OH!

#QuédateEnCasa

Los Tiempos
COCHABAMBA 210 años de libertad
NO SE DETIENE

Cochabamba, Bolivia
14 de septiembre de 2020
N° 1109

Entrevista
Alejandro Entrambasaguas habla de periodismo de investigación. P2

Personaje
Todo lo que se debe saber sobre Luz Claros, Miss Cochabamba 2020. P6

Vivir bien
Las mejores creaciones de la inigualable gastronomía cochabambina. P14

EL BILINGÜISMO COCHABAMBINO

A FONDO. Cochabamba comparte el fenómeno del uso masivo y temprano de dos lenguas con algunas otras regiones en el planeta. Los expertos advierten sobre su descenso. P10

CASI TODO ES OTRA COSA

"VIVIR SIN RECUERDOS..."

JEAN CARLA SABA DE ALISS
Conferencista, escritora y life coach
ethos.capacitaciones@gmail.com
Facebook: Jean Carla Saba

Megan Hunts es el nombre de un personaje en la serie "Grey's Anatomy", ella entra en acción después de que se conocía su historia: médico militar que trabajaba en los campos de Irak, aparentemente muerta por 10 años. Al cabo de ese tiempo, el gobierno de los EEUU visita a su hermano Owen para darle la noticia que ella estaba secuestrada y ahora liberada. La reciben por supuesto con la conmoción de la noticia, se somete a una operación muy seria estomacal y una vez recuperada decide trasladarse a las costas de California, decisión que su hermano no comprendía pues la familia vivía en Seattle; sin embargo, accedió a acompañarla en el viaje realizado por tierra. En el camino, hacen una parada de descanso recordando su niñez y el tiempo compartido juntos. Fue entonces donde ella hace una confesión:

"Owen, ¿te acuerdas el viaje que realizamos con los papás cuando éramos niños y visitamos por primera vez una playa?, el sonido de las olas, la tibieza del agua en mis pies, las gotas de agua golpeando mi rostro y la risa de ustedes se quedó grabado en mi memoria. Cada vez que yo escuchaba los sollozos de torturas o los gritos enloquecedores fuera de mi celda, imaginaba el sonido de las olas del mar, me esforzaba por pensar que las piedras que pisaban mis pies era la arena del mar y recordaba las risas de ustedes...eso, sólo recordar eso me ha mantenido con vida los 10 años, me ha permitido subsistir".

Un recuerdo es la memoria que se hace de algo que pasó o que se habló, no es una copia exacta de experiencias o informaciones, sino es una reelaboración de ellas en el momento de la recuperación, cuando la información almacenada es significativa y está bien organizada la recordamos mejor. Es posible que esto haya sucedido con Megan, ella guardó una imagen, almacenó en su memoria lo vivido con su familia, retuvo los sonidos y las sensaciones, luego a través de la función cerebral y las conexiones sinápticas entre las neuronas pudo revivir la experiencia pasada y esa fue más fuerte que la experiencia presente que estaba viviendo.

William Shakespeare dijo que "la memoria es el centinela del cerebro"; centinela es un soldado que vigila un lugar; siendo así, la memoria es el guardián que selecciona quien ingresa o deja de hacerlo a nuestro cerebro. Dicen que los animales no sobrevivirían si no superarían la prueba de la selección natural de memoria porque ella les permite recordar el peligro y el placer, tanto su vida como su bienestar dependen de estos recuerdos pues ellos hacen que se acerquen o se alejen del placer o del peligro.

Lo mismo sucede con nosotros los humanos, los recuerdos nos dan vida y ayudan a nuestro bienestar. Si no lo creemos, habría que preguntar a las personas que padecen Alzheimer, quienes han perdido el recuerdo de quienes son, dónde están y a dónde van, no tienen memoria autobiográfica que es la que nos defiende ante muchos riesgos en la vida.

MEMORIA
LOS SUCESOS DEL PASADO LA FORTALECIERON PARA AGUANTAR EL PRESENTE Y PROYECTARSE A UN FUTURO.

La memoria de Megan hizo que subsistiera, los recuerdos la han mantenido de pie, los sucesos del pasado la fortalecieron para aguantar el presente y proyectarse a un futuro.

¿Qué recuerdos son los que a ti te empujan a seguir adelante? ¿Qué recuerdos son los que te acercan al placer y te alejan del peligro o del dolor? ¿Qué recuerdos quieres mantener deliberadamente en tu memoria y cuáles son los que igualmente de manera deliberada quieres borrar? ¿Qué recuerdos son los que te mantienen con vida?... piensa, selecciona y almacena porque si hay algo triste en la vida, es vivirla sin recuerdos.

NUESTRA IDENTIDAD

Aunque los expertos advierten que se está perdiendo, el bilingüismo cochabambino tiene mucha riqueza y es parte de la identidad de los vallunos. **P10**

Entrevista

El polémico periodista español Alejandro Entrambasaguas nos habla de su trabajo de investigación. **P2**

Personaje

Conozca mejor a Luz Claros, la mujer que este año representa la belleza de Cochabamba. **P6**

Orientación

Radiografía del trato cariñoso y atento que tienen los cochabambinos con sus mascotas. **P8**

STAFF

OH!

Director a.i. Los Tiempos:
Luis René Baptista Canedo
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 Andia
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
Telf. piloto: 4254567
Gerencia: 4255835
Fax: 591 4 4254567
Los Tiempos
e-mail: webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ
INDEPENDENCIA ESQ. PARI 273
Telf.: 591 3 335154
Fax: 591 3 335152

OFICINA REGIONAL LA PAZ
EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO
PISO 13, OFICINA 1303
AV. MARISCAL SANTA CRUZ
Telf.: 591 2 357142 •343853
Fax: 591 2 362383
Bolivia

SÍGUENOS EN:

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

Texto: Rafael Sagárnaga
Fotos: Cortesía

INVESTIGADOR. El periodista español hoy más conocido en Bolivia, asegura que el caso de pedofilia que afecta a Evo Morales tiene repercusiones internacionales. Explica el impacto de la crisis boliviana en España.

Alejandro Entrambasaguas: “El ‘caso Noemí’ no ha hecho nada más que empezar”

El periodista español Alejandro Entrambasaguas realizó tres sonados destapes políticos este año en Bolivia. Esta semana conversó con OH! sobre las razones de su trabajo y su actual labor.

-Se ha vuelto un rostro conocido en Bolivia. ¿Puede darnos sus datos generales y contarnos algo acerca de tu vida previa a la visita a nuestro país?

-Yo soy periodista de investigación por vocación. Y eso lo he combinado con la formación en derecho. Quienes nos dedicamos a destapar tramas de corrupción, fraude en la administración pública y acciones y comportamientos irregulares en general, debemos tener un conocimiento completo de la ley y todos sus engranajes. Mi casa ha sido y es, esencialmente, OKDiario, uno de los periódicos más influyentes de España.

-Ya en su vida periodística, ¿qué experiencia había acumulado. ¿En qué otros reportajes de investigación trabajó?

-Justo antes de viajar a Bolivia publiqué una investigación sobre una ministra del expresidente socialista, (José Luis Rodríguez) Zapatero. Esta señora compaginó en secreto su labor en el Gobierno con la administración de una empresa offshore en el paraíso fiscal de Panamá, a la que adjudicó 10,8 millones de euros desde su Ministerio.

Recientemente he publicado junto al prestigioso periodista Manuel Cerdán, adjunto al director de mi periódico, otra investigación sobre el paradero de dos coches de lujo de la marca Ferrari que el jeque de Emiratos Árabes regaló al Rey Juan Carlos I, hoy bajo sospecha por negocios turbios. Los servicios secretos españoles hicieron desaparecer esos vehículos y nosotros los hemos encontrado.

En fin, son sólo dos ejemplos de las decenas de tramas que, con el magnífico equipo de compañeros que tengo en OKDiario, he podido desvelar en los últimos años, con gran impacto en la opinión pública y en la propia escena política.

-Entiendo que su llegada a Bolivia se produce para seguir el hilo de las relaciones internacionales del partido Podemos, entonces, flamante aliado del Partido Socialista Obrero Español (PSOE) en el poder. ¿Puede contarnos el contexto de esa extraña irrupción de fuerzas especiales españolas en la Embajada de México en Bolivia?

-España diseñó una operación policial secreta para evitar que Podemos se viera inmerso en un escándalo de dimensiones estratosféricas. En ese momento, el Gobierno español estaba conformando una coalición con Pablo Iglesias. A finales de 2019, varios exministros de Evo Morales asilados en la residencia diplomática de México amenazaron con revelar todo el dinero sucio que Pablo Iglesias había cobrado ilegalmente de Bolivia. Cualquier información negativa sobre el líder de Podemos habría dinamitado la coalición política.

El objetivo de aquella operación, donde participaron seis agentes policiales españoles armados y encapuchados, era liberar a Juan Ramón Quintana y otros mandatarios a través de los maleteros de los coches diplomáticos españoles. Esto puede parecer de película, pero era la única manera que tenían de escapar sin ser detectados. Un vehículo diplomático es invulnerable, está protegido y tiene inmunidad, como es sabido. Nadie puede registrarlo. Tampoco la Policía en circunstancias normales. Tenían pensado salir de La Rinconada en dirección a Yacuiba, la frontera con Argentina. Como recordarán, la primera exclusiva que publiqué durante mi estadía en Bolivia fue cómo aquellos agentes españoles huyeron del país a las 3:00 a través del Aeropuerto de El Alto.

-¿Cómo y con quiénes se articula el eje internacional del frente PSOE – Podemos– con foros de Puebla y Sao Paulo? ¿Hacia dónde se amplían esas relaciones?

-Tanto el Foro de Sao Paulo como Puebla son los hilos conductores de partidos como Podemos en España o el MAS en Bolivia. Son ellos mismos quienes reconocen seguir las directrices de todo lo que ahí se pacta y, a escala internacional, se esparce ideológicamente. En la fundación de ambas instituciones están variantes que el Partido Comunista tiene en Latinoamérica. El comunismo es corrupción, tiranía y pobreza. No es mi juicio, es el que le hizo la historia con la caída del muro de Berlín.

PROCESO. En febrero el periodista se presentó, junto al abogado Eduardo León, en la Fiscalía para aportar pruebas en el caso “Lorgia Fuentes”.

En Puebla hay dos políticos españoles, Irene Montero, ministra de Igualdad y pareja de Pablo Iglesias, y José Luis Rodríguez Zapatero, expresidente del Gobierno de España. También se encuentran integrados Evo Morales y Álvaro García Linera.

Pero por mucha ideología de izquierda, incluso extrema, que se predique, finalmente cualquier proyecto demanda de financiación. El pagador de esta corriente mundial que está provocando inestabilidad y formidables estragos geopolíticos es el magnate George Soros, un multimillonario que utiliza el paraguas aparentemente inocuo de la Open Society Foundation.

-¿Puede describirnos la figura de Pablo Iglesias? Vi versiones que lo relacionaban con propósitos radicales, un progenitor ligado al terrorismo y cosas así. No sé si son exageradas.

-Antes de que se hiciera conocido, gracias a varios programas de televisión en 2014, Pablo Iglesias era un novato profesor universitario que viajaba a países como Bolivia, Venezuela o Nicaragua ofertando servicios de asesoría política y después cobraba ingentes cantidades de dinero. No por sus conocimientos, experiencia, contactos o éxitos contrastados, sino por una estricta cuestión de sectarismo ideológico. Posteriormente, fundó Podemos.

Iglesias se forjó en la “nueva política” española como el adalid contra la corrup-

FAMA. Las investigaciones de Entrambasaguas tuvieron eco en diversos set de televisión.

ción. Sin embargo, hoy Podemos está siendo investigado por la justicia española por tener una contabilidad económica paralela y recibir pagos del extranjero presuntamente ilegales.

Siempre digo que el peor enemigo de Pablo Iglesias es su hemeroteca. Durante años aseveró que, si llegaba al Gobierno, jamás se mudaría de Vallecas, un barrio humilde de Madrid. No sólo lo abandonó, sino que lo hizo un año antes de formar parte del Gobierno. Él y su pareja se gastaron más de medio millón de euros en una mansión de 2.352 metros cuadrados en Galapagar, al norte de Madrid, donde famosos y millonarios tienen sus mansiones. Ahí viven hoy custodiados por una veintena de policías.

No pienso que sean exageradas las versiones que dicen que el padre de Pablo Iglesias esté ligado al terrorismo. Todo lo contrario. El propio Iglesias escribió en Twitter en 2013 que su padre había pertenecido al FRAP. Y no sólo perteneció, sino que fue detenido y estuvo encarcelado. El FRAP fue una banda terrorista armada creada en España en 1973, hace muchos años extinguida.

-¿Cómo se complicaron las cosas para Podemos tras el cambio de gobierno en Bolivia? ¿Qué roles jugaban personalidades como el exministro Carlos Romero y gente ligada al exvicepresidente Álvaro García?

-Pablo Iglesias, sin Evo Morales en el Gobierno de Bolivia, está en una posición muy vulnerable. Sobre todo ahora que la Fiscalía de Bolivia ha citado a declarar a los fundadores de Podemos por los pagos que le hizo Evo Morales.

Me consta que ha habido llamadas cargadas de nerviosismo entre altas autoridades españolas y bolivianas en las últimas semanas para preguntar en qué momento procesal se encontraba el caso. En el Gobierno de España están preocupados porque saben que si finalmente se constata que Pablo Iglesias cobró dinero ilegal del extranjero, tendrá que dimitir y, por ende, podría hacer que caiga el Gobierno entero.

-Una vez que ubica a Romero y su vida se le complica, vi que se le abren diversas vetas sobre la vida oscura de varias personalidades masistas. Recuerdo el caso de una señora Lorgia, orgías, robos y crímenes de por medio. ¿En qué estado quedó ese caso?

-Encontrar a Carlos Romero fue una tarea muy difícil porque nadie sabía dónde estaba desde que Evo Morales huyó de Bolivia. No se sabía si se encontraba en México, Argentina o perdido en alguna isla paradisiaca del Caribe. Yo decidí buscarlo porque la Fiscalía lo señalaba como el presunto pagador de Pablo Iglesias. Es decir, el nexo entre Evo Morales y Podemos.

Después de procesar mucha información, reunirme con decenas de fuentes y recorrerme varias ciudades del país, lo hallé escondido en un departamento del barrio de Sopocachi de La Paz. Llevaba una vida clandestina. No salía de su casa. Tenía un miedo atroz. Convivía con su hermana, que cada día salía al supermercado para comprar latas de comida.

Lo localicé y lo publicamos en OKDiario. A las pocas horas fue detenido. A partir de ese momento, me empezó a llegar mucha información sobre él. De ahí nace lo que posteriormente se bautizó como el 'caso Lorgia'. En OKDiario revelamos que Carlos Romero tenía una amante, llamada Lorgia Fuentes Betancour, que trabajaba como directiva en la empresa CAMC. Y que, al igual que Gabriela Zapata, se benefició de los contratos que el Gobierno de Evo Morales adjudicó a la compañía: la friolera de 500 millones de dólares. En la actualidad, Lorgia Fuentes se encuentra en arresto domiciliario a la espera de juicio. Está acusada de un delito de legitimación de ganancias ilícitas.

-Luego destapó la relación de Evo Morales con una menor. Grosso modo, ¿cuánto calcula que ya se ha revelado y cuánto queda pendiente de surgir luego de que las autoridades vayan investigando?

-El 'caso N. M' no ha hecho nada más que empezar. Judicialmente se encuentra en una fase preliminar. Esta semana hemos publicado en exclusiva en OKDiario la detención del militar condenado por violación, Ruring River Covarrubias García, que sacó a N. M. de Bolivia a través de la frontera y la llevó a Argentina. Hoy, N. M. se encuentra con Evo Morales en Buenos Aires.

Sigo trabajando arduamente en este asunto. A los políticos corruptos se les atribuyen habitualmente delitos económicos, pero no de abuso sexual. La investigación por pedofilia a Evo Morales será su tumba política. Tiempo al tiempo. La repercusión del 'caso N. M' está siendo mundial. Ha sido abrir la caja de Pandora. Me consta que hay decenas de casos similares. La gente corriente ya ha perdido el miedo a denunciar. Las mujeres ya no temen represalias. Los nuevos casos de pedofilia de Evo Morales vendrán en cadena. No es una opinión: estoy anticipando hechos indubitados.

-Siempre que nos metemos en un mundo de investigación brotan más y más cabos, ¿cuántos, más o menos, dignos de una buena investigación, le quedaron apuntados en la libreta por si hubiese un retorno a Bolivia?

-Hay decenas de casos. ¡Han sido 14 años de opacidad absoluta! La labor del periodista es publicar lo que el poder quiere mantener oculto. Y 14 años dan para mucho. Yo estoy deseando poder volver a Bolivia. Lamenté mucho tener que regresar a España. Lo hice porque mi periódico consideró, al menos en ese momento, que mi trabajo presencial en el país ya había terminado. A pesar de que me encuentre a 10.000 kilómetros de distancia, seguiré investigando a Evo Morales.

-Varias voces han respondido con críticas al perfil de OKDiario. ¿Cómo define las características del medio en el que está trabajando?

-OKDiario es un periódico que fundó en 2015 el periodista de investigación y directivo de medios Eduardo Inda. Yo me siento orgulloso y privilegiado de trabajar a las órdenes de un comunicador que tiene como único criterio de actuación su propia independencia: sin complejos, aplicándola sin tregua, y desde luego destilando tenacidad y sagacidad. Ahí está su trayectoria. Inda ha destapado los mayores escándalos de la corrupción política española de los últimos 15 años.

-Se les acusa de haberse obsesionado con Podemos. ¿Cómo explican ese aparente sesgo?

- No hay ningún sesgo. Es Iglesias el obsesionado con OKDiario. ¿Por qué? Porque investigamos y publicamos su corrupción. No hay más. Publicamos que Nicolás Maduro pagó 272.000 euros a Iglesias y que éste lo cobró en una cuenta bancaria offshore del Euro Pacific Bank, en el paraíso fiscal de las Islas Granadinas. Nos demandó y la justicia nos dio la razón. Eso ha ocurrido en numerosas ocasiones. Una democracia, y España lo es de manera consolidada, se distingue por ser un régimen de libertad de expresión en el que son los periodistas los que controlan a los políticos, y no al revés.

LAS MINIRREVOLUCIONES VERDES SE MULTIPLICAN EN EL MUNDO

TRANSICIÓN. Un futuro con energía verde y renovable. Esta idea ha sido intensamente discutida en algunas ciudades que, en vez de hablar, hacen de la transición una realidad.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Archivo

PRIMERA. Copenhague, la capital danesa, apuesta a convertirse en la primera ciudad con 100 % de energía limpia en 2025.

En décadas recientes el mundo ingresó en sus mayores niveles de urbanización, con todos los graves problemas que ello significa. Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), hoy cerca del 57 por ciento de la población del planeta vive en ciudades. Se prevé además que para el año 2050 ese porcentaje aumentará hasta el 68 por ciento. Y las evaluaciones de la ONU, normalmente, tienden a ser moderadas.

Es un mundo afectado especialmente por el desafío del cambio climático. Por ello, frente a políticas medioambientales cambiantes de los gobiernos nacionales, incluidos los de grandes potencias como EEUU y Brasil, no pocas ciudades decidieron liderar las soluciones. Urbes que, independientemente de su tamaño o ubicación, sufren cada día más las consecuencias de manera directa. Incendios, humaredas, esmog automotor, subidas del nivel del mar, olas de calor, falta de agua e inusuales vientos huracanados, por una parte. Por la otra, agudos cambios en sus estructuras económicas y sociales. Y se prevé que todo ello aumentará en los próximos años.

Las generaciones futuras deberán afrontar problemas que no han creado. Tendrán ante sí, por ejemplo, una baja en las opciones de empleo sumada al cambio climático y la escasez de recursos. Baste señalar que tan sólo en los últimos 50 años se consumieron más recursos que en toda la historia anterior de la humanidad. El ritmo resulta arrollador, tanto que, según la Global Footprint Network (GFN) (Red Global para la Huella ambiental), una organización no gubernamental, desde hace 20 años la humanidad agota los recursos que el planeta regenera en un año antes de ese plazo.

En 2020, debido a la pandemia, ese fenómeno llegó el 22 de agosto. Pero en años previos sucedía cada vez más temprano. En 2019, el año record hasta la fecha, el llamado Día del Sobregiro Planetario fue el 29 de julio. Se alcanzó tal extremo que los investigadores calculan que la humanidad precisa a estas alturas de 1,75 planetas Tierra para satisfacer sus actuales niveles de consumo. Todo, además marcado, por niveles de desigualdad altamente contradictorios. Baste señalar que los estadounidenses consumen a un ritmo que, si fuera mundial, implicaría la necesidad de cinco planetas tierra en recursos anuales.

UN CAMBIO RADICAL EN EEUU

Frente a ese y otros fenómenos paralelos, desde hace ya casi 15 años, surgieron importantes iniciativas para desarrollar ciudades o comunidades amables con el medioambiente y previsoras de los tiempos que se avienen. Algunas respondieron a una combinación de fenómenos económicos, sociales y ambientales. Por ejemplo, Detroit, la que fuera "la capital mundial del automóvil". Hasta principios de este siglo era el centro de decenas de importantes fábricas de automotores. Pero la tecnologización y la multiplicación de lugares en otras partes del mundo donde se fabricaba vehículos a más bajo costo desató tal crisis que en 2013 la ciudad se declaró en bancarrota y se calculó que se habían caído en un 50 por ciento de los puestos de empleo.

Paulatinamente, la urbe perdió el 47,7 por ciento de su población, casi un millón de habitantes. ¿Cuál la salida frente a semejante descalabro? En 2016, Detroit superó con éxito la bancarrota municipal más grande de Estados Unidos. La salida de la crisis aún está en curso, pero la metrópoli avanza en la reconversión a un nuevo modelo de ciudad. Deja atrás un centro urbano industrial inactivo y crea un entorno más verde y limpio. Cientos de operadores, por ejemplo, se encargan de adquirir espacios vacíos para convertirlos en granjas.

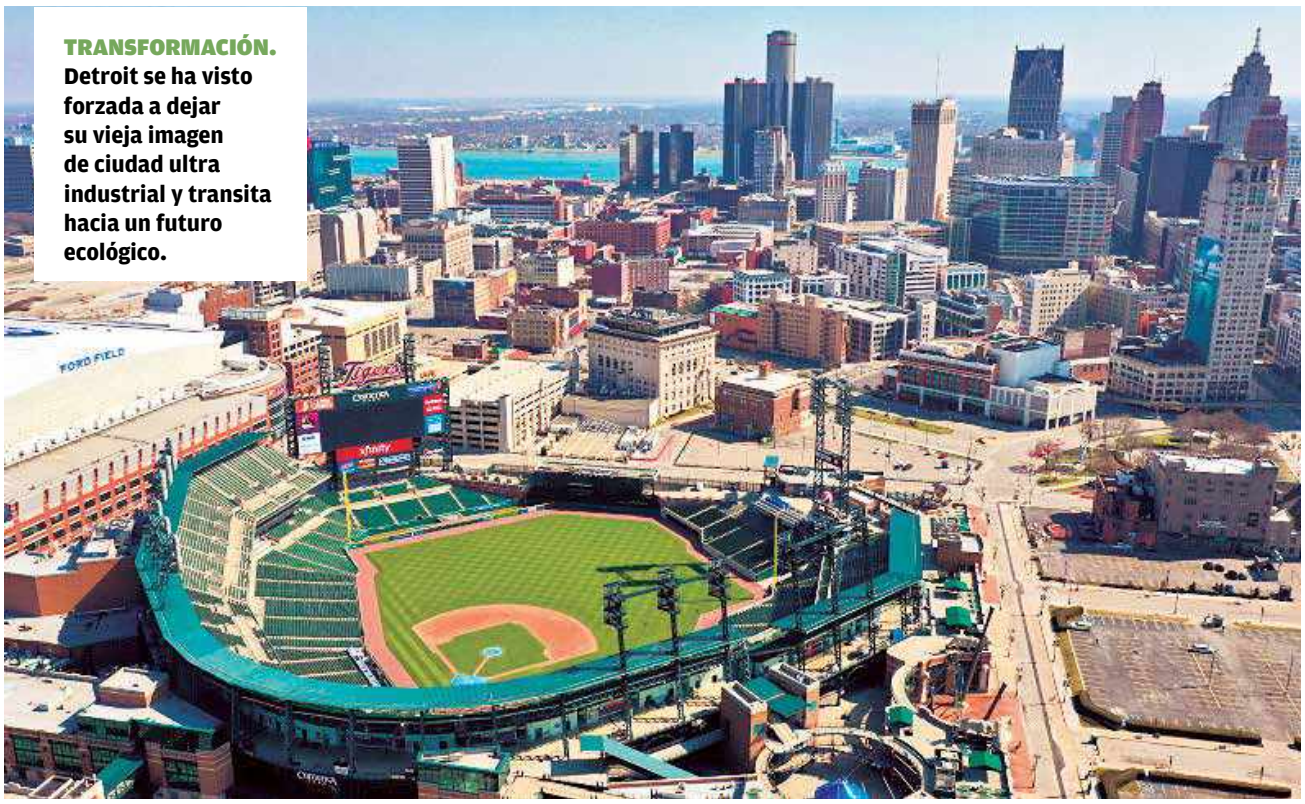
GRANJAS URBANAS

La ciudad ha pasado de tener 80 granjas urbanas en el año 2009 a más de 1.400, según afirman los defensores de la agricultura urbana. Como en otras muchas ciudades, en los últimos años el interés por el movimiento local de alimentos se ha incrementado. Pero en Detroit, la iniciativa tiene un interés más profundo, pues el 39 por ciento de los residentes de la ciudad viven por debajo de la línea de pobreza y el acceso a alimentos saludables es irregular.

"La disponibilidad y malas condiciones de la tierra vacante es una de las características que mejor definen a Detroit en estos momentos. El plan estratégico de Detroit Future City (DFC) (Detroit Ciudad del Futuro) cree que esos terrenos pueden ser un activo en la transformación de la ciudad. Con casi 70.000 parcelas en propiedad del Gobierno, se puede desarrollar una nueva ciudad verde y sostenible como ninguna otra en el mundo", indican desde la plataforma DFC.

La Iniciativa de Agricultura Urbana de Michigan (MIUFI) es otra de las que se unen a esta causa. La mencionada organización sin fines de lucro tiene como misión utilizar la agricultura urbana como una plataforma para promover la educación, la sostenibilidad y para empoderar a las comunidades urbanas, desarrollarlas y resolver problemas sociales.

Su enfoque principal es la reconstrucción de un área de dos manzanas en el extremo norte de Detroit, que se está posicionando como un epicentro de la agricultura de la ciudad. Este espacio se basa en la "reutilización adaptativa del entorno construido" en el que se ofrecen talleres sobre buenas prácticas para la agricultura urbana sostenible y estrategias efectivas para aumentar la seguridad alimentaria. Otra infinidad de diversos proyectos institucionales o individuales se han multiplicado por la hoy aspirante a ser conocida en el futuro como "la capital mundial de los huertos urbanos".



TRANSFORMACIÓN. Detroit se ha visto forzada a dejar su vieja imagen de ciudad ultra industrial y transita hacia un futuro ecológico.

HOGARES. Los huertos domésticos se convierten en una práctica habitual en cientos de ciudades, en este caso, México.

ENERGÍAS LIMPIAS

Es una más de las minirrevoluciones verdes en curso. Como las que suceden, por ejemplo, en varias ciudades japonesas. Allí, en el país emblema de la tecnología planetaria, el llamado a la migración rumbo a las energías y tecnologías "limpias" fue extremadamente violento y catastrófico: el terremoto y el tsunami así como la posterior crisis en la planta nuclear de Fukushima Daichii.

Desde entonces se desató un debate sobre si se podría satisfacer la demanda energética sin plantas nucleares. El Gobierno japonés decidió, como primera medida, eliminar del Japón la energía nuclear para el año 2040. Desde el verano del 2012, del total de reactores que componen la red japonesa, solo funcionan dos. En compensación, en estos años se ha ido concretando el mayor parque eólico marino del mundo en la costa de Fukushima. El proyecto está concluyendo la instalación de 143 turbinas eólicas con una capacidad total de un gigavatio. Pese a ello, su dependencia energética de fuentes hidrocarburíferas de importación resulta aún muy alta y contaminante.

Por ello, muchos japoneses no quisieron esperar a que sea el Gobierno el impulsor de una revolución energética verde. Algunas ciudades y comunidades demostraron que una vida sin combustibles fósiles ni energía nuclear, sí es posible. A estas se las conoce como "ciudades en transición". La idea central de esta iniciativa es la adaptación al cambio climático y la preparación para una era sin petróleo.

Por ejemplo, la ciudad de Fujino tiene una red muy estrecha. El 2008, los 10.000 habitantes de la pequeña ciudad, fundaron la primera comunidad de transición en el Japón. Introdujeron su propia moneda con el fin de reforzar la cohesión de la comunidad y ser económicamente independientes. Con la moneda "Yorozuya" se puede pagar la comida en los restaurantes, así como también a la niñera y al jardinero.

Desde la catástrofe nuclear del 2011, la ciudad en transición de Fujino atrae cada vez a más habitantes. En Fujino, así como en otras comunidades de Japón, los residentes son conscientes de la importancia de la política energética. "La gente ya no cuestiona la necesidad de un cambio en el modelo energético, sino más bien se preguntan cómo pueden implementarlo", ha declarado Hide Enomoto, cofundador de la ciudad de transición de Fujino".

UNA CAPITAL

Pero probablemente, si en algún lugar del mundo se marca un liderazgo de revolución verde ese parece ubicarse al norte del planeta y en una capital nacional. Los daneses siguen empeñados en convertir su país en un modelo medioambiental. Copenhague, su capital, quiere ser una ciudad verde e inteligente que en cinco años no produzca carbono. Y todo con un proyecto que, además, propicia un fuerte crecimiento económico.

El ambicioso plan prevé que esta ciudad, cuya área urbana alberga a poco más de 775.000 habitantes y alrededor de 1,3 millones en la zona metropolitana, produzca cero emisiones de carbono en 2025 y se convierta así en la primera capital del mundo en lograrlo, con varios lustros e incluso décadas de antelación a los proyectos de otras ciudades semejantes en el mundo.

Autoridades y científicos aducen que se puede alcanzar esta complicada meta a través de una transición energética que cambie sus fuentes de suministros, de una modernización y adaptación de sus edificios, de una razonable gestión de residuos y de meditadas infraestructuras públicas y un sistema de movilidad ecológico. Estas son las principales, pero no las únicas ya que en cartera hay otras numerosas iniciativas para que esa transición, tanto a corto como a largo plazo, tenga una base sólida y ejecutable.

Desde que el ecologista británico Rob Hopkins fundó la iniciativa en 2005, el concepto de la ciudad en transición tiene cada vez mayor acogida en el mundo. Hoy en día aproximadamente 500 ciudades llevan el título de "ciudades de transición" y 750 más han solicitado participar. Pero en el planeta, valga la aclaración, existen aproximadamente 1.961.970 ciudades. Con todo, las minirrevoluciones verdes avanzan.

Perfil

Luz Elva Claros Gallardo tiene 25 años. Es licenciada en diseño de interiores y paisajismo y artista plástica. El 2018 fue electa reina del Carnaval.

FOTO: MELANY SORIA

MISS COCHABAMBA. OH! conversó con la máxima reina de belleza de la Llajta sobre qué la enorgullece del departamento y las responsabilidades de su corona

Luz Elva Claros, firme activista & orgullosa cochala

Texto: Redacción OH!
Fotos: Danilo Balderrama (76911611/Estudio Relieve, C. 25 de Mayo Nº345)
Maquillaje y peinado: Álvaro Eid (alvaroeid.com)

"Una corona es una gran responsabilidad", dice la actual miss Cochabamba, Luz Elva Claros. Confiesa que, si pudiera, no elegiría otro año para reinar, pues la crisis sanitaria no fue impedimento para ella, al contrario, fue una oportunidad para participar en distintas campañas sociales. Cuenta que siempre fue activista y que gracias a este título puede llegar a más gente. Es así que vimos a la miss muy activa en campañas de prevención contra el feminicidio, a favor de los animales callejeros y de los policías y militares cuando estábamos en cuarentena rígida.

Actualmente, está enfocada en una campaña sobre el cuidado de la salud mental. "Es muy importante cuidarse física y mentalmente...es por eso que, como artista, estoy dando clases virtuales gratuitas de pintura a todos aquellos que desean encontrar paz..., no hay edad para el arte", manifiesta. Luz también está trabajando en planificar un festival de arte, en el cual se promoverá a artistas nuevos y todos los fondos recaudados serán donados a personas de escasos recursos.

"Me encanta promover nuestra cultura, nuestro arte. Soy una persona muy alegre", comenta y destaca que se siente empoderada porque está logrando cumplir sus metas. Sin embargo, aclara que lo hace siempre con humildad, porque uno no debe olvidar de donde viene.

Relata que nunca se imaginó ser miss. Empezó en el modelaje poco a poco, haciendo activaciones y fue creciendo con el paso del tiempo. "Con mucho esfuerzo y humildad se dieron las cosas..., pero una corona no me hace más ni menos que nadie. Desde que entré dije que esta corona no es mía, sino de todos los cochabambinos. Soy portavoz de todos aquellos sectores que necesitan ser escuchados", afirma.

A QUEMARROPA

•¿Cuál es tu palabra favorita?
Fe.

•¿Cuál es la palabra que menos te gusta?
Desigualdad.

•¿Qué es lo que más te causa placer?
El poder ayudar a los demás.

•¿Qué es lo que te desagrada?
Que no exista empatía en algunas personas.

•¿Cuál es el sonido o ruido que más placer te produce?
El de la naturaleza.

•¿Cuál es el sonido o ruido que te aborrece escuchar?
El de los autos.

•Aparte de tu profesión, ¿qué otra te hubiese gustado ejercer?
Ser licenciada en artes plásticas.

•¿Qué profesión nunca ejercerías?
Ninguna, cualquier trabajo que sea honrado es sagrado.

•Si el cielo existiera y te encontraras a Dios en la puerta, ¿qué te gustaría que te dijera al llegar?
Simplemente: "Bienvenida a casa".
-Cuestionario del periodista francés Bernard Pivot.

LUZ Y SU ORGULLO COCHABAMBINO

•¿Qué te enamora cada día de Cochabamba?
Todo, pero sobre todo la gente y sus ganas de siempre querer salir adelante.

•¿Cuáles son tus tres sitios favoritos en todo el departamento?
Me encanta ir al Cristo, significa mucho para mí y tenemos una hermosa vista de Cocha. Otro sitio, es el templo de San IIdefonoso para ver a nuestra Virgencita de Urkupiña, cada año bailo porque me llena de energía y esperanza. Finalmente, Corani es perfecto para una escapada y reconectarse con la naturaleza.

•Tus platos preferidos son...
El pampaku, el puchero en carnavales y, por supuesto, el pique macho.

•El principal atributo del cochabambino es...
Su alegría, su carisma y, sobre todo, su empatía.

EL COCHABAMBINO Y SU AMIGO FIEL

ANÉCDOTAS. Hablamos de cómo son los cochalos y por muy sorprendente que sea, el tema no tiene nada que ver con gastronomía

DE PASEO. La propietaria de Happy Puppies y adiestradora canina, Valeria Villarroel, junto a sus perros Valentín, Noah y Prince de visita en el Parque Tunari. CORTESÍA.

Texto: Adriana Trigo Amador
Fotos: Cortesías

Mucho se dice del cochabambino y algo que se ha ido haciendo más evidente es lo querendón que puede ser con sus animales. Me atrevo a decir que cada familia piensa que, sin importar tamaños, razas o colores, tiene el perro o gato más lindo, el más inteligente y, por supuesto, el mejor tratado. Y confieso, es bre de aquel que no haga públicos los elogios hacia él, que le parezca que su carácter enérgico es demasiado o que lo "mire feo". En realidad, conozco a varias personas que piensan de esa forma. Hoy dejamos que distintos expertos y activistas hablen sobre cómo es el cochalo con sus mascotas.

El veterinario Martín Beltrán (41) cuenta que hace 20 años, cuando era rescatista independiente, en Cochabamba no se le daba mucha importancia a la mascota como ahora. "Algunas veces nos miraban como locos y nos cuestionaban por qué ayudábamos a los animales y no a las personas. Poco a poco ha empezado a tomar más relevancia", cuenta.

Con el tiempo, fue involucrándose en más acciones y relata que fundaron Educación y Bienestar Animal (ABA Bolivia) que educaba a las personas para la tenencia de animales. Además, recuerda con mucho orgullo que, en 2005 junto con Animal Defenders International (ADI), se aprobó una ley que convirtió a Bolivia en el primer país en prohibir la actuación de animales domésticos y silvestres en espectáculos de circos. Resalta que el apoyo y participación de Cochabamba fue esencial para ello.

Beltrán recuerda la afamada frase de Gandhi: "El grado de desarrollo de una civilización se mide por el trato que da a sus animales". Es así que destaca que la Llajta creció mucho en la importancia y bienestar animal que les da a las mascotas, convirtiéndose en una ciudad muy moderna y una gran sociedad animalista.

La adiestradora profesional cognitivo emocional y la propietaria de la empresa de servicios caninos Happy Puppies, Valeria Villarroel, coincide con ello. "Cada vez son más las personas que entienden que son parte de su familia, que son individuos con necesidades propias y buscan satisfacerlas. Buscan educarlos antes de tener problemas, tenerlos limpios, que estén sanitos y que sean felices", comenta.

Sin embargo, Villarroel aclara que aún falta mucho, ya que debemos aprender a sacarlos a pasear de manera responsable y segura (pensando en ellos, nosotros mismos y las demás personas).

"Debemos aprender a tener más empatía con los animales abandonados, que no corren la misma suerte que los perritos que tienen familias amorosas. Pero, sin duda, estamos por buen camino y seguro iremos mejorando cada vez. Los cochabambinos tienen mucho corazón", asegura. Y por supuesto, cerraremos esta nota con conmovedoras e inspiradoras historias (en realidad son incontables) de lo mucho que puede lograr el corazón solidario de los cochabambinos.

EN CONSULTA. El médico veterinario, Martín Beltrán, junto a uno de sus pacientes peludos asiduos. CORTESÍA.

UN MIEMBRO MÁS EN LA FAMILIA

Beltrán afirma sentirse muy orgulloso de Cochabamba, ya que como médico veterinario ve que a los animalitos les tratan como a miembros de una familia. Manifiesta que, en Cochabamba, donde se come muy rico, los mayores casos que atiende son de transgresiones alimentarias, ya que las personas quieren compartir esa comida tan deliciosa que ellos disfrutan con sus mascotas, aunque a veces les hace daño.

Cuenta que uno de sus clientes llevaba todos los sábados a su perrito a Burguer King a invitarle un helado y aunque él le explicaba que podía hacerle daño, seguía haciéndolo, pero con menos frecuencia. Muchos de sus pacientes peludos llegan a su consulta en carritos de bebés y no falta quienes compran ropita y accesorios para los consentidos de la casa.

También recuerda a aquellas personas que hicieron todo lo que pudieron en sus manos para viajar o trasladarse a otros países junto a sus mascotas, pues para ellos era inconcebible darlos en adopción o abandonarlos.

Villarroel confiesa que muchas veces los tutores y ella terminan siendo muy amigos y desarrollan un vínculo especial, ya que comparten en las clases de adiestramiento. Además, muchos de ellos dejan a sus perros en su hotel o son clientes de años en su peluquería canina.

Asegura que, contrario a lo que podrían pensar muchos, en cuanto los perritos ven que les están preparando sus cosas para quedarse en el hotel se emocionan mucho y cuando llegan entran apurados y después no se quieren ir.

Cuenta también que muchos cochabambinos les piden cortes peculiares para sus mascotas. Chapisitos con trenzas vikingas y schnauzers con mohicanos están dando la nota de tendencia.

¿Cómo son ellos con sus propias mascotas? Martín tienes dos perritos chapi: Ramón y Chica. "Han llegado a enseñar a mi hijo de ocho años cosas como la responsabilidad, el cariño y la empatía. Son parte de nuestra vida...Tenemos que seguir su ejemplo de lealtad. Es muy injusto que puedan vivir tan poco", dice. Asevera que, como médico veterinario, está comprometido y dispuesto a mantenerlos sanos para que puedan disfrutar con sus familias el mayor tiempo posible.

"Eso es lo que hace el cochabambino: mimarlos, comprarles accesorios, juguetes, incluirlos como un miembro importante de su familia", acota.

Valeria afirma que sus animales son su familia, son 10 perros y tres gatos. "Somos una familia numerosa. Trato de que ellos tengan la mejor alimentación, estén sanos y tengan muchas comodidades en casa", manifiesta.

Sin duda, comenta que el protagonista es Valentín, un mestizo de 6/7 años. "Es mi primer perro rescatado y con él aprendí lo que es tener un perro, tuvo muchos problemas comportamentales y de salud. Pero, hoy, vive una vida feliz y es estable, incluso me ayuda en algunas clases con otros perritos", agrega.

Explica que gracias a él existe Happy Puppies y no sólo eso, le abrió los ojos respecto al abandono y el rescate de animales.

"Todos los animales merecen tener una familia. Nos pueden dar todo el amor que necesitamos. Sin importar su tamaño, color o raza, todos tienen su "algo" que los hace únicos y es imposible no amarlos", enfatiza.

CORAZONES SOLIDARIOS QUE CAMBIAN VIDAS

"En las malas es cuando se conoce al verdadero cochabambino", dice la responsable de la organización Narices Frías y del refugio Gamaliel, Claudia Martínez.

Su historia como activista y animalista empezó hace aproximadamente cinco años. Su primer rescate fue precisamente a un perro maltratado que adoptó como suyo: Gepetto. Cuando alimentaba a perritos de la zona Quintanilla, una señora le comentó que un perro era violado constantemente por un extranjero drogadicto y había videos como evidencia. Cuando logró rescatar a Gepetto, tenía desgarre anal y estaba con la columna fracturada. Muchos activistas pidieron que se tome cartas en el asunto, el agresor fue alertado y escapo. Ahora está encarcelado porque en su país tenía denuncias por pedofilia.

"Él ha sido el inicio de esta historia de amor, es algo que te llena el alma", dice. Por muy duras de leer que hayan sido las anteriores palabras, ahora viene el final feliz: Gepetto es un can famoso, es influencer de varias marcas y empresas y tiene su propia página en Facebook. Además, se ha convertido en un perro de terapia y ayuda a niños quemados y con capacidades especiales. Si bien en un inicio le costó confiar en las personas, Claudia lo define como un perro muy bueno, demasiado cariñoso, tanto así que llega a ser "tóxico", explica riendo. ¿Por qué tóxico? Porque no se despega de ella y demanda mucho su atención.

Fue por esta historia que, con otros activistas, empezó a luchar por la Ley 700 para la defensa de los animales contra actos de crueldad y maltrato. Explica que fundó Narices Frías para rehabilitar a perritos ancianos y discapacitados. En ese entonces llegó a tener 32 canes y el lugar quedaba bastante lejos. Hace dos años, con el desastre de Tiquipaya, tenía disponible ocho espacios. En medio de tanta tragedia, fue a buscar perros para que ocupen esos lugares. Su iniciativa se viralizó por las redes y terminaron rescatando a 167 canes, así nació el refugio Gamaliel, que tiene dicho nombre por un niño que falleció intentando rescatar su mascota de las mazamorras. "Llegamos a ser el refugio más grande de Bolivia con una veterinaria ya a punto de funcionar", afirma con mucho orgullo.

Recuerda que bajaban de las mazamorras con perros colgados en sus cuellos y varios voluntarios se tuvieron que quedar a dormir en las veterinarias, porque ya no se podía circular. "Me sorprendió ver una cadena humana en Tiquipaya", confiesa y comenta que era de aquellas personas que criticaba bastante al cochabambino. Sin embargo, ahora retira lo dicho y afirma que está cambiando, que sí es solidario y siempre encuentra la manera de cómo ayudar.

Martínez destaca además el compromiso de muchos cochabambinos que, pese a la pandemia, reúnen lo que pueden o mejor dicho más de lo que pueden. Sin embargo, aclara que la responsabilidad no sólo se trata de obtener recursos, sino también de hacer un trabajo de voluntario y de atención en diferentes actividades y campañas.

"Dios nos ha ayudado siempre. Es un milagro", resalta. Ahora el refugio cuenta con 126 canes (39 son de Tiquipaya). Sin embargo, su capacidad es máximo para 100. Martínez afirma que el año pasado dieron 627 animales en adopción, con vacunas y hembras esterilizadas. Ahora son nueve voluntarios. Tienen personería jurídica y organigrama. Todo de manera formal para enfrentarse a los maltratadores y continuar velando que las leyes protejan también a los animales.

En trabajos de rescate, Claudia pasó desde golpes e incluso bujería, cuenta entre risas. "Mi misión es ayudar hasta donde el corazón me lo permita", enfatiza. Los logros, anécdotas e historias son muchas para contar.

Indica que pronto realizarán campañas para el tratamiento y recuperación de un perrito que vivía cerca de la fábrica Taquiña. Debido a un tumor, tiene una deformidad en la cara, por lo que siempre andaba con la mandíbula abierta y daba la impresión de que quería ladrar o atacar. En su necesidad de buscar comida, un borracho le reventó el tumor. Claudia recién lo recogió. El can tiene cáncer y está buscando una familia que lo adopte.

UNA NUEVA VIDA. La historia de Gepetto es un excelente ejemplo de segundas oportunidades y lo mucho que pueden hacer los corazones solidarios.

Claudia tiene varias mascotas, perros, conejos y un gato. "Los amo", cuenta. Sin embargo, explica que su trabajo como agrónoma y empresaria, además del refugio, le consumen bastante tiempo, por lo que los disfruta al máximo cada fin de semana. Asegura que son su compañía y quienes han estado con ella cuando más ha necesitado.

"Tener un animal es un privilegio y una responsabilidad", resalta. Señala que, de acuerdo a estudios, para el 2035, habrá la misma cantidad de perros que humanos en el mundo. "No se deben comprar animales, la vida no tiene precio. Un perro de raza no te da status social", asevera.

Tal vez, ése es el máximo regalo, hacerse mejor persona. Cambiar vidas no sólo la de una o varias mascotas, sino la tuya. A ser más humanos y por qué, mejores ciudadanos.

MIMADOS Y CONSENTIDOS. Los cochalos no dudan en comprar ropa y accesorios para los miembros de cuatro patas en sus hogares. CORTESÍA M. BELTRÁN.

BILINGÜE. Las generaciones nacidas en los años 50 fueron marcadamente bilingües en Cochabamba.

LA RIQUEZA DEL BILINGÜISMO COCHABAMBINO

PARTICULARIDAD. Cochabamba comparte el fenómeno del uso masivo y temprano de dos lenguas con algunas otras regiones en el planeta. Los expertos advierten sobre su descenso

GENERACIÓN. Se teme que las nuevas generaciones cochabambinas dejen de hablar el quechua, en especial quienes tienen menos de 15 años.

Texto: Rafael Sagárnaga
Fotos: Archivo

Hasta hace tal vez tres o cuatro décadas, una expresión de sorpresa era frecuente entre quienes llegaban a Cochabamba por primera vez: "¡Parece que aquí todos también hablan quechua, ¿no?!". Hoy aquella frase probablemente haya sido reemplazada por: "¡Aquí mucha gente habla también quechua, ¿no?!". Lo cierto es que el bilingüismo generalizado en las zonas urbanas de Cochabamba ha sido un fenómeno prácticamente único en Bolivia.

Resulta una cualidad que ha sido ponderada por la ciencia desde diversos ángulos. "Todo bilingüismo, desde el punto de vista psicolingüístico y de los procesos cognitivos, es favorable- explica la lingüista Patricia Alandia-. Eso en tanto que las dos lenguas tengan cierto equilibrio, un status similar. Si el niño es bilingüe, pero de menos competencia en el castellano y la escuela es sólo en castellano, entonces tendrá problemas, como ha pasado muchas veces. Los contactos para el aprendizaje primero tienen que darse en la lengua materna y luego con la segunda lengua. Y todos los espacios de aprendizaje se deben brindar en las dos lenguas para que se desarrolle un bilingüismo de enriquecimiento".

VENTAJAS

Para orgullo local, según investigaciones neurolingüísticas, el cerebro bilingüe es diferente al monolingüe tanto en lo fisiológico como en lo funcional. Hablar más de una lengua induce a que ese noble órgano se organice de forma distinta. Diferentes áreas neuronales se activan y aumenta la densidad de la materia blanca, responsable de las conexiones nerviosas. En la práctica, ello implica mentes más flexibles y eficientes, con mayor capacidad de atención y concentración, de memoria y resolución de problemas. Además, esa condición protege contra el deterioro cognitivo provocado por la edad o las lesiones cerebrales.

A dichas conclusiones llegaron, en 2015, expertos europeos y norteamericanos de diversas áreas que desarrollaron Brainglot, un proyecto de investigación sobre bilingüismo y neurociencia cognitiva. En contrapartida, aseguraron los expertos, los bilingües son algo más lentos al hablar y proclives a los atascos de palabras antes de poder pronunciarlas. En suma, usar dos lenguas obliga a una serie de procesos mentales extras que modifican el cerebro. Proporcionan además un entrenamiento mental que acaba por suponer una ventaja para casi cualquier actividad cognitiva.

LA HISTORIA

¿Cómo Cochabamba heredó ese afortunado bilingüismo? "Es por razones históricas asentadas en el prehispánico –explica el sociólogo Carlos Laruta–. Primero, con la migración y sustitución poblacional de aimaras con población quechua que hicieron los incas. Y, luego, el asentamiento disperso y masivo, por razones climáticas, que hicieron los españoles en la época colonial mezclando españoles y quechuas en proporciones numéricas similares. Lo hicieron en poblaciones que después se volvieron parte de las ciudades intermedias del departamento como Quillacollo, Tiquipaya, Sacaba, Cliza, Punata, Tarata, Aiquile, Mizque, etc.".

Patricia Alandia precisa detalles sobre los factores que consolidaron el fenómeno años más tarde: "El sistema agrario que existía antes hizo que los hacendados se fueran al área rural. Esta forma de hacienda propició que se establecieran relaciones muy cercanas entre los castellano hablantes y los quechua hablantes. Tanto así, que hablaban quechua los mestizos, las clases media y alta. En las haciendas convivían los niños quechua hablantes con los niños castellano hablantes. Adicionalmente en las poblaciones donde antiguamente había un monolingüismo quechua los pobladores tuvieron que adoptar, por obligación y necesidad, el castellano. Por ello, las siguientes generaciones eran bilingües".

De acuerdo a las explicaciones,

DIVERSIDAD. El quechua ha trascendido en Cochabamba a diversas clases sociales y regiones.

dos cambios sociales indujeron a que, hacia mediados y fines del siglo XX, la capital departamental y las ciudades intermedias resultasen altamente bilingües: la Reforma Agraria de 1952 y la acentuada migración desatada en los años 60 y 70. Entonces, probablemente, cientos de miles de cochabambinos bilingües poblaban dichas urbes. Por ello, en la actualidad, aún es frecuente escuchar a representantes de aquellas generaciones que hablan ambas lenguas ya sea juntas, revueltas o por separado. Dependerá del contexto.

EN DESCENSO

Laruta así como un estudio de la sociolingüista austriaca Inge Sichra señalan que un 50 por ciento de la población cochabambina es bilingüe. Sin embargo, dicha cualidad declina sostenidamente. "Se está percibiendo, y en unos años se notará un cambio drástico en el porcentaje de hablantes, la ruptura de la transmisión del quechua a los más pequeños –dice Alandia–. Las nuevas generaciones, en general, son monolingües, castellano hablantes".

Alandia, quien es docente universitaria de la materia de bilingüismo, cita que muy pocos de sus alumnos aprendieron quechua. Ello pese a que sus progenitores o sus abuelos hablan quechua. "Cuando les pregunto si van a transmitir esa lengua a sus hijos, se quedan callados –puntualiza–. Es muy difícil que en un contexto urbano haya esa transmisión. Hay investigaciones que muestran cómo las anteriores generaciones hablan todavía el quechua, pero los muchachos de 15 años para abajo ya no, frecuentemente incluso en las provincias".

Lo afirmado por la lingüista coincide también con resultados de estudios como el titulado "En mí ya termina el quechua", realizado en 2016 por Jurek Hentschel para la Universidad Libre de Berlín. "Cochabamba cuenta con una notable vitalidad del quechua y un bilingüismo extendido y relativamente estable en el nivel social e individual –resume Hentschel–. Esta situación sociolingüística influye en la posición del quechua en el contexto urbano. Es ahí donde el quechua sufre una acelerada pérdida lingüística a nivel social e individual, vinculado estrechamente con la falta de transmisión intergeneracional (...) los padres ya no enseñan la lengua a los hijos para allanarles el camino de la asimilación y un supuesto ascenso social".

La investigación describe, por ejemplo, cómo al influjo de la posmodernidad la segunda lengua va concentrándose en determinados espacios mientras que en otros desaparece. Sin embargo, asegura que "esta lengua (quechua) tiene un valor 'emblemático' y 'práctico' relativamente alto. Así que la 'realidad sociolingüística' del área urbana de Cochabamba cuenta con condiciones relativamente favorables para el futuro del quechua".

IDENTIDAD. En las zonas rurales el quechua mantiene su vigor entre los valores regionales.

El investigador rescata testimonios anecdóticos donde, por ejemplo, algunos jóvenes quechuas explican que "en el mercado de la Cancha todo es quechua". Pero también destacan que en "los supermercados todo se habla en castellano". Finalmente, presenta el testimonio de Carla que le ha dado título a la investigación.

"Sí, en castellano es [la comunicación], porque la mayoría más es castellano, solamente los que hablamos nuestros papás o abuelos, hasta ahí se quedó –dice Carla–. Digamos, mi generación de mí ya no va a hablar. [...] Ya no, imagínate que tenga mis hijos y yo ya no les hable quechua, ahí se va perder, en los hijos de mi mamá, digamos, en mí ya termina el quechua".

APORTES Y SINGULARIDAD

Así, entre esperanzas y recortes, la lengua de los incas parece batirse lentamente en retirada junto a esa proverbial y vigorosa riqueza que le dio a la llajta. Un vigor que ha endulzado y saborizado de términos al castellano hablado en la región como marcando para siempre la memoria de su centenaria convivencia. Ahí suman desde los diminutivos, como "wawita", "mamita", "caserita" que apelan a un trato cariñoso. Y está también la célebre partícula "ri" que altera la forma de los verbos con casos como, "invitaRIme", "hablaRIme", "llevaRIme"...que añade un "por favor" al significado. Dos botones en medio de incontables aportes morfológicos, gramaticales y semánticos.

ESPACIO. El mercado de la Cancha, zona de intensa práctica del quechua.

Así, también, por ahora, Cochabamba suma entre ese singular conjunto de regiones donde muchos heredaron dos valiosos chips genéticos para comunicarse. En Sudamérica pasa algo similar en Paraguay donde el 52 por ciento del país habla castellano y guaraní. En España destacan los casos de Cataluña y el País Vasco. En el norte de Europa, en la India, China y algunos países africanos aparecen varias otras decenas. Y en las últimas décadas empezó a surgir en diversas zonas del sur de Estados Unidos, con las terceras generaciones de inmigrantes latinos.

"Si las características básicas de interculturalidad se mantienen, el bilingüismo permanece –explica Laruta–. Pero como la cultura es dinámica, en un mundo cada vez más globalizado, si bien no se excluye a las lenguas minoritarias, el mundo cosmopolita requiere, por ejemplo, del inglés, el propio castellano y otras lenguas masivas para estar conectado. Allí también aparece otro tipo de bilingüismo más amplio, internacional, entre castellano e inglés, inglés y chino mandarín por ejemplo".

Cosas del implacable paso del tiempo y los cambios que trae, donde, sin embargo, algunas voces y palabras y lenguas, como esas del quechua en convivencia con el castellano, resultan únicas.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Cortesía

CRECIMIENTO. Grupo Fortaleza inauguró el 1 de septiembre pasado una nueva agencia en la av. América oeste, para brindar un servicio integrado.

GRUPO FORTALEZA, RENUEVA SU IMAGEN Y SE ASIENTA EN EL NORTE DE LA CIUDAD

Una imagen institucional más moderna y una flamante infraestructura con todos sus servicios, marcan el imparable crecimiento del Grupo Fortaleza, que ahora está también presente en la zona norte de Cochabamba, desde el 1 de septiembre cuando inauguró nuevas oficinas en la avenida América, a media cuadra del Sombrero de Chola. Cabe recalcar que el Grupo Fortaleza, es el segundo grupo financiero más grande a nivel nacional y el único enfocado en la micro, pequeña y mediana empresa. Está conformado por seis empresas: Banco Fortaleza; Aseguradora Fortaleza; Aseguradora Fortaleza Vida, con seguros personales; Fortaleza Leasing, que atiende servicios de arrendamiento financiero; Caisa agencia de Bolsa con asesoramiento en inversiones en la bolsa de valores, y Fortaleza SAFI, sociedad administradora de fondos de inversión.

"Nuestra nueva agencia nace con la nueva imagen corporativa, una imagen más moderna y que nos permite brindar todos nuestros servicios de manera más eficiente. Nuestras nuevas instalaciones tienen todas las comodidades que se requieren de una institución financiera moderna y se encuentran en una zona muy importante de la ciudad", destacó el Gerente Regional Centro de Banco Fortaleza, Juan Villarroel. Villarroel, quien recientemente asumió este cargo y el reto de encaminar esta nueva etapa de la entidad, agregó que esta expansión del banco también implica la ampliación y fortalecimiento de los canales digitales, de manera que en esta época que los clientes necesitan hacer sus operaciones financieras desde sus casas accedan a las diferentes plataformas como Banca por Internet o Banca Móvil, para hacer transferencias, pagar sus créditos o servicios básicos u otras operaciones. La nueva agencia en la zona norte es la tercera instalación que el Banco Fortaleza inaugura en esta nueva etapa de cambio de imagen y expansión. La primera fue en la ciudad de Oruro; la segunda, ubicada en El Prado de Cochabamba, y la tercera, en la avenida América. Con esta nueva oficina, Banco Fortaleza cuenta con cinco agencias y una sucursal en Cochabamba, todas ubicadas en zonas estratégicas de la ciudad: la central en El Prado, en la plaza 14 de Septiembre, La Cancha, Sacaba y Quillacollo. "Esta nueva agencia (de la avenida América) ha sido pensada para atender al público de la zona norte donde reside un sector importante de la ciudad, una zona donde necesitábamos estar presentes", resaltó Villarroel. Agregó que estas nuevas instalaciones, además de permitir brindar más servicios a los clientes, tienen una ventaja adicional: la compañía de seguros se encuentra en la misma flamante edificación. "La idea de estar lado a lado con nuestra compañía de seguros, es brindarles a nuestros clientes un servicio integral, porque por ejemplo para todo financiamiento de un crédito la normativa exige tener un seguro. Al estar la aseguradora al lado se facilita el trámite y el cliente no tiene que ir a ninguna otra institución, acá se le brinda todos los servicios", dijo el ejecutivo.

P21I454019

MAYOR COMODIDAD

"Contamos con espacios más cómodos, más amplios para atender a los clientes y con parqueo. Estamos muy contentos de estar en la zona norte, una zona residencial y comercial importante de Cochabamba", manifestó el gerente regional de Aseguradora Fortaleza, Christian Eguino. Señaló que la actual coyuntura, les ha llevado a ser más creativos, a reorientar sus procesos y enfocarlos más en el cliente.

Grupo Fortaleza

COCHABAMBA: CUNA DE SABORES INOLVIDABLES

TRADICIÓN Y VANGUARDIA. La máster chef internacional Claudia Sauma nos habla de las riquezas de la gastronomía valluna que se ha ido reinventando con los años

LO NUEVO CON SABOR A CLÁSICO. El Chajchu steak que prepara Sauma.

Texto: Claudia Eid
Fotos: Cortesía

Es imposible hablar de Cochabamba sin mencionar su gastronomía, con el paso de los años hay platillos y bocados que han nacido en esta Llajta y han cruzado no solo las fronteras del departamento, sino del país. Una de las chefs con más visión en la ciudad es Claudia Sauma, chef de Páprika, Cayena y Distrito 10. Su experiencia y constante desarrollo dentro de la gastronomía han hecho que sea una de las manos más conocidas en la cocina valluna, OH! conversó con ella, en este homenaje a Cochabamba, sobre nuestras tradiciones y lo nuevo en sabores cochalas.

RAÍCES

Respecto a la gastronomía tradicional, Sauma resalta que es especial y única en el país y en el mundo. "Se identifica por los sabores y aromas intensos en sus preparaciones y en especial por el cariño que transmiten sus cocineras y cocineros al comensal, reflejando historias que vienen desde las abuelitas y que han ido pasando de generación en generación, transmitiendo el cariño a nuestros visitantes mediante nuestra cocina ancestral, tradicional y mestiza", comenta. Asegura que nuestra gastronomía es absolutamente distinta gracias a los aromas a hierbas, picores diferentes, gracias al uso de una variedad de ajíes, locotos, una cantidad increíble de papas y maíces, diferentes carnes e infinidad de productos locales de diferentes sabores y colores que se producen en nuestra llajta, gracias a la bendición que tenemos por estar en una tierra tan diversa, con diferentes climas y terrenos.

VANGUARDIA

La gastronomía vanguardista de Cochabamba está creciendo día a día, se ven cocineros que apuestan por esta línea, se ven nuevos emprendimientos en todo nivel que usan ingredientes locales (de origen), fusionan tradiciones, innovan sus recetas y creaciones para así crear diferentes sabores, texturas, formas y combinaciones, asegura Sauma.

EVOLUCIÓN

Según la chef, la gastronomía cochabambina ha ido mejorando y creciendo durante los últimos 15 años, gracias a la nueva generación de cocineros que están estudiando, mejorando con los institutos, escuelas gastronómicas, etc. "De igual manera, la globalización, el acceso a internet, redes sociales y programas especializados de cocina generan nuevas oportunidades para todos los del rubro teniendo un mayor y mejor acceso a información".

Sauma comenta que la tendencia de recuperar nuestras tradiciones e ingredientes hará que respetemos más nuestras raíces y esencia, permitiendo que la gastronomía de Cochabamba termine de posicionarse como un referente de la gastronomía local e internacional. Es un reto para los siguientes años y debemos aprender de experiencias exitosas cercanas a nosotros y buscar la unidad en la diversidad que tenemos, para poder lograr este objetivo. La chef dice que nuestro reto a mediano plazo debe ser posicionar a Cochabamba como una marca gastronómica mundial.

VERSIÓN. El Pique Gourmet es otra de las especialidades de la chef.

BOCADOS. Empanadillas de pollo y ají.

NUEVAS FUSIONES Y TÉCNICAS

Sauma también habló de lo nuevo, lo que está logrando que nuestras tradiciones se reinventen. "En los platos vanguardistas se ve la fusión de nuestros ingredientes locales con recetas, técnicas de otras cocinas, dando lugar a platos gourmet con toques cochabambinos. Varios restaurantes, ya tienen en sus menús incorporados platos de vanguardia". Algunos ejemplos de forma general son el pique de mariscos, diferentes variaciones del pique a lo macho, carnes con ajíes colorados y amarillos, con técnicas internacionales, ceviche de palmito, paellas y risottos de quinua, repostería con harina de tarwi, pescados del trópico con salsas innovadoras, ensaladas de tarwi y sushis con productos locales.

CLAUDIA MARCELA SAUMA ZANKYS.

Máster Chef en cocina internacional.
Chef ejecutiva en los restaurantes Paprika y Cayenna.
Presidenta de la ACB, Asociación de Chefs de Bolivia Filial Cochabamba.
Miembro Auditor de la Academia Culinaria de Francia.

LOS MEJORES INVENTOS DE LA COMIDA COCHALA

Pedimos a Claudia Sauma que haga una lista de los platos que han salido originalmente de nuestra ciudad y ella asegura que en lo que corresponde a la cocina tradicional, Cochabamba tiene una variedad amplia de opciones, por lo que eligió algunas que se diferencian en su cocción, sabor, rescate de tradiciones y productos de origen:

•Chicharrón de cerdo.
Se trata de la carne de cerdo aderezada y cocida lentamente en peroles grandes, papas, mote y la infaltable llajua.

•Pique macho.
Es un plato tradicional cochabambino para compartir entre amigos, se caracteriza por la combinación de papas fritas, chorizo, carne y el picor del locoto.

•Sillpancho.
Es la carne de res aplanada de forma bien delgada, combinada con huevo frito, ensalada, locoto y llajua. De este plato existe una variación de comida callejera, llamada trancapecho, que es muy popular y reconocida en Cochabamba.

•Lapping.
Es otra carne, pero suavizada y marinada, acompañada de choclo, khallu con quirquiña, mote de habas y llajua.

•Chanq'a de conejo.
Se trata de un plato típico, declarado patrimonio cultural gastronómico de Cochabamba, cocido con hierbas como la hierba buena, servido en su caldo con habas, cebolla verde y papas.

•Pampaku.
Es otro plato típico de Cochabamba con sabrosas carnes adobadas con ají y condimentos, cocidas bajo la tierra durante varias horas, servidas con papa w'ayku y plátano de freír.

DESCUBRE TU RUTINA DE EJERCICIO IDEAL

TIPO DE CUERPO. El entrenamiento varía, todo depende de cada organismo y de los objetivos personales

Texto: María Fernanda Pando Sevilla

Es bien sabido que realizar alguna actividad física constante tiene beneficios para la salud y, en estos últimos meses, más personas iniciaron distintas rutinas de ejercicio en sus hogares. Sin embargo, existe otro grupo muy grande que desea incursionar en este mundo, pero no sabe por dónde empezar, o personas que ya dieron el primer paso, empero no lograron ser activas en su rutina diaria. Presentamos una serie de consejos para no abandonar este saludable hábito y encontrar el proceso ideal.

Primero, hay que reconocer los tres tipos de cuerpos existentes: ectoformo, endoformo y mesemorfo, para así realizar los ejercicios ideales de manera más personalizada y efectiva. El instructor Pierre Monasterios, entrenador personal y nutricionista deportivo de La Paz que trabajó en gimnasios como Spazio y Smart Fit en Chile, brinda una guía para iniciar una rutina de ejercicios. Sin embargo, si se busca alcanzar mejores resultados recomienda consultar a un profesional, ya que cada cuerpo y organismo es diferente e incluso depende del mismo género.

RUTINA PARA CUERPO ECTOMORFO

Este tipo de cuerpo se caracteriza por ser naturalmente delgado, con poca masa muscular y grasa, generalmente tienen dificultades para adquirir peso. De acuerdo con Monasterios, este tipo de cuerpo lo que requiere en primera instancia es un aumento de ingesta de calorías diarias, para combinarlo con la rutina de ejercicios destinada al incremento de masa muscular. Estas rutinas deben estar basadas en la fuerza o hipertrofilia, es decir, ejercicios que movilicen articulaciones y trabajen los músculos más grandes del cuerpo.

Sin embargo, el experto advierte estar atento al estrés metabólico, ya que este tipo de cuerpo no soporta grandes rutinas de ejercicio. Teniendo en cuenta todo lo anterior, Pierre recomienda que las rutinas en primera instancia estén basadas en cuatro a cinco series por cada ejercicio, con descansos de medio a un minuto entre estas. Realizar los siguientes ejercicios de fuerza, que preferiblemente deben hacerse con equipamiento de gimnasio:

- Levantamiento de pesas (si no hay posibilidad de acudir a gimnasio, con algún objeto del hogar).
- Sentadillas
- Burpees (sentadilla, flexión y salto en un solo ejercicio)
- Mountain climbers
- Se recomienda el aporte de máquinas de gimnasio

Si es primera vez, recomienda realizar la rutina cuatro a cinco veces por semana. Los aeróbicos quedan descartados para este tipo de cuerpo, ya que ayudan a reducir el peso corporal.

FUERZA. Se debe realizar rutinas de acuerdo al propio organismo y en un inicio no exigir más de lo necesario.
ARCHIVO

PESO. Las rutinas son fundamentales para ganar masa y tonificar músculos. ARCHIVO

RUTINA PARA ENDOFORMO

Endoformos se denomina a las personas con cuerpos más grandes o con tendencia al sobrepeso y con problemas para perder grasa corporal, ya que tienen un metabolismo más lento que en el anterior caso. Monasterios resalta que es imprescindible una dieta que acompañe a la rutina que se vaya a realizar, porque los resultados no serán visibles si no se cuida la alimentación.

El experto recomienda ejercicios de alto movimiento corporal y estos pueden realizarse en el hogar. Hacer de 5 a 10 series por entrenamiento. Si está iniciando:

•Flexiones: "Si no puedes con tu peso en la posición tradicional, apoya las rodillas y de esa forma continuarás trabajando la zona, pero con menor intensidad o apoyar las manos en una pared y separarse de esta", indica Monasterios.

•Sentadillas: Los brazos deben estar hacia adelante para equilibrar el cuerpo y las rodillas deben mirar a la misma dirección que la punta de los pies.

•Subida de escalón: Si no se posee un "step" (caja de madera que soporta el peso hecha especialmente para este ejercicio), se puede utilizar una silla pequeña o gradas que no impliquen peligro. Consiste en subir primero un pie y apoyar el otro en el suelo, luego elevar el pie que está en el suelo y colocarlo también sobre el "step", escalón o silla.

•Abdominales: "Se debe colocar las manos detrás de la nuca y elevarse para realizar un abdominal. Focalizar la energía en el abdomen y tener cuidado con la zona del cuello", señala.

Para este tipo de entrenamiento, se sugiere incorporar ejercicios de cardio como: correr, caminatas, natación o ciclismo.

RUTINA PARA MESOMORFO:

Este tipo de cuerpo está entre el ectomorfo y endoformo. Crean masa muscular fácilmente y generalmente poseen bajas grasas. Normalmente se busca tonificar los músculos. El experto afirma que este tipo de cuerpo no necesita rutinas de dietas estrictas para perder o ganar calorías, sólo ser constantes con los planes de ejercicios. Recomienda combinar en igual medida ejercicios de fuerza y movimiento físico completo, de 8 a 12 series. Para estas personas, aconseja rutinas completas tanto en cardio como en fuerza o resistencia. No existen limitaciones que alteren el organismo, como en el caso del ectoformo, que reduce la masa ganada con aeróbicos.

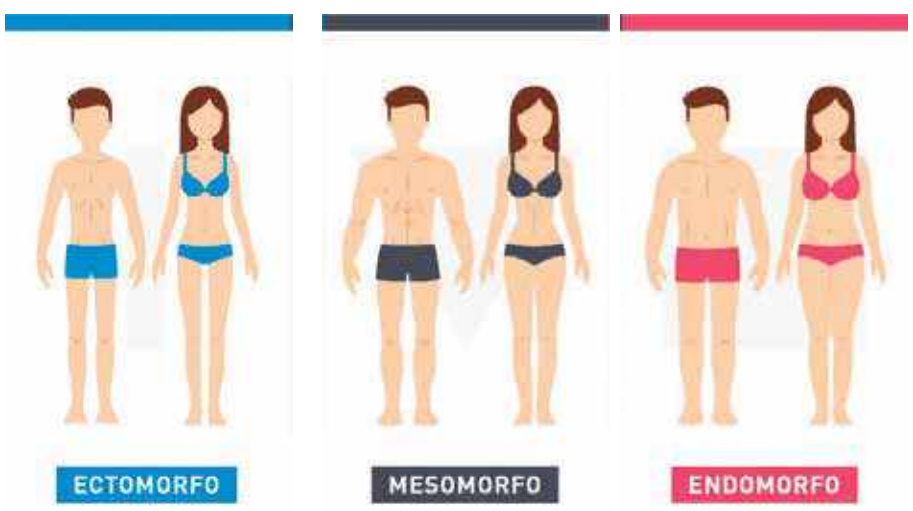
Finalmente, el entrenador personal brinda los siguientes consejos extras:

•Si se busca oxidar grasas, es importante contar las calorías que se ingiere y pierde.

•Si se busca tonificar músculos, los entrenamientos de fuerza deben ser primordiales.

•Para la resistencia, realizar entrenamientos cardiovasculares

•Si se quiere mejorar la composición corporal en general, realizar todos los pasos anteriores.



VARIEDAD. Se recomienda determinar qué tipo de cuerpo tiene uno. ARCHIVO

APRENDIENDO SOBRE TRASTORNOS ALIMENTICIOS

LIC. LUZ IRIS CÉSPEDES PEREIRA
Especialista en psicología clínica y terapia cognitiva
Centro ABB Anorexia Bulimia Bolivia
https://www.centroabb.com.bo/
4 4446940

Tener conciencia y hablar de lo que me hace daño

Se ha hablado mucho de los trastornos de la conducta alimentaria, sin embargo, más allá de esto, ¿con qué nos encontramos?

Necesariamente debemos iniciar con una definición de lo que son los TCA, podemos definirlos como alteraciones psicológicas con respecto a la comida, el peso y la imagen corporal. Entonces, diríamos, que existe una excesiva preocupación por el peso, la comida y la imagen, y un temor a subir de peso; además de tener una idea sobrevalorada sobre adelgazar, problemas de autoestima, ser muy rígido con uno mismo o misma y con su desempeño, generalmente en el ámbito académico, buscando siempre una perfección difícil de encontrar. Su autovaloración y cómo uno se siente consigo mismo, depende de su peso y lo que ha comido.

AYUDA
BUSCAR AYUDA PRIMERO EN NUESTRA FAMILIA Y AYUDA PROFESIONAL ESPECIALIZADA, PORQUE MERECEMOS SENTIRNOS BIEN.

Pero, ¿con qué nos encontramos más allá de todo esto que se ve por fuera?

Encontramos principalmente mucho sufrimiento no sólo en la persona que lo padece, sino también en sus familias, sintiéndose desconcertadas e impotentes de no saber cómo ayudar a su ser querido.

Es importante señalar aquí, que no es una decisión, un capricho de la edad, no es querer sobresalir ante los demás o llamar la atención, no tiene que ver sólo con la imagen corporal, va mucho más allá de esto; es el deseo de sentirse aceptado, de no ser juzgado de forma negativa con nuestros pares, el deseo de poder enfrentar mejor nuestros problemas, de sentir que los demás no comprenden lo que me pasa, de no saber cómo expresar lo que siento y que los demás lo puedan comprender realmente. Es también, cubrirnos de una o más experiencias que me han lastimado y no saber qué hacer con todo ello, sentir que no tenemos el control de todo eso que tengo que vivir, por lo que necesito tener el control de esta parte de mí misma, es decir, mi peso, mi cuerpo, mi alimentación y así buscar mayor seguridad.

Pero esto es muy tramposo, ya que nunca se logra lo que se busca, porque es en sí mismo inalcanzable, la búsqueda de una perfección que no existe con nuestra figura. Además, que un TCA nos lleva a una vida limitada: "yo como soy tímida, necesito mostrar bien lo de fuera, para que me acepten, porque lo de adentro no lo puedo mostrar".

Y entonces, ¿qué hago con esto que me pasa?, quizá primero tomar conciencia de que algo me ocurre y me hace daño, poder hablarlo con alguien de alguna manera, buscar ayuda primero en nuestra familia y ayuda profesional especializada, porque merecemos sentirnos bien, sin limitaciones y vivir una vida plena para mí misma dentro de lo saludable.

¿CÓMO CAMBIA LA DIGESTIÓN CON LA EDAD?

PREVENCIÓN. Si bien el envejecimiento es un factor asociado a varios trastornos digestivos, una dieta equilibrada y hábitos saludables ayudan en la calidad de vida

Texto: Adriana Trigo Amador
Fotos: Archivo

El aparato digestivo es un protagonista indiscutible del proceso de nutrición del cuerpo. Ingrid Gainsborg, médico especialista en gastroenterología, explica que a medida que vamos envejeciendo se producen muchos cambios en todos los órganos del aparato digestivo, debido al paso del tiempo. "Estos cambios tienen múltiples efectos en la funcionalidad de los mismos y, por lo tanto, en la salud del individuo", agrega.

A continuación, la experta detalla los cambios que se producen por órganos:

• **Boca:** Gainsborg indica que disminuye el número de papilas gustativas, por lo que existe una menor percepción del sabor de los alimentos. También se reduce la producción de saliva y la sensación de sed, lo que contribuye a una mayor dificultad en la deglución. "El paso del tiempo produce también deterioro en la masticación por la pérdida de piezas dentarias", señala.

• **Esófago:** Disminuye la motilidad o movimiento natural de éste. Se produce incompetencia del esfínter esofágico inferior lo que puede provocar reflujo. De igual manera, con frecuencia, se produce alteración de la coordinación faringo-esofágica, lo que provoca dificultad para deglutir el alimento, asegura la especialista.

• **Estómago:** "Se producen trastornos de la motilidad y menor secreción ácida en él, por lo que la digestión es más lenta y hay un retraso en el vaciamiento gástrico, lo que genera una sensación de saciedad precoz", apunta. Acota que el desgaste del órgano provoca también atrofia de la mucosa, disminuye la capacidad de adecuar el tono de la pared gástrica frente al ayuno o la ingesta de alimentos, por lo que el mecanismo de saciedad cambia. "El paso del tiempo deriva también en la disminución de la capacidad de revestimiento gástrico para resistir agresiones, por lo que aumenta el riesgo de desarrollo de úlcera gastro duodenal", agrega.

• **Páncreas:** Gainsborg expone que, con el tiempo, disminuye el peso y tamaño del órgano, existen áreas focales de atrofia y puede provocarse una importante reducción en la función del mismo.

• **Hígado:** Se produce una disminución del tamaño. Se reduce también la capacidad de metabolizar algunas sustancias, especialmente de fármacos, señala.

• **Vesícula biliar:** "El desgaste del órgano provoca retardo en el vaciamiento, mayor probabilidad de desarrollar cálculos biliares", asegura.

• **Intestino delgado:** La experta menciona que con los años se reduce la motilidad y existe atrofia de sus vellosidades, que conlleva una absorción inadecuada de micronutrientes. "Disminuyen también niveles de lactasa, por lo que hay intolerancia a productos lácteos. Se reduce la absorción de vitamina D, vitamina B12, hierro y calcio", adiciona.

• **Intestino grueso:** La gastroenteróloga subraya que, en determinada etapa vital, el peristaltismo del intestino se hace lento y se produce un deterioro de la capacidad propulsiva, lo que puede contribuir a padecer estreñimiento. "El desgaste del órgano deriva en el cambio del microbiota intestinal, que pierde diversidad y se asocia a mayor fragilidad del adulto mayor", afirma.

¿A QUÉ EDAD DEBEMOS EMPEZAR A CUIDAR EL APARATO DIGESTIVO?

"No existe una edad específica para empezar a cuidar nuestra dieta y nuestros hábitos. El deterioro de los tejidos y órganos puede comenzar desde edades tempranas de la vida, por lo que debemos tomar conciencia de la importancia de mantener una alimentación balanceada y hábitos saludables", dice Gainsborg.

La especialista alerta que muchas veces creemos que porque somos jóvenes podemos abusar de alimentos ricos en grasa, picantes o del consumo de bebidas alcohólicas, sin embargo, esto puede producir daño a corto o largo plazo.

La nutricionista dietista de Nutriday, Estefanía Somoza, coincide con ello y recalca que la alimentación, el ejercicio y un estilo de vida saludable son básicos para el cuidado de la salud intestinal. "Esto hay que cuidarlo desde el inicio de la alimentación, a los seis meses de edad y durante toda nuestra vida", agrega.

Somoza explica que la edad habitual en la que el aparato digestivo comienza a sufrir trastornos de funcionamiento asociados al envejecimiento son los 50 años. "A partir de este periodo, el sistema digestivo puede padecer muchos trastornos como gastritis, distención abdominal y reflujos", especifica. Señala que estos pueden ser mucho más abrasivos, si es que no llevamos un correcto estilo de vida previo.

CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

"El envejecimiento es inevitable, no por ello debemos estar enfermos. Envejecer bien depende de buenos hábitos y del autocuidado", dice Gainsborg. Somoza concuerda con ello y asegura que, aunque el envejecimiento del aparato digestivo es inevitable, un cambio en el estilo de vida puede hacer mucho y nunca es tarde para ello.

ALGUNOS CONSEJOS CLAVE SON:

1 CONSUMIR ACEITE DE OLIVA

Somoza asevera que el ácido oleico, que se encuentra fundamentalmente en el aceite de oliva, mejora la función pancreática y aumenta la absorción de minerales. "Incluido en la dieta de forma habitual, reduce la acidez del estómago, retrasa su vaciamiento y parece tener efectos antinflamatorios", asegura. Indi-

ca que dos cucharadas de aceite de oliva contienen el 60% de la vitamina E diaria recomendada, con los beneficios antienvejecimiento que ésta aporta. Además, señala que tomar dos cucharadas de aceite de oliva crudo en ayunas actúa como laxante.

2 INCLUIR MÁS FIBRA

Esta es una recomendación de ambas expertas. "La fibra vegetal, sobre todo la insoluble, retiene agua en la porción final del intestino grueso. Esto hace que las heces tengan una consistencia más blanda, lo cual facilita la defecación", dice Somoza. La cantidad recomendada es de unos 30 gramos al día. El exceso de fibra favorece el estreñimiento y la flatulencia, agrega.

3 CONSUMO DIARIO DE CINCO PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

Somoza detalla que éstas aportan agua, fibra, vitaminas y minerales. Además, señala que la pectina (manzana), mucílagos (higos, borrajas) y almidón (arroz, patata, pan) protegen la mucosa intestinal. "Las frutas y vegetales son la mayor fuente de antioxidantes y son uno de los pilares de la dieta mediterránea", destaca.

4 NO DESCARTAR LA LECHE

Somoza indica que algunas personas no toleran bien la leche, porque con la edad disminuye la producción de la enzima llamada lactasa, que ayuda en la digestión de la lactosa (o azúcar de la leche). Indica que, si se deja de consumir leche, con el tiempo se deja de producir esta enzima. Además, repercutirá negativamente en la salud ósea, ya que es una de las mayores fuentes de calcio. Recomienda, en estos casos, no dejar de tomar leche, sino tomar leche sin lactosa.

5 BEBER SUFICIENTE AGUA

Ambas especialistas hacen especial hincapié en ello. Somoza detalla que es necesario tomar de 1,5 a 2 litros de agua al día. "El agua es vital para nuestro organismo. Además, facilita la digestión y previene el estreñimiento", adiciona.

6 MODERAR LA INGESTA DE ALIMENTOS GRASOS

Somoza afirma que se consideran alimentos grasos aquellos que contienen una elevada proporción de grasa, como la mantequilla, margarina, tocino, manteca y carnes grasas, embutidos, vísceras, natas, huevos y quesos curados. Recomienda cocinar con aceites vegetales (oliva y girasol) y evitar las mantecas, mantequillas y margarinas. "Reduciendo la ingesta de grasas se aligera la digestión y se evita un exceso calórico", resalta.

7 PREPARAR LOS ALIMENTOS DE MANERA SENCILLA

Somoza sugiere preparar los alimentos hervidos, a la plancha, al horno o al vapor. "Evita los condimentos fuertes, especias, picantes y alimentos demasiado quemados. Limita el consumo de platos preparados de manera industrial, ya que suelen tener exceso de grasas y sal", alerta la nutricionista.

8 EVITAR LAS COMIDAS ABUNDANTES

Este es un consejo que dan ambas especialistas. "Lo ideal es distribuir la ingesta de alimentos del día en cinco tomas: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Esto evita la sobrecarga del sistema digestivo, la producción elevada de insulina y aporta energía de modo continuado", destaca Somoza.

9 CONTROLAR LOS GASES

Somoza indica que para ello hay que vigilar cómo y qué se come. Aconseja masticar despacio los alimentos y tragar con cuidado para evitar una ingesta excesiva de aire. Añade que masticar chicle, beber con bombilla y la dentadura postiza mal adaptada favorecen a la deglución de aire.

Ambas expertas recomiendan también evitar las bebidas gaseosas o carbonatadas. "Neutralizan la secreción gástrica. Pero, producen un efecto rebote, de modo que después la secreción ácida es mayor. Además, aumentan la distensión abdominal", advierte la nutricionista.

También sugiere reducir el consumo de dulces y moderar la ingesta de los alimentos con mucha fécula como la col, la coliflor, las habichuelas y el brocolí, ya que también favorecen la producción de gas.

10 ¡A MOVERSE!

Somoza asegura que el ejercicio moderado colabora en el mantenimiento de nuestra salud en general y, por supuesto, también en la digestiva. Recuerda que el simple hecho de caminar favorece la movilidad intestinal y la digestión. Gainsbor acota que otros hábitos saludables y de prevención importantes son dejar de fumar y realizar controles rutinarios con gastroenterólogos.

CRECIENDO JUNTOS

NATHALIA STAMBUK
Pedagoga.
Coordinadora y fundadora de Apai- Actividades Pedagógicas de Arte Infantil.
https://www.facebook.com/ApaiBolivia/
Teléfono: 72221226

No era una tarde cualquiera

Era una tarde de otoño... había llegado a casa luego de un largo día en el colegio. Toda despeinada, aún con uniforme y con deberes escolares interminables, recuerdo haberme sentado al lado de la ventana que daba hacia el oeste de mi casa en cuya pared se proyectaba la sombra de las hojas de árboles de molle que bailaban gracias a la dorada luz vespertina; esa imagen me hipnotizó llenándome, por alguna razón, de júbilo y de la sensación de que ese día iba a ser importante. Ese momento de quietud me llevó, sin darme cuenta, a un sueño profundo.

Me desperté con tres golpes que provenían de la puerta de la cocina. Teniendo unos ocho años aproximadamente, por supuesto lo primero en que pensé no fueron ladrones, sino fantasmas. Me acerqué a la puerta con mucho cuidado, con un lápiz en mi mano como si esa fuera un arma suficientemente fuerte para defenderme de lo que sea que esté ahí afuera, el teléfono en la otra mano para llamar a mis papás por si necesitaba pedir ayuda y el padre nuestro (mal aprendido) en susurro por si eran seres de otra dimensión. ¿Hola? -dije entre dientes y quizá para mis adentros porque no escuchaba ninguna respuesta, dando por hecho que eran fantasmas. Caminé de vuelta por el pasillo y con el corazón latiendo a mil por hora... por fin lo vi; estaba con sus dedos pegados en la ventana formado un círculo sobre sus ojos como tratando de ver si había alguien dentro. El alivio invadió todo mi cuerpo porque no eran fantasmas, era él...mi abuelo. ¿Otra vez solita? -me dijo al abrirle la puerta. Yo con una gran sonrisa asentí y con un suspiro comprensivo expresó -Yo también. Vamos a tomar té a mi casa.

Caminamos hacia su puerta, y como siempre su hermoso y mediano árbol de chirimoya me recibía rozando delicadamente mi cabeza. Al entrar a su galería me sumergía en un color turquesa por los interminables azulejos y el viento movía perfectamente las hojas de los helechos que se posaban en macetas rotas por la antigüedad.

Lo acompañé a su escritorio, su rincón de aprendizaje donde no había ventanas, pero donde el espacio era iluminado por sus viejos libros; orgulloso me mostró donde colgó el cuadro que pinté para él: al lado de su linda mesa de trabajo, detalle que para él parecía ser una ventana más en su oscuro, pero acogedor rincón.

La mesa era gigante, hecha para, quizás, unas 18 personas, pero solo nos sentamos los dos. El té estaba listo, en una fuente de vidrio posaba un delicioso queso criollo y en una bolsa el famoso pan de la tienda de la esquina. Mientras hablábamos en complicidad, él cortaba cubitos pequeños de queso y los sumergía en su taza de té, hazaña que no parecía muy apetitosa, pero como toda una niña decidí copiar a ese ser que tanto admiraba, encontrándome con una de las mezclas que hasta ahora más me gustan. Bien derecho me contaba sus anécdotas, se encorvaba y me contaba sus tristezas, me miraba a los ojos mientras sostenía mi mano y me decía que era su nieta preferida, como si fuera su gran secreto mientras yo pensaba que quizá eso les decía a todos mis primos.

REGALOS

DEBEMOS RECORDAR QUE AÚN HAY CERTIDUMBRE EN MUCHAS SITUACIONES QUE QUIZÁ DAMOS POR HECHO.

Aquella tarde fue importante, porque ese fue uno de los últimos días que estuvo vivo. No me olvido de la suave textura de sus arrugas, la sabiduría en sus palabras, su mirada profunda y triste a la vez, y su alma consejera que siempre me decía que haga travesuras, coma chocolate y viva mis días como si fueran el último.

Estos meses fueron diferentes y agridulces para muchas familias por la nueva "normalidad". Sin embargo, debemos recordar que aún hay certidumbre en muchas situaciones que quizá damos por hecho; y, aunque suene trillado, el mayor regalo que tenemos es nuestro presente. Hoy nos queda agradecer por todo lo que tenemos y recibir la belleza de los simples momentos como las gotas de rocío que esperan el calor de la mañana, porque quizá es ese té con queso sumergido uno de los momentos que, posteriormente, más atesorarás.

1

CORAL
Lanzan las tendencias de color para el 2021

La semana pasada Coral lanzó, por primera vez en Bolivia, el ColourFutures2021 en el evento virtual más grande de América del Sur.

Cada año, los expertos en color del Centro de Estética Global de AkzoNobel reúnen a un equipo internacional de líderes referentes del diseño, que llevan adelante una exhaustiva investigación que contempla el análisis de ideas, conceptos, cambios sociales, culturales y de diseño, con el objetivo de acercar al consumidor los colores que traducen el futuro.

Las tendencias ColourFutures2021 permiten al consumidor contar con una guía para explorar el uso del color en sus ambientes y experimentar el poder transformador que el color despierta en la vida de las personas.

"El coraje de esculpir el cambio" es el tema central que pone en escena al color del año: Piedra Esculpida™ de Coral Pinturas.

En un año atípico, en el que una pandemia hizo lo inimaginable al detener el mundo durante varios meses y traer nuevos hábitos en la vida de las personas, la casa se convirtió en un refugio seguro. El evento contó con gran participación virtual de personas de todas partes de América del Sur.

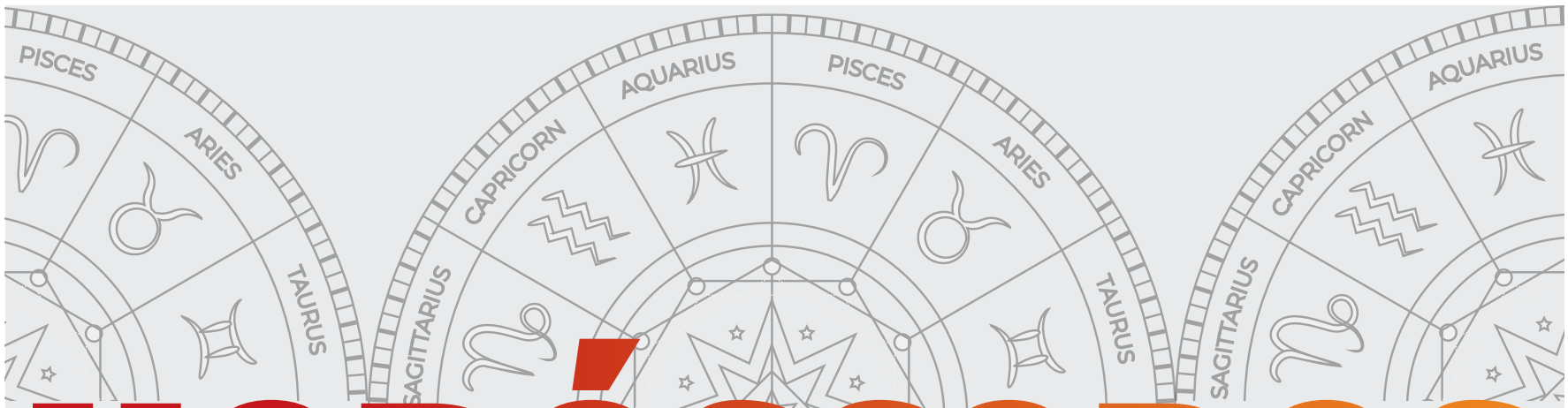
2

3

4

5

Los invitados **1** Presentación del ColourFutures2021, que fue visto a través del canal de YouTube de la marca. **2** Parte de los expertos invitados al evento en línea. **3** Los expertos en color que fueron parte del lanzamiento. **4** Quito Velasco, el participante que representó a Bolivia. **5** Imagen del Centro de Estética Global.



HORÓSCOPOS

DIARIOS DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE

PREDICCIONES. Conozca qué le deparan los astros para esta segunda semana de septiembre, cuando la primavera está a punto de llegar.

Texto: Ignacio Teodoro
Foto: EFE

LUNES 14 DE SEPTIEMBRE.

ARIES
(21 MARZO - 20 ABRIL)

Puedes haber encontrado en los últimos días factores ajenos a ti que podrían influir más de la cuenta en el desarrollo de tu relación de pareja; hoy es el día de sentarse y hablarlo tranquilamente, los astros lo propiciarán.

TAURO
(21 ABRIL - 20 MAYO)

Algunos familiares reclamarán tu ayuda, pero es posible que no te parezca lo suficientemente relevante como para complicarte la vida. Tendrás que valorar si prima en ti las ganas de tranquilidad.

GÉMINIS
(21 MAYO - 21 JUNIO)

La estabilidad laboral te vendría bien en estos momentos, en los que tienes que poner más energías en las cuestiones relacionadas con la familia, en especial si tienes hijos, no olvides de priorizar lo verdaderamente importante.

CÁNCER
(22 JUNIO - 22 JULIO)

Todavía tienes la mente puesta en el fin de semana y para ti es como si hoy fuera el primer día de un largo proceso de aburrimiento: el trabajo. Con esa disposición, está claro que te va a costar concentrarte y que los resultados no van a ser demasiado satisfactorios.

LEO
(23 JULIO-22 AGOSTO)

No vayas corriendo a todas partes en un día como hoy, en el que la calma es esencial para un correcto funcionamiento de tu mente. Puedes darte cuenta de una pérdida de concentración o de una debilidad más física. Es fruto de la falta de energía que sufre tu cuerpo.

VIRGO
(23 AGOSTO - 21 SEPTIEMBRE)

Comprobarás que te queda bastante por aprender en el difícil arte de la atención recíproca en la vida en pareja. Un viaje o pequeños problemas de salud te llevarán a valorar con una óptica muy diferente la opinión que ahora tienes de tu media naranja.

LIBRA (22 SEPTIEMBRE – 22 OCTUBRE)

Intentarás mejorar profesionalmente aunque esto suponga un aumento de estrés y agobio. Trata de dosificar los esfuerzos porque alcanzar los resultados que quieres puede llevarte más tiempo del deseable. Lo fundamental es no dejarte llevar por el pesimismo.

ESCORPIO
(23 OCTUBRE - 21 NOVIEMBRE)

Tu familia está muy unida en los últimos meses y eso te hace sentir muy orgulloso de todos los que la formáis. Sin embargo, tu pareja tiene dificultades con ellos porque no puede evitar tener celos de la atención que les prestas.

SAGITARIO
(22 NOVIEMBRE – 22 DICIEMBRE).

Cambios bruscos de temperatura pueden afectarte. Si notas que las fuerzas te fallan y que no encuentras energía allá donde la busques, lo mejor es que reposes el cuerpo y la mente, abandonándote al sueño y después lo intentes de nuevo.

CAPRICORNIO
(23 DICIEMBRE – 21 ENERO)

No te agobies, necesitarás bastante tiempo para desarrollar plenamente sus nuevos cometidos profesionales. Encontrarás apoyos suficientes a tu alrededor como para cumplir las metas poco a poco, sin grandes sacrificios.

ACUARIO
(22 ENERO – 21 FEBRERO)

Manejas bien los conceptos generales, pero no le dedicas suficiente tiempo a los detalles de las cosas y las personas que te rodean. Perderás hoy una baza importante por ello y aprenderás la lección para futuros eventos.

PISCIS
(22 FEBRERO – 20 MARZO)

El equilibrio es la pieza fundamental que necesitas para resolver ese rompecabezas que tienes en casa. No debes alterarte excesivamente con las salidas de tono de tu pareja y debes entender que está pasando por una etapa en la que sólo necesita tu paciencia y tu saber estar.

MARTES 15 DE SEPTIEMBRE.

ARIES (21 MARZO - 20 ABRIL). Encontrarás hoy el momento adecuado para probar esa actividad física de la que tan bien te han hablado, y posiblemente sea de tu agrado. Con una buena dieta y la ingesta de agua necesaria, podrás lucir buen tipo estas vacaciones.

TAURO (21 ABRIL - 20 MAYO) El paso de Venus por tu signo favorecerá las relaciones sentimentales, teñidas de romanticismo y pasión. Te encontrarás sumido en sentimientos profundos de los que no quieres salir y con los que te sientes identificado.

GÉMINIS (21 MAYO - 21 JUNIO) Los acontecimientos vendrán confirmar lo que pasa por tu mente desde hace tiempo, la falta de solidaridad. Te animarás a participar en un movimiento de apoyo a los más necesitados y te sentirás satisfecho con ello.

CÁNCER (22 JUNIO - 22 JULIO) Las tensiones y el exceso de actividad producirán en ti un desgaste nervioso que repercutirá en tu forma física. Todos los planes que tengas para estos días se van a ver alterados por ello. Mal día por tanto para iniciar actividades y para comprometerte con nadie.

LEO (23 JULIO-22 AGOSTO) Notarás el ambiente profesional algo relajado; no le des mayor importancia y piensa que la estabilidad viene bien. En estos días debes prestar especial atención a tu instinto en el plano sentimental y seguir tus primeros impulsos. No fallarás.

VIRGO (23 AGOSTO - 21 SEPTIEMBRE) Trata de no dispersarte en el trabajo; debes mostrarte más prudente en las decisiones que tomes durante esta semana porque los aciertos dependerán de ello. Por fin aparece una buena oportunidad para mejorar tu situación económica. No la desaproveches.

LIBRA (22 SEPTIEMBRE – 22 OCTUBRE). No te encontrarás fuerte al cien por cien. El dolor intenso de alguna parte de tu cuerpo, es probable que sea la cabeza, va a impedir que realices tus obligaciones o tareas diarias con normalidad.

ESCORPIO (23 OCTUBRE - 21 NOVIEMBRE). Buen momento para consolidar una relación algo inestable y en la que tienes que apoyarte para futuros proyectos. Recibirás buenas críticas por parte de la familia, que te llenarán de orgullo y satisfacción personal. Tienes que practicar algo de ejercicio.

SAGITARIO (22 NOVIEMBRE – 22 DICIEMBRE) El ambiente en el trabajo será relajado y tendrás una jornada propicia para llevar a buen puerto las peticiones que tenías pendientes. En el hogar pueden surgir conflictos familiares que debes suavizar antes de que vayan a más y acaben contaminando tu placidez laboral.

CAPRICORNIO (23 DICIEMBRE – 21 ENERO) Te surgirán conflictos relacionados con tu trabajo que deberás solucionar de la forma más diplomática. Deberás sacar fuerza interior para asumir retos con los que no contabas por culpa de un malentendido con uno de tus colaboradores.

ACUARIO (22 ENERO – 21 FEBRERO) Los malos entendidos en la relación amistosa con una persona muy cercana van a preocuparte en el día de hoy, y hasta que nos los solventes no vivirás con tranquilidad, así que no tendrás más remedio que abordar el tema, aunque tampoco te apetezca nada.

PISCIS (22 FEBRERO – 20 MARZO) Hoy podría surgir de ti una atracción poderosa hacia otra persona con la que normalmente mantienes una relación laboral. No debes confundirla con el amor. Los caprichos personales te pueden salir más caros de lo que imaginas.

MIÉRCOLES 16 DE SEPTIEMBRE.

ARIES (21 MARZO - 20 ABRIL) El exceso de grasa en las comidas hará que te sientas pesado y que no seas capaz de moverte con la agilidad que hoy necesitas. Tienes muchos compromisos que requieren energía y a los que no quieres fallar. Proximidad de un evento especial que te sorprenderá.

TAURO (21 ABRIL - 20 MAYO) Te presentarás activo y lleno de energía, con ganas de hacerle la vida un poco más feliz a los que te rodean. Compartirás hasta la sonrisa y no dejarás que nadie que se cruce contigo abandone tu compañía sin haberte enseñado su mejor cara.

GÉMINIS (21 MAYO - 21 JUNIO) En el plano familiar surgirán desencuentros provocados en parte a tu falta de empatía con uno de los tuyos. Trata de solucionar este punto para evitar que el problema pase a mayores. En el trabajo te sorprenderán con buenas ofertas de mejora.

CÁNCER (22 JUNIO - 22 JULIO) Si necesitas buscar unos días libres para un viaje, tendrás que dejar de lado tu orgullo a un lado y pide ayuda sobre una situación que está a punto de desbordarte. Momentos idóneos para hacer planes para el futuro.

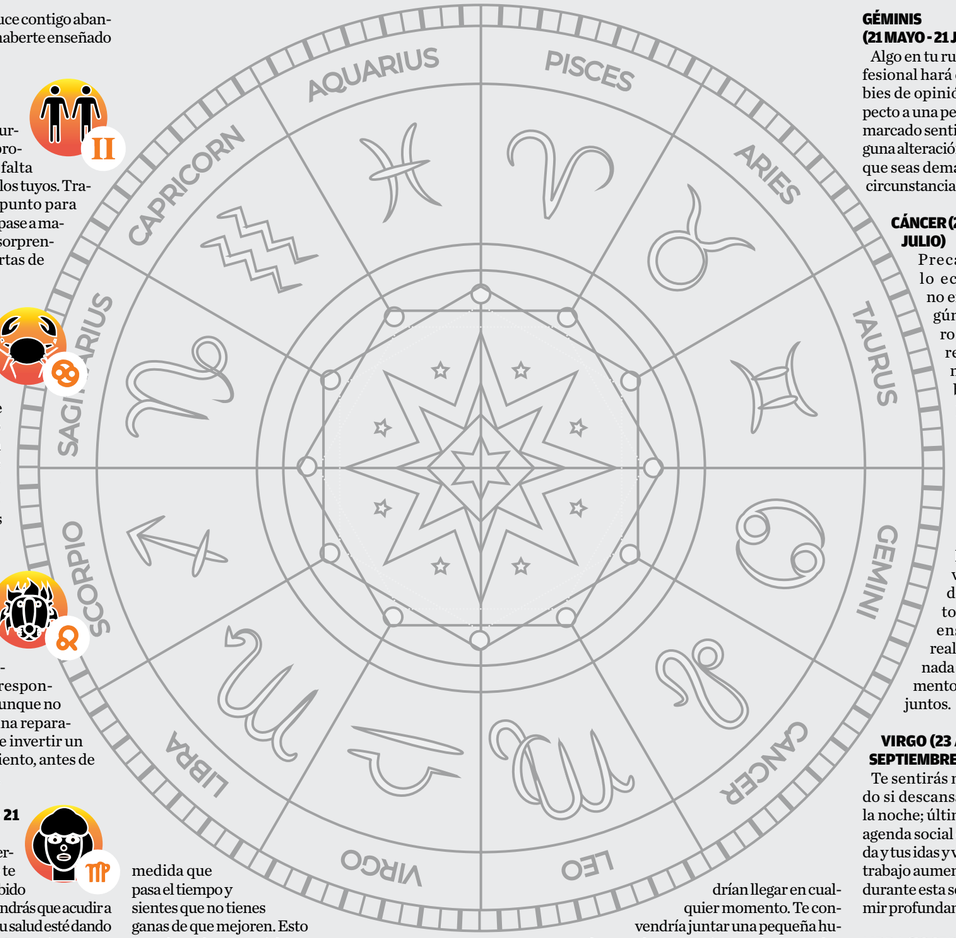
LEO (23 JULIO-22 AGOSTO) En tu presupuesto de este nuevo curso tal vez habías olvidado el apartado correspondiente al automóvil. Aunque no debas hacer frente a una reparación, tal vez te interese invertir un poco en su mantenimiento, antes de que lleguen las averías.

VIRGO (23 AGOSTO - 21 SEPTIEMBRE) Es posible que estés perdiendo la agilidad que te caracteriza y, si no es debido a la ganancia de peso, tendrás que acudir a un especialista, tal vez tu salud esté dando señales de alguna pequeña avería.

LIBRA (22 SEPTIEMBRE – 22 OCTUBRE) Los astros te deparan momentos de estabilidad en el terreno laboral, con marcado entendimiento con sus compañeros y escasos altibajos en la intensidad laboral. Podrás aprovechar para dedicar tu tiempo libre a las actividades que verdaderamente te atraen.

ESCORPIO (23 OCTUBRE - 21 NOVIEMBRE) Deja algo para los demás; aunque tú no te des cuenta por tu gran capacidad de trabajo, tus compañeros pueden llegar a pensar que eres un poco acaparador con los asuntos laborales. No des una imagen equivocada de ti mismo.

SAGITARIO (22 NOVIEMBRE – 22 DICIEMBRE). Las relaciones con tu familia van empeorando a medida que pasa el tiempo y sientes que no tienes ganas de que mejoren. Esto va a afectar hoy especialmente a tu relación de pareja y tendrás que tomarte más en serio su opinión el respecto.



CAPRICORNIO (23 DICIEMBRE – 21 ENERO) Lograrás tus objetivos sin mayores problemas; inicias un proceso de maduración personal que te proporcionará seguridad y bienestar, sobre todo a nivel profesional, donde te lloverán oportunidades. Debes organizar tus compromisos sociales; el desorden te hace invisible.

ACUARIO (22 ENERO – 21 FEBRERO) Vivirás uno de esos día en que te gustaría no haberte levantado de la cama, sin iniciativas ni ganas de hacer nada, más que nada por falta de ganas; lucha contra esa apatía y propone hacer algo especial, por simple que parezca.

PISCIS (22 FEBRERO – 20 MARZO) Los apuros de dinero podrían llegar en cualquier momento. Te convendría juntar una pequeña hucha para los gastos imprevistos con los que no sueles contar, pero que, invariablemente, tarde o temprano, acaban por llegar.

JUEVES 17 DE SEPTIEMBRE.

ARIES (21 MARZO - 20 ABRIL) Tendrás que mostrarte más tolerante con tus amigos y dejar a un lado tu habitual tono crítico. Evita los enfrentamientos en el trabajo porque puede que algún superior haya puesto los ojos en ti. Buen tono vital en general, aunque debes cuidar la espalda.

TAURO (21 ABRIL - 20 MAYO) No te agobies pensando en la precariedad del trabajo; el tesón y tu fuerza de voluntad serán buenos aliados para afrontar los problemas. En el plano sentimental, pueden surgir discusiones que no te llevarán a ningún lado. Déjalas correr.

GÉMINIS (21 MAYO - 21 JUNIO) Algo en tu rutina profesional hará que cambies de opinión con respecto a una persona de ese entorno. Tu marcado sentido de la crítica sufrirá alguna alteración a partir de ahora. Puede que seas demasiado tajante en ciertas circunstancias.

CÁNCER (22 JUNIO - 22 JULIO) Precaución en lo económico; no efectúes ningún desembolso de dinero y tómate unos días para recapacitar sobre tus finanzas. Rutina en tu ambiente laboral; aprovecha para relajar un poco tus tensiones.

LEO (23 JULIO-22 AGOSTO) Inicias nuevas relaciones con personas te va a aportar la tranquilidad que necesitas, sobre todo con un Tauro que te enseñará a ser práctico y realista, algo que no te viene nada mal. Pasarás buenos momentos y haréis muchos planes juntos.

VIRGO (23 AGOSTO - 21 SEPTIEMBRE) Te sentirás más relajado si descansas más por la noche; últimamente tu agenda social está desbordada y tus idas y venidas lo demuestran. El trabajo aumentará considerablemente durante esta semana y te conviene dormir profundamente para darlo todo.

LIBRA (22 SEPTIEMBRE – 22 OCTUBRE) El anuncio que hoy puede hacerse público de cambios en el ámbito laboral puede repercutir seriamente en tu estado actual. La dirección que tome tu carrera profesional será confusa, pero a largo plazo, cualquier cambio se convertirá en una oportunidad.

ESCORPIO (23 OCTUBRE - 21 NOVIEMBRE) Las finanzas van viento en popa y conseguirás comprarte lo que tenías previsto para la nueva temporada. En lo sentimental, deberás tomar una decisión muy poco compartida con la persona amada. Muestra comprensión hacia ella.

SAGITARIO (22 NOVIEMBRE – 22 DICIEMBRE) Continúa la buena racha profesional, pero todo no será coser y cantar: necesitarás mucha voluntad y esfuerzo para terminar ciertos encargos que no pueden posponerse. Contarás con ayudas inesperadas que te animarán a seguir.

CAPRICORNIO (23 DICIEMBRE – 21 ENERO) La alimentación pasará al primer plano de tu vida en estos momentos, especialmente si vives en un clima frío. Tienes que rebajar tu ingesta de calorías o hacer más ejercio para quemarlas. Tu salud puede estar en juego.

ACUARIO (22 ENERO – 21 FEBRERO) Huirás de los esfuerzos excesivos y perderás toda tu ambición tan solo por la tranquilidad del hogar. Encontrarás la compañía perfecta en alguien arriesgado y activo, que te inyecte energía suficiente para poder descargar.

PISCIS (22 FEBRERO – 20 MARZO) Tu exceso de agresividad te está perjudicando en tus relaciones amorosas. Recapacita y pide perdón por tus fallos, reconocerlos es de sabios. Su determinación será vital para conseguir logros. Cuidado con su espalda.

VIERNES 18 DE SEPTIEMBRE.

ARIES (21 MARZO - 20 ABRIL) En tus relaciones afectivas no saques a relucir las etapas pasadas y piensa en lo bonito que te ocurre en estos momentos y que puede ser importante para tu futuro en pareja. Etapa favorecida por los astros para todo lo relacionado con el amor y la amistad.

TAURO (21 ABRIL - 20 MAYO) Una reunión con un grupo de amigos entre los que hay personas con las que no compartes nivel de vida puede incomodarte. Con niños por medio, la cosa será más evidente, ya que no vale la prudencia ni la apariencia.

GÉMINIS (21 MAYO - 21 JUNIO) Te costará darle rienda suelta a la imaginación y dejar sueltas todas las ideas de tu cabeza para que jueguen entre ellas. Las restricciones y el control al que tienes sometida toda la energía no responden sino al miedo a las consecuencias. La salud podría empeorar.

CÁNCER (22 JUNIO - 22 JULIO) En el día a día de tu trabajo, debes aprovechar para sentar las bases de preparación de cara a grandes retos en el futuro, que pueden presentarse en breve y deberás haber plantado las semillas de tu espíritu emprendedor.

LEO (23 JULIO-22 AGOSTO) Los asuntos económicos te darán suficientes alegrías para acabar la semana de forma prometedora: un extra en el trabajo, un premio, un hallazgo fortuito, un negocio que da sus frutos, alguna de estas cosas te dará pistas sobre cómo mejorar tus cuentas.

VIRGO (23 AGOSTO - 21 SEPTIEMBRE) Ten cuidado con tu salud, que no es todo lo buena que tú quisieras, aunque trates de dejarlo de lado simplemente descartando una cita con tu médico. Tarde o temprano tendrás que hacerlo, así es que es mejor que lo hagas ya.

LIBRA (22 SEPTIEMBRE – 22 OCTUBRE) Tendrás que sortear los obstáculos necesarios para dar con lo que realmente anhelas y lograr que te haga feliz. Estarás de buen humor deseando disfrutar de la vida y haciendo planes para todos los viajes que tu alma aventurera tiene pensados.

ESCORPIO (23 OCTUBRE - 21 NOVIEMBRE) Tienes que tomar algunas decisiones en tu vida profesional, pero hoy no será el momento porque vas a tener un espíritu bromista y desentendido que no te va a permitir poner los pies en la tierra.

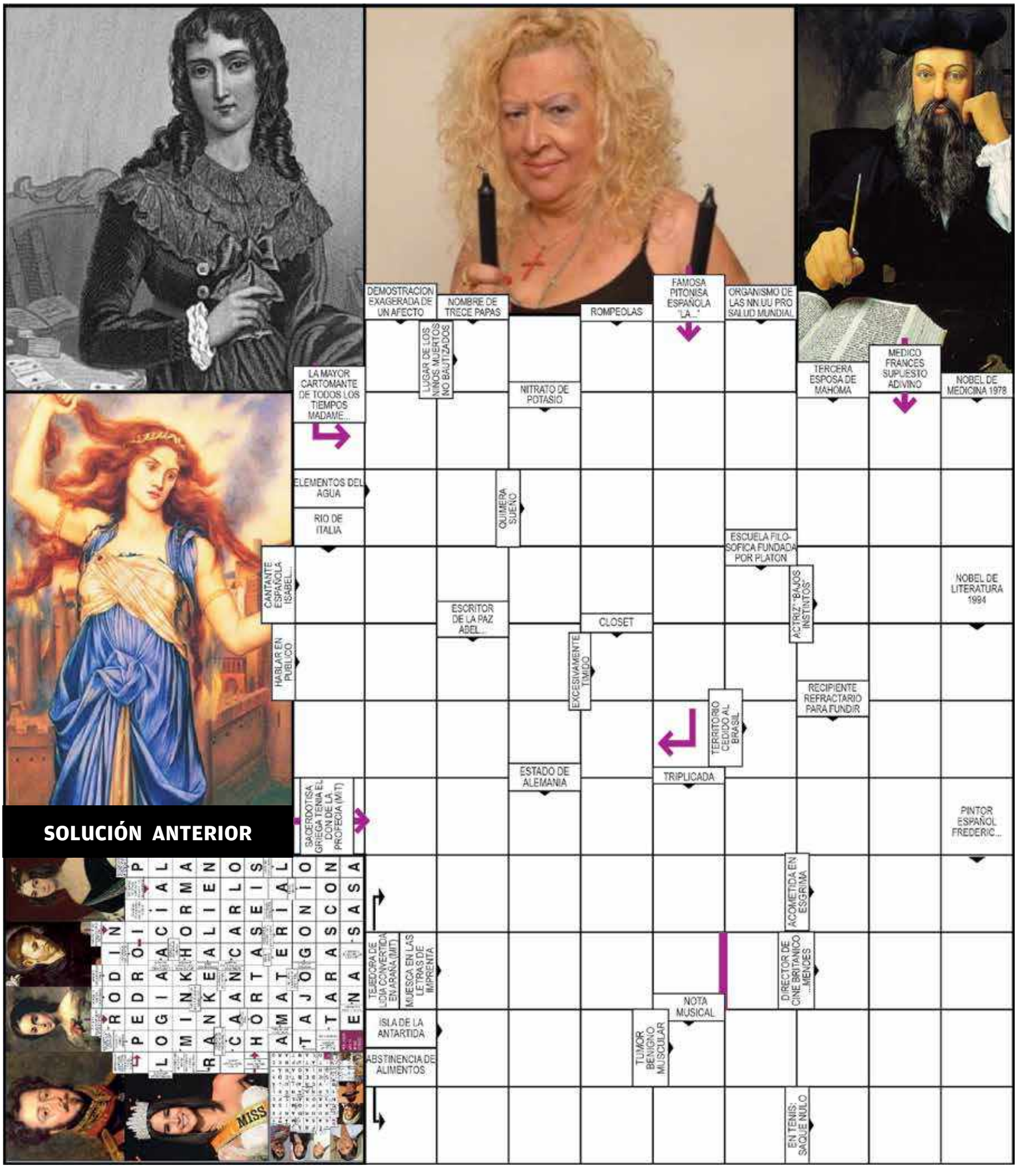
SAGITARIO (22 NOVIEMBRE – 22 DICIEMBRE) Por fin llegarán los resultados esperados en un asunto profesional que te involucrará por completo. Aprovecha para significarte ahora que las cosas te van tan bien, y puedes hacerte un sitio en la empresa. En lo sentimental, todo volverá a la tranquilidad.

CAPRICORNIO (23 DICIEMBRE – 21 ENERO) No deberías autojustificarte cuando compruebas que has cometido un error. Haz examen de conciencia y toma buena nota para no volver a tropezar. Debes luchar también contra los aspectos más conformistas de tu personalidad, verás que puede mejorar sin demasiado esfuerzo.

ACUARIO (22 ENERO – 21 FEBRERO) Tendrás hoy la placentera sensación de que nada te cuesta ningún esfuerzo, te dejas llevar por la inercia de las cosas y todo lo que te ocurre no dejar de gustarte. Será un día perfecto para el relajo más absoluto.

PISCIS (22 FEBRERO – 20 MARZO) Podrías sufrir una gran tensión en el trabajo ante la inminencia de una fecha de entrega o la ausencia de una persona concreta. El caso es que tendrás que dedicar más tiempo del habitual a resolver asuntos profesionales, dejando la familia a un lado.

PENSANDOH!

POR JOSCE
14 de septiembre de 2020 • N°1109

Los Tiempos