



Quédate
EnCasa

Los Tiempos

Cochabamba, Bolivia

3 de agosto de 2020

N° 1103

Moda

IceTees trae una colección vanguardista que exhala diversidad. **P 8**

Salud

Conozca los ajustes alimenticios para una persona con Covid-19. **P 10**

A fondo

¿Cuál es el límite entre un servicio médico y hacer negocios con la salud de la gente? **P 12**



LA SALTEÑA EN EL MUNDO

VIVIR BIEN. En vísperas de las fiestas patrias, hacemos un recorrido por tres espacios con el mejor sabor boliviano en otros países. **P 6**

OH!

MODA

La comodidad y funcionalidad de cada pieza son algo fundamental para el diseño de las prendas de la marca cruceña Icetees, que esta temporada vuelve con una colección que solo hace honor a los conceptos con los que siempre trabajan, la vanguardia y diversidad. Y es que en el espíritu de la diseñadora de la marca, María Fernanda Alcócer, la innovación es indispensable y así lo demuestra en su nueva línea “relax-wear”. **P 8**

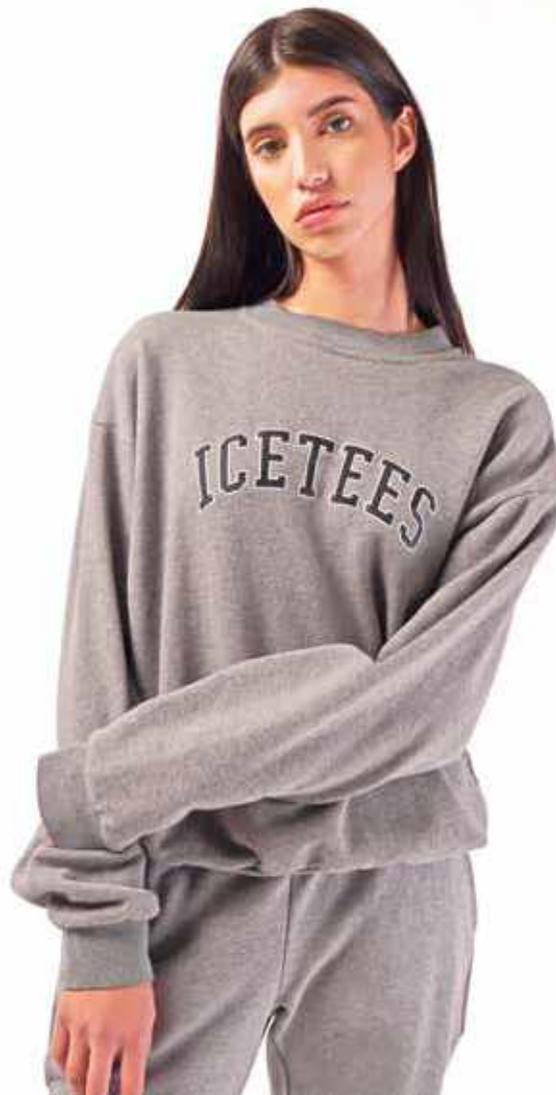


Foto: Nikolas Ray - modelo: Daniela Paz

STAFF

OH!

Director a.i. Los Tiempos:

Luis René Baptista Canedo

Jefa de Redacción:

María Julia Osorio M.

Subjefe de Redacción:

Michel Zelada C.

Macroeditora Doble Click y OH!

Elizabeth Arrázola S.

Editora de OH!

Claudia Eid Asbún

Periodistas:

Rafael Sagárnaga (La Paz)

Adriana Trigo Amador (Cochabamba)

Fotógrafo:

Hernán Andía

Diseño:

Jheison Muiba M.

Fotocromía:

Rafael Sejas.

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Departamento Comercial:

Wenddy Paco.

Impresión:

Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA

PLAZA QUINTANILLA • CASILLA 525

Tel. piloto: 4254567

Gerencia: 4255835

Fax: 591 4 4254567

Los Tiempos

e-mail: webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ

INDEPENDENCIA ESQ. PARI 273

Tel.: 591 3 335154

Fax: 591 3 335152

OFICINA REGIONAL LA PAZ

EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO

PISO 13, OFICINA 1303

AV. MARISCAL SANTA CRUZ

Tel.: 591 2 357142 • 343853

Fax: 591 2 362383

Bolivia

SÍGUENOS EN:



Multimedia



Mira la galería de fotos en nuestra web:

www.lostiempos.com/oh



AMOR POR LAS SALTEÑAS

Vivir bien. La empanada estrella de nuestra gastronomía ha cruzado fronteras con mucho éxito, OH! recorre tres lugares que embanderan el sabor boliviano. **P 6**

Entrevista

El nutriólogo español Antonio Escribano afirma que el sistema inmunitario es sensible a la actitud mental. **P 2**

Vivir bien

En los últimos años, los chocolates bolivianos han ido ganando terreno en el mundo gracias a su pureza y calidad. **P 4**

A fondo

La disparidad de atención en salud que afecta a Bolivia se agravó por la Covid-19. Menos del 20% acude al servicio privado. **P 12**

Personaje

Manuel Monroy, más conocido como el Papirri, un entrañable artista boliviano, habla de su carrera y del país. **P 15**

📍 | **Texto:** Rafael Sagárnaga
Fotos: Cortesía

Alimentación, descanso adecuado, ejercicio físico y estabilidad emocional resultan las claves para que el organismo tenga buenas defensas contra virus e infecciones. Sobre esos aspectos esta semana conversó con OH! el destacado especialista español Antonio Escribano Zafra.

-Dicen que el mejor médico, terapia y vacuna contra el coronavirus es un buen sistema inmunitario. ¿Qué tan cierta es esa expresión?

-Indudablemente. Cuando nos ataca un agente externo del tipo de las bacterias o virus, nuestro organismo, desde hace millones de años, se defiende. Y cada vez lo hace de manera más específica contra el agente que nos agrede.

La entrada de un virus en el organismo plantea de inmediato una batalla entre el virus y nosotros. En esa batalla tiene que haber un vencedor y afortunadamente en la mayoría de los casos somos nosotros. Pero para ganar esa batalla hace falta que el “ejército” de nuestras defensas no solamente esté presente en nuestro organismo, sino que tenga un buen entrenamiento y posea una forma excelente. En estos casos la batalla es contundente y la derrota del enemigo es exitosa. Como dice Sun Tzu en el libro “El arte de la Guerra”, “la mejor batalla es en la que se vence al enemigo prácticamente sin luchar”. Eso ocurre cuando nuestras defensas son muy fuertes.

-Entiendo que un buen sistema inmunitario se construye desde antes de nacer. ¿Qué precauciones debemos tener para criar hijos que tengan un buen sistema inmunitario?

-Desde el útero, el organismo ya confecciona las bases para el desarrollo del sistema inmunitario en el organismo. En nuestra genética de millones de años está previsto que hay que luchar y defenderse contra infinidad de gérmenes.

La leche materna es el principal aliado del recién nacido para desarrollar sus defensas. En la leche materna van infinidad de anticuerpos que la madre ha desarrollado a lo largo de la vida. Son asumidos por el recién nacido como suyos y le protegen mientras no puede desarrollar los propios. En esa leche, se sabe recientemente, van hasta bacterias intestinales que ayudan a conformar la flora intestinal del recién nacido y contribuyen de paso a conformar el sistema defensivo.

Los padres deben cuidar todos los mecanismos que potencian el desarrollo de las defensas: una alimentación adecuada, evitar el sobrepeso, mantener actividad física, dormir el tiempo necesario, mantener hábitos de higiene adecuados, evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas, desarrollar un buen equilibrio psicológico, etc.,. Todas las actuaciones que están descritas para los adultos se deben de iniciar desde pequeños, para que el sistema inmunitario “aprenda” a estar entrenado.

NUTRIÓLOGO. El experto español destaca la importancia de los buenos hábitos para fortalecer las defensas. Resalta el equilibrio entre los sistemas nervioso, endocrino e inmunitario

Antonio Escribano: “El organismo se hace fuerte si es apoyado por el estado de ánimo”

-El sol, el aire puro, la naturaleza... ¿Qué pasa cuando estas condiciones son escasas o ausentes?

-Es importante el sol, tomado con moderación, ya que posibilita la síntesis de vitamina D, que es determinante en el sistema defensivo. El “airear” frecuentemente los lugares donde vivimos o realizamos nuestro trabajo, ya que de esa forma renovamos el aire y expulsamos de nuestro entorno a agentes patógenos. Del mismo modo el amplio espacio y distanciamiento que se genera en espacios abiertos que propicia la naturaleza, nos aleja de contactos que pueden desarrollar contagios.

-¿Cuáles son los hábitos que más bajan las defensas?

-Todos los hábitos que potencian las defensas actúan de forma negativa cuando se excluyen de nuestra vida. En este sentido llevar una alimentación desequilibrada que generalmente termina en sobrepeso y obesidad, diabetes, alteraciones de los lípidos, etc., es un primer paso para tener unas defensas debilitadas. Ser consumidor de alcohol, tabaco y cualquier droga altera gravemente las defensas, mucho más de lo que normalmente se piensa.

-Actividad física, ¿es cierto que demasiada actividad física baja las defensas? ¿Cuál la intensidad recomendable?

-La actividad física influye de manera importante en los sistemas que regulan

los mecanismos defensivos. Los seres humanos, desde hace miles de años, hemos desarrollado una actividad física regular caminando o corriendo. Las actividades físicas y ejercicios de larga duración y baja intensidad son conceptualizados desde el punto de vista fisiológico como ejercicios “aeróbicos”.

Con este tipo de ejercicio moderado, si se realiza de forma habitual, se obtienen beneficios en el sistema inmunitario. Por lo tanto, disminuye el riesgo de sufrir infecciones. Estos beneficios que aporta el deporte moderado suceden a cualquier edad y, además, no son transitorios, sino que se mantienen en el tiempo.

El ejercicio intenso, de carácter “anaeróbico” mantenido, perturba los sistemas de intercomunicación que están establecidos entre el nervioso, el endocrino y el inmunológico. Alteran las capacidades funcionales de todos los sistemas implicados en la defensa del organismo. Los deportistas que realizan actividades intensas planifican su entrenamiento con cierta finalidad competitiva, pero a veces se sobrepasa el límite y se llega a mantener una intensidad en la preparación que resulta excesiva. Ello provoca daños musculares y lesiones, generando una fatiga crónica y un stress continuado que termina en lo que se conoce como “sobrentrenamiento”. En este caso se altera la función del sistema inmunitario relacionado con la regulación de la producción de inmunoglobulinas.

-¿Cuánto influye el problema del sueño en estos tiempos de tanto insomnio?

-Dormir es un proceso fisiológico indispensable que se lleva a cabo para hacer que el organismo descansa y realice una especie de mantenimiento y autorregulación. Algunos experimentos interesantes pusieron de manifiesto que una sola noche de insomnio altera las funciones corporales. En 2003, a un grupo de estudiantes se le administró una vacuna de la hepatitis A. A la noche siguiente se dejó sin dormir a la mitad del grupo y se permitió dormir normalmente al resto. Al cabo de un mes se midieron los anticuerpos que se habían generado como respuesta a la vacuna. El grupo que durmió normalmente la noche posterior a la vacuna presentaba valores de anticuerpos muy superiores a los del grupo que pasó esa noche sin dormir.

No es necesario pasar la noche entera sin dormir, con solo dormir menos tiempo ya se altera la capacidad de generar anticuerpos. El sueño y los ritmos circadianos actúan de forma conjunta para modular la respuesta inmune adaptativa. Esto lo hacen modificando los niveles de hormonas como las catecolaminas y el cortisol, que descienden durante el sueño nocturno, y liberando la prolactina y la hormona del crecimiento.

La calidad y profundidad del sueño tiene una importante relación con la respuesta inmune. Acortar horas al sueño no es recomendable en absoluto, ya que la priva-

Perfil

Antonio Escribano Zafra es especialista en Endocrinología y Nutrición y en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Ha sido docente en diversas universidades de España, EEUU y América Latina. Recibió diversas distinciones, entre ellas, la de doctor Honoris Causa de la Universidad de San Ignacio de Loyola de Lima. Es director de varias tesis doctorales e investigaciones y es autor de cinco libros.



ción del sueño es entendida por el organismo prácticamente como una agresión. Y las reacciones ante esto son las mismas que se desarrollan ante el estrés.

-La alimentación juega un rol clave. ¿Qué es lo más importante que se debe cuidar?

- Al analizar pormenorizadamente algunos elementos de la nutrición, se ha observado a lo largo del tiempo que había muchos de ellos que eran los responsables específicos de los problemas inmunológicos. Así sabemos hoy que hay moléculas contenidas en los alimentos y los nutrientes ejercen un papel muy importante en el sistema defensivo del organismo. Por tanto, esas moléculas son inmunocompetentes, es decir, que intervienen en los mecanismos del sistema inmunológico en general, y también de forma precisa en aspectos determinados. Por esta cualidad podemos atribuirles a los nutrien-

tes que las contienen la propiedad de ser "inmunonutrientes".

Es importante mantener un nivel adecuado de proteínas de alto valor biológico, que contienen aminoácidos, que son importantes para el desarrollo de anticuerpos. Vitaminas D, C, A y B12, minerales como el zinc, selenio, hierro, etc. Una alimentación equilibrada contiene todo esto y, en cualquier caso, debemos estar pendientes de que sea así.

-¿Cómo golpean el estrés, la depresión y otras condiciones emocionales al sistema inmunitario?

- Una de las consecuencias del estrés es la depresión, pues la exposición crónica al cortisol rebaja los niveles de adrenalina en ciertas zonas del cerebro. Cuando el estrés persiste, disminuyen los niveles de serotonina, hormona que afecta a la regulación del humor y a los ciclos de sueño. Incluso disminuye el número de los receptores de serotonina en la corteza frontal, con lo que

tenemos terreno abonado para comprometer al sistema inmune.

Sabemos que el estrés crónico desencadena señales que, de alguna forma, son captadas por el sistema inmunológico. Éste percibe los cambios que se producen cuando el cuerpo se encuentra en esa situación de estrés, posiblemente por el aumento de la secreción de cortisol que trae consigo y que actúa alterando la función de los linfocitos e incluso de las inmunoglobulinas. El estrés crónico provoca que el sistema inmunitario se deprima y baje sus funciones. Con ello facilitaríamos la entrada de agentes patógenos y estaríamos inhibidos en la lucha contra ellos.

-Entonces es clave la "actitud mental".

- La "actitud mental" es muy importante. El sistema inmune es sensible a ella y se fortalece con el optimismo. "Soy optimista. No parece de mucha utilidad ser cualquier otra cosa", decía Winston S. Churchill. En efecto, la rentabilidad del

optimismo llega a ser incluso percibida por el organismo y su sistema defensivo. Se hace más fuerte y eficaz cuando es apoyado por un estado de ánimo que percibe la vida en positivo. Ello va con el afán de superar o minimizar obstáculos, si en realidad existen, y no verlos constantemente, aunque no existan o agrandarlos de modo artificial.

Hay gente que percibe y reacciona ante las adversidades con optimismo y positividad, y como una oportunidad de cambiar para bien. Esto contribuye a mantener o incluso aumentar su salud y afrontar mejor la enfermedad. Por el contrario, y los médicos observamos esto constantemente y sin poder explicarlo de manera exacta, el pesimismo injustificado, la intransigencia, la baja motivación y la negatividad están relacionadas con un sistema inmunológico deprimido.

- ¿Qué debe hacer alguien que quiere potenciar su sistema inmunitario?

- El sistema inmunitario se fortalece y se entrena manteniendo varias prácticas que a modo de decálogo las podemos resumir en:

- 1.- Mantener una adecuada higiene personal.
- 2.- Llevar a cabo una alimentación e hidratación adecuadas. Vigilar la presencia de proteínas y aminoácidos, vitaminas A, B, D y E, minerales como el zinc, el selenio, el hierro y el cobre.
- 3.- Guardar de manera escrupulosa los protocolos de vacunación y no dejarse llevar por modas y opiniones sin sentido.
- 4.- No tomar ningún tipo de droga. No hay drogas "blandas", todas son "duras".
- 5.- Evitar el alcohol y tabaco.
- 6.- Respetar el sueño y darle su consideración adecuada.
- 7.- Controlar el estrés y la ansiedad.
- 8.- Tener una actitud positiva ante la vida y un estado de ánimo elevado.
- 9.- Luchar contra el sobrepeso y la obesidad.
- 10.- Realizar actividad física.

Con lo propuesto, haremos todo lo posible para que nuestras defensas se encuentren en "plena forma". Esto nos puede evitar enfermedades o afrontar con mayor posibilidad de éxito las que no hayamos podido prevenir.

-¿Qué deben hacer especialmente los grupos de personas más sensibles al ataque de la Covid-19?

- Mantener todas las recomendaciones que indicamos, pero de manera más rigurosa e intensa. Y por supuesto mantener la disciplina de distanciamiento, higiene de manos y superficies, protección de vías de entrada y salida del organismo, etc.

El mundo entero está afectado como consecuencia de la pandemia. El sistema defensivo actúa como la puerta blindada hacia el exterior y como el ejército y la armada que nos protege de agentes patógenos en el interior, si nos invaden. Si el agente patógeno logra penetrar, hay que plantear una batalla contra él para destruirlo. O nos vence o le vencemos. Si lo hacemos, el sistema inmunológico lo registra, le hace su "ficha policial" y desarrolla y recuerda una estrategia concreta contra él, por si trata de volver a entrar. Hay que "entrenar" nuestro sistema defensivo para que todo esto se lleve a cabo.



CICLO. La materia prima y el producto elaborado bolivianos, un logro chocolatero.



PIONERA. La empresa Taboada cuenta como una de las más antiguas en el rubro.

LOS CHOCOLATES BOLIVIANOS DESATAN UNA AGRADABLE COMPETENCIA

ORGÁNICOS. Las industrias bolivianas aprovecharon las bondades del prestigioso cacao nacional e ingresaron en la producción de chocolates de alta gama. La competencia local también logra créditos internacionales.

Texto: Rafael Sagárnaga
Fotos: Cortesía

Si recordamos que, según varias investigaciones científicas, el chocolate con alta concentración de cacao brinda importantes beneficios al organismo humano, la buena noticia está completa.

Ello porque, a ojos vista, al menos ocho marcas de chocolates compiten abiertamente en cuanto a calidad y oferta en el país. Una sorprendente industrialización de la diversa producción de cacao boliviana se advierte en las vitrinas y escaparates de los supermercados y negocios especializados en el área.

Vale también destacar que estos productos llegan desde las diversas regiones

que conforman la geografía nacional. De la Amazonía beniana, donde se cosecha la principal producción de la materia prima provienen, por ejemplo, los chocolates Baure. Del trópico cruceño, más específicamente San Carlos, basados en el cacao del Amboró, ha surgido la producción de La Huerta. Los pioneros industriales chuquisaqueños traen lo suyo con productos como Taboada o Para Ti. Y La Paz aporta con marcas ya emblemáticas como Breik, El Ceibo, Cóndor y Saltus.

Hay un factor que no deja de sorprender: mientras diversos productos extranjeros subrayan en sus envases que contienen “esencia con sabor a chocolate”, los nacionales promocionan altas concentraciones de cacao. Baure, La Huerta y Ceibo ofertan incluso barras comestibles con concentraciones

del 100 por ciento del cada vez más preciado grano. Todas las industrias mencionadas venden algunos productos que superan el 70 por ciento de concentración. La mayoría también tiene la condición de “orgánica”, pues casi no usan la transgénica y polémica lecitina de soya.

Se ha sabido de variedades que tuvieron producciones exclusivas de altísima calidad que fueron enviadas al exterior debido a su calidad y delicadeza. De hecho, por ejemplo, el chocolate negro de El Ceibo, clasificado como “fine dark organic chocolate - diestro llc” tiene su propia página en la red social Facebook, que está en inglés. Son tabletas que se exportan en pequeñas cantidades a través de la vía aérea, debido a que el chocolate no tiene conservantes.

Pero la competencia también se ha

desatado en cuanto a las combinaciones y añadidos. Los tradicionales Para Ti, Breik, Cóndor y Taboada tienen vasta experiencia en ese campo. Breik presenta nada menos que 160 variedades y Taboada 120. Por volumen, con más de 60 toneladas trabajadas, la empresa más grande resulta El Ceibo.

En lo referido a las combinaciones, la competencia también se dinamizó en años recientes. A las clásicas fórmulas que replicaban productos elaborados en el exterior empezaron a incorporarse creaciones bolivianas. Un hecho destacado constituyó la visita de expertos que asesoraron las líneas de innovación. En 2007, por ejemplo, la reconocida experta francesa Chloé Doutre-Roussel llegó a Bolivia para asesorar a El Ceibo. Taboada trajo a entendidos alemanes y Saltus tuvo influen-



TRIUNFADORES. Los exitosos productores benianos conocidos como los chocalecos.



TRADICIONAL. La oferta de Para Ti en el primer encuentro del cacao y el chocolate realizado el año pasado.



INNOVACIÓN. Baure introdujo variedades como el chocolate con locoto o con asaí.

cia holandesa, por citar sólo algunos ejemplos.

El resultado de aquellas iniciativas y de las que surgieron luego de la propia creatividad nacional fueron chocolates como aquellos que incorporan sal de Uyuni, producidos por El Ceibo. Baure presentó tabletas de chocolate con sabor a locoto. Para Ti les puso productos andinos como ají, coca, quinua y amaranto. Las variedades proliferaron a combinaciones con frutos amazónicos como el asaí, el copoazú o trozos finos de café.

Todas las marcas mencionadas celebran el haber logrado tener capacidad de exportación. Taboada llega a Chile, Colombia y Estados Unidos. El Ceibo ha exportado también a EEUU, Francia, Suecia, Japón y Chile, los Breik se venden en Canadá, sólo para citar tres ejemplos

destacados. Ello ha implicado que estas industrias necesariamente acrediten altos índices de calidad ante agencias estatales y organismos internacionales especializados.

En la competencia chocolatera cada fábrica también exhibe sus pergaminos. Un caso destacado ha sido el de Saltus. Dos variedades de este chocolate obtuvieron medallas de plata en el International Chocolate Awards, tradicional competencia independiente, que se realizó en New Jersey, Estados Unidos, hace un año. Los productos premiados fueron las barras de chocolate de 62 por ciento con inclusiones de trozos de cacao y las de 62 por ciento con inclusiones de trozos de café, en la categoría "Barras de chocolate negro con inclusiones o piezas". Saltus ha sido la primera empresa boli-

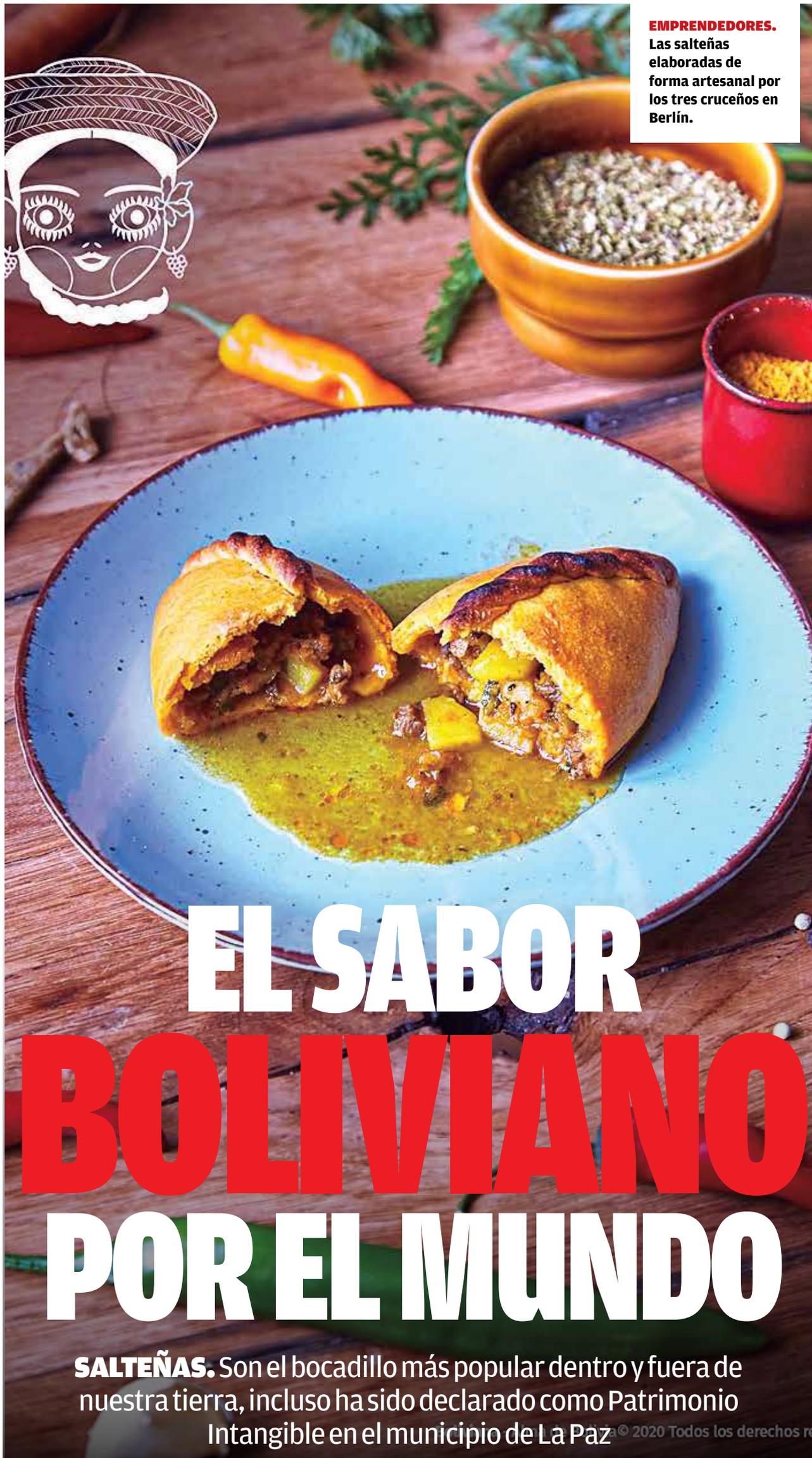
viana en ganar estos reconocimientos.

Sin duda, buena parte de este sabroso escenario responde a otro de los regalos que la naturaleza ha brindado a los bolivianos. Porque a la hora de las premiaciones, la materia prima que da pie al campeonato boliviano de los chocolates detenta un particular prestigio. Algunas de las variedades de cacao boliviano, provenientes de Beni y el norte paceño, están consideradas entre los mejores del planeta. Clasificaron como finalistas del concurso mundial más importante, Salón du Chocolat de París, en tres oportunidades consecutivas hasta 2017.

Y en 2019, el Programa Cacao de Excelencia (CoEx), de la Alliance of Biodiversity International y el Centro Internacional de Agricultura Tropical, reconocieron al cacao boliviano "como uno de los mejores del mundo". La muestra EMMONI parti-

cipó entre 55 países y 233 tipos de cacaos, ganó por su calidad extraordinaria, destacó su aroma, acidez, amargor y astringencia. El cacao de EMMONI es recolectado de los bosques de las islas de cacao de San Francisco, San Carlos, Catiene, San Pedrito e Itauwal, de los municipios de Huacraja y Baures de la provincia Iténez del departamento de Beni.

El 7 de julio se celebró el Día Mundial del Chocolate. Indudablemente, los bolivianos afectos a este célebre producto tuvieron un motivo de alegría. Más aún, si se considera que, en medio de la difícil coyuntura que atraviesa el planeta, unos pedacitos de chocolate fino consumidos con moderación, 40 a 50 gramos, reducen los niveles de las hormonas que desatan el estrés y aportan una sustantiva cantidad de antioxidantes. ¡Qué siga la competencia!



EMPRENDEDORES.
Las salteñas elaboradas de forma artesanal por los tres cruceños en Berlín.



OPCIONES. El menú de The Bolivian Llama Party es variado y ofrece platos como el Pique Macho.



DELICIOSA. Una de las salteñas que se sirven en Kori Saus junto a complementos como la llajua.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Cortesía y Willy Rocabado

Es difícil determinar su origen y existen tantas recetas de salteña como empanadas jugosas que se disfrutaban en todo el país. Pero su alcance va más allá. En vísperas del la efeméride boliviana hacemos un homenaje a nuestros sabores destacando tres lugares que han llevado el sabor de las salteñas por el mundo. Nueva York, Bélgica y Berlín son los lugares en los que los bolivianos están haciendo popular a la jugosa empanada.

EN NUEVA YORK

Una de las historias más épicas sobre la internacionalización de la salteña, nace con Alex, Patrick y David Oropeza, hijos de padres cochabambinos. Estos tres bolivianos actualmente venden salteñas y otros platos típicos de Bolivia en puntos estratégicos de Nueva York, donde comenzaron en una estación de metro. Todo inició como una iniciativa para recaudar fondos para una banda de rock y terminó en un exitoso negocio que incluso llamó la atención de The New York Times (NYT) y otros medios de Estados Unidos.

Hace cuatro años, una larga crónica en la sección de comida del diario neoyorquino, escrita por la crítica gastronómica Liagaya Mishan, narra cómo se elabora, a qué sabe esta empanada y cómo hay que comerla:

EL SABOR BOLIVIANO POR EL MUNDO

SALTEÑAS. Son el bocadillo más popular dentro y fuera de nuestra tierra, incluso ha sido declarado como Patrimonio Intangible en el municipio de La Paz

“Se debe tomar el líquido hasta que su nivel descienda lo suficiente y que se pueda comer sin derramar. Entre los bolivianos, esto al parecer es una especie de juego; el primero que derrama tiene que pagar la factura”, escribe.

Desde entonces, los hermanos Oropeza no han parado, de hecho ahora ofrecen un amplio menú que incluye desde sándwiches de chola, hasta trancapechos y helados que son típicos en nuestro país, como el de tumbo. La pandemia no los ha detenido e incluso tienen un sistema de entregas.

HASTA BERLÍN

Una iniciativa un poco más nueva, nació en Berlín, gracias al esfuerzo de tres profesionales bolivianos, quienes emprendieron un servicio online a domicilio de lo mejor de la cocina tradicional boliviana en la capital de Alemania.

Se trata de “Boliviana. Alma de Bolivia”, una Start-Up iniciada por Nathaly Ulloa, Katherine Ulloa y Sergio Orías, tres cruceños emprendedores radicados en Berlín, que quieren difundir el consumo del producto estrella de la gastronomía nacional, inicialmente para el deleite de la extensa colonia boliviana y latinoamericana en la capital germana, comentan los cruceños.



MANOS BOLIVIANAS.
Charo es la paceña que surge de salteñas a los comensales en Bélgica.



SABROSAS. Las salteñas que circulan por Nueva York gracias a los hermanos Oropeza, quienes comenzaron en un pequeño local dentro de una estación del metro.

Katherine se mudó a Berlín el 2015 y su hermana Nathaly y su esposo Sergio lo hicieron a inicios de este año. Llegaron con la idea de iniciar una empresa de producción y distribución de salteñas premium en dicha ciudad.

A mediados de 2019, poco antes de viajar a Europa, estos jóvenes emprendedores decidieron capacitarse en repostería boliviana en la Escuela de Cocina TACÚ, de Santa Cruz de la Sierra, y posteriormente elaboraron recetas originales de la típica salteña boliviana con Cocineros Creativos, una empresa cruceña dedicada a brindar soluciones y estrategias de negocios en el rubro de alimentos y bebidas.

“La idea nació cuando nos enteramos que en Berlín, la ciudad donde nos estábamos mudando, no habían salteñas bolivianas que se puedan encontrar cualquier día de la semana, y no queriendo cargar con la nostalgia de estar sin el aperitivo más famoso de

Bolivia, decidimos no sólo poder prepararlo para nuestro propio consumo, sino también poder compartirlo con los habitantes de esta ciudad tan cosmopolita y multicultural”, dice Sergio a OH!, administrador de empresas, exgerente-fundador del Crematorio Cineris en Santa Cruz, Bolivia, y actual impulsor del marketing digital del nuevo emprendimiento en Alemania denominado: “Boliviana. Alma de Bolivia”, y confiesa tener una fe ciega en el éxito de los emprendimientos vía internet.

Boliviana perfeccionó su receta con ingredientes conseguidos en Berlín y en base a múltiples ensayos durante cuatro meses, justamente cuando acababa de iniciarse la pandemia de la Covid-19 en Europa.

“Afortunadamente en Alemania no se implantó una cuarentena estricta, lo cual nos permitió hacer las compras con casi total normalidad. Entonces, hicimos de nuestra cocina nuestro

laboratorio gastronómico hasta lograr el producto de excelencia que buscamos”, agrega el emprendedor.

“Nuestras recetas las elaboramos a base de ingredientes naturales, combinados de manera muy equilibrada, sin resaltadores de sabores artificiales y elaborados de manera totalmente artesanal, algo que es muy valorado en países industrializados como Alemania”, explica Katherine Ulloa Lachenbacher, sicopedagoga cruceña que se dejó seducir por este emprendimiento en el extranjero.

Actualmente, Boliviana está conquistando los paladares y corazones de personas de distintas nacionalidades que radican en Berlín con su oferta de salteñas de pollo, de carne y veggio, y las insuperables empanadas de fricasé. Muy pronto incluirá en su variado menú la repostería típica de Santa Cruz y Cochabamba: cuñapés, pukakapas, tamales a la olla, sonso, pastel de choclo, etc., con el fin de satisfacer el gusto de bolivi-

vianos nostálgicos en dicha ciudad.

El plan inicial era ofrecer envíos a domicilio de salteñas congeladas el primer día de julio. Pero dado a que se corrió la voz de que ya se estaban realizando pruebas de las salteñas entre la comunidad boliviana, los pedidos empezaron a llegar antes de lo pensado. Recientemente las salteñas de Boliviana se lucieron en un evento de la Embajada de Bolivia en Berlín, lo cual ha reforzado su bien ganada fama en círculos diplomáticos.

UN RINCONCITO EN BÉLGICA

En una esquina de la calle Venus, en la vereda frente a la Universidad de Amberes, al norte de Bélgica, se encuentra Kori Saus, un espacio para la gastronomía boliviana que abrió Charo, una paceña que vive hace más de 45 años en ese país. Su producto estrella es la salteña, pero también prepara otras delicias bolivianas en su pequeño y concurrido local.

COMODIDAD, PERO CON ¡ONDA!

Marca. ICETEES presenta una colección fresca, cómoda y funcional para un público diverso. Sus creaciones continúan apostando por estilos “oversize”

📍 **Diseños y fotografías:** ICETEES
Texto: Redacción OH!
Fotos: Nikolas Ray
modelo: Daniela Paz

“

ICETEES nació para demostrar que las cosas de mejor calidad son ‘made in Bolivia’, enfatiza la directora creativa de la marca, Ma. Fernanda Alcócer. Su nueva colección “relax-wear” fue concebida para estos tiempos de pandemia. “Pensamos en piezas

atemporales y cómodas (para dentro como fuera de casa),...optando por prendas más flexibles y fáciles de usar durante todo el día en los desafíos de un estilo de vida activo”, explica.

Añade que la comodidad y funcionalidad de cada pieza son algo fundamental para el diseño de todas sus prendas. “Se podría decir que el “oversize” look se ha transformado en nuestro sello”, resalta.

Alcócer señala que el diseño de las prendas siempre está ligado a un mensaje o concepto que quieren comunicar con cada propuesta. “Celebramos y promovemos la diversidad cultural, inclusión social y libertad de género. En este sentido, todas las prendas en nuestra colección de invierno 2020 son unisex”, detalla.

La creativa reflexiona que, antes de la pandemia, la industria de la moda presentaba en el mundo entero un modelo insostenible con la producción masiva de ropa, generando niveles de contaminación alarmantes. “Desde que empezamos con ICETEES, nos mantenemos con un modelo de producción bajo demanda, confeccionando piezas a pedido, con materiales locales y a menudo reciclando telas de colecciones pasadas”, destaca y agrega que su propuesta busca generar empleos y oportunidades para manos bolivianas.

“Está en nuestro espíritu innovar y explorar formas creativas de producir ropa de calidad, con onda y de manera sustentable”, acota Alcócer.

SIMPLICIDAD ANTE TODO.

La modelo Adriana Terán elige la fuerza de la sencillez para sumarse a la onda desenfadada y fresca de la marca.



SPORT CHIC.

Eugenia Ordoñez, conocida como The Lucky Brunette, opta por un estilo deportivo para ganar puntos en actitud.



FUSIÓN GLAM.

Ana Lucía Gutiérrez, la bloguera detrás de The Big Brown Eyes, accesoriza el estilo fresco y relajado de ICETEES para darle un toque de impacto.



Texto: Adriana Trigo Amador
Fotos: Archivo

Una vez diagnosticada la enfermedad, es importante que los pacientes aprendan a convivir con ella y realicen ajustes en su alimentación que pueden ayudar a mejorar su calidad de vida.

La médica nutrióloga Verónica Ayala destaca que los alimentos en general y los nutrientes en particular cumplen un rol preponderante en el desarrollo y preservación del sistema inmune.

Apunta que la malnutrición, tanto en casos de déficit (desnutrición) como en los de sobrenutrición (obesidad), puede disminuir la adecuada respuesta del sistema inmunológico. “Por lo tanto, en pacientes con Covid-19 (con sintomatología leve y moderada) es esencial promover el consumo de una alimentación adecuada en cantidad y calidad para evitar el deterioro del estado nutricional, propiciar la pronta recuperación y prevenir complicaciones”, asegura. Agrega que las pautas de alimentación están dirigidas a disminuir los síntomas generados por la fiebre y problemas respiratorios, asegurando una adecuada hidratación.

La nutricionista dietista de Nutriday, Estefanía Somoza, coincide con ello y recalca que hidratarse constantemente es fundamental, presenten o no los pacientes sensación de sed. “El agua ayuda a que la sangre transporte oxígeno y el nivel de energía aumenta cuando estás bien hidratado”, añade. Señala que otra de las consecuencias que aqueja a algunos de los pacientes con coronavirus es la falta de sensación gustativa, manifiesta que al consumir zinc se regeneran las células de los botones gustativos, entre otros muchos beneficios.

NUTRIENTES Y ALIMENTOS AMIGOS

Ayala explica que actualmente no existe un tratamiento nutricional específico frente a la Covid-19, por lo que es de vital importancia el adecuado consumo de alimentos y agua para asegurar una ingesta suficiente de nutrientes.

Ambas especialistas destacan la importancia de consumir frutas y verduras, frutos secos, legumbres y alimentos de origen animal con moderación, entre otras especificaciones.

En general, Ayala comparte las siguientes recomendaciones nutricionales para una alimentación saludable:

• Consumir al menos cinco raciones de frutas y verduras al día

La médica nutrióloga sugiere consumir tres raciones de frutas al día y dos de verduras. Respecto al tipo de frutas y verduras, recomienda comer todas, sobre todo las frescas y de temporada. “Cuanto más variado y colorido más aporte de vitaminas y minerales”, agrega Somoza.

Si existen molestias en la garganta, fiebre o falta de apetito, Ayala recomienda realizar preparaciones de fácil deglución como purés y cremas de



¿CÓMO DEBE ALIMENTARSE UNA PERSONA CON COVID-19?

CALIDAD DE VIDA. Existe una relación fundamental entre nuestra alimentación y el sistema inmune. Sin necesidad de hacer grandes cambios, expertas comparten qué nutrientes consumir ante esta afección

verduras enriquecidos con aceite de oliva o fruta pelada y cortada.

• Elegir productos integrales y legumbres

Ayala aconseja elegir los cereales integrales de grano entero (pan, pasta y arroces integrales) y legumbres cocinadas con verduras (lenteja, poroto, garbanzo, tarhui, habas y arvejas).

• Preferir productos lácteos y fermentados naturales bajos en grasa

“Opte por leche, kéfir y yogur descremados de tipo natural (sin sabor o azúcares añadidos)”, recomienda Ayala.

• Consumir de manera moderada alimentos de origen animal

Ayala aconseja consumir carnes rojas uno a dos días a la semana y pescados también con la misma frecuencia. Los días restantes: carnes magras de aves, conejo, etc. Huevos: cuatro a cinco días a la semana, apunta.

Sobre las formas de preparación, sugiere que sean al horno, a la plancha, salteado, hervido en agua, al vapor o preparaciones bajas en grasas.

• Incluir frutos secos, semillas y aceite de oliva

El aceite de oliva como aderezo o para cocinar. Los frutos secos (almendras, nueces, pistachos, etc.) y semillas (girasol, zapallo, linaza, chía, etc.) natu-

OTRAS RECOMENDACIONES

Ayala sugiere también seguir las recomendaciones de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) para el enriquecimiento nutricional de preparaciones para personas con pérdida de apetito por la Covid-19. Explica que éstas son aplicables en pacientes hospitalizados o en domicilio:

- Aumente el número de comidas al día (realizar entre 6 y 10), aunque no sean de gran cantidad.
- Mastique bien los alimentos y coma despacio, tomándose el tiempo que necesite.
- Si tiene poco apetito, empiece a comer siempre el alimento proteico (carnes, huevos, lácteos).
- No centre su alimentación en sopas o caldos, sólo le aportarán agua, pero no nutrientes.
- Beba los líquidos (agua preferentemente o infusiones) fuera de las comidas (separados de aquellas 30 o 60 minutos).
- Puede tomar también zumos y jugos naturales de fruta o licuados caseros entre horas.
- Fruta: No la consuma sola. Acompañela con yogurt, en licuados con leche, compotas con maicena, quinua u otro cereal.
- Tanto en el almuerzo como en la cena, debe incluir siempre carne (150 g) o huevo (2 unidades) o pescado (150 g).

rales o tostados en horno, evitar los fritos, endulzados y salados, resalta la médica nutrióloga.

• Mantener una buena hidratación

Ayala hace un especial hincapié en garantizar el consumo de líquidos, al menos de 1,8 litros al día, preferentemente agua segura (hervida). “Puede incluir caldos vegetales con carne y/o



pescado desgrasado, infusiones y té. Las gelatinas neutras o saborizadas sin azúcar pueden ser útiles para las personas que tienen fiebre o dificultad en la deglución”, agrega.

Somoza acota que en lo posible el agua sea alcalina o détox.

QUÉ EVITAR

“No es que tengamos que hacer muchos cambios. Es más que todo una oportunidad para escoger lo mejor para el organismo”, afirma Somoza y sintetiza que se deben evitar alimentos que favorecen la producción de dióxido de carbono (Co2), como harinas blancas, azúcares y grasas dañinas (comida rápida y embutidos), ya que bajan las defensas.

Ambas expertas señalan con qué alimentos tener cuidado y evitar su consumo:

- **Bebidas y/o refrescos comerciales altos en azúcar, asimismo bebidas alcohólicas.** “El azúcar refinado baja las defensas. Si estás en un proceso de cualquier enfermedad, quieres prevenir o estás saliendo de la Covid-19, consumir azúcar refinado hará que tus células inmunitarias estén más débiles y más lentas, por lo que estarás más propenso a enfermarte”, subraya Somoza.

- **Cereales y sus derivados altos en azúcar y grasas:** masitas y productos de panadería, cereales artificiales, etc., indica Ayala.

- **En caso de excesiva producción de flemas,** Ayala recomienda evitar todos los lácteos y derivados y más si son enteros (con grasa).

- **Embutidos, fiambres y carnes grasas de cualquier animal,** advierte Ayala.

- **Alimentos precocidos** (pizzas, lasañas, canelones, etc.) **y comida rápida** (pizzas, hamburguesas, etc.). Ayala asegura que en general no están recomendados en una alimentación saludable, debido a su elevado contenido en grasas saturadas y/o azúcares.

MEDIDAS NUTRICIONALES TRAS SUPERAR LA ENFERMEDAD

Tras vencer la enfermedad, Somoza asegura que es importante continuar con cuidados y seguir medidas como controlar el peso corporal. “La probabilidad de sufrir una infección grave y recaer por la Covid-19 se incrementa en un 44 por ciento en las personas con sobrepeso y

EL PAPEL DE LA SUPLEMENTACIÓN

A pesar de la constante información acerca de incrementar el consumo de ciertas vitaminas y minerales, por encima de las necesidades nutricionales diarias para mejorar el sistema inmunitario, Ayala asevera que no existe suficiente evidencia científica con relación a la Covid-19 que soporte esta postura.

Sin embargo, ante cualquier proceso patológico que acreciente las demandas metabólicas y nutricionales, y ante la inminente disminución de la ingesta de alimentos, explica que es menester proporcionar al organismo aquellos nutrientes que resultan beneficiosos en su proceso de recuperación. Por lo que en los casos de pacientes desnutridos (o en riesgo de desnutrición) y aquellos que presenten déficit de oligoelementos y/o micronutrientes, recomienda reponer déficits de vitaminas D, C, A, E, del complejo B, además de zinc y selenio.

“Algunas personas requerirán también de suplementos nutricionales (fórmulas hipercalóricas y/o altas en proteínas, según sea el caso). Sobre todo, aquellas en las que la ingesta se ve disminuida por la presencia de malestar en la garganta, fiebre o pérdida del apetito”, acota la médica nutrióloga.

casi se dobla en las que sufren obesidad. Sin embargo, el riesgo de muerte también es alta en personas con desnutrición o que generaron anemias durante su padecimiento”, subraya. Recomienda para su recuperación total reincorporar una alimentación balanceada con todos los grupos de nutrientes. “Aprendamos a variar lo más que podamos nuestra alimentación”, añade.

Sobre los pacientes de alto riesgo, es decir, adultos mayores, personas desnutridas, con obesidad, con dos o más enfermedades crónicas (diabetes y enfermedades cardíacas, entre otras), aconseja adecuar su alimentación de acuerdo a las recomendaciones individuales de su médico o nutricionista.

VIDA CONSCIENTE



CECILIA_JORDAN

Health Coach
Facebook: Cecilia Jordán · Vida
Conciente
Mail: info@ceciliajordanyanez.com
Teléfono: 774-84555

Adictos al azúcar

Más del 50 por ciento de la población tiene algún tipo de sobrepeso, desde unos kilos de más hasta problemas serios. Lo que me llama la atención es que de ese total el 40 por ciento son niños.

¿Sabías que cuando consumes azúcar o cualquier tipo de carbohidratos refinados (pan, galletas, etc.) todo va a un “depósito de gordura”, donde se almacena tu extra energía (la pancita-exacto) y está directamente conectado con el cerebro? ¡Todos sabemos que un buen pedazo de torta nos hace feliz!

Una región en el cerebro llamada núcleo accumbens se conoce por ser “ground zero” para todas las adicciones: juegos, drogas,

etc. Es el centro del placer del cerebro. Cuando consumimos azúcar de cualquier tipo, esta señal se enciende. Estudios publicados en el “American Journal of Clinical Nutrition” indican que cuando ingerimos alimentos con alto nivel glicémico, estos se vuelven adictivos de la misma manera que la cocaína y la heroína... a ese nivel.

Desde mi punto de vista, el problema no está en el azúcar que añadimos a nuestra comida, sino en la que se añade sin saberlo. Si te comes hoy una torta de chocolate (mi favorita), no pasa nada, porque estamos conscientes de ello, sabemos que estamos consumiendo azúcar y no es algo que comemos a diario.

En los últimos años, hemos vivido una era loca de “bajo en grasa” para contro-

lar los crecientes problemas de salud cardiovascular. Las empresas alimenticias han reducido la grasa, pero han aumentado el azúcar para compensar el sabor.

El promedio recomendado de consumo diario en adultos es de seis cucharillas al día. Una coca cola de 600 ml contiene lo equivalente a 12 cucharillas de azúcar, el doble de lo permitido. Conozco muchas personas que toman su coca cola diaria y las bebidas ZERO. Si bien tienen menos calorías, a nivel metabólico es lo mismo, se dispara la insulina. Es más, se cree que los

CONSUMO
EL PROBLEMA NO ESTÁ EN EL AZÚCAR QUE AÑADIMOS A NUESTRA COMIDA, SINO EN LA QUE SE AÑADE SIN SABERLO.

endulzantes artificiales son más adictivos, en parte por el efecto emocional que te hace “creer” que estás comiendo más saludable y

consumes más. Entonces si la comida genera adicción, ¿el comer demasiado es la causa o el efecto de la epidemia de obesidad?

Vivimos en una economía del azúcar. Me llama la atención que cuando llevo a mis hijos a centros deportivos, los snacks solo venden coca-cola, oreo, etc. La publicidad alimenticia no está regulada. Sin ir lejos, la semana pasada compré un yogur que decía “sin azúcar añadida”, llegué a casa y al darle la vuelta para leer mejor decía: contiene aspartame...claro que es azúcar añadida.

¿La solución? Aprendamos a leer etiquetas y seamos consumidores conscientes. ¡Es más, si lees alguna publicidad sobre la calidad de salud en algún producto en el súper, no lo compres!

MÉDICOS Y MERCADERES DE LA SALUD EN TIEMPOS DE COVID-19

DESIGUALDAD. La crónica disparidad de servicios de salud que afecta a Bolivia se agravó en tiempos del coronavirus. Menos del 20% de los bolivianos acude al servicio privado



COLAPSO. La Covid-19 saturó las capacidades del sistema público y generó protestas de los médicos.

Texto: Rafael Sagárnaga
Fotos: Archivo

¿Cuál es el límite entre un servicio médico y hacer negocios con la salud de la gente? ¿Cuánto queda del apostolado que supuestamente significa ser médico y cuánto se honra el juramento hipocrático? ¿Se cumplen los principios éticos normados modernamente para la medicina?

Probablemente, de un gran examen para responder positivamente a ese tipo de cuestionarios resulten escenarios como la actual pandemia. Claro que si de crisis sanitarias se habla, Bolivia ya arrastra una enfermedad crónica agravada desde hace décadas. Esa que segmenta la atención en tres marcadamente desiguales ofertas de servicios: los públicos, los seguros sociales y el sistema privado. De los dos primeros, lo que más se recuerda son las notables colas de personas que pugnan por una ficha de atención cotidianamente. En el primer caso, además se han hecho evidentes, con frecuentes escenas de escándalo y tragedia, las precarias condiciones de atención.

“Por eso, decidimos internar a mi madre en una clínica privada -relata Benjamín López (nombre ficticio)-. En febrero, tras una peregrinación por cinco especialistas, cada cual con su propio diagnóstico y tratamiento fallido, le diagnosticaron un tumor benigno y quistes en el útero. Las molestias eran cada vez más fuertes y el ginecólogo recomendó actuar cuanto antes. Ahí empezaron las otras peregrinaciones, mejor dicho, calvarios, por los costos”.

Primero, debieron buscar los servicios de laboratorio y imagenología que en años recientes proliferaron dadas las limitaciones que hay en los seguros sociales y el servicio público. Según un estudio de Mercado y Servicios Médicos realizado por Fundempresa en 2015, en el eje central del país un 70 por ciento de las clínicas privadas carecían de servicios de este tipo. Añade que había crecido la tendencia a la terciarización de servicios.

PEREGRINACIONES SANITARIAS

A esas incipientes alturas, entre la ronda de consultas y tratamientos iniciales, el diagnóstico final y la preparación, López calcula que ya había erogado cerca de 1.500 dólares. El ginecólogo presupuestó la cirugía y otros servicios adicionales más en otros 2.200 dólares. Y venía la tercera peregrinación con algunas opciones sugeridas por dicho especialista: la clínica.

“Antes habíamos querido llevar a mamá a un hospital de cooperación que hay en otro barrio, pero nos desalentó lo hacinado que estaba -recuerda López-. Entonces empe-



CORRUPCIÓN. El caso de un servicio oncológico público usado por privados fue destapado en 2019.

zamos a recorrer una de las zonas de clínicas de La Paz que se halla en la avenida 6 de Agosto. Un par de veces bajamos esa avenida casi de madrugada y me apretó el corazón ver las colas de los asegurados por fichas en el policlínico 9 de Abril que se halla al principio del trayecto. Luego, vimos dos de las cuatro clínicas que nos había sugerido el médico, realmente eran muy confortables, pero carísimas. Nos contaron que hay aún mejores.”

Finalmente, optaron por una clínica de esas que en la jerga se denominan “casi hotel”. Constituyen la mayor parte de los servicios privados de este tipo. Atienden con contado personal de planta y rentan sus instalaciones y equipos a los especialistas. “Había un par de suites, y también piezas de segunda y tercera –recuerda el testigo–. Tenía laboratorio y radiología, pero no terapia intensiva. Pensamos que, para los cinco días previstos de internación, valía la pena pagar una suite. Nuestro gasto ya había subido a más de 4.000 dólares”.

PRIVADOS Y PANDEMIA

El estudio de Fundempresa establece que 51 empresas concentran entre el 75 y 80 por ciento de los ingresos generados por el universo de clínicas privadas en el eje central del país. Cuentan con ingresos superiores al millón de bolivianos anuales. Los aranceles de los médicos varían según la región, pero van desde un mínimo de 16 dólares (110 bolivianos), para medicina general, hasta 24 (166 bolivianos), para especiali-

dades. La pieza por día de internación cuesta un mínimo de 500 bolivianos, las cirugías tienen un rango de entre 3.000 y 35.000 bolivianos, según la complejidad. La normativa prevé la opción de triplicar esos precios a criterio de los especialistas. Pero, normalmente, resulta difícil saber cuán reales o válidos son los costos de los servicios añadidos que suman las facturas.

“En medio de la preocupación es rara la gente que anda pensando siquiera en los aranceles –dice Pilar R. Arce, médica cirujana–. Se dejan llevar por recomendaciones y andan al tanteo. La pena es que hay gente sin escrúpulos en todos los niveles del servicio, desde los sindicatos de los seguros hasta gerencias de más de una clínica top. Eso consta seguramente a todos en el sector. Y en este tiempo de la pandemia quienes ven esto básicamente como negocio deben andar de plácemes”.

Sin duda, el colapso de atención que implicó la pandemia para los servicios públicos intensificó la demanda sobre las clínicas privadas. Y, conforme a la ley de la oferta y la demanda, los precios se incrementaron bajo dos justificaciones: “estamos arriesgando nuestra salud”, dijeron unos; “hemos invertido en equipos”, dijeron otros. Como sea, los precios subieron en progresión geométrica. Eso lo comprendió bien Benjamín López tras la cirugía de su progenitora.

“Mi mamá fue operada el 6 de marzo –recuerda López, quien trabaja como ingeniero mecánico–. Pero su convalecencia duró ocho y



no los cinco días anunciados porque le vinieron complicaciones diversas. Estuvo en casa cinco días, volvió a ponerse mal y tuvimos que internarla nuevamente. Debían revisarla varios especialistas y para abaratar costos la pusimos en una pieza de segunda, ya no en la suite. Cuando empezó la cuarentena seguía su drama y supimos del alza de los precios y, si bien nos consideraron, algo de eso nos rebotó”.

Según el testimonio, los médicos llegaron a fijar su tarifa hasta en 5.000 bolivianos y las enfermeras en 600, por día. Terapia intermedia subió a más de 3.000, sin incluir medicamentos ni oxígeno. Los servicios de resonancia magnética y tomografía, que luego precisaría la madre de López, superaron el do-

ble del precio que habían cotizado antes.

“Era una pesadilla completa –recuerda López–. La salud de ella se deterioraba, declararon la cuarentena y la atención se volvía cada vez más costosa y más difícil de conseguir. Era muy difícil verla. Hubo un día que nos preguntaron si podíamos conseguir oxígeno porque lo tenían restringido y mi mamá lo precisaba más frecuentemente. Averiguamos y conseguirlo se había vuelto igualmente muy difícil”.

“NADIE ESTÁ OBLIGADO”

Algo que sí garantizan clínicas más caras y poco accesibles. “A nadie se obliga a venir a la clínica –fue la frase con la que se hizo notorio el gerente médico de la clínica cruceña

CONFLICTO. El debate en relación al sistema de salud derivó frecuentemente en conflictos en los últimos años.



Incor, Fernando Sfeir-. No es una entidad que dice “todo el mundo está obligado a venir acá”, declaró a los medios el 8 de mayo. Previamente había remarcado: “Nuestros pacientes son económicamente pudientes, nosotros no damos un servicio público (...) El precio es de garantía para la pieza 35 mil bolivianos y para terapia, 50 mil. La internación día es 4.200 bolivianos, en terapia, y la pieza, 1.800. ¿Qué implica?, tener al terapeuta, la enfermera y todo el equipamiento”.

El ejecutivo señaló además que la clínica había hecho una inversión inmediata de cerca de medio millón de dólares tras la declaración de la pandemia. Hizo la aclaración como varios de sus pares de las clínicas Niño de Jesús, Santa María, Foianini y otras ante la ola de denuncias que recibieron a través de las redes sociales. En Cochabamba y La Paz sucedieron hechos similares, aunque en menor cantidad. Tres casos extremos llegaron a la retención de cadáveres ante el no pago de facturas adeudadas. Los ejecutivos señalaron que sus costos operativos se incrementaron en más del 50 por ciento.

El problema derivó en un ácido cruce de comunicados y declaraciones entre el presidente del Co-



LEVES. El diputado muestra la Ley para el pago de servicios privados por parte del Estado durante la pandemia.

legio Médico de Santa Cruz, Wilfredo Anzoátegui, y la Asociación de Clínicas Privadas y Centros de Salud (Adeclip). “Es lo que se vive en cada una de las clínicas –dijo Anzoátegui-. De entrada, para hacerse atender hay que dejar depósitos o no lo atienden, y tiene que renovar los depósitos a las 48 o 72 horas, de acuerdo a la evolución del paciente. Por lo tanto, ante eso debe haber regulación de parte del Gobierno para controlar a las clínicas privadas, de tal modo que no hagan su chaquito”.

Los ejecutivos de Adeclip res-

recuerda Benjamín López-. Nos tocó usar lo que debe ser el ‘seguro de muchos bolivianos de clase media’, o sea, vender nuestros contados bienes. Llegué a ofrecer mi automóvil en malbarata, y rifamos hasta la última joyita de mamá y de mi esposa. Aparecieron préstamos y aportes de amigos y familiares. Uno de los peores momentos fue cuando ella me pidió que nunca deje que la intuben como había visto en la televisión, por si le diese el coronavirus”.

Tras casi mes y medio de internación y de superar dos cirugías, la madre de López retornó a su hogar. Una larga negociación con los ejecutivos de la clínica y con cada especialista, permitió una rebaja importante de la factura. López y su hermano quedaron con fuertes deudas que saldar. Suman entre el reducido 17 por ciento de los bolivianos, según el Instituto Nacional de Estadística, que logra acceder al sistema privado. El único que a veces puede dar atención urgente a ciertas emergencias. Aunque, claro, “nadie está obligado a acudir a esas clínicas”, como mal diría el doctor Sfeir. Sin duda, una cara tarea estatal sigue pendiente en Bolivia para cuando pasen los días de pandemia.

PRECARIEDAD.
El sistema público boliviano se halla crónicamente limitado para la atención médica.

ARTISTA. Manuel Monroy lleva más de 40 años por los escenarios de Bolivia y otras partes del mundo, conoce muy bien al público nacional y sabe cómo hacerlo reír y cantar

ARTISTA.
Su carrera
lleva más
de 50 años
y viene de
una familia
de músicos.

El Papiirri y la esencia boliviana



Texto: Claudia Eid
Fotos: Cortesía

Manuel Monroy Chazarreta, más conocido como El Papiirri, es el cantautor y guitarrista paceño que le ha dado una vuelta a la esencia de los bolivianos con su “Metafísica popular”, como un espejo de nuestra idiosincracia.

Durante este periodo de encierro, el artista no ha frenado su labor e incluso ha dado conciertos en línea. Cerca al 6 de Agosto OH! conversó con el músico sobre su carrera y su visión sobre el país.

Asegura que no es un comediante, aunque su nombre se asocie al buen humor.

“Hay gente que cree que soy un humorista y me da risa. De las 200 canciones que hice, 10 deben tener humor. Lo que pasa es que la ‘Metafísica popular’ llegó a mucho público y te catalogan. En escena trato de ser espontáneo, improviso mucho, me encanta salir a un escenario y jugar con la gente. Pero la libertad no es libre.

Hay un guion general. Como cuando jazzas. Ojalá algún día vuelva a tocar en un teatro”, comenta Monroy, quien comenzó su carrera hace 40 años como cantautor. Aunque ya lleva más de 50 años como guitarrista.

Comenzó a los ocho años, tocando con el conjunto de su madre Ana Chazarreta, que era concertista y tenía una escuela de guitarra. Ha compuesto más de 200 canciones en letra y música, grabó 11 discos y dos DVD que son registro de su trabajo en vivo.

Ha sido docente del Conservatorio Nacional de Música durante 13 años y también gestor cultural, pero admite que esta última actividad ha sido más por necesidad que por vocación.

SUS ESPECTÁCULOS

Si se trata sus espectáculos, El Papiirri dice que son un ch’enko total. “Desde mi primer concierto en el Municipal de La Paz en 1984, he tratado de mostrar una Bolivia multicultural. Cada concierto es diferente. Han compartido mis canciones en escenarios referentes del rock como Grillo Villegas y Octavia, pasando por los jazzeros destacados como Efecto Mandarina, Heber Peredo, Raúl Flores y folkloristas como Norte Potosí, Canarios del Chaco, Alaxpacha. Mis concier-

tos son un esfuerzo plurinacional”, dice.

Entre los conciertos que más recuerda están las tocadas en Japón, cantó durante cuatro años en ese país, además comenta que hay conciertos hermosos de esa época. “También el del South Bank en Londres, junto al proyecto Kallawayaya que dirigía mi amigo que acaba de fallecer, Adrián Villanueva. El concierto en Ginebra de 2007, no me olvido. El de Munich, en el Instituto Cervantes de agosto del 2008 fue hermoso. El del Teatro Vinilo de Buenos Aires este 14 de febrero. El concierto con la Orquesta Sinfónica Nacional en 2018 fue increíble. Ni te cuento el de Pyong Yang, Korea del Norte porque te puedes asustar. Quedó pendiente el que iba a dar este agosto en Barcelona”, comenta.

EN CUARENTENA

El Papiirri admite que los primeros cuatro meses de esta cuarentena estuvo bien, pero que este último mes se empezaron a morir amigos queridos, colegas y está asustado.

“Para salir del pánico estoy grabando un disco online con 11 canciones nuevas, es difícil grabar a distancia más aún sintiendo que parece que es sin motivo. Pero mis músicos me apoyan un montón. Tengo jóve-

METAFÍSICA POPULAR

Pedimos al artista que, para festejar las fiestas patrias, reproduzca algunas frases que contengan la personalidad boliviana y éstas son las que nos dejó:

“El futuro ya no es como antes”.
“Bien inteligente es este cojudo, ¿no?”
“Ese alto me llega a los huevos”.
“Aquí la cuarentena es totalmente parcial”.
“No te olvides de hacerme recuerdo”.
“Se vende alitas de cerdo”.
“Vayan a dormir que mañana hay que descansar de nuevo”.
“De ésta vamos a salir, sin salir... todos juntos pero separados”.

nes talentos como arreglistas, están Auza, Mao Khan, Segalez. El apoyo del ingeniero de sonido Martino Alvestegui está siendo fundamental. Sigo escribiendo crónicas, tengo tres libros de crónicas, voy por el cuarto”, afirma el artista.

PNL, CAMBIAR DE PERCEPCIÓN PARA VIVIR MEJOR

BIENESTAR. La Programación Neurolingüística ofrece un abanico de soluciones que permite que las personas se adapten al cambio de una manera positiva

Texto: Adriana Trigo Amador
Fotos: Archivo

Una estrategia de comunicación, desarrollo personal y psicoterapia que nació en los años 70 puede ayudarte a afrontar la crisis sanitaria. Hablamos de la Programación Neurolingüística (PNL). “Esta estrategia se centra en la existencia de una relación entre los procesos neurológicos, el lenguaje y los patrones de comportamiento que cada uno de nosotros hemos aprendido e interiorizado a lo largo de nuestra existencia”, afirma la psicóloga Mercedes Álvaro, quien también realiza coach con PNL.

La terapeuta máster en PNL y bioneuroemoción, Shane Medina, explica que ésta es una técnica para la indagación de los patrones mentales del ser humano, ya que permite comprender cómo funciona el cerebro humano y cómo procesamos la información que nos llega del mundo que nos rodea.

“El objetivo es programar o reprogramar el cerebro para decirle cómo actuar cuando se enfrente a determinado estímulo o situación limitante. Buscamos cambiar la percepción del individuo en función de sus metas y de su bienestar. De este modo, es posible cambiar una conducta en coherencia con lo que desea obtener como respuesta”, agrega y resalta que con la PNL podemos comprender cómo nos comunicamos con nosotros mismos y con el entorno.

¿CÓMO AYUDA A ENFRENTAR ESTOS TIEMPOS DE PANDEMIA?

Para Álvaro, este tipo de crisis externas pueden convertirse en una oportunidad para crecer, reinventarse, cambiar la realidad y buscar nuevas oportunidades. Indica que esta herramienta permite aplicar estrategias para concretar una idea, reprogramar comportamientos, motivarse, reinventarse y generar nuevas opciones de solución frente a las dificultades. “Nuestros pensamientos van a definir el cómo afrontaremos esta pandemia a nivel personal y cómo saldremos de ello cuando pase”, resalta.

¿Qué debo saber si quiero beneficiarme de esta técnica? Álvaro responde que lo principal es saber que los recursos que

PONLA EN PRÁCTICA

¿Cómo cambiamos la percepción que tenemos de la Covid-19 o de cualquier situación estresante o conflicto generado con la PNL? Medina comparte el siguiente ejercicio:

1. Siéntate en un lugar cómodo y silencioso, cierra tus ojos.
2. Visualiza frente a ti una esfera o bola tan grande como el tamaño del miedo, estrés o ansiedad que te produce el conflicto generado.
3. Observa detenidamente todos los detalles de esa esfera: tamaño, color, textura, peso, brillo, si hace algún sonido, ¿es fría o caliente?

necesita un individuo para realizar un cambio están dentro de él. Añade que gracias a esta estrategia se identifican los no puedo y nuestras creencias, además nos permite indagar en nuestro mundo interior para llegar a descubrir nuestros recursos para mejorar la calidad de vida.

Medina coincide con ello y agrega que debido a la Covid-19 cada persona hace una interpretación distinta de la realidad, ya sea sobre las medidas de seguridad recomendadas, la situación económica o los niños pasando clases desde casa, entre otras circunstancias. “La tendencia es que las interpretaciones a todas estas situaciones han dado paso a casos elevados de estrés, ansiedad y miedo generalizado”, apunta.

Agrega que la PNL ayuda a las personas a entender su realidad. Para ello, uno debe saber cuál es su sistema representacional más dominante, es decir, con cuál de los cinco sentidos: visual, auditivo, kinestésico (gusto, olfato y tacto) procesa internamente toda la información de su entorno físico, mental y emocional.

•**VISUAL.** Medina indica que corresponde a las personas que se fijan especialmente en los detalles visuales y, por tanto, sus recuerdos toman forma de imágenes. “Necesitan el contacto visual de su interlocutor. Dado que sus pensamientos afloran en forma de imágenes, suelen hablar rápido y frecuentemente saltando rápidamente de tema”, detalla.

•**AUDITIVO.** La terapeuta manifiesta que las personas auditivas suelen recordar mejor las palabras y sonidos, por lo que su propio lenguaje está influido por términos auditivos.

•**KINESTÉSICO.** Este sistema lo utilizan las personas cuyos recuerdos provienen de las sensaciones (corporales, gustativas, olfativas, táctiles). Por tanto, usan mucho el contacto físico. En este caso, como en los anteriores, su propio lenguaje se ve influido por términos que representan sensaciones, apunta la experta.

Medina enfatiza que dichos sentidos los hemos utilizado de forma consciente e inconsciente en la vida cotidiana. Incluso en este momento al observar las palabras y percatarte de los ruidos que te ro-

4. Una vez que tengas todos sus detalles, pregúntate ¿cómo te hace sentir?, ¿qué sensación corporal tienes? ¿Hay alguna emoción? ¿En qué parte del cuerpo?

5. Coloca tu mano en el lugar del cuerpo donde tienes la sensación descrita anteriormente. Mientras observas la bola o esfera, mantente allí observándola y observándote.

6. A continuación, cambia cada uno de los detalles de la esfera. Cambia el color a uno más agradable para ti, hazla menos pesada, con una textura diferente, si estaba fría la cambias a cálida o viceversa, bajas el brillo inicial o lo subes (dependiendo de lo que tu

mente decida hacer) y así vas realizando la modificación de su aspecto inicial.

7. Ve reduciendo el tamaño de la esfera hasta que quepa en la palma de tu mano. La tomas y cierras tu mano hasta que la bola se vaya haciendo imperceptible y desaparezca.

8. Repite esto hasta que te sientas tranquilo.

“La PNL no cambia el mundo, simplemente nos ayuda a cambiar la forma cómo observamos y percibimos el nuestro. Generando respuestas distintas ante situaciones difíciles y aumentando la capacidad de manejar nuestras conductas y emociones de forma apropiada en pro del bienestar”, destaca Medina.

dean. “De esa interpretación catalogarás la experiencia como ‘buena’ o ‘mala’. Sin embargo, nuestros sentidos captan una parte reducida de un espectro mucho más amplio. De aquí viene el principio de la PNL: “el mapa no es el territorio”, reflexiona.

EL PODER DEL LENGUAJE Y DEL PENSAMIENTO

Álvaro subraya que los pensamientos son la suma de las palabras, lo que generará una comunicación efectiva o no. Para explicarlo mejor, cita un fragmento del libro “La ciencia del lenguaje positivo”, de José Luis Castellanos: “Las palabras que elegimos marcan la biología de nuestro cerebro y, por tanto, definen nuestra salud mental, nuestro comportamiento”. La especialista refuerza que una persona que use y reciba un lenguaje más positivo puede ser más feliz y mejorar su calidad de vida. Partiendo de esta premisa, comparte los siguientes consejos:

•**Mantén el miedo a raya.** “Los virus, las infecciones y los contagios se alimentan por tu programación mental”, afirma.

•**Pregúntate de qué palabras nutres generalmente tus pensamientos.** Si son más optimistas

o pesimistas. Por ejemplo: no sé, no puedo, no soy capaz, qué pensarán de mí, difícil, imposible, me voy a enfermar, voy a morir, etc. Recomienda reprogramar esos pensamientos a positivos: yo puedo, soy capaz, no enfermaré porque uso medidas de bioseguridad... “Si cambias tu lenguaje, crearás otra realidad para ti”, acota.

•**Referente a la sobreenformación.** ¿Cómo te sientes después de escuchar un noticiero o leer las noticias? ¿Te quedas más con palabras como muerte, infectados, contagiados, riesgo... O te quedas más con palabras como solidaridad, ayuda, voluntarios, esperanza?, cuestiona Álvaro y aconseja siempre quedarnos con lo positivo.

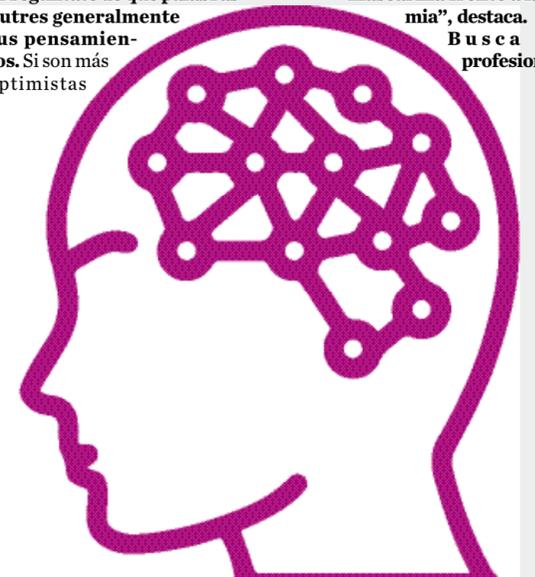
•**“El cuerpo sano hace lo que tu mente dice”,** recuerda.

•**Limpia tu mente para programar tus deseos,** sugiere.

•**Propicia un buen relacionamiento familiar,** generando una comunicación efectiva con lenguaje positivo entre cada miembro de la familia.

•**“El lenguaje positivo es la mejor mascarilla frente a la pandemia”,** destaca.

•**Busca apoyo profesional.**



Dramas de libros y filmes que se parecen a la pandemia de la Covid-19

PREDICCIONES. Un libro y un filme sorprendieron durante la cuarentena por la proximidad de los datos que citan con los que ha dejado la Covid-19. Una obra de Edmundo Paz Soldán se halla entre las más leídas.



Texto: Redacción OHI
Fotos: Archivo

Probablemente una de las frases más repetidas en las charlas de hogar o a través del Zoom al comentar la cuarentena ha sido: “Esto parece una película, ¿no?”. También se parece a partes, en algún caso muchas partes, de ciertos libros. La humanidad ha vuelto a mirarse en esos momentos donde la realidad se confunde con la ficción. Incluso hay quienes ya proyectan los libros y filmes que se parecerán a la realidad dentro de unos años, décadas y más.

De principio, por su efecto masivo y cercano, los nuevos escenarios de la cotidianidad han recordado el menú hollywoodense de las pandemias. En varios casos, versiones que se catapultaron en direcciones extremas que muestran ejércitos de zombis. La lista allí se inicia con obras como “World War Z” y “Pandemic” y “The Omega Man”, donde destaca la primera.

En ellas, pese a todo, no queda demás lo que el crítico James Rocchi ha recordado respecto a que toda exageración encierra un mensaje subliminal que luego se traduce en la realidad: “¿Es el miedo sembrado durante

la cuarentena lo que deforma las relaciones sociales al extremo de ver a los otros como un monstruoso peligro de contagio fatal?”.

Sin embargo, otras historias más “realistas” y reflexivas se inspiraron en la noción de que la humanidad fuese amenazada por un asesino microscópico. La lista empieza con “La amenaza de Andrómeda” (“The Andromeda Strain”), que a fines de los 60 ya había sido un éxito editorial del libro de Michael Crichton. Un agente biológico llega a la superficie terrestre en un satélite que es forzado a reingresar. Se desata entonces un mortal contagio en un poblado y una frenética carrera para detener su creciente expansión.

En 1995 llegó “Estallido” o “Epidemia” (“Outbreak”). En ella un virus en el aire se introduce accidentalmente en EEUU proveniente de África. Un equipo de médicos batalla para salvar una ciudad donde la infección se expande. Ese mismo año, se estrenó “Doce monos”, la trama sobre el uso del viaje en el tiempo para tratar de frustrar una plaga que aniquilará a la mayoría de la humanidad.

El filme predictivo

Sin embargo, el filme que más ha sido recordado en estos meses de pandemia es “Contagio”, liderado por un director bastante afecto a Bolivia, Steven Soderbergh, y escrita por Scott Z. Burns. Se estrenó en 2011. Relata la rápida expansión de un virus del que no se tenía conocimiento y desataba una emergencia generalizada. Un reparto de celebridades protagoniza la película: Gwyneth Paltrow, como la paciente cero, Matt Damon, Lawrence Fishburne, Kate Winslet, Jude Law y Marion Cotillard.

La cinta tomó características notablemente predictivas. Se anticipó a términos y situaciones que hoy se viven. Ciudadanos con barbijos, hospitales en China, ruedas de prensa donde las autoridades explican términos que hasta hoy no habían sido escuchados. Hay coincidencias llamativas. Por ejemplo, el virus se origina en China (Hong Kong) y también en un mercado de animales. Es más, quien desata la crisis es un murciélago, que deja caer un trozo de plátano infectado de su boca. Lo come un cerdo que acaba en un restaurante chino. Allí el cocinero estrecha la mano de Gwyneth Paltrow, convirtiéndola en la primera infectada del filme y de la pandemia.

El filme de Soderbergh también coincide con la forma de contagio. Es decir, el virus se transmite a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias. La paciente cero, Paltrow, regresa a Minnesota con una extraña enfermedad después de su viaje a Hong Kong. En cuestión de días, ella está muerta y deja a su esposo (Matt Damon) en estado de shock. Luego, otros comienzan a mostrar los mismos sín-



SERIE. La película *12 Monos* llegó a convertirse en una serie televisiva.



ÉXITO. El libro “profético” *Los ojos de la oscuridad* relata una pandemia que surge desde Wuhan.

tomas y el brote se extiende por todo el mundo. Entonces, se ven escenas marcadamente actuales: aeropuertos, calles y carreteras vacías; ciudadanos en pánico y colapsos médicos u hospitalarios.

LIBROS “PANDÉMICOS”

Pero los libros y la libertad que le permiten a la imaginación también han sumado lo suyo sea en la memoria o en la sorpresa “profética”. En estas semanas se reposicionaron clásicos como “La máscara de la muerte roja”, de Edgar Allan Poe, de 1848; “La montaña mágica”, de Thomas Mann; “El amor en los tiempos del cólera”, de Gabriel García Márquez; “Ensayo sobre la ceguera”, de José Saramago, y “La peste”, de Albert Camus.

Este último fue escrito en 1947. Ha sido interpretado como una alegoría literaria donde hay varias visiones de, por ejemplo, “cómo en un mundo sin Dios y cuando azota una catástrofe colectiva el único valor es la solidaridad; cómo el Estado se convierte en un órgano represor que con la intención de salvar al individuo reduce las libertades”.

Y entre los autores internacionalmente recordados en estos días se halla el boliviano Edmundo Paz Soldán con “Los días de la peste”, de 2017. La obra está centrada en una prisión llamada La Casona, en un país latinoamericano. Cuenta las aventuras y percepciones de 30 personajes de todas las capas sociales. Curiosamente, el momento “presente” se basa en la epidemia que se declara junto a una crisis política.

Y entre las obras más vivenciales han sumado “La peste escarlata”, de Jack London, de 1912. El libro relata cómo por la Tierra se propaga una pandemia de peste, rápida e indiscriminadamente. No discrimina clase social, género ni edad. Nadie puede escapar de su destino, el caos, decisiones dictatoriales, saqueos, injusticias... Para mayor crudeza suma “La danza de la muerte”, del temido y seguido Stephen King, de 1978. Un arma biológica diezma a la sociedad, se basa en un virus desconocido, una supergripe llamada “Proyecto Azul”. La mortandad supera el 99 por ciento.



CONTAGIO. El filme que Steven Soderbergh coincidió en varios elementos con la pandemia Covid-19.

Pero, así como en el caso de “Contagio” para los filmes, el “libro profético” de la Covid-19 ha sido la novela de terror escrita por el estadounidense Dean Koontz (1945). Fue publicada hace 40 años. Sorprendentemente trata sobre una virulenta epidemia que surge en la ciudad de Wuhan, capital de la provincia de Hubei, es decir, la zona cero del coronavirus de China. La novela titula “Los ojos de la oscuridad” (“The Eyes of the Darkness”).

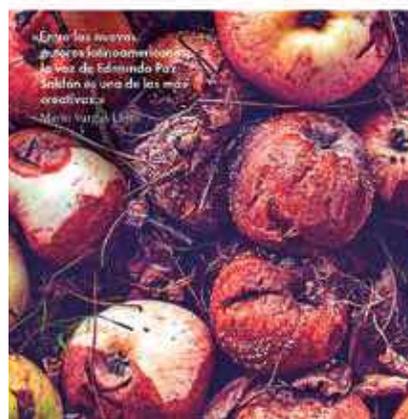
NOVELA “PROFÉTICA”

La obra describe una misteriosa enfermedad que sólo afecta a seres humanos y constituye una “poderosa arma biológica” desarrollada en unos laboratorios ubicados en las afueras de la mentada ciudad china. En la novela de Koontz un científico chino llamado Li Chen lleva a los Estados Unidos una cepa del virus, desarrollado en los “laboratorios RDNA” teniendo como base una cepa de más de 400 microorganismos artificiales, el virus es denominado como “Wuhan-400”.

“Al igual que la sífilis, Wuhan-400 no puede sobrevivir fuera de un cuerpo hu-

Los días de la peste

Edmundo Paz Soldán



BOLIVIANO. La obra de Edmundo Paz Soldán hace coincidir una epidemia con una crisis política en un país latinoamericano.

mano vivo por más de un minuto, lo que significa que no puede contaminar permanentemente objetos o lugares enteros como el ántrax y otros virulentos microorganismos”, puede leerse en la novela. Y hasta ahí va la parte más “amable”, pero también profética del texto.

Al señalar la propagación del virus como un arma biológica la novela alienta a quienes apoyan las teorías de la conspiración. Precisamente, en estos grupos y sus respectivos ciberforos, durante la cuarentena también se han citado obras clásicas del cine y la literatura como predictivas ya no de la pandemia en sí, sino de sus consecuencias. Allí se cita, por ejemplo, que el fin último de un coronavirus disseminado por el planeta apunta al sometimiento cibernético de la humanidad. Aluden a una dictadura global basada en un vasto poder tecnológico que confina a las gentes hasta dejarlas en un estado prerrobótico.

Y entonces, en la lista de las obras recicladas se añaden desde “Un mundo feliz”, de Aldous Huxley, pasando por “Matrix” de los hermanos Wachowsky, hasta “1984”, de George Orwell.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Archivo y Agencias

Seguro que usted apreciado lector tiene un destino turístico favorito en el país, está orgulloso del departamento en el que ha nacido o piensa que deberíamos ahondar en más destinos. Sin embargo, nos abocaremos en aquellos sitios y atractivos de Bolivia que han aparecido en ránquines o que obtuvieron un galardón internacional en los últimos años.

El turismo en Bolivia ha dado varias noticias. El año pasado, destacó como el país que más puestos ascendió (del 99 al 90) en el informe para figurar en los destinos turísticos más competitivos de América Latina, de acuerdo al Foro Económico Mundial.

Fue elegido el 2017 al país como el Mejor Destino Cultural del Mundo 2017, premio que se conoce también como el "Óscar del Turismo". World Travel Awards

ubicó a Bolivia sobre China, Francia, India, Italia, México, Nueva Zelanda, Rusia y Vietnam.

Desde el altiplano hasta la Amazonía, Bolivia es rica, diversa y hermosa. La magia de todos sus rincones ha cautivado y atraído a turistas de todo el mundo. A continuación, presentamos aquellos que han figurado en afamados conteos y concursos.

RURRENABAQUE PARA EL MUNDO

Como ya es costumbre, el periódico norteamericano The New York Times publicó, a principios de este año, su lista de destinos que todo el mundo debería visitar este 2020 y aunque el mundo haya cambiado, sin duda los sitios turísticos recomendados, quedan bien posicionados en la memoria de los lectores, especialmente si se trata de los primeros lugares.

Rurrenabaque fue elegido el tercer mejor destino turístico del mundo entre 52 sitios, entre los que figuran Washington (EEUU), Sicilia (Italia), Tokio (Japón) y Asturias (España), entre otros.

El municipio beniano es reconocido como la puerta de entrada a la Amazonía boliviana y ofrece a los visitantes



LA PAZ. La Ciudad Maravilla sorprende por incontables atractivos como los pintorescos cerros que la custodian y el misticismo de sus calles. EL DEBER.

una experiencia en medio de una exuberante vegetación y animales como el mono Titi y los delfines rosados. El Parque Madidi es una de las áreas protegidas con mayor biodiversidad del mundo y Rhukanrhuka, una selva tropical y praderas naturales casi tan grandes como las de Yellowstone (EEUU).

Bolivia ganó el año pasado el premio al Mejor Destino Verde otorgado por

el World Travel Awards, gracias a sus esfuerzos para hacer que toda esta región, repleta de cascadas rugientes y vida silvestre rara y hogar de muchos grupos indígenas, sea sostenible al lanzar programas para el ecoturismo.

LA PAZ, LA CIUDAD MARAVILLA

La Paz fue elegida el 2014 como una de las siete Ciudades Maravilla del Mundo por la organización New 7

PAISAJES DE ALTURA. Uno de los cautivantes atractivos de La Paz son sus místicos y pintorescos cerros, los cuales se aprecian también desde la ciudad. ALEJANDRO LOAYZA GRISSI.

LA BOLIVIA "DE RANKING"

TURISMO. El misticismo de la altura de una ciudad, un surreal desierto de sal y lo exuberante de la Amazonía situaron al país en el ojo internacional de afamados conteos

Wonders. En esta lista también estuvieron: Beirut, Doha, Durbán, La Habana, Kuala Lumpur y Vigan, de Filipinas. Si bien, pasaron años, para Bolivia y el mundo, es un título que esta ciudad ostentará siempre.

Sin embargo, éste no es el único reconocimiento que obtuvo dicha ciudad. El año pasado, Lonely Planet la situó en el sexto lugar entre las 10 mejores ciudades que se debe conocer este 2020, las cuales fueron seleccionadas por tendencia, actualidad o pujanza.

El 2019 obtuvo también el galardón de Mejor Destino Emergente de América Latina, por la organización World Travel Awards.

Urbe de contrastes, de subidas y bajadas, de protestas y de fiestas. Interminable como sus facetas. Así es La Paz, una ciudad caracterizada por la altura. De los 3.200 metros en su punto más bajo, donde está el casco viejo, hasta sobrepasar los 4.000 en El Alto, podemos hablar de una de las ciudades más pobladas que se encuentran a mayor altitud de todo el mundo.

Esta ciudad, que ahora es más fácil de recorrer gracias a las líneas de teleférico, es el punto de partida que abre paso a nuevos chefs, liderando escuelas culinarias totalmente renovadas, pero siendo fieles a las ideas locales mezcladas con las tendencias globales. De la misma manera sucede con la moda, en la que lo indígena se une a todo lo que viene de fuera, creando un estilo único.

SALAR DE UYUNI, UNA ATRACCIÓN NATURAL DE PELÍCULA

El salar de Uyuni, el mayor desierto de sal a mayor altura en el mundo, con una superficie de alrededor de 10.500 kilómetros cuadrados a unos 3.600 metros de altitud, fue reconocido en julio del año pasado como la Mejor Atracción Turística Natural de Sudamérica en los World Travel Awards, considerados los premios internacionales más importantes del turismo.

La planicie blanca fue una de las localizaciones estrella del Episodio VIII de Star Wars, "Los últimos Jedi", y los seguidores de la saga quisieron recordar ese momento trayendo de nuevo al salar los trajes y las espadas láser del universo creado por George Lucas.

El salar está conformado por cerca de 11 capas de sal, cuyo espesor varía entre los dos y diez metros. El desierto salado formó parte del gran mar interior de Ballivián, que hace 40.000 años ocupaba una extensión importante del altiplano, formando también parte de él los lagos Titicaca, Poopó y Uru Uru.

Salpicado por alrededor de 80 pequeñas islas de exótica vegetación, es también considerado potencialmente el yacimiento más importante de litio de mundo, un metal valioso como fuente de energía en múltiples usos, como las baterías.

EL AVISTAMIENTO DE AVES UN "ATRACTIVO" A CONSERVAR

Bolivia obtuvo el 2018 el cuarto lugar



RURRENABAQUE. La "Puerta de la Amazonía" presenta una riqueza sin igual de flora y fauna.

ARCHIVO.

en el ranking mundial de avistamiento de aves. El biólogo holandés que radica en el país, Vincent Vos, logró registrar 186 diferentes especies de aves durante el "October Big Day" en Bolivia. "Creo que es la misma cantidad de aves que hay en mi país", dijo. Vos fue uno de los 17.000 participantes de la competencia de observadores de aves que se realizó en todo el mundo. En total, Bolivia registró 854 aves durante el "October Big Day".

Por primera vez, Bolivia se ubicó en el cuarto lugar del ranking mundial de avistamientos de aves detrás de Colombia, Brasil y Perú. En el país, existen 50 lugares de importancia para la conservación de aves, cuyo territorio cubre más de 200.000 kilómetros cuadrados.

El Global Big Day no es sólo una ocasión para que los amantes de las aves salgan en busca de ellas, sino también para que los países promuevan la conservación de las especies, sobre todo, de aquellas que están amenazadas. De acuerdo con el libro "Estado de conservación de las aves en Bolivia", 13 especies están categorizadas como en peligro crítico y en peligro, 21 como vulnerable y 44 como casi amenazadas, clasificación que se basa en los estándares de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (IUCN).

OTROS DESTINOS IMPORTANTES

No figuran en conteos, pero sin duda son una joya turística para el país y el mundo. El lago Titicaca (La Paz) es el más alto del mundo. Está a 3.810 metros sobre el nivel del mar y es el mayor reservorio de agua dulce de Latinoamérica.

Ubicado en Santa Cruz, el Fuerte de Samaipata es un importante sitio arqueológico y es considerado como la mayor obra de arquitectura rupestre del mundo. Tiahuanaco también destaca por su misticismo y riqueza arqueológica e histórica.

Además, varios sitios han sido declarados Patrimonio de la Humanidad por su riqueza arquitectónica, histórica y cultural como la Villa Imperial de Potosí; Sucre, la capital de Bolivia y las Misiones Jesuíticas de la Chiquitanía en Santa Cruz, entre otros.



SALAR DE UYUNI. Con paisajes surreales y que lucen "de otro mundo", es uno de los destinos más afamados a nivel internacional. AFP.



EXQUISITA FAUNA. En Bolivia existen 50 lugares de importancia para la conservación de aves, cuyo territorio cubre más de 200 000 kilómetros cuadrados. CARLOS ALBERTO JUSTINIANO.

EL CIBERTURISMO COMO FUTURO

El ciberturismo ha empezado a multiplicar opciones en medio de la cuarentena. La iniciativa ha sido contagiosa. Una de las primeras fue la clásica Noche de los Museos de La Paz que tuvo en esta cuarentena su expresión más extendida en tiempo y espacio. Esta vez se articularon instituciones de varias ciudades del país y no duró una, sino siete noches. El recorrido virtual expuso desde galerías hasta catacumbas de hospitales. También sumó visitas a los talleres de los artistas, muestras de obras inéditas y vastas exposiciones fotográficas.

Además, varias agencias lanzaron tours virtuales por zonas pintorescas como Tucabaca (Santa Cruz y el salar de Uyuni (Potosí). La mayoría apelan a la plataforma Zoom. Allí, conversan

con los visitantes mientras explican las particularidades del destino turístico. El recorrido virtual incluye imágenes de videos, fotos y mapas que permiten seguir la visita con detalles y curiosidades que bien conocen los expertos.

Por otra parte, a iniciativa del grupo Diariamente Ali-Bolivia.com, se organizó una serie de visitas diarias a selectos museos del planeta.

Ciberturismo, obviamente no da igual que el clásico. Pero, probablemente, vía oídos, ojos y corazón, brinda fuerzas extra a esa voluntad colectiva de superar la crisis y viajar libres a los lugares y festivales soñados.

(Con datos del reportaje "El ciberturismo boliviano para atenuar la cuarentena", publicado en la revista OH! en julio pasado).

Disfruta del exterior, el paraíso

LUJO. Un jardín o una terraza se convierten en nuestro oasis particular para disfrutar del exterior sin temer virus ajenos con textiles llenos de color y mobiliario de vanguardia.

📍 **Texto:** Inmaculada Tapia
Fotos: EFE REPORTAJES

Las terrazas y los porches se han convertido en oficinas improvisadas, comedores de día a día o donde preparar generosos bufets para volverse a reencontrar con los amigos.

Pero también son los lugares ideales para leer, hacer ejercicio y tomar el sol, una razón por la que acondicionarlas es el mejor objetivo en el hogar de esta temporada.

En estos momentos, un sencillo balcón o una terraza es la envidia del vecindario por eso es imperdonable que no esté en todo su esplendor, incluso sacando los muebles del interior al exterior. La terraza debe dejar de ser ese trastero en el que todo cabe.

PARA DISFRUTAR

La tendencia para decorar los exteriores, incluye una selección de mobiliario y lámparas de exterior que aportan calidez, elegancia y confort tanto en el balcón, la terraza o el jardín.

La iluminación de exterior llega con la inspiración bohemia, con propuestas libres de artificios, piezas de artesanía con detalles de color como los textiles o plantas que pueden ayudarnos a conseguir un espacio acogedor, donde los cojines puedan servirnos de asientos improvisados.

Un capítulo importante son las fundas

con las que los cubrimos. Es el momento de lavarlas y comprobar que no han perdido el color, y muy importante, comprobar la situación del relleno. Tonos como el rojo, verdes, amarillos son una opción refrescante para este espacio.

Esta temporada también se puede apostar por detalles rústicos, maderas poco tratadas y palés con ruedas, transformados en mesas.

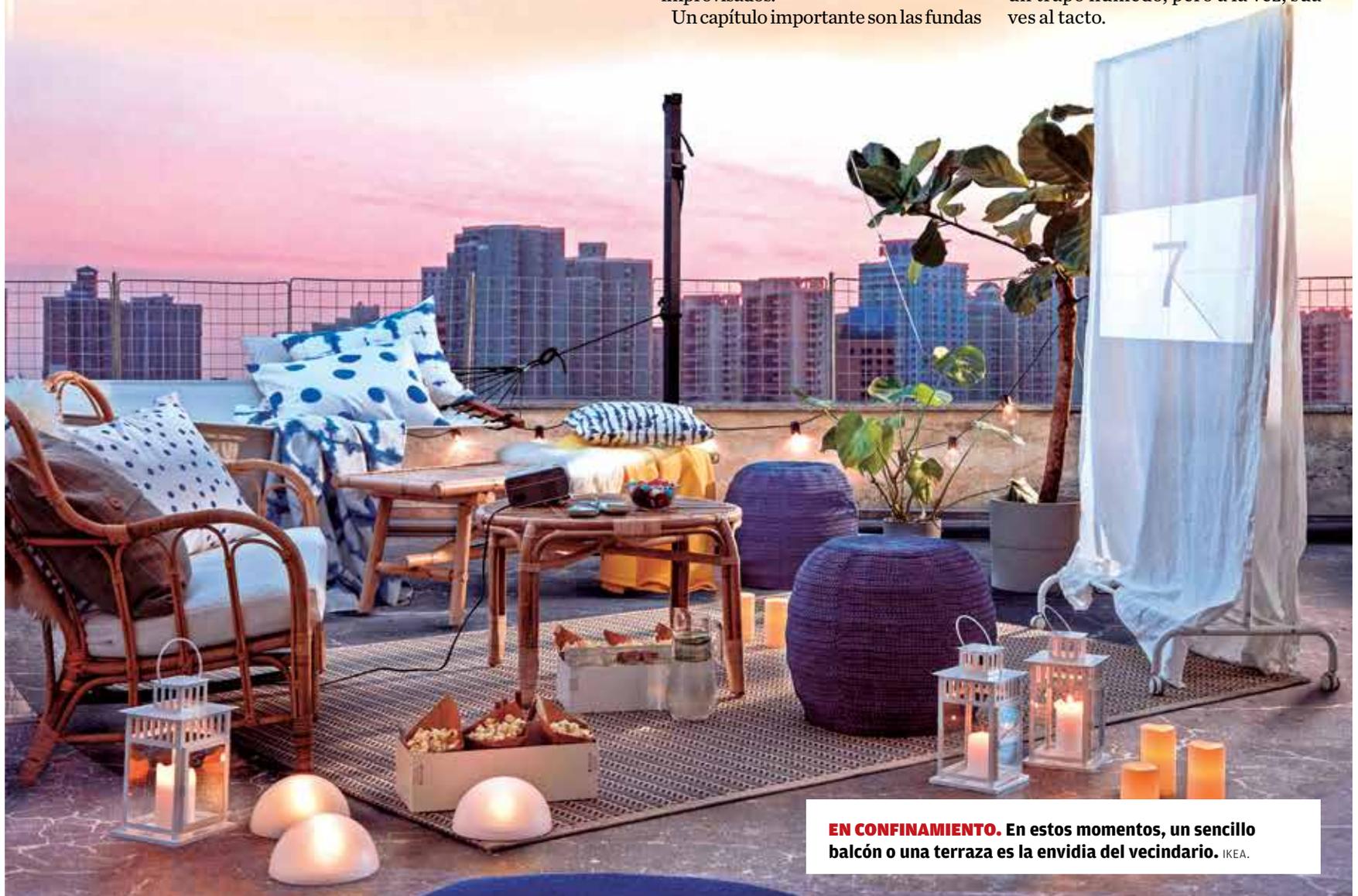
En el caso de que las dimensiones sean las de un pequeño balcón, también se puede hacer de este espacio un pequeño paraíso. Basta con una mesa, un par de sillas pequeñas, en estos casos una solución como las mesas de pared abatibles, pueden cubrir una función de apoyo.

En el caso de las sillas, en un balcón es mejor también buscar soluciones de elementos plegables para guardarlos fácilmente y poder “reorganizar” el espacio para otras actividades.

Desde preparar una comida ligera, tomar un café o hacer manualidades con los niños, balcones y terrazas se convierten en nuestra mirada a la calle.

La firma de muebles Keter apuesta por las terrazas como el lugar perfecto para hacer una pausa durante el teletrabajo e incide en el hecho de encontrar los muebles ideales para cada espacio.

Máximo García Anda, responsable de muebles de exterior de la marca, aconseja optar por conjuntos que “soporten” el sol sin perder el color o la lluvia sin deteriorarse, que sean “resistentes” y “fáciles” de limpiar con un trapo húmedo, pero a la vez, suaves al tacto.



EN CONFINAMIENTO. En estos momentos, un sencillo balcón o una terraza es la envidia del vecindario. IKEA.



Guía para cultivar especias en casa

Texto: Redacción OH!
Fotos: Archivo

Según el portal Guía de Jardín, si quieres tener a mano las mejores hierbas y especias para cocinar, lo primero es tener en cuenta que puedes hacerlo en tu jardín o en macetas y dentro de casa.

La mejor opción es hacerlo afuera, pero como las hierbas aromáticas necesitan temperaturas cálidas, esto sólo podrás hacerlo si vives en un lugar donde el clima es templado. En regiones frías tendrás que llevarlas adentro cuando llegue el invierno para evitar que las plantas mueran congeladas. Si vives en un departamento sin balcón, no temas a cultivar tu jardín en el interior junto a una ventana. Probablemente se estirarán y serán más frágiles que las plantas cultivadas al aire libre, pero aún así te darán muchos recorres frescos.

UN LUGAR CON SOL

Revisa las opciones de tu casa para encontrar el mejor lugar donde ubicar las plan-

tas. Busca un espacio con mucho sol para componer el jardín, ya sea el borde de una ventana orientada al sur o un rincón soleado del patio. Las plantas más exigentes necesitan entre cinco y seis horas de sol directo. Hierbas como albahaca, romero y tomillo no crecerán si no reciben mucho sol. Otras necesitan menos. Perejil, menta o cebollino, por ejemplo, pueden desarrollarse con cuatro horas de insolación.

TIPOS DE PLANTAS

Hay tres tipos de plantas aromáticas: perennes, anuales y bianuales.

Las perennes pueden vivir muchos años si les das los cuidados que necesitan. Algunas pierden las hojas en invierno y otras las mantienen incluso cuando hace frío. Entre las primeras, llamadas también caducas, se encuentra la menta y algunas salvia; entre las segundas están el tomillo y el romero.

Las hierbas anuales viven una sola temporada. Una vez florecen, termina su ciclo vital y mueren. La albahaca y el eneldo son dos de ellas.

Las bianuales producen tallos y hojas el primer año y florecen el siguiente. Estas plantas son el comino, del que

utilizamos las semillas, y el perejil.

Hay una larga lista de hierbas y especias para cultivar en macetas. La albahaca, orégano, romero, tomillo, salvia, eneldo, menta, cebollino, comino, cilantro, perejil y estragón son algunas de las más populares.

ELEGIR LAS MACETAS

Puedes plantar las hierbas en una maceta grande o en una colección de macetas pequeñas. Estas crecerán sin problemas en cualquier contenedor con un drenaje adecuado. Calcula que cada planta necesita entre 1 y 2 litros de sustrato. Si utilizas tuestos de dos litros, la planta estará más cómoda y regarás menos. Si quieres agrupar varias aromáticas, el cálculo es sencillo: multiplica por dos el número de plantas y utiliza una maceta de ese volumen.

Junta las hierbas en una misma maceta sólo si tienen requisitos similares de sol y agua. Romero y tomillo pueden ir juntos, ambos quieren muchas horas de sol y riegos escasos. La albahaca y el cebollino, que prefieren suelos húmedos, pueden ir juntos también.

El sustrato debe ser una mezcla porosa, suelta, y de buena calidad para que

las plantas encuentren los nutrientes necesarios para crecer. En viveros y centros de jardinería encontrarás sustratos apropiados que incluyen perlita o vermiculita, materiales ligeros que retienen humedad y airean la mezcla. No utilices suelo de jardín, es demasiado pesado para las macetas y ahogarán las raíces.

¿PLANTAS O SEMILLAS?

Las semillas tienen sus ventajas: son más económicas y las plantas nacen adaptadas al lugar donde van a vivir. Pero según de qué variedad se trate, puede que tardes mucho en conseguir una planta adulta. Mi consejo es comprar las plantas perennes (que son las que más tardan en crecer) y sembrar las anuales o bianuales, que crecerán rápido. De esta manera tendrás vegetación desde el principio y disfrutarás del proceso de germinación de las semillas.

Para las plantas crecidas sigue las instrucciones de riego que te indiquen en el vivero. Las semillas necesitan humedad constante desde que se siembran hasta que se forma la planta. Durante este tiempo, en vez de regar, mejor que pulverices agua sobre el sustrato hasta que notes que está bien mojado.

