

# OH

**Bolivia**

24 de agosto de 2025  
Nº 1.365

## ENTREVISTA

Mariana Bredow, la directora detrás de Ave, la obra que conquista Holanda.

## A FONDO

Mujeres en Vacas enfrentan la sequía con turismo y gastronomía.

## SALUD

¿Por qué tener hambre impacta en la irritabilidad?

# REINA TALENTOSA

**PÓDCAST.** Adry Vargas, la artista, madre y conductora de televisión que hizo historia en la final de Universal Woman, habla de los desafíos, los sueños y la fortaleza que la definen. Perseverancia y talento que va mucho más allá de la corona.

**Multimedia**



Acceda a más contenido  
en nuestra web y RRSS  
[www.lostiempos.com/oh](http://www.lostiempos.com/oh)







# Celebra tu día **especial** con nosotros

Fiestas infantiles, cumpleaños,  
graduaciones, bautizos y más!



**Av. Ballivian  
(El prado) Esq.  
Chuquisaca**

**¡Contáctanos  
y reserva!   
Cel: 69415579**





## Portada OH!



### ¡REINA TALENTOSA!

Adry Vargas, Universal Woman Bolivia, es más que una corona. En una entrevista con la Revista OH!, la cantante, actriz y madre nos cuenta cómo tomó la difícil decisión de cancelar su boda para perseguir su sueño en Televisa, los desafíos que enfrentó como madre soltera en México y los momentos en que se quedó sin nada más que su determinación.

Descubre la poderosa historia detrás de la reina, y cómo transformó cada obstáculo en un impulso.

#### Créditos portada OH!

**Fotografía:** Marco Velasco

**Diseñador:** Rodolfo Pinto Villarroel



### DESTINOS

Bolivia a la conquista del mundo en los Wanderlust Travel Awards 2025. **Pág. 4-5**

### TECNOLOGÍA

Pac-Man: qué hace tan adictivo y exitoso al juego que nació en Japón. **Págs. 10-11**

### TENDENCIAS

Estilo de los 90: Del glamour de las supermodelos al grunge. **Pág. 12**

### TEST

¿Necesitas silencio absoluto o te liberas con el movimiento? **Pág. 13**

#### SÍGUENOS EN:



#### Multimedia

Acceda a más información en nuestra página web:  
[www.lostiempos.com/oh](http://www.lostiempos.com/oh)



Staff  
OH!

**Gerente General:**  
José María Reyes

**Jefa de Redacción:**  
Katuska Vásquez

**Editora de OH!**  
Lucero Noemí Claros Torrico  
**e-mail:**  
[oh@lostiempos-bolivia.com](mailto:oh@lostiempos-bolivia.com)

**Fotógrafos:**  
Carlos López  
Daniel James  
José Rocha  
Hernán Andía

**Diseño y fotocromía:**  
Oscar Medrano Justo

**Impresión:**  
Editorial Canelas S.A.

**SEDE COCHABAMBA**  
PLAZA QUINTANILLA  
• CASILLA 525  
**Cel:** 591 68581524  
Unidad de Negocios  
Vivian Montes  
**e-mail:**  
[vivian.montes@lostiempos-bolivia.com](mailto:vivian.montes@lostiempos-bolivia.com)

**OFICINA REGIONAL  
SANTA CRUZ**  
**Cel.:** 591 64317220

**OFICINA REGIONAL  
LA PAZ**  
**Telf.:** 591 65362514



# CÓMO LA MÚSICA SUAVE PUEDE AYUDAR A CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN Y POTENCIAR LA SALUD CARDIOVASCULAR



**Texto:** Infobae  
**Imágenes:** Internet

**E**xpertos señalan que la incorporación de melodías de tempo bajo en la rutina diaria puede favorecer la salud cardiovascular, con particular impacto en personas con prehipertensión o presión alta. De acuerdo con un estudio citado por VeryWell Health, escuchar música suave y lenta podría representar un aliado inesperado en el control de la presión arterial.

Aunque el efecto es principalmente temporal, la práctica regular de este há-

bito puede aportar beneficios concretos, sobre todo para quienes viven con prehipertensión o hipertensión.

La relación entre la música y la presión arterial se basa en la influencia que la música tiene sobre el sistema nervioso autónomo, encargado de regular funciones involuntarias como la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca.

Según VeryWell Health, el tempo resulta determinante: melodías rápidas, superiores a 120 pulsaciones por minuto, activan el sistema nervioso simpático y estimulan la liberación de adrenalina, lo que conduce a un aumento de la presión arterial y del ritmo cardíaco.

Por el contrario, la música lenta —por debajo de 60 pulsaciones por minuto— estimula el sistema nervioso parasimpático a través del nervio vago, lo que genera una disminución tanto en la presión arterial como en la frecuencia cardíaca.

## FACTORES QUE INFLUYEN EN LA RESPUESTA A LA MÚSICA Y LA PRESIÓN ARTERIAL

El género musical, el volumen, la preferencia personal y el tiempo de exposición influyen en la respuesta fisiológica. Por ejemplo, géneros como la música electrónica, el pop o el rock —caracterizados por ritmos veloces— suelen aumentar la presión arterial, mientras que estilos como la música de

cámara o el jazz ambiental tienden a favorecer su descenso.

VeryWell Health advierte que el volumen extremo puede provocar reacciones adversas: volúmenes elevados incrementan la presión arterial, y los bajos tienden a reducirla.

Además, la familiaridad y el gusto por la música actúan como moduladores de la reacción; un estudio de 2015 mencionado por el medio señala que personas poco familiarizadas con la música clásica experimentaron un aumento de la presión arterial y una reducción del ritmo cardíaco al exponerse a piezas atonales.

La duración es igualmente relevante: escuchar música relajante por 30 minutos diarios durante cuatro semanas se asoció con una reducción del siete por ciento en la presión sistólica.

## RESULTADOS DE ESTUDIOS SOBRE LA TERAPIA MUSICAL E HIPERTENSIÓN

Los efectos de la música sobre la presión arterial suelen ser leves y pasajeros, con valores que retornan a la línea de base en pocos minutos. Sin embargo, la constancia puede potenciar estos beneficios, especialmente al integrarse con otras estrategias.

Un estudio citado por VeryWell Health evaluó a adultos con prehipertensión que siguieron una dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) junto con terapia musical.

Tras cuatro semanas, quienes combinaron ambas intervenciones lograron una reducción promedio de 8,73 mmHg

en la presión sistólica y 1,44 mmHg en la diastólica, en contraste con resultados menores en el grupo que solo adoptó la dieta (0,21 mmHg y 0,81 mmHg, respectivamente).

La respuesta fisiológica a la música depende del estado de salud de la persona. Investigaciones publicadas en el European Heart Journal indican que quienes tienen presión arterial normal son más sensibles a los estímulos musicales, tanto rápidos y fuertes como lentos y suaves, frente a quienes presentan hipertensión.

En este grupo, la reducción cardiovascular tras escuchar música de tempo lento es menos marcada. No obstante, la terapia musical mantiene relevancia para personas con hipertensión, aunque se resalta la importancia de un enfoque integral con dieta, actividad física, control del peso, manejo del estrés y, cuando se requiera, medicación antihipertensiva.

Para quienes muestran prehipertensión, la combinación de música, alimentación saludable y cambios en el estilo de vida podría retrasar y hasta evitar la progresión hacia la hipertensión.

Si bien la música no sustituye los tratamientos médicos convencionales, VeryWell Health destaca su valor como complemento en la gestión de la presión arterial. La exposición constante a melodías relajantes, sumada a una alimentación balanceada y ejercicio, puede amplificar los resultados y contribuir a un mejor control de la salud cardiovascular.







# “EL TEATRO TE PUEDE LLEVAR LEJOS”: ARTISTA BOLIVIANA TRIUNFA EN HOLANDA CON LA OBRA “AVE”

**Texto:** Redacción OH!  
**Fotografías:** RRSS Mariana Bredow

**L**a actriz, escritora, fotógrafa y cantante boliviana, Mariana Bredow, va cosechando aplausos y el reconocimiento de la crítica en Europa. Junto al director Lorenzo Ariel Muñoz, presentó su obra “Ave” en el prestigioso festival de artes Noorderzon en la ciudad de Groningen, Holanda, donde “volcó taquilla” y recibió ovaciones de pie.

“Estamos conociendo el mundo, nos están abriendo puertas gracias al teatro”,

afirmó Bredow en una entrevista con la Revista OH. La obra, que tuvo que ser traducida y presentada mayormente en inglés para este festival, fue descrita por un importante periódico holandés como de lo “más lindo que se presente en *North Zone*”, comentó con alegría.

## UNA OBRA ÍNTIMA Y UNIVERSAL

“Ave” es una puesta en escena que apela a la intimidad, diseñada para una sala pequeña de no más de 90 personas, buscando

una conexión “ojo a ojo” con el público. La pieza aborda con gran carga poética temas complejos y universales como la muerte, las adicciones, la dignidad humana y, de manera muy fuerte, el feminicidio.

“Es una obra que redime el dolor sobre todo”, explica Bredow. Según el director, Lorenzo Ariel Muñoz, la temática demostró ser “profundamente universal”,

logrando que el público europeo recibiera la obra “casi de igual manera que en Latinoamérica”, confirmando su relevancia más allá de las fronteras.

## EL CAMINO DE UNA ARTISTA

Mariana Bredow nació en una familia de artistas; sus padres y abuelas también fueron actores, por lo que el teatro ha sido parte de su vida desde siempre.

Su formación es internacional: estudió en el Conservatorio de Arte en Ginebra, dramaturgia y dirección en la Resad en Madrid, y finalizó sus estudios en la Escuela Nacional de Teatro y en la Universidad Católica de Santa Cruz, en Bolivia.

Fue precisamente en Bolivia donde comenzó a trabajar de manera más seria con Ariel Muñoz, y su primera gran ex-

periencia internacional llegó de la mano del director francés Jean Paul Benseil, con quien realizaron una gira por importantes teatros de Europa, compartió.

“Cuando uno empieza a estudiar teatro y es muy jovencito, todo el mundo te dice, “No, no estudies teatro, te vas a morir de hambre, los papás se enojan.” Y eso es tan falso. O sea, nosotros ahora estamos viendo que el teatro te puede llevar lejos, a dar incluso a ganar dinero y todo eso es posible. Estamos conociendo el mundo”, expresó.

## UN TRIUNFO A PULMÓN Y LA FALTA DE APOYO

El camino hacia el éxito europeo no ha sido fácil, ya que ambos artistas destacan que el logro es enteramente fruto de su esfuerzo personal. “AVE ha sido creada sin un centavo de nadie, nosotros con nuestros ahorros hemos hecho todo”, lamentó Bredow. Han financiado de su bolsillo su participación en festivales en Colombia, Ecuador, Chile, París y ahora Holanda, sin haber recibido “ni un patrocinio, jamás”.

Muñoz añade que en Bolivia “no hay una política cultural que de alguna manera soporte estas invitaciones” para que el país tenga una representación en el exterior, una carencia que obliga a los artistas a buscar sus propios medios para conectar con los circuitos internacionales.

A pesar de las dificultades, Bredow insta a los jóvenes artistas a perseverar y tener fe en su vocación. “Hay que estudiar teatro, hay que hacer teatro, hay que insistir, hay que profesionalizarse, exigirse y también que el teatro cuente historias particulares, nuestras propias, sin imitar lo que pasa afuera”, concluye.



**MULTIMEDIA**  
Escanee este QR y mire la  
entrevista completa  
[www.lostiempos.com/oh](http://www.lostiempos.com/oh)





**DATO.** Varios factores pueden afectar un buen descanso nocturno. Pero existen métodos científicamente comprobados y fáciles para conciliar el sueño rápidamente y de forma natural.

# ¿PROBLEMAS PARA DORMIR? CÓMO CONCILIAR EL SUEÑO NATURALMENTE

Texto: DW  
Imágenes: Revista OH!

**U**no de cada tres adultos dice sufrir insomnio, y cerca de la mitad de ellos se quejan de que eso interfiere en su funcionamiento normal durante el día.

Y en verano, es peor. Las olas de calor afectan la calidad del sueño, según estudios que muestran que incluso las olas de calor de uno o dos días de duración pueden reducir el período de sueño en más de una hora cada noche.

El calor reduce la calidad del sueño porque interfiere con el proceso natural de enfriamiento del cuerpo, crucial para iniciar y mantener el sueño.

Por eso, mantener el dormitorio fresco durante el día, oscuro y con ventiladores o aire acondicionado, puede hacer maravillas. Eso, y un entorno tranquilo y oscuro. Aquí, varios consejos para dormir bien, no solo en las noches calurosas.

## 1 EJERCICIO DURANTE EL DÍA

Hay sólida evidencia científica de que el ejercicio mejora la calidad y la duración del sueño. En promedio, los adultos que se ejercitan durante al menos 30 minutos por día duermen una media de 15 minutos más que los que no lo hacen.

No sorprende que nos cansemos por hacer ejercicio, pero ¿cómo ayuda exactamente a dormir mejor? Mejora la producción de melatonina, la hormona que regula los ciclos de sueño, y eso ayuda a no tener dificultades en dormir.

El ejercicio también reduce el estrés, un factor que dificulta el quedarse dormido y mantener el sueño.

Por ello, hacer deporte es una de las varias recomendaciones naturales para personas con dificultades para dormir. Hay estudios que revelan que el ejercicio aeróbico moderado mejora el sueño en pacientes con insomnio.

## 2 EVITE EL CAFÉ POR LA TARDE Y LA NOCHE

Después de consumir cafeína, el organismo aún conserva la mitad entre 6 y 8 horas. Por eso, tomar café por la tarde o

por la noche puede reducir la duración del sueño en unos 45 minutos, según un metaanálisis.

Para evitar reducciones en el tiempo total de sueño, los investigadores de dicho análisis recomendaron consumir café como máximo 8,8 horas antes de acostarse.

## 3 REDUCIR USO DE PANTALLAS ANTES DE IR A LA CAMA: MEJOR ES LEER

Otros culpables de los problemas del sueño son los dispositivos electrónicos, es decir, usarlos antes de ir a dormir. Un estudio reveló que una hora de uso de pantallas en la cama aumenta el riesgo de sufrir insomnio en un 59 por ciento, y disminuye la duración del sueño en un promedio de 24 minutos por noche.

El estudio es parte de una serie de análisis que confirman que el uso del teléfono móvil o la computadora portátil antes de ir a dormir afecta de forma negativa los hábitos de sueño.

Existe la creencia de que la luz azul emitida por las pantallas engaña al cuerpo haciéndole creer que es hora de despertar. Pero esto no es del todo cierto. Las gafas o las aplicaciones que bloquean la luz azul en el teléfono o la computadora portátil no necesariamente mejoran el sueño; lo más efectivo es bajar el brillo, y todavía mejor es apagar los dispositivos. Y no dormir con el móvil ni con computadoras encendidos cerca de la cama.

Aún más beneficioso para el sueño es reducir el tiempo que uno pasa frente a la pantalla antes de acostarse. En su lugar, leer un libro ayuda a conciliar el sueño. Los estudios demuestran que leer en la cama incluso mejora la calidad del sueño.

## 4 LA RESPIRACIÓN ES CLAVE

Respirar de manera consciente puede ayudar al organismo en diferentes situaciones. Algunos expertos recomiendan como efectivo el método de respiración “4-7-8”, basado en una antigua técnica yogui y desarrollado por el doctor estadounidense Andrew Weil.

Este método requiere colocar la lengua contra el borde del paladar superior, donde termina la dentadura, y exhalar por completo. Luego, se inhala a través de las fosas nasales contando hasta cuatro. Se contiene la respiración contando hasta siete, y luego se exhala lentamente por la boca contando hasta ocho.

Quienes aseguran que este es un buen método, afirman que respirar de ese modo puede calmar a una persona en tan solo unos pocos ciclos, lo que ayuda a conciliar el sueño más rápidamente, en especial en casos de ansiedad o estrés.

Pero, ¿realmente funciona? Un pequeño número de estudios de baja calidad sugiere efectos positivos, como una mejor regulación de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, y una reducción de la ansiedad.

Sin embargo, hay poca investigación científica que respalde esto o verifique sus beneficios a largo plazo. En particular, las afirmaciones de que la técnica es un “tranquilizante natural para el sistema nervioso”, como sugiere Weil, no están verificadas.

No obstante, existe abundante evidencia anecdótica de que el método de respiración 4-7-8, y la respiración consciente y profunda, ayuda a las personas a conciliar el sueño. Y probablemente no sea perjudicial, salvo un ligero mareo, por lo que podría valer la pena intentarlo.





**MULTIMEDIA**  
Escanee este QR para saber  
cómo votar por Bolivia  
[www.lostiempos.com/oh](http://www.lostiempos.com/oh)

# BOLIVIA,

## ¿EL DESTINO EMERGENTE MÁS DESEABLE DEL MUNDO?

**Texto:** Redacción OH!  
**Fotografías:** Lucero Claros

**C**on el objetivo de consolidar su presencia en el escenario turístico global, Bolivia fue oficialmente nominada a los prestigiosos Wanderlust Travel Awards 2025 en la categoría de “Destino Emergente Más Deseable del Mundo”. Para hacer realidad esta oportunidad, el Viceministerio de Turismo presentó la campaña nacional “¡Vota por Bolivia!”, una iniciativa que busca movilizar el orgullo ciudadano para asegurar el galardón y posicionar

al país como una potencia turística basada en su autenticidad, vasta riqueza natural y profunda diversidad cultural.

Los Wanderlust Travel Awards, organizados por la influyente revista de viajes británica Wanderlust, son considerados uno de los reconocimientos más importantes del sector en el Reino Unido y Europa. Con una trayectoria de 30 años promoviendo el turismo responsable y las experiencias auténticas, la revista celebra este año la 24 edición de sus premios.

La votación, abierta al público, es una de las más grandes de la industria, con una participación que se prevé que superará los 200 mil votantes individuales, convirtiendo a cada categoría en un reñi-

do certamen de popularidad y prestigio. Ganar este premio es una poderosa carta de presentación ante un mercado de viajeros que busca destinos genuinos y sostenibles.

### UNA OFERTA TURÍSTICA INIGUALABLE

La fortaleza de la candidatura boliviana está en su diversidad, ya que el país ofrece un abanico de experiencias que pocos lugares en el mundo pueden igualar, perfilándose como un destino auténtico y alejado del turismo masivo.

El ícono indiscutible es el Salar de Uyuni, el desierto de sal más grande del mundo, que durante la época seca ofrece un paisaje surrealista y en la temporada de lluvias se transforma en un espejo infinito que funde el cielo con la tierra. La experiencia se complementa con hoteles construidos enteramente de sal y la visita a islas repletas de cactus gigantes.

La oferta se extiende a los majestuosos Andes, con el Lago Titicaca, el lago navegable más alto del mundo, cuna de antiguas civilizaciones y un centro de energía espiritual. Desde allí, los viajeros pueden explorar la Cordillera Real o aventurarse por rutas icónicas como el “Camino de la Muerte” para los amantes de la adrenalina.

En el otro extremo del espectro geográfico, la Amazonía boliviana, con el Parque Nacional Madidi como estandarte, alberga una de las mayores concen-

traciones de biodiversidad del planeta, ofreciendo experiencias de ecoturismo y contacto directo con la naturaleza virgen.

La riqueza de Bolivia también se encuentra en sus ciudades cargadas de historia, entre ellas, Sucre, la capital constitucional, y Potosí, con su imponente Cerro Rico, ambas Ciudades Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. A esta oferta se suman las Misiones Jesuíticas de la Chiquitania, también patrimonio UNESCO, un conjunto de templos barroco-mestizos que fusionan el arte europeo con la sensibilidad indígena en plena selva.

### CÓMO APOYAR A BOLIVIA

La campaña “¡Vota por Bolivia!” busca canalizar el apoyo de bolivianos y amigos del país para convertir esta nominación en una victoria. El proceso de votación es sencillo y estará abierto hasta el 17 de octubre de 2025.

Para participar, los interesados deben ingresar al sitio web oficial de la revista (<https://www.wanderlustmagazine.com/hot-list/our-awards/2025-vote>). Una vez en el sitio, se debe completar un breve formulario con datos personales y seleccionar a Bolivia en las preguntas 10 a la 15 para asegurar que el voto sea contabilizado correctamente. Cada voto es una contribución directa para que la riqueza cultural y natural de Bolivia sea reconocida a nivel mundial.







# MUJERES EN VACAS ENFRENTAN LA SEQUÍA CON TURISMO Y GASTRONOMÍA

**ENTRE 2012 Y 2024** Vacas perdió el 6 % de su población; en 2003 perdió una de sus lagunas y más de 2 mil familias fueron afectadas por la crisis climática. Frente a ese escenario, el turismo comunitario liderado por mujeres se perfila como una alternativa viable.



**Texto:** Tatiana Castro Escalante  
**Fotografías:** Tatiana Castro E.

**D**ora Ricaldez maneja la yunta, el arado, la pala y la picota con la misma destreza con la que administra su emprendimiento: “La Dorita”, un pequeño, pero concurrido local de comida a orillas de la laguna Parco Qhocha, en el municipio de Vacas, Cochabamba. Allí, cada fin de semana y en días feriados, turistas de distintas regiones hacen una parada obligada para degustar sus platos a base de mote, papa huayco y pescado fresco, preparados con paciencia y sabor de hogar.

La pregunta es inevitable: ¿por qué Dora, que junto a su familia posee tierras para sembrar, decidió dedicarse a la gastronomía? La respuesta está en el clima. En los últimos años, la producción de papa, oca, haba y cebada se redujo drásticamente. Las heladas, el granizo y las sequías recurrentes —agravados tanto por la crisis climática como por los fenómenos de El Niño y La Niña— han devastado las cosechas, dejando a las familias apenas con lo suficiente para su consumo, sin excedentes para vender en los mercados.

El golpe más doloroso fue la muerte de cuatro de las siete lagunas, un proceso que comenzó en el 2000 y culminó en 2023, y que daba vida a este pueblo enclavado a 3.475 metros sobre el nivel del mar, en el valle alto cochabambino.

bino. Con ellas se extinguió no solo el agua, sino también buena parte de la pesca de pejerrey, principalmente, los cultivos de orilla y la belleza que atraía visitantes.

La pandemia del Covid-19 agravó la situación económica golpeada por los fenómenos climáticos. Fue entonces que Dora vio cómo grupos de jóvenes y familias empezaban a llegar a sus lagunas sobrevivientes, buscando aire libre y espacios abiertos para evitar contagios.

“Venían con todas sus cosas para preparar parrillada”, recuerda.

Fue entonces cuando se le ocurrió ofrecer comida. Lo que empezó como un puesto improvisado creció hasta convertirse en el único local instalado junto al espejo de agua.

Con el tiempo, sumó a su esposo Casper Olivera, quien ahora atiende mesas y ofrece paseos en bote a motor en la laguna. Juntos incluso habilitaron un camino de tierra para facilitar el acceso de buses turísticos. Ahora, Dora trabaja coordinadamente con agencias de turismo para garantizar almuerzos y meriendas a los visitantes.

Mientras muchos de sus paisanos migraron al trópico cochabambino, Dora quiere quedarse. “No pienso dejar Vacas. Aquí está todo lo que conozco. Solo sueño que mis hijos terminen el colegio

y puedan estudiar, aunque sea una carrera técnica en Punata”, dice.

La historia de los vecinos de Dora es también la historia reciente de Vacas. Según el Instituto Nacional de Estadística, entre 2012 y 2024, el municipio perdió alrededor del 6% de su población: de 8.590 habitantes pasó a 8.425, una reducción de 520 personas, la mayoría en edad productiva.

## EL TURISMO COMO SALVAVIDAS

A varios kilómetros de allí, en la imponente cascada de Toro Warku, Berta Montaña instala cada sábado, domingo y feriado una llanthucha, un pequeño puesto improvisado, para servir pescado frito con papa y mote. En el mismo lugar, los visitantes disfrutan de actividades recreativas, como la tirolesa, y un fotógrafo se encarga de inmortalizar los momentos de quienes se atreven a cruzar el aire suspendidos de un cable.

El municipio ha empezado a reforzar esta oferta. La Alcaldía de Vacas construyó cabañas para albergar turistas y, según adelanta Richard Chalo Colque, director municipal de Turismo de Vacas, pronto habilitarán un bosque de puya raimondi, una planta andina de extraordinaria belleza y valor ecológico.

Los esfuerzos no son solo de infraestructura. También hay intentos por re-

cuperar la pesca. “El año pasado, la Gobernación de Cochabamba, a través de Desarrollo Productivo, nos entregó alrededor de 3.000 alevines de pejerrey”, comenta Ramiro Gonzales, ejecutivo de la Central Regional de Chivalake.

En el municipio, unas 60 familias se dedican al turismo, según estima Eva Ricaldez, integrante de la Central de Mujeres de Chivalakey. Dice que las mujeres tienen el protagonismo porque son ellas las que preparan sus platillos con la producción del lugar, papa, mote y el pejerrey, en las mejores temporadas.

## LA CASCADA QUE NUNCA SE SECA

La mayor joya natural del municipio es la cascada de Toro Warku, en la comunidad de Pajchabaja. Con sus 80 metros de altura y su caudal constante todo el año, es un espectáculo que sorprende incluso en temporada de sequía. “El agua viene de Totorapampa, conecta a ríos y vertientes, por eso nunca se seca”, explica Chalo Colque.

A Toro Warku se suman otras cascadas como Chanca Mayu y Rosas Pampa, que completan la ruta escénica del lugar. Las lagunas que sobrevivieron, Parco Qhocha, Cero Qhocha y Juntutuyo, siguen siendo un imán para los visitantes, al igual que la peculiar Colpa Qhocha, que en época seca se convierte en un sa-

lar blanco y resplandeciente, ahora conocido como el “Salar Cochalo”.

Richard Chalo ve la importancia de las fuentes de agua en la vida y la economía de los vaqueños y también admira cómo protegen estos caudales con prohibiciones de actividades extractivistas, principalmente mineras, en cercanías de las cascadas y lagunas.

## EL OCASO DE LA AGRICULTURA TRADICIONAL

Los efectos del cambio climático se han convertido en el enemigo silencioso. Según la Plataforma de Información del Sistema de Planificación Integral del Estado (2023), las heladas representan la amenaza más alta para Vacas (45%), seguida de la sequía (23%) y el granizo (22%). El 2023 fue un año crítico: 2.039 familias resultaron afectadas, se perdieron 965 hectáreas de papa, 273 de oca y 155 de haba.

El dirigente Ramiro Gonzales recuerda que de 1995 a 2005 en Vacas se producía papa en cantidades impresionantes. “Hasta camiones enteros salían de las comunidades, ahora, con las heladas, las sequías y otros eventos adversos, todo ha bajado. Si antes una hectárea producía unas 10 toneladas de papa, ahora produce 4 o 5. Antes se cosechaban ocho o diez cargas; hoy, mucho menos”, detalla.

Según datos del SPIE, la mayor amenaza climática en Vacas son las heladas, seguidas de la sequía y las granizadas, fenómenos que afectan de manera directa la vida y la economía local.

En la última década, Cochabamba ha enfrentado una crisis hídrica prolongada que ha afectado gravemente a su población y economía. Según la Cámara Agropecuaria de Cochabamba (CAC), entre 2022 y 2023, al menos 10.500 hectáreas de cultivos de papa, hortalizas y granos fueron destruidas por la sequía y las heladas en el cono sur y el valle alto.

Además, la Unidad de Gestión de Riesgos (UGR) de la Gobernación de Cochabamba, reportó que 38 de los 47 municipios del departamento sufrieron daños por fenómenos climáticos como sequías, lluvias y heladas en menos de un año.

La falta de lluvias redujo el caudal de ríos en hasta 10% en algunas zonas, y se prevé que la sequía continúe durante los próximos años. Esta situación ha provocado racionamientos de agua potable, pérdida de cosechas y una creciente dependencia de fuentes hídricas no renovables, lo que agrava la vulnerabilidad de las comunidades rurales y urbanas.

## RESILIENCIA FEMENINA

A pesar de las pérdidas, el turismo ha dado un respiro a Vacas. Los sábados, domingos y feriados, Dora y Berta, junto a otras mujeres del municipio, sirven decenas de platos que combinan sabor y tradición: pescado frito, papa huayco, mote y llajua molida en batán.

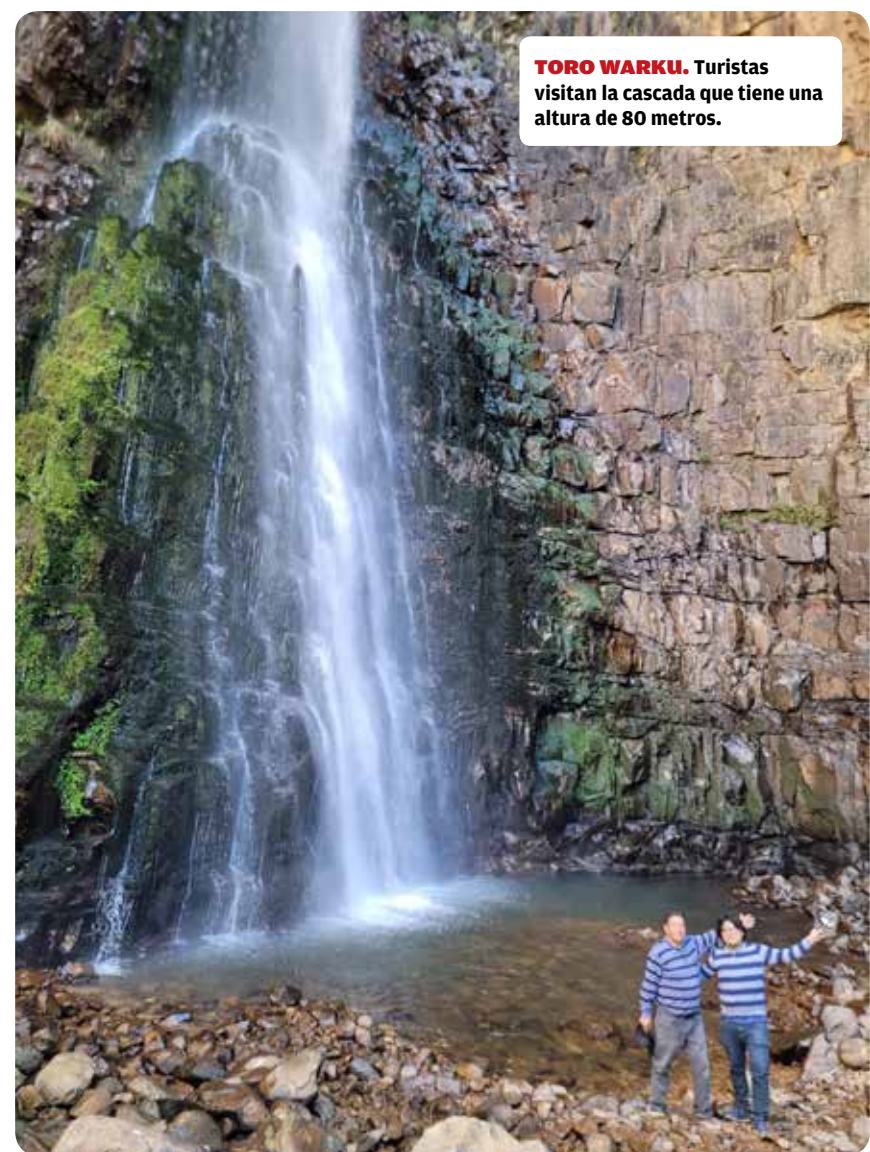
No todos olvidan lo que había antes. “En las lagunas había vida; cultivábamos alrededor y el pejerrey era tan abundante que hasta servía para alimentar a los chanchos. Ahora eso es historia”, lamenta Gonzales.

Pero en Vacas, la historia no termina en la sequía. Con ollas humeantes, batanes activos y botes listos para zarpar, las mujeres han convertido la resiliencia en un producto turístico. Sus platos, sencillos pero llenos de memoria, saben a resistencia: a la tierra que insiste en seguir viva, aunque sus lagunas mueran.

En este nuevo escenario, las mujeres asumieron un rol protagónico. Ya no solo cultivan la tierra, sino que diseñan menús, negocian con agencias de turismo, administran sus ingresos y crean experiencias para los visitantes. El turismo no solo les ha dado un sustento, también les ha devuelto una voz en las decisiones comunales, donde antes predominaban los hombres. “Ahora, cuando hay reuniones para organizar algo del pueblo, nosotras también opinamos. Ya no es solo cosa de los varones”, cuenta Berta con una sonrisa tímida.

En cada plato servido y en cada bote que zarpa, las mujeres de Vacas están escribiendo un nuevo capítulo de su historia: uno donde la sequía no dicta el final, sino el comienzo de una nueva forma de vivir.

*Esta investigación fue realizada en el marco del VI Fondo de Apoyo Periodístico “Crisis climática 2025” que impulsan la Plataforma Boliviana Frente al Cambio Climático (PB FCC) y la Fundación Para el Periodismo (FPP).*

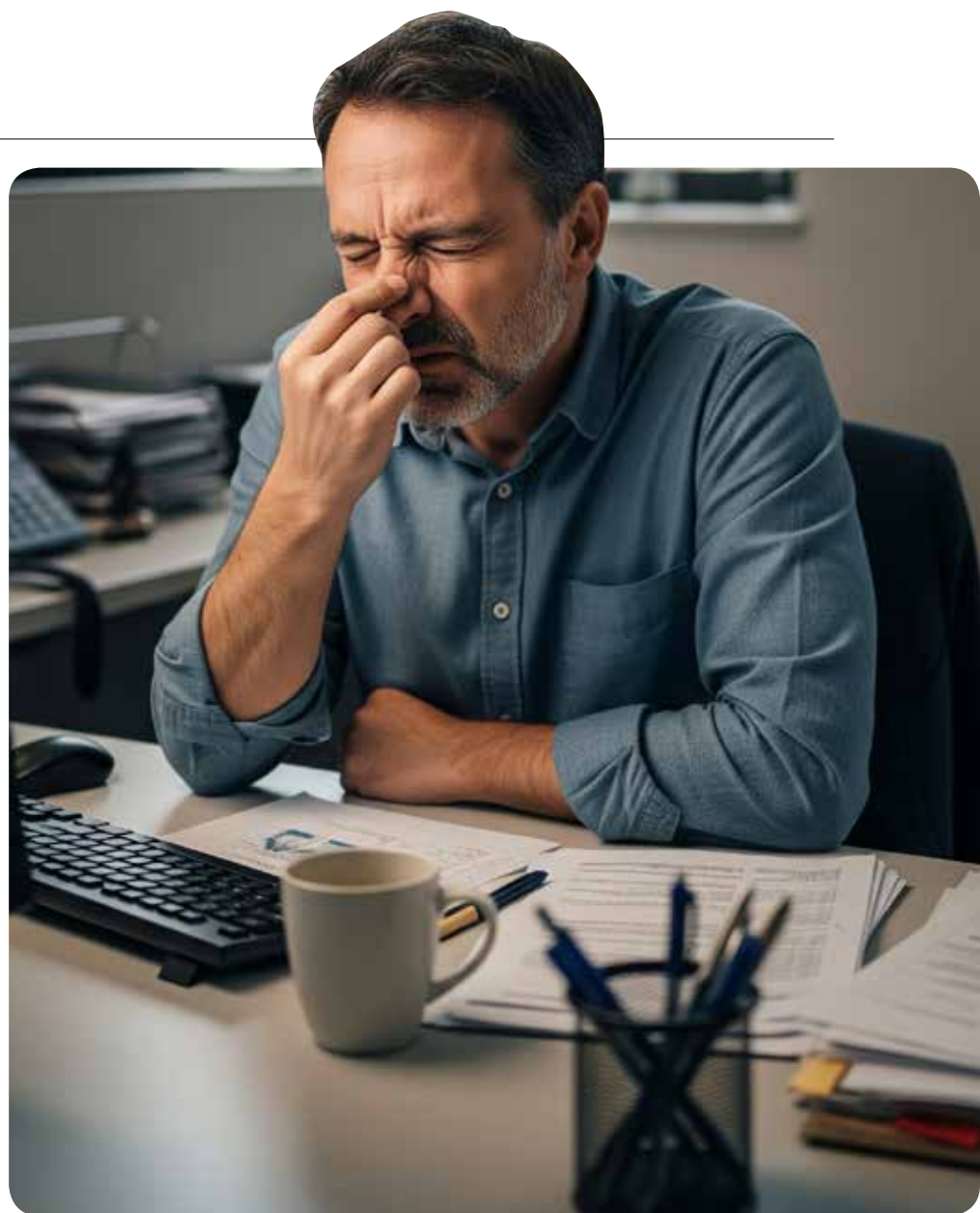


**TORO WARKU.** Turistas visitan la cascada que tiene una altura de 80 metros.



# POR QUÉ TENER HAMBRE IMPACTA EN LA IRRITABILIDAD, ELEVA LOS NIVELES DE IRA Y DIFICULTA LA CONCENTRACIÓN

**DATO.** La reducción de glucosa en sangre tras omitir alimentos impacta el rendimiento cerebral y puede provocar también fatiga, entre otros síntomas



**Texto:** Infobae  
**Imágenes:** Internet

**D**ejar de comer provoca una serie de efectos negativos que afectan tanto al cuerpo como a la mente, y sus consecuencias van mucho más allá de la simple sensación de vacío estomacal.

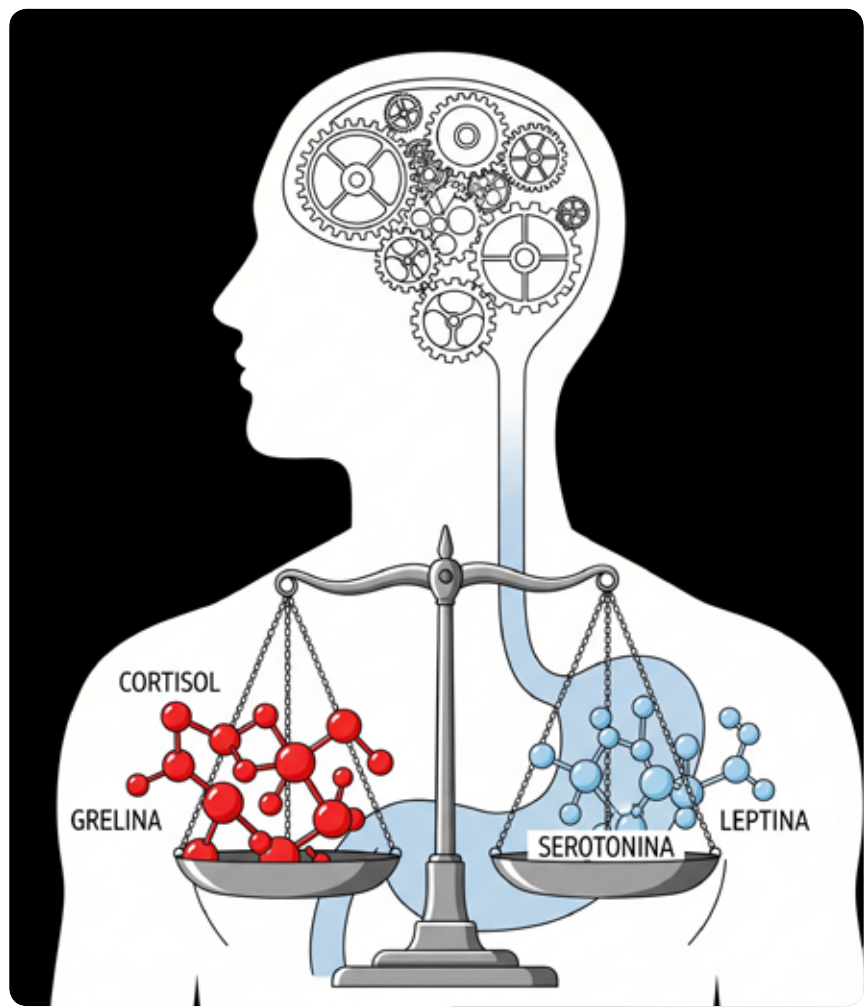
Cuando se omite una comida, lo primero que experimenta el organismo es una disminución de la glucosa en sangre, el principal combustible del cerebro. Amanda Spina, nutricionista del centro sanitario, Banner Health, explicó: “El cerebro depende de la glucosa como fuente de energía”.

Ante su escasez, se presentan síntomas como cansancio, mareos, temblores, dificultad para concentrarse y hasta sensación de desmayo. La falta de energía cerebral genera irritabilidad y confusión, reacción conocida como “*hangry*” (acrónimo en inglés de hungry y angry).

Un estudio publicado en la revista Plos One revela que el hambre aumenta en un 34 por ciento las sensaciones de ira y en un 38% la irritabilidad, además de reducir el placer en un 20% durante los episodios de apetito.

A nivel hormonal, saltarse comidas desencadena una respuesta fisiológica compleja. El equilibrio entre insulina, leptina, grelina y cortisol resulta alterado. Spina añade que la grelina, que estimula el apetito, sube, mientras que la leptina, encargada de la sensación de saciedad, disminuye.





Reconocer cuándo se ha comido lo suficiente se vuelve difícil y se incrementa el riesgo de comer en exceso.

Liliya Kazantseva, investigadora científica del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (IBIMA), España, señaló en The Conversation que el cortisol, conocida como “hormona del estrés”, también se eleva, modificando neurotransmisores como dopamina y serotonina, lo que intensifica el mal humor y la irritabilidad. La adrenalina, además, favorece respuestas emocionales desproporcionadas ante la carencia de alimento.

Si el hábito de saltarse comidas se mantiene, los riesgos para el organismo aumentan. Al cabo de veinticuatro a cuarenta y ocho horas, el cuerpo consume sus reservas de glucógeno y recurre a la grasa almacenada (cetosis), para luego degradar masa muscular y obtener energía.

Este proceso, según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), debilita el sistema inmunológico y digestivo, aumenta la vulnerabilidad a infecciones y puede producir daños irreversibles en órganos vitales como el corazón, los riñones y el hígado.

La desnutrición sostenida se manifiesta en fatiga extrema, debilidad, mareos, desmayos y deterioro cognitivo, síntomas que pueden agravarse hasta llegar a poner en peligro la vida si no se interviene. Los especialistas advierten que la recuperación debe ser gradual y siempre bajo supervisión médica, para evitar complicaciones como el síndrome de realimentación.

El hambre también tiene repercusiones emocionales profundas. Las alteraciones hormonales dificultan sostener el bienestar emocional y pueden desa-

rollar patrones negativos relacionados con la comida. Distinguir entre el hambre física y el hambre emocional se torna esencial. Laura Maffei, endocrinóloga especialista en estrés y directora de Maffei Centro Médico, señaló previamente a Infobae que el hambre biológica se satisface con cualquier alimento y genera saciedad, mientras que el hambre emocional busca gratificación inmediata, dirige la ingesta hacia alimentos calóricos y deja sensación de culpa.

Tanto el cortisol como la adrenalina, liberadas en situaciones de estrés, favorecen este tipo de hambre, que responde a emociones y no a necesidades fisiológicas.

Las consecuencias de saltarse comidas también incluyen el riesgo de trastornos alimentarios. Christy Harrison, nutricionista consultada por el sitio especializado EatingWell, afirmó: “No hay beneficios potenciales en ayunar o saltarse comidas, y sí peligros reales”, como el desarrollo de atracones, hiperfagia, bulimia y anorexia.

MedlinePlus afirma que la restricción alimentaria puede desencadenar episodios de ingesta compulsiva, pérdida de control y culpa. Estos patrones deterioran la salud física y mental, requiriendo

en muchos casos intervención psicológica y nutricional especializada.

Para evitar estos efectos negativos, los especialistas recomiendan una alimentación regular y equilibrada, basada en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Practicar la alimentación consciente e intuitiva —escuchar las señales internas de hambre y saciedad— ayuda a prevenir tanto la restricción como el exceso.

Advierten sobre los riesgos de dietas restrictivas y ayunos prolongados, especialmente en personas con condiciones médicas como diabetes, donde omitir comidas puede provocar complicaciones graves.

Los expertos subrayan la relevancia de ver la alimentación no solo como una necesidad biológica, sino como un componente central para el equilibrio emocional. “El hambre puede desencadenar emociones negativas como la ira y la irritabilidad debido a fluctuaciones hormonales y al impacto de la restricción alimentaria”, señaló previamente Liliya Papalia en Infobae. Harrison concluyó que saltarse comidas “no solo es perjudicial para el cuerpo, sino también para la mente y la calidad de vida”.



**DATO.** Las alteraciones hormonales dificultan sostener el bienestar emocional y pueden desarrollar patrones negativos relacionados con la comida.



Texto: BBC  
Imágenes: Internet / IA

**E**ste año se celebra el cumpleaños número 45 de la devoradora máquina amarilla que revolucionó los videojuegos y hasta conquistó a la ciencia. Millones de personas han jugado el icónico Pac-Man, pero ¿por qué?, ¿qué lo hace tan adictivo?

Todo empezó a finales de los años 70 cuando el japonés Toru Iwatani decidió comerse una pizza de salami para consolarse. Tras tomar la primera porción, el diseñador de videojuegos sintió escalofríos al descubrir una imagen insospechada. “Si tomas una pizza entera y le quitas un pedazo triangular, parece una boca”, declaró Iwatani a la revista Wired en 2010, confirmando la veracidad de esa leyenda urbana.

Al mirar su plato lleno de grasa, Iwatani debió saber que estaba frente a frente con el personaje de videojuego perfecto: una máquina devoradora.

En el juego, tu tarea es controlar a una mancha amarilla codiciosa que debe navegar por laberintos oscuros que cambian constantemente, mientras come tantas monedas como sea posible al tiempo que evita caer en las garras de una pandilla que siempre la persigue.

Sus enemigos son Blinky (rojo), Pinky (rosa), Inky (cian) y Clyde (naranja), y juntos integran la Ghost Gang (banda fantasma).

“Pac-Man [el personaje] fue diseñado para representar el concepto central del juego, ‘comer’, de la forma más sencilla posible”, le explica a la BBC Michiko Kumagai, responsable de licencias del icónico personaje en Bandai Namco, la empresa distribuidora del juego.

“Al igual que los arcos de McDonald’s, se ha convertido en un símbolo reconocido internacionalmente. De un vistazo, cualquiera puede entender intuitivamente lo que significa Pac-Man y por eso ha logrado llegar a un público tan amplio”.

#### ¿A QUÉ SE DEBE SU ÉXITO?

Originalmente llamado PuckMan en Japón, una referencia a la frase japonesa “paku paku taberu”, que significa engullir algo con un sonido voraz que te hace chasquear la mandíbula, Pac-Man es el juego de monedas más exitoso de todos los tiempos, según el Libro de Records Guinness.

El personaje sigue siendo un símbolo perdurable incluso hoy en día, con la franquicia generando unos ingresos estimados en US\$14.000 millones de dólares, tanto en máquinas recreativas como en docenas de relanzamientos para consolas domésticas. El juego ha aparecido en todo tipo de plataformas, desde la Nintendo Entertainment System [NES] hasta el Xbox 360.

Pac-Man, como personaje, también ha acumulado cameos en los últimos años en películas infantiles animadas de gran presupuesto, como Ralph el Demoledor y Pixels. Y el mes pasado, Bandai Namco lanzó Laberinto de sombras, un juego



# PAC-MAN:

## QUÉ HACE TAN ADICTIVO Y EXITOSO AL JUEGO QUE NACIÓ EN JAPÓN

que ofrece una nueva versión del popular Pac-Man.

“Pac-Man es uno de los íconos del nacimiento de los videojuegos convencionales”, afirma Peter Etchells, profesor de comunicación científica en la Universidad de Bath Spa, en Inglaterra. “Su jugabilidad y diseño poseían una elegante simplicidad que, en mi opinión, cautivó la imaginación de muchos jugadores”.

No hace falta ser un jugador empedernido para apreciar el propósito principal del personaje: mordisquear estratégicamente. Su jugabilidad es a la vez refrescantemente sencilla y, en última instancia, difícil de dominar.

En el original, los jugadores podían jugar frenéticamente sin saber mucho o, como muchos en los 80, leer religiosamente una guía de cómo ganar en Pac-Man que enseñaba a memorizar cientos de complejos patrones de laberintos y rutas óptimas. Esta preparación táctica te preparaba para competir en uno de los miles de torneos de Pac-Man que se han organizado en todo el mundo.

Etchells afirma que, contrario a sus competidores, este formato de juego es-





taba mucho menos enfocado en el público masculino y esa fue una de las principales razones de su gran éxito.

“El creador de Pac-Man, Toru Iwatani, ha dicho específicamente que pretendía crear un juego que todos pudieran disfrutar, especialmente las mujeres”, añade.

“Pac-Man, y sus coloridas secuelas como Ms. Pac-Man, de 1982, se diferenciaron de los juegos de disparos de la época, principalmente dirigidos a hombres, como Asteroids y Space Invaders, porque se centraban en un público mucho más amplio”.

En declaraciones al Washington Post en 2020, el creador del juego, Iwatani, afirmó que también tiene vínculos más profundos con la cultura japonesa de lo que aparenta a simple vista.

“Diseñé los fantasmas para que fueran simples y adorables. Esto se inspira en la ancestral apreciación japonesa del “wabi-sabi”, en la que la gente encuentra belleza efímera y profundidad en la simplicidad. Creo que la creciente aceptación mundial de esta estética japonesa ha hecho que más gente se acerque también a Pac-Man”, añade.

#### ¿CÓMO LLEGÓ A LA CIENCIA?

Además de su diseño único y su gran aceptación entre jugadores -hombres y mujeres- de todo el mundo, Pac-Man también ha dejado una huella imborrable en el mundo de la ciencia.

Al igual que el Tetris, el juego ha demostrado ser un vehículo útil para que los investigadores aprendan sobre las limitaciones de los cerebros humanos -e incluso de los chimpancés-, para resolver problemas.

Un estudio realizado en 2007 por Dean Mobbs y sus colegas del Instituto Tecnológico de California sometió a jugadores de Pac-Man a descargas eléctricas cada vez que eran atrapados por un fantasma. “Este estudio utilizó resonancia magnética para observar si la actividad cerebral se modificaba cuando los fantasmas se acercaban demasiado. Y así fue”, comenta entre risas Tom Garner, profesor titular de tecnologías interactivas en la Universidad Sheffield Hallam.

Y agrega: “los monos también han estado jugando al Pac-Man en los últimos años. Científicos de la Universidad de Cornell, descubrieron una relación entre ciertos patrones en el movimiento ocular de los monos y sus decisiones de juego, mientras que la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. utilizó el Pac-Man para revelar que los macacos pueden tomar decisiones jerárquicas basadas en estrategias, algo que antes se creía fuera del alcance cognitivo de los animales no humanos.

“Videojuegos como Pac-Man han tenido un impacto sustancial en el campo de la investigación científica. Pac-Man es una buena manera de ayudarnos a comprender mejor cómo pensamos, sentimos y nos comportamos los humanos”.

Según Garner, la razón por la que Pac-Man fue y sigue siendo tan querido por tantos es la forma en que utiliza la teoría del embodiment (o cognición corporizada). “En los videojuegos, la idea de corporeidad describe una sensación de cone-



una versión gótica y ciborg del diseño original de Pac-Man. Esta pareja también puede transformarse brevemente en un robot guerrero al estilo Transformers llamado GAIA, lo que permite a los jugadores superar acertijos que de otro modo serían abrumadores.

El productor de Laberinto de Sombras, Seigo Aizawa, era fan de Pac-Man de niño y cree que el nuevo juego puede conservar algunas de las peculiaridades del original.

“Creo que una de las principales razones por las que el mundo se enamoró

de Pac-Man es que fue uno de los primeros juegos en dotar de verdadera personalidad a sus personajes”, afirma. Cada fantasma tenía un compor-

tamiento distinto. Como

Blinky, el implacable fantasma rojo que persigue a Pac-Man directamente, y Pinky, que prefiere emboscar desde el frente. Estos rasgos no solo se describían en la máquina de arcade, sino que se integraron en la jugabilidad a través de la IA y los patrones de movimiento únicos de cada fantasma.

A pesar de todos los planes para mantener la relevancia de Pac-Man, es el factor nostalgia lo que mantiene su popularidad, cree el académico Etchells. En concreto, afirma, la nostalgia por una era de los videojuegos que ya no existe de la

misma manera: la cultura de las salas de juegos.

“Es un recordatorio de los días de infancia que pasamos jugando con amigos y rivales entre el bullicio y el neón de las maquinitas”, afirma. Sea cual sea el motivo de su perdurable atractivo, Pac-Man sigue siendo un icono de la cultura pop, así como la prueba definitiva de que sólo podemos alcanzar el éxito cuando dejamos de huir de nuestros fantasmas y empezamos a enfrentarlos sin miedo.

#### Y EL FUTURO...

Más de 45 años después de su lanzamiento, Namco Bandai espera dar a conocer a Pac-Man entre las generaciones más jóvenes con el recién lanzado Laberinto de Sombras.

El nuevo juego se ambienta en un gigantesco laberinto que fusiona ciencia ficción y estética medieval, donde una misteriosa figura llamada Espadachín N.8 es guiada por un orbe conocido como Puck,

xión entre el jugador y el personaje que difumina los límites entre el mundo del juego y el mundo real”, explica.

“Pac-Man fue uno de los primeros videojuegos en poner al jugador en el papel de un personaje, no de un vehículo. Pac-Man era representado como un ser vivo, capaz incluso de comunicar dolor audible cuando Blinky, Pinky, Inky o Clyde lo alcanzaban. Todo esto creó un vínculo único con el jugador”.



**DATO.** Pac Man es un videojuego arcade creado por el diseñador de videojuegos Toru Iwatani.



# MANUAL DE ESTILO DE LOS 90 DEL GLAMOUR DE LAS SUPERMODELOS AL "GRUNGE"

**Texto:** Redacción OH!  
**Imágenes:** Internet

**L**a moda de los años 90 fue una década de extremos y contradicciones que sentó las bases de la vestimenta actual. La industria se debatió entre la elegancia del minimalismo y la rebeldía del grunge, mientras las supermodelos se convertían en íconos, según un análisis de Vogue México.

El reinado de las supermodelos

A principios de la década, el mundo de la moda se rindió a los pies de las supermodelos y figuras como Linda Evangelista, Cindy Crawford, Naomi Campbell

y Christy Turlington no eran solo rostros en una portada; eran personalidades por derecho propio.

Ellas encarnaban a la mujer de los 90: liberada, segura de su cuerpo y con un poder que, en ocasiones, eclipsaba al de las propias marcas para las que desfilaban. Con sus vestidos ajustados de Versace y su presencia imponente, definieron el glamour de la primera mitad de la década, describe Vogue.

## EL ANTI-ESFUERZO COMO ESTILO

Como respuesta al brillo de las pasarelas, desde la escena musical de Seattle surgió un movimiento que lo cambió todo: el grunge. Bandas como Nirvana y Pearl Jam popularizaron una estética desgastada y de segunda mano que consistía en

camisas de franela sobre camisetas vintage, jeans holgados y zapatillas sucias.

La idea era no aparentar haber invertido demasiado esfuerzo en el look; la moda pasaba a un segundo plano y el estilo se convirtió en el uniforme de la juventud, llegando a la alta costura con la icónica colección de Marc Jacobs para Perry Ellis en 1993.

## EL PODER DEL MINIMALISMO

La corriente más sofisticada de la década fue el minimalismo, una respuesta directa al maximalismo de los 80, en la que diseñadores como Calvin Klein, Jil Sander y Helmut Lang buscaron la pureza en la forma, creando un nuevo uniforme basado en la simplicidad.

La paleta de colores se redujo a negro, blanco y azul marino, con vestidos lenceros (slip dresses) y camisas de corte recto como piezas clave. Este look, casi virginal y sin adornos, encontró a su musa perfecta en la nueva generación de modelos como Kate Moss, cuya belleza personificaba la estética heroin chic.

## NOSTALGIA Y FUTURISMO

Hacia el final de la década, la moda se dividió en dos visiones opuestas del futuro. Por un lado, diseñadores como John Galiano para Dior y Alexander McQueen mostraron una fantasía nostálgica, mezclando referencias históricas y culturales en desfiles teatrales.

Por otro lado, la llegada de internet y la fotografía digital inspiró una estética cibernética y vanguardista. Jean Paul Gaultier y Thierry Mugler exploraron este look futurista con sus creaciones, una tendencia que se immortalizó en la gran pantalla con películas como El quinto elemento y Matrix.



## ¿CÓMO ERA LA MODA DE LOS HOMBRES EN LOS AÑOS 90?

**Texto:** Vogue México

Giorgio Armani seguía siendo el rey indiscutido de la sastrería para los hombres que buscaban un estilo impecable y sofisticado. Sin embargo, la década de 1990 marcó una transición hacia una moda más relajada, en la que la rigidez de los trajes formales perdió terreno frente a un estilo más casual y cómodo.

La tendencia de los Casual Fridays se instaló rápidamente en las oficinas, permitiendo que los hombres se vistieran de manera más relajada, y marcas como GAP supieron aprovechar este cambio al popularizar los pantalones beige caquis, desplazando los tradicionales pantalones de lana.

Por otro lado, los movimientos de hip-hop y grunge ofrecieron nuevas tribus de estilo para los hombres. El hip-hop, con su estética de jeans holgados y camisetas de gran tamaño en capas, dominaba las calles. En contraste, el grunge adoptaba un look más rebelde, con camisetas de bandas vintage combinadas con camisas abotonadas desabrochadas y jeans rotos.

La moda cibernética se filtró entre los más atrevidos, con mechas rubias y lentes de sol metálicas, completando un look futurista que respondía al espíritu de la época.







# TEST

## DESCUBRE TU FORMA IDEAL DE RELAJACIÓN



En el marco del Día Mundial de la Relajación, que se celebra cada 15 de agosto, la Revista OH! te invita a descubrir qué necesita realmente tu mente y tu cuerpo para desconectar. A veces, lo que relaja a una persona puede estresar a otra. ¿Eres de los que necesitan silencio absoluto o de los que se liberan con el movimiento?

### 1 Es tu tarde libre ideal, sin compromisos. ¿Qué eliges hacer?

- a) Disfrutar de una taza de té y un buen libro en un rincón tranquilo de la casa.
- b) Salir a caminar por un parque, hacer una ruta en bicicleta o ir al gimnasio.
- c) Dedicarle tiempo a un hobby creativo: pintar, cocinar algo nuevo, tocar un instrumento o la jardinería.
- d) Llamar a un amigo para ponerse al día o planificar una pequeña reunión con la familia.

### 2 Después de un día especialmente estresante y agotador, ¿qué necesitas para sentirte mejor?

- a) Unos minutos de silencio, meditación o simplemente cerrar los ojos y respirar profundamente.
- b) Mover el cuerpo para liberar la tensión, ya sea bailando en la sala o saliendo a correr.
- c) Poner mi *playlist* favorita y concentrarme en una tarea manual que me guste.
- d) Conversar con mi pareja o un ser querido y desahogarme contándole mi día.

### 3 ¿Qué tipo de vacaciones te recargan las baterías por completo?

- a) Un retiro en un lugar aislado y silencioso, como una cabaña en la montaña o cerca de un lago.
- b) Un viaje de aventura con actividades físicas como senderismo, kayak o exploración de la naturaleza.
- c) Un destino cultural, visitando museos, mercados de artesanías y talleres locales.
- d) Un viaje en grupo con mis mejores amigos o toda la familia, lleno de risas y momentos compartidos.

### 4 Si pudieras recibir un regalo pensado solo para tu bienestar, ¿cuál te haría más ilusión?

- a) Un set de velas aromáticas, aceites esenciales o una suscripción a una app de meditación.
- b) Unas zapatillas nuevas para correr, una esterilla de yoga de buena calidad o un accesorio para mi deporte favorito.
- c) Un kit de acuarelas, un libro de recetas exóticas o entradas para una clase de cerámica.
- d) Entradas para un concierto o una invitación para una cena especial con buena compañía.

### 5 ¿En qué situación sientes que el tiempo vuela y te olvidas de todo lo demás?

- a) Cuando logro concentrarme en mis propios pensamientos, sin interrupciones.
- b) Durante una buena sesión de ejercicio, cuando mi cuerpo encuentra su ritmo.
- c) Cuando estoy inmerso en un proyecto creativo y las ideas fluyen sin parar.
- d) En medio de una conversación interesante y divertida con gente que aprecio.

### 6 La palabra "bienestar" te suena principalmente a...

- a) Paz interior y equilibrio mental.
- b) Energía, vitalidad y salud física.
- c) Expresión, inspiración y creatividad.
- d) Conexión, risas y afecto.

## RESULTADOS: ¿Cuál es tu oasis personal?

#### Mayoría de A: Mente en calma

Tu forma ideal de relajación es introspectiva y silenciosa. Para ti, el verdadero descanso llega cuando logras apagar el ruido exterior y conectar con tu mundo interior. El caos y la sobreestimulación te agotan, por lo que buscas activamente la paz.

**Tu oasis ideal:** Actividades como la meditación guiada, el yoga suave, la lectura, escribir un diario o simplemente disfrutar de una bebida caliente sin distracciones. Dedicar un rincón de tu casa a la calma, con luz tenue y aromas relajantes.

#### Mayoría de B: Cuerpo en movimiento

Para ti, la inactividad es sinónimo de estrés. Relajas la mente moviendo el cuerpo, liberando tensiones y generando endorfinas a través de la actividad física. Quedarte quieto solo hace que pienses más en tus problemas.

**Tu oasis ideal:** El deporte es tu mejor terapia. Salir a correr, practicar senderismo, nadar, bailar o ir al gimnasio te ayudará a encontrar el equilibrio. La relajación para ti no es parar, sino canalizar tu energía de forma positiva.

#### Mayoría de C: Espíritu creativo

Encuentras la calma cuando tus manos y tu mente están ocupadas creando algo. El proceso de dar forma a una idea, ya sea en la cocina, en un lienzo o en el jardín, es tu forma de meditación. La rutina y la falta de inspiración te estresan.

**Tu oasis ideal:** Las manualidades, la cocina, la jardinería, la música o la escritura son tus mejores aliados. Dedicar tiempo a tus hobbies creativos, ya que te permiten concentrarte en el presente y expresar tus emociones de forma constructiva.

#### Mayoría de D: Alma social

Te recargas y relajas a través de la conexión con los demás. La soledad puede aumentar tu estrés, mientras que compartir tiempo con tus seres queridos te llena de energía y bienestar. Una buena conversación o una carcajada son tu mejor medicina.

**Tu oasis ideal:** Organiza una cena con amigos, llama a un familiar, sal a tomar un café o simplemente busca una conversación significativa. Tu relajación se nutre del afecto, el apoyo mutuo y el sentimiento de pertenencia.





Serie Galaxy A

El celu que quería  
al precio que quería



¡Galaxy A  
bajó de precio!

Dirección: Plaza Isabel La Católica, Av. Arce,  
Torres Mall #2519, Zócalo 2, Local PA-11  
Whatsapp: 77200074