humanos como el SARS de 2003 y el MERS.

La empresa alemana CureVac, con sede en Tubinga, participa en Alemania en la carrera por dar con la vacuna del coronavirus. CureVac trabaja junto con el instituto Paul Ehrlich de vacunas y biomedicina y calculó que en unos meses tendrán lista la vacuna experimental, que podrían empezar a probar en humanos. Sin embargo, salieron a aclarar que podría estar lista recién en un año a uno y medio.

Embarazo, parto y lactancia en tiempos de coronavirus

Pandemia mundial. En medio de tantas dudas, existen ciertas respuestas avaladas por estudios e instituciones, además de los aportes de profesionales de la salud y expertos en el tema, que cualquier mujer embarazada probablemente quiere saber

CINDY SOLIZ
Los Tiempos y Agencias

La pandemia del coronavirus (Covid-19) trae consigo muchas dudas y una creciente ansiedad en las embarazadas. La primera preocupación es cómo protegerse del contagio y a ésta le siguen dudas sobre qué medidas se deben tomar como mujeres gestantes, cómo serán sus partos en tiempos de aislamiento y cómo iniciar la lactancia.

Los partos son procesos naturales que no se pueden frenar, y que seguirán ocurriendo al mismo ritmo, también durante las pandemias y los encierros. Las madres y recién nacidos se convierten en personas de altísima vulnerabilidad, al tener que ir a dar a luz a los hospitales, focos de las infecciones.

En tiempos de coronavirus y cuarentena, cuando la frase "Quédate en casa" es la medida más importante que se debe cumplir, lo ideal sería tener un parto en casa. Pero la mayoría de los casos no serán así, mucho menos en este contexto de emergencia sanitaria.

Esto se debe a que actualmente, según la cofundadora del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal de España, Isabel Fernández del Castillo, se considera el parto como un acto médico que debe ocurrir necesariamente dentro de las paredes de un hospital.

En medio de tantas dudas, existen ciertas respuestas avaladas por estudios e instituciones, además de los aportes de profesionales de la salud y expertos en el tema, que cualquier mujer embarazada probablemente quiere saber.

01 Si estoy embarazada y me contagio, ¿le pasaré el virus al bebé?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que hasta el momento no hay pruebas de que las embarazadas corran un mayor riesgo de enfermedad grave de Covid-19 que la población en general, aunque las transformaciones que viven sus cuerpos y sistemas inmunitarios son un factor de riesgo a las infecciones respiratorias.

De igual forma, la OMS recomienda que es importante



Salud. Una mujer embarazada con barbijo camina por la calle. AFP

que se tomen precauciones para protegerse contra el virus y se informe al personal médico sobre eventuales síntomas durante las consultas y antes de dar a luz.

A pesar de que los primeros estudios realizados en Wuhan indicaron que ni los bebés, ni el líquido amniótico, ni el cordón umbilical o la leche materna dieron positivo en los casos analizados, este jueves, según la agencia de noticias EFE, científicos chinos reportaron que es posible, aunque raro, que las mujeres embarazadas que sufran la enfermedad Covid-19 transmitan la infección a sus bebés.

Dos estudios efectuados en China entre 33 mujeres embarazadas e infectadas con el nuevo coronavirus encontraron que tres de ellas dieron a luz bebés contagiados con el Covid-19, que sobrevivieron después de recibir tratamiento (una tasa de 9 por ciento, aunque en una

muestra muy pequeña).

La publicación de la Asociación Médica Estadounidense responde a estudios realizados por médicos en el Departamento de Obstetricia y Ginecología del Hospital Renmin, en la Universidad de Wuhan, y otras instituciones médicas y académicas en China.

Según la OMS, si se sospecha o se ha podido confirmar que la embarazada tiene Covid-19, los trabajadores de la salud deben tomar todas las precauciones adecuadas para reducir su riesgo de infección y el de terceros, incluida la higiene de manos y el uso de indumentaria de protección como guantes, bata y mascarilla médica.

02 ¿Las mujeres embarazadas infectadas son más propensas a tener un aborto espontáneo o tener un parto prematuro?

Los datos de casos de coronavirus sugieren una ma-

MADRE INFECTADA CON CORONAVIRUS



Fuente: OMS



- Una mujer con Covid-19 **sí puede** amamantar a su bebé

- Estudios indican que el virus **no pasa** a la leche materna

- La lactancia materna es una **valiosa fuente de anticuerpos protectores**

- Al dar el pecho, la mamá debe mantener una **buena higiene y usar mascarilla**

- **Lavarse las manos** antes y después de tocar al bebé

- **Desinfectar** de manera rutinaria los objetos que se manipulan

yor probabilidad de aborto espontáneo. Pero los médicos dicen que los datos son limitados y que el aborto espontáneo es relativamente común, lo que dificulta saber si fue causado por una infección viral u otro factor no relacionado.

Según la revisión publicada en la revista *Ultrasound in Obstetrics & Gynecology*, casi la mitad de las mujeres dieron a luz prematuramente, a menudo por cesárea. Pero las causas no están claras.

03 Miedo de ir al hospital cuando se entra en trabajo de parto

Incluso antes del nacimiento del bebé, esta es una preocupación frecuente en las embarazadas.

La doula y asesora en derechos en el parto Daniela Martínez aconseja que es mejor avanzar el trabajo de parto en casa y llegar al centro hospitalario con la dilatación avanza-

da. Así, según Martínez, hay menos riesgo de intervenciones en el parto.

“Es importante que la mujer esté tranquila, se haya informado bien y que en lo posible esté acompañada de un persona de su confianza que le brinde apoyo y tranquilidad”, indica Martínez, quien además forma parte del equipo Doulas Kawsay de la ciudad de La Paz.

El seguro de salud Cordes, en Cochabamba, informa a las mujeres gestantes que en caso de que adquieran el virus, “al momento del nacimiento se dará cuenta que el personal que atiende al parto lleva unos trajes de protección muy aparatosos. Estos trajes son incómodos para ellos, por favor tenga paciencia y colabore”.

También indican que, lamentablemente, “no se realiza el alojamiento conjunto (contacto piel a piel tras el parto) y el servicio de neonatología deberá explorarlo en cuanto el bebé nazca. Ellos también estarán vestidos con trajes protectores. No podrá tener contacto con él bebe hasta que los médicos entiendan que es seguro”.

Por su parte, Daina Luz Torrico, ginecóloga obstetra de Cordes, dice que, normalmente, cuando la mujer entra en trabajo de parto, se les pide que hagan reposo y controlen si realmente se trata de una contracción uterina.

“En caso de que la mami llegue al hospital sin ninguna sintomatología, se trata como una paciente no infectada y se irá al día siguiente con su bebé, siempre y cuando no haya tenido complicaciones durante el parto o cesárea”, manifiesta la doctora.

En cuanto a las cesáreas programadas, indica que éstas se están realizando con normalidad y con sus respectivos médicos.

04 ¿Parto en casa?

Los partos en casa son posibles y pueden llegar a ser muy seguros. Es una opción minoritaria que requiere más atención, por un lado se deben contemplar los trámites que deben realizarse y por otro el de conseguir una doula y un profesional de la salud que acompañen y monitoreen todo el proceso.

En todo caso, esta opción debe ser planificada con suficiente anticipación.

“Para esto debe tratarse de un embarazo de bajo riesgo, que la mujer tenga la convicción de que esa es la opción donde se siente más segura, que haya una o un profesional que atienda el parto (puede ser un médico general, obstetra o partera) y que tenga un hospital cercano, en caso de que hubiera alguna complicación”, señala Martínez.

En estos momentos, muchas mujeres están pensando en tener un parto en casa, lo cual es muy comprensible,



Partos en hospitales en tiempos de coronavirus. Imagen de una embarazada china siendo tratada en el brote de coronavirus en Wuhan. RTVE

ble, por el miedo a acudir a un hospital y allí ser más susceptibles de contraer el virus.

La realidad es que muchas mujeres tienen que seguir asistiendo a centros médicos para hacerse chequeos y exámenes de laboratorio.

05 ¿Está bien dar de lactar?

La leche materna está fuera de toda sospecha y, por el contrario, representa una valiosa fuente de anticuerpos protectores.

Lo más seguro, si lo que se quiere es asegurar de que una madre infectada y enferma no transmita el virus al bebé, es separarlos tras el parto. Esa es la orientación más controvertida, ya que el contacto piel a piel es importante para el bienestar de la madre y el bebé.

En caso de separación, la madre debe continuar extrayendo su leche materna, que luego le daría al bebé un adulto sano. La decisión debe tomarse en consenso con la madre. Si una madre elige amamantar, debe usar una máscara para minimizar el riesgo de infección horizontal.

El editor jefe de la revista Breastfeeding Medicine, Arthur I. Eidelman, ha instado a las madres que padecen el Covid-19 que no interrumpan la lactancia, ya que posiblemente ya hayan transmitido la infección al bebé.

“La continuación de la lactancia materna tiene el potencial de transmitir anticuerpos maternos protectores al bebé, por lo que las madres deben continuar amamantando a sus bebés, pero siempre teniendo un especial cuidado con



Lactancia. Una mujer da de lactar usando el barbijo como medida de protección. LA RAZÓN.ES

el lavado de manos y usando mascarilla, con el fin de minimizar una exposición viral adicional al menor”, explicó.

La experta Lilliam Marín Arias, investigadora del Instituto de Investigaciones en Salud de la Universidad de Costa Rica, indicó que “la leche materna es más que un alimento para los bebés, es un escudo protector contra gran cantidad de infecciones respiratorias provocadas por virus o bacterias, por ello, es indispensable que las madres que se encuentran actualmente amamantando a sus bebés no dejen de hacerlo, como una forma de protegerlos contra el coronavirus Covid-19”.

CONSEJOS AL MOMENTO DE INGRESAR Y SALIR DEL CENTRO SALUD

Es importante tener en cuenta que el equipo de maternidad ha recibido asesoramiento para garantizar que las mujeres embarazadas reciban asistencia segura y de calidad, respetando la preferencia del tipo de parto deseado en la medida de lo posible.

Nohely Zamora, también integrante de Doulas Kawsay, recomienda lo siguiente:

- Lo aconsejable es ir al hospital mediante transporte privado siempre que sea posible.
- Ingresar con todas las medidas de seguridad.
- Evitar estar en una sala compartida. Si la mujer está en trabajo de dilatación, lo ideal es que esté aislada y se le permita el libre movimiento, de manera

que la dilatación sea lo más efectiva posible y que en términos de tiempo dure lo menos posible.

- Tras el parto, como se mencionó anteriormente, se debe procurar brindar al recién nacido la leche materna a demanda.
- Evitar las visitas para disminuir probables contagios.

Al retornar a casa

- Una vez en casa, la mujer deberá seguir en cuarentena y la familia entera confinamiento, por lo que el resto de familiares y amigos tendrán que esperar al final de la emergencia sanitaria para conocer al bebé.
- Alimentación variada y balanceada. Evitar alimentos procesados.

TESTIMONIOS

Giancarla

Giancarla Murillo de Santalla dio a luz a su segundo bebé el viernes en la clínica San Pedro, del seguro de salud Cordes.

Desde sus consultas hasta ingresar al centro de salud, Giancarla aseguró que recibió información, sobre todo del Covid-19, en todo momento.

Cuando entró a la clínica le desinfectaron las manos, pies y las principales zonas del cuerpo.

“Boté tapón a las 13:00 y a las 14:00 empecé a dilatar. Primero eran contracciones leves y a partir de las 17:30 empezaron a ser más fuertes, para las 18:00 ya estaba con nueve de dilatación y a las 18:25 nació mi pequeña”.

Aseguró además que el personal de salud se portó bien con ella y sus familiares.

María

María (nombre ficticio), por lo contrario, vivió una situación diferente.

Decidió tener su parto en la clínica Los Ángeles, pero no le dijeron nada relacionado a la pandemia.

“Al salir del hospital, después que me den de alta a mi bebé y a mí, pregunté cuál era el protocolo por esta pandemia, para poder llevarme el bebé a casa y me dijeron: ‘Ninguno, sólo lavarse bien las manos’. No me dieron ningún consejo”.

Su parto fue rápido, “empecé con dolores a las 14:30 y llegué a la clínica a las 15:15. Me metieron a quirófano a las 15:45, bastante burocracia y papeleo por cierto. En el parto las enfermeras me dieron un trato torpe, me pusieron oxitocina aún sabiendo que estaba avanzando rapidísimo. Mi bebé nació a las 16:15”.

Al esposo de María le prohibieron ingresar al quirófano.

“El personal de salud me dio un trato hostil, torpe, no respondían a mis preguntas durante el alumbramiento, realizaron episiotomía, me pusieron oxitocina sin consultarme, y daban comentarios despectivos acerca de mi sufrimiento en el parto”.

- Tratar de desinfectar las superficies con las que está en contacto nuestro bebé.
- Evitar que gente ajena a la familia bese o cargue a los menores de edad.
- Mantenerse alejado de las personas enfermas.
- Lavarse bien las manos (o cualquier persona) antes de cargar al bebé.

“Lo más importante es que la mujer esté empoderada con la información, es decir que no llegue a ciegas para que conozca las opciones que tiene, cuáles son sus derechos, a qué atenerse y qué es lo que le espera. Así será más fácil manejar la situación, y disminuir de esta manera el miedo”.

Luis y Marcelo Vargas entrenan durante la cuarentena

Múltiples deportistas. Juegan pelota frontón, ráquetbol y squash, acumularon varios títulos nacionales y locales. Participaron en eventos internacionales



JOSÉ A. GANDARILLAS J.
Los Tiempos

Durante la cuarentena dispuesta por el gobierno, debido a la pandemia del corona virus que afecta al país, los hermanos Marcelo Angel (nació el 27 de abril de 1.997) y Luis Alberto Vargas Aguilar (13 de

abril de 1.987); se dedican a realizar trabajo físico en sus domicilios, para no perder el ritmo de competencia, ya que ambos tienen previsto participar en todos los torneos nacionales y locales y si tienen la posibilidad ir también a jugar al exterior este año, siempre y

cuando se normalicen las actividades. Los dos ostentan muchos títulos nacionales y departamentales en pelota a frontón, raquetbol y squash, participaron en varios torneos internacionales. Ellos conforman la dupla valluna en todos los eventos.

LUIS ALBERTO VARGAS AGUILAR

Juega pelota frontón, ráquetbol y squash.

—¿Cuándo comenzó a jugar?

—A mis 10 años (1997), debuté en pelota a frontón, siguiendo las huellas de mi padre; después incursioné en el ráquetbol, pero me alejé del deporte debido a una lesión. Posteriormente comencé a jugar squash.

Ráquetbol

Desde 1997 cosechó muchos títulos y subcampeonatos nacionales y departamentales, desde la categoría mascotas hasta primera.

El año 1998 logró sus dos primeras coronas en mascotas, infantil, a nivel local y campeón nacional en La Paz, al final del año en singles y dobles.

Desde entonces y hasta el año pasado, logró varios títulos y subcampeonatos en campeonatos locales y nacionales.

El año pasado fue campeón departamental en dobles y este año fue tercero en Open dobles en el nacional de Santa Cruz.

A nivel internacional, fue tercero en el torneo de Las Américas en Cochabamba en 2002 y ocupó el sexto lugar en el Mundial Juniors realizado en Orlando, Estados Unidos en la categoría juvenil en diciembre 2003.

Obtuvo la medalla de oro en los Juegos del Alba en open dobles en julio de 2011 en Venezuela.

Pelota frontón

Logró el cetro departamental en primera división en 2016 y 2018 y el segundo en 2017.

El año pasado fue campeón nacional en Oruro y departamental de primera división y segundo en el Open Polanco de Santa Cruz.

Squash

Logró el cetro departamental en 2015; mientras que en 2016 fue cuarto a nivel local.

En 2017 se ubicó segundo en los nacionales de dobles en primera división en Oruro y Cochabamba.

Mientras que en 2018 fue campeón nacional y pasó a cuartos de final en dobles en los Juegos Sudamericanos de Cochabamba

Este año logró el título de primera en dobles en el departamental.

—¿Qué reconocimientos recibió?

—Como el mejor deportista de la asociación en 1998 y como campeón departamental en la categoría juvenil en 2004.

Actualmente estoy practicando ambas disciplinas, gracias al apoyo de Gearbox que nos proporciona las raquetas y todo el material necesario.



MARCELO ANGEL VARGAS AGUILAR

JOSÉ A. GANDARILLAS J.
Los Tiempos

—**¿Qué deportes practica?**
—Pelota frontón, rúquetbol y squash.

En los torneos de pelota frontón incursioné en la categoría mascotas a mis seis años en 2002 (nació el 24 de abril de 1.996); siguiendo los pasos de mi padre (Ángel), que en su época fue un destacado pelotari que obtuvo muchos lauros, además de mi hermano Luis Alberto, en los frontones del estadio Capriles, aprovechando que mis padres eran los administradores de este escenario. Posteriormente, a los 10 años comencé a jugar rúquetbol en la categoría Mosquitos. Luego el squash, que comenzó a jugarse en Bolivia, me llamó la atención por el esfuerzo físico que requiere y la técnica. Siempre conté con el apoyo incondicional de mi madre (Cecilia) y de mi hermana (Mariela) en todos los torneos que participe, así como durante algunos malos momentos deportivos de mi carrera deportiva.

—**¿Cuál fue su campaña?**

—Los logros más importantes que tuve fueron: en 2007 (cuando tenía 14 años) ocupé el primer puesto en el torneo clasificatorio local y fui subcampeón en el nacional juvenil realizado en Villa Montes.

En 2009 fui primero en el clasificatorio de Punata y segundo en el nacional de Ta-

rija; mientras que en 2010 logré el cetro nacional (en Cochabamba) y local en categoría juvenil. En 2011 logré ambos títulos en la categoría 17 años en Villazón y Cliza.

En 2013, fui primero en el torneo local Clausura Kanata en primera categoría; mientras que en 2014 fui campeón del nacional juvenil (21 años) en Cochabamba y del clasificatorio y apertura local. Retuve ambas coronas en 2016.

Mientras que en 2017 logré el segundo lugar del Apertura Kanata y en 2018, el título del nacional Open en Sucre.

El año pasado fui campeón del nacional Open Polanco en Santa Cruz y de Oruro y de los torneos locales, Apertura y Clausura Kanata.

En Rúquetbol

En 2007 fui campeón del Mundial Junior, categoría 10 años en singles y subcampeón en dobles en el torneo que se realizó en Cochabamba, además ganó el clasificatorio a este torneo.

Logré la corona mundial de 2009 en dobles y el subcampeonato en singles de la categoría 12 años en el campeonato realizado en República Dominicana, luego de ganar el clasificatorio; además logré el título departamental.

En 2010 fui subcampeón nacional en singles y dobles y campeón local en 14 años.

Mientras que en 2011 logré el cetro nacional y local en singles y dobles en 14 años.

En 2013, luego de ganar los clasificatorios, fui subcampeón en dobles y tercero en singles en el mundial de 18 años que se efectuó en Sucre. En 2015, logré la corona local en singles y dobles y el año pasado, campeón local en dobles.

Este año conseguí hasta la fecha el tercer lugar en el nacional Open de Santa Cruz y el título del primer torneo local en singles.

Squash

En la primera temporada en Bolivia en 2015, fui subcampeón nacional y campeón de los dos torneos departamentales; mientras que en 2016 y 2017 logré dos cetros nacionales y un segundo lugar en Oruro y Cochabamba en singles y un primer puesto y un segundo lugar en dobles; además dos títulos locales en singles.

En 2018 llegué a los cuartos de final en dobles en los Juegos Sudamericanos de Cochabamba y campeón local.

El año pasado fui campeón local en singles. Este año, tercero en singles en el nacional de Santa Cruz y campeón del primer departamental en singles y tercero en dobles.

—**¿Que distinciones ha recibido?**

—Como al deportista destacado de 2007 y 2009 de la Alcaldía y Asamblea del Deporte.

El año pasado me entregó el premio Kanata el Sedede.



Libre Empresa

La revista donde está el negocio... y las historias

Mejores contenidos
para lectores y clientes

Circulación en el
ojo y todo el país

Precio para
todos

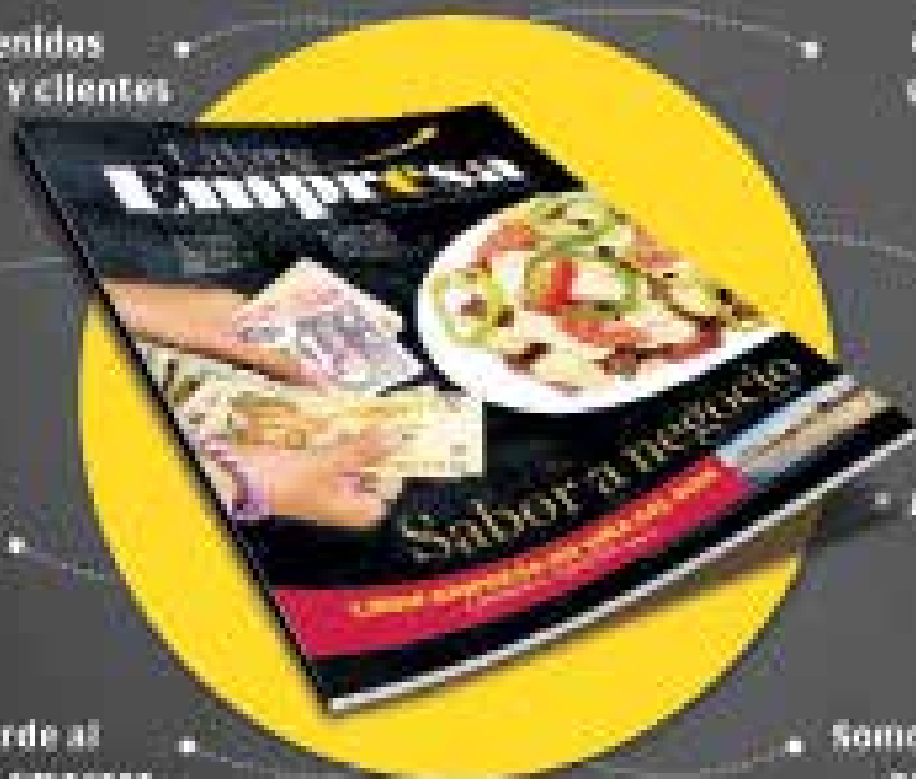
Columnistas de
primer nivel

Artes publicitarias
de impacto

A la par de la era digital:
Web, Redes Sociales,
plataformas digitales

Inversión acorde al
tamaño de tu empresa

Somos la revista más
premiada del país



ENCUÉNTRALA CADA **TERCER JUEVES** DEL MES
EN TODOS LOS PUNTOS DE VENTA DE PERIÓDICOS

Los Tiempos + Libre
Empresa

A SÓLO
Bs 7

Síguenos en nuestras redes sociales



www.libreempresa.com.bo



Revista Libre Empresa



libreempresabol



@LibreEmpresaCba