



A Fondo

¿Cuáles son las medidas económicas para resucitar después de la Covid-19? **P10**

Moda

Las tomas perfectas a través del FaceTime. **P3**

Orientación

¿Y qué significa conocerse a uno mismo? **P6**



SEXUALIDAD

Claves para reinventarse como pareja en este confinamiento. **P8**

CLAVES. Este destacado pediatra da consejos importantes para fortalecer el sistema inmunológico en plena emergencia sanitaria

Nelson Vía Reque: “Lo que más sube las defensas es la actividad física”

Texto: Rafael Sagárnaga
Fotos: Cortesía

Nelson Vía Reque es uno de los más destacados pediatras y neonatólogos del país. En plena crisis del coronavirus una de las materias que este experto domina resulta clave para enfrentar a la pandemia: la inmunología, es decir, Vía Reque sabe cómo podemos fortalecer nuestro sistema inmunológico. En esta charla con OH! explica diversos hábitos y factores que estimulan o debilitan las defensas del cuerpo humano.

-Le escuché hablar de la importancia de velar por el sistema inmunitario ya desde antes del parto. ¿Qué se debe tomar en cuenta para fortalecer las defensas de los más pequeñitos?

- A los seres humanos Dios nos ha hecho bien hechos. Por eso, tenemos un sistema inmunitario que es como los policías que nos defienden de virus, hongos y bacterias. Ese sistema inmunitario comienza desde el nacimiento. La madre embarazada le va pasando anticuerpos de ella a su bebé. Luego, en el nacimiento un punto importante: si el niño nace naturalmente, recibe anticuerpos de la vagina de la madre, pero si nace de cesárea,

no recibe esos anticuerpos al momento de nacer.

Una de las partes más importantes donde nacen las defensas del cuerpo humano es el intestino, de la flora intestinal, llamada microbiota. Cuando un niño nace de parto natural asimila las bacterias que su progenitora tiene en la vagina. Esas bacterias van a su intestino y refuerzan su sistema inmunitario a través de la flora intestinal. La primera fuente de defensas viene antes de nacer. La segunda, al nacer y la tercera cuando la madre le pasa anticuerpos al bebé a través de la leche materna.

-¿O sea que la lactancia es clave para fortalecer el sistema inmunológico?

-La leche materna le da al recién nacido un montón de inmunoglobulinas, es decir, los anticuerpos. El bebé tiene esas inmunoglobulinas. Todavía no se sabe hasta cuándo le duran, pero puede ser una de las causas por las que los niños pequeños no se enferman.

-¿Cómo sabemos que un recién nacido tiene un buen sistema inmunitario? ¿Hay alguna pauta más o menos evidente?

- Si el ombligo se le cae en los primeros dos a tres días de nacido, es señal de que recibió hartos anticuerpos. En cambio, si la madre le pasó pocos anticuerpos, el ombligo se cae a los 20 días o incluso más.

Perfil



Nelson Vía Reque ejerce hace ya 46 años la especialidad de pediatría. Estudió en la Universidad Mayor de San Simón. Logró su especialidad de pediatría en el hospital Albina Patiño de Cochabamba y en el hospital general de Niños Pedro de Elizalde de Buenos Aires.

-¿Por qué?

- Porque los anticuerpos van y se comen al ombligo. Cuanto más anticuerpos, más antes se cae el ombligo. Eso lo aprendí en un Congreso Mundial de Pediatría.

-Así como el intestino, ¿qué otras fuentes de anticuerpos tenemos?

- Primero, al nacer, el timo; luego, la flora intestinal; después, el bazo; los ganglios linfáticos, las amígdalas y el apéndice. Es decir, que la persona que, por ejemplo, pierde el apéndice tiene menos anticuerpos. Lo propio con el bazo o las amígdalas.

- En tiempos de la Covid-19 resulta clave saber potenciar las defensas.

- Lamentablemente, en toda esta crisis del coronavirus casi no he escuchado voces que nos enseñen a elevar los anticuerpos para enfrentar mejor la pandemia. Volvamos a la figura de los policías. Si en casa tengo un policía que cuida, pero me entero que van a venir a atacarla varios ladrones, entonces ya no pongo uno, pongo 30. Igual, si sé que me puedo contagiar del virus, tengo que subir mis anticuerpos.

Para ello, lo primero es saber qué factores causan la disminución de anticuerpos. Uno, la edad. A mayor edad, el cuerpo tiende a perder anticuerpos. Junto con la edad va el agua, como segundo factor. Las personas mayores, en general, no toman la suficiente cantidad del agua que debían tomar y se deshidratan.

Al estar deshidratada una persona, su corriente circulatoria se vuelve más espesa. Entonces, los glóbulos rojos no llevan la cantidad de oxígeno que deben llevar a los tejidos y las defensas bajan. Otra causa por la que bajan las defensas son las enfermedades, cualquier enfermedad baja las defensas. Luego, el embarazo también baja las defensas porque la gestante pasa sus defensas al bebé.

Y algo que baja terriblemente las defensas es el sedentarismo, la inactividad. Personas pegadas a la televisión que comen y ven tele, defensas bajas. Personas



tudiante, en el hospital Viedma, el cirujano nos enseñó que, algunas veces, si una herida no curaba con los antibióticos le pongamos miel. Y en efecto, curamos heridas con miel.

-¿Qué me dice de las vitaminas que suben las defensas y sus principales fuentes?

- Hay dos vitaminas que suben las defensas: la D y la C. La vitamina D viene del sol. Por lo tanto, no es bueno estar encerrado en un cuarto todo el día sin recibir sol. Cuando el sol llega a la piel, todas las vitaminas que uno ha asimilado de las frutas y las verduras, el organismo las absorbe. Pero si uno, por ejemplo, comió papaya, que tiene harta D, y no recibe sol, entonces no la asimila.

Ahora, todo el mundo sabe que la vitamina C sube las defensas y que está casi exclusivamente en los cítricos, es decir, naranjas, mandarinas... Pero las que más tienen C son el kiwi, la acerola y el limón. El limón además trae dos minerales muy importantes para el cuerpo humano: el potasio y el magnesio.

-¿Hay alguna fruta que sea especialmente recomendada para subir las defensas?

-La fruta que más aumenta las defensas es la sandía. Curiosamente, uno va hoy a los mercados y ve que la gente la desprecia. No sabe que esa fruta puede ayudarla muchísimo para que no se enferme del coronavirus. Ello porque si tus defensas están en los cielos, no te vas a enfermar de coronavirus.

La sandía tiene vitaminas C y A, pero, además, junto con la piña, es una de las frutas que más hidratan. Un detalle más: la parte más nutritiva de la sandía es la blanca, cerca de la cáscara, esa parte se debe consumir también.

- ¿Qué preparados fortalecen las defensas?

- Sirve mucho para fortalecer la flora intestinal el consumo de yogures y probióticos. También, las sopas de huesos que dan magnesio, calcio y colágeno. Dan también lisinas que son otros policías que no dejan entrar ni bacterias ni virus al cuerpo. Es una ayuda muy económica porque para ello basta comprar carne de tercera en los mercados. También sube las defensas el aceite de coco. Resulta un poderoso antiviral y antibacteriano, pues tiene ácido láurico. Finalmente, sirven también mucho para fortalecer el sistema inmunitario el bicarbonato de sodio y el té verde. En la China a los pacientes de la Covid-19 les dieron tres a cuatro veces al día té verde y mejoraron.

- ¿Qué se recomienda ya en cuanto a preparados medicinales como suplementos que sirvan para fortalecer las defensas?

- Hay un producto español, el Palmidrol que tiene buena fama para subir las defensas. Ahora, consumir tabletas de zinc también ayuda a subirlas y da otros beneficios. Y también el kaloba, la echinacea y el jarabe de arándanos que son muy buenos.

que van del auto a la oficina, de la oficina al auto y del auto a la casa y a la cama son personas con las defensas bajas. Se necesita actividad para dinamizar las defensas. Toda persona mayor debe moverse.

-¿También vale lo de la actividad para las personas que tienen algunas enfermedades no muy fuertes?

- Lo he comprobado mil veces. Cuando uno tiene gripe y se va a hacer deporte, la gripe se pasa más rápido. El deporte sube las defensas, y al subirlas se vencerá antes al virus de la gripe. Claro, hay enfermedades que necesitan reposo, pero una gripe no.

Otro factor que baja las defensas es tener hongos. Cuando el organismo de alguien pelea contra sus hongos, las defensas están bajando. Y otro factor de los más importantes que baja las defensas, que ahorita está bajando defensas en toda Bolivia es el estrés. Te baja las defensas sin que te vayas dando cuenta.

Las personas no deben estresarse, deben estar relajadas, tranquilas. Paradójicamente, eso ahora no ocurre porque mucha gente anda preocupada con miedo a que le ataque el coronavirus.

Eso trae algo añadido: una persona que tiene estrés no duerme bien y eso también afecta. Hay que descansar bien, sin bulla, con mucha oscuridad para que el organismo tenga melatonina y se relaje. Cuanto más relajado, mejor calidad de sueño. Finalmente, el azúcar baja las defensas, los diabéticos tienen las defensas por los suelos. La gordura te lleva a la diabetes, la diabetes te produce azúcar y el azúcar baja las defensas. Hay jóvenes de 30 años con un físico pintado, pero con diabetes.

-A propósito de cuidar, ¿qué factores nos ayudan entonces a elevar las defensas?

- Reitero, lo primero, lo que más sube las defensas es la actividad física. Cuanto

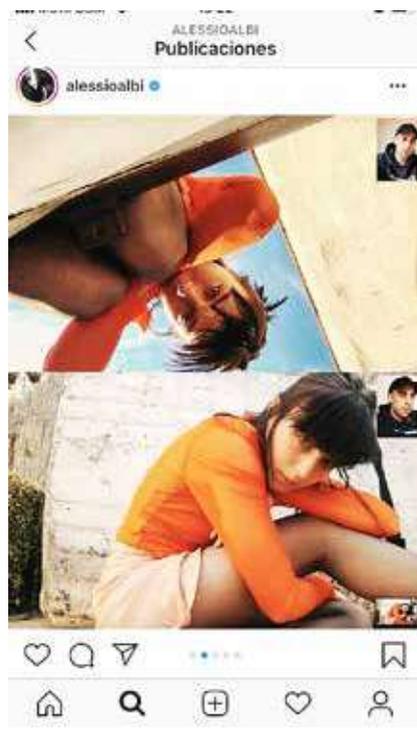
más actividad física se realiza más sube el chorro hormonal que tiene el cuerpo. Es como tener un automóvil. Si uno se lo compró nuevo, pero sólo anda en primera y de vez en cuando en segunda, pobre motor, va a crepitar. Ese motor precisa a veces de subir a cuarta o quinta para descarbonizarse. Lo mismo pasa en el cuerpo humano.

El segundo y tercer factores, lo dijimos, es hidratar y la tranquilidad para evitar el estrés. Luego vienen los factores alimenticios y, entre ellos, uno que se recomienda siempre es el consumo de ajo. Tiene una tremenda cantidad de funciones que suben las defensas y cerca está el jengibre. El tercer y cuarto alimentos que suben las defensas son el camote y la canela. Los zumos de verduras verdes por la mañana también ayudan al sistema inmunitario.

Otro alimento que ayuda es la miel de abeja. Cura heridas, las cicatriza porque sube las defensas. Recuerdo, cuando es-

La fotografía de moda se transforma con videollamadas

El fotógrafo italiano **Alessio Albi** ha publicado en su cuenta de Instagram varias fotografías hechas a través de FaceTime



Texto: María Muñoz/ Efe
Fotos: Instagram

El teletrabajo está a la orden del día, y también en aquellos sectores en los que era casi impensable, como es el de las sesiones fotográficas de moda, un ámbito en el que el fotógrafo italiano Alessio Albi ha abierto el camino y del que firmas como Zara y grandes cabeceras de moda como Vogue ya se hacen eco.

¿EL MATERIAL? UNA VIDEOLLAMADA Y MUCHA ACTITUD

Con la instauración de la medida del teletrabajo adaptada a casi todos los campos, en el sector de la moda se planteó una cuestión para la que nadie parecía tener soluciones claras: ¿qué pasa con las producciones fotográficas, para las que, generalmente, se necesita además de un plató perfectamente equipado o un escenario idílico, un amplio elenco de profesionales?

En una situación que se extiende en el tiempo, la respuesta ante este tipo de actividades podría plantearse como incierta, pero, contra todo pronóstico, el fotógrafo de moda de origen italiano Alessio Albi decidió probar a agudizar el ingenio desde marzo, sirviéndose para ello de una de las herramientas estrella del siglo XXI:

las nuevas tecnologías y las redes sociales.

Albi se puso manos a la obra con la modelo Alice Pagani, que ataviada con un top naranja y posando en su azotea bajo una buena iluminación natural, se prestó a realizar con Albi la primera sesión fotográfica por videollamada. El fotógrafo decidió colgar en Instagram varias fotografías del proceso.

"Yo y Alice confinados y separados por doscientos kilómetros, acabamos de hacer una sesión de fotos espontánea a través de la cámara del ordenador portátil. El distanciamiento social no significa dejar de crear. Tenemos suerte de vivir en una era que nos ofrece todas las herramientas que necesitamos", posteaba junto a la imagen.

Después del primer intento piloto con buenos resultados, Albi continuó su método probando con diferentes modelos, y sirviendo al mundo de inspiración para hacer lo mismo, se convirtió en el ejemplo de miles de fotógrafos, modelos y firmas que aplicarían la idea posteriormente.

Entre ellas, la supermodelo Bella Hadid para el próximo número de Vogue Italia, realizado el pasado sábado a través de la plataforma FaceTime, dando como resultado unas instantáneas en las que la modelo posa en un rincón luminoso de su casa con el pelo recogido, usando como atrezzo un globo azul y un ramo de flores secas.

Texto: Adriana Trigo
Fotos: Archivo

El cabello refleja nuestra salud y, por supuesto, aporta un distintivo especial a nuestra imagen. “Podemos aprovechar de recuperar la salud capilar y darle un respiro al cabello,

porque verte y sentirte bien harán que tu estado de ánimo mejore”, comenta a propósito del confinamiento la senior hairstylist de Iozzo Hair Spa, Marcela Valeriano Bleichner. Si quieres aprovechar el tiempo en casa para cuidar y mimar tu cabello, Valeriano comparte los siguientes consejos:

2 EVITA LAVAR EL CABELLO DE MANERA FRECUENTE

“Que estamos en casa ayuda a que los aceites naturales del cuero cabelludo acondicionen la fibra capilar”, dice la especialista. Subraya que es importante dedicar tiempo al lavado con un champú adecuado para el cuero cabelludo y acondicionador para el tipo de cabello que tenemos y, por supuesto, no olvidarnos de enjuagarlo con abundante agua tibia.



Escanea el código QR para conocer más consejos y cuidados para cabello teñido.

3 DEJA A UN LADO LA SECADORA, PLANCHA Y BUCLEADORA

La senior hairstylist de Iozzo Hair Spa remarca darle un descanso al pelo de las herramientas térmicas y llevarlo al natural. “Recógelo en una trenza o una cola una vez que esté completamente seco”, añade.

4 APLICA MASCARILLAS DE TRATAMIENTO UNA VEZ A LA SEMANA

Valeriano explica que las recetas de mascarillas caseras que encontramos en todos lados son muy efectivas si se aplican en un “cabello natural o virgen”. Diferencia que los cabellos que tienen procesos químicos (tinte, decoloración y alisados, entre otros) corren el riesgo de que el cabello se oxide y pierda el color, además de que esté seco o dañado, por ello recomienda usar una mascarilla profesional adecuada al tipo de cabello.

Un tip extra que comparte para dar brillo y nivelar el PH es enjuagar una vez por semana el cabello con dos cucharadas de vinagre de man-

10 CLAVES PARA CUIDAR EL CABELLO

HÁBITOS. El confinamiento es una oportunidad para prestar mayor importancia al cuidado del cabello. Una senior hairstylist habla sobre rutinas de día y de noche, además de compartir otros consejos

zana en un litro de agua, luego lavarlos de manera normal con champú y acondicionador.

en las puntas para hidratar de manera más eficaz el cabello.

5 EXFOLIA EL CUERO CABELLUDO UNA VEZ AL MES

La experta señala que en el caso del cuero cabelludo no hay problema en usar productos naturales para que el pelo crezca más sano, fuerte y de forma rápida. Indica que podemos preparar un exfoliante natural que nos ayude a remover impurezas y oxigenar el cuero cabelludo:

En un recipiente, prepara una cucharada de azúcar morena, una cucharada de aceite de oliva y un chorrito de limón (si tienes aceite esencial de romero o lavanda, puedes añadir unas gotas). Aplica esta mezcla sólo en el cuero cabelludo húmedo, realiza masajes suaves de manera circular y deja actuar por 10 minutos. Finalmente, lava el cabello de manera normal.

6 APLICA ÓLEO HIDRATANTE TODAS LAS NOCHES

Así como lo hacemos con nuestra crema de noche para el rostro, Valeriano aconseja antes de dormir aplicar un poco de aceite de argán sólo

7 LAVA TUS PEINES Y CEPILLOS

La senior hairstylist propone lavarlos con champú y la ayuda de un cepillo de dientes (que ya no se use). “El mantener los peines limpios ayudan a mantener un cabello saludable. Asimismo, es buena época para limpiar cuidadosamente tu secadora, plancha o bucleadora”, adiciona.

8 CAMBIA DE LADO LA RAYA DONDE PARTES EL CABELLO

“Es el mejor momento para acostumbrarse a un nuevo cambio y así crear más volumen en la raíz”, destaca.

9 SI TU PAREJA TE PIDE QUE LE CORTES EL CABELLO...

“¡No lo hagas! Sólo se recomienda usar la máquina de afeitar para limpiar o recortar alrededor de la línea del cuello, las orejas y las patillas (algo sencillo)”, remarca Valeriano.

10 NO CORTES EL CABELLO O EL CERQUILLO Y EVITA CAMBIAR EL COLOR DE TU CABELLO

“La mayor parte del tiempo el resultado no es el deseado, además de dañar nuestro cabello”, alerta la experta.

RECUERDA:

Valeriano advierte que la alimentación y el estrés afectan al cabello. Acota no descuidar el equilibrio de nutrientes en la dieta y aliviar el estrés con alguna rutina de ejercicio en casa. “Es importante cuidar nuestro cabello para sentirnos mejor, sin tener que buscar la aprobación de los demás. Como nos sentimos, nos vemos”, enfatiza.



¿Cuánto cloro es mucho?

CON MEDIDA. El cloro líquido es un producto de limpieza de uso común que debe utilizarse con cierta precaución para evitar irritaciones y otros inconvenientes.



📍 **Texto:** Claudia Eid
Fotos: Archivo

El cloro es uno de los desinfectantes más populares en esta emergencia sanitaria, pero los médicos recomiendan no abusar de esta sustancia, ya que puede incluso debilitar nuestro sistema inmunológico.

En cuanto al nivel de cloro en agua potable, se establece que no debe superar los 2 mg/l respecto al combinado residual mientras que el cloro libre residual no debe superar el 1 mg/l.

Cuando no se utiliza de la forma adecuada o nos exponemos a su forma gaseosa sin protección, podemos sufrir daños en el aparato respiratorio.

“El cloro que está en el agua y aquel que es usado para lavar frutas y verduras por ejemplo funciona de la siguiente forma: flúor, cloro, bromo y yodo, que son halógenos (en la tabla periódica de química). Dentro de la ley de los halógenos, estos compiten por peso, siendo el flúor el más leve, después el cloro, bromo y después el yodo (que es más pesado); como el cloro es más leve que el yodo, éste ocupa su lugar en la glándula tiroide produciendo

hipotiroidismo subclínico o clínico, consecuentemente lentificando las funciones tiroideas y causando por ejemplo, aumento de peso, fatiga, intolerancia al frío, resecaimiento de la piel, caída del cabello, aumento del colesterol y flujo menstrual, además de infertilidad, depresión y claro fragiliza el sistema inmunológico”, explica el cirujano André Villalpando Adriázola.

El especialista indica que es obvio que cuanto menos se utilice esta sustancia, menos nociva será, pero el problema es que es difícil cuantificar la cantidad de cloro que hay en el agua potable, por eso se debe dar preferencia al consumo de agua mineral hasta para cocinar.

CANTIDADES

Para diluir el cloro en agua y limpiar algunas superficies en el hogar, es recomendable leer siempre la etiqueta para ver la concentración de cloro que cada marca contiene y diluir acorde a dicha concentración.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda usar 70% de alcohol etílico para desinfectar áreas pequeñas entre usos, como equipos reutilizables (por ejemplo, termómetros). Y el hipoclorito de sodio al 0,5% (equivalente a 5.000 ppm) para desinfectar superficies.

EFFECTOS

Las consecuencias y efectos del cloro sobre la salud varían según el tiempo de exposición a dicho elemento y a las cantidades. Estos son los efectos más comunes de permanecer un largo periodo de tiempo en contacto con el cloro:

1. Problemas de asma

Es un problema muy común en los niños. Al entrar en nuestros pulmones, el cloro ingerido o inhalado del medio ambiente se encarga de desgastar las células que los protegen. Así, les quita su defensa y los hace más propensos a presentar problemas de asma. Además de causar irritación, puede generar tos y problemas para respirar. También se pueden presentar goteos nasales y sibilancias.

2. Dolores de garganta y nariz

El cloro es altamente irritante cuando se trata de mucosas. El contacto de este elemento afecta la garganta y genera tos excesiva y, por consiguiente, irritación en las vías respiratorias. En el caso de las

piscinas es de suma importancia evitar tragar agua, por el alto contenido de cloro.

3. Malestar general

Esto va relacionado con el punto anterior, pues el cloro irrita muchísimo y esto puede generar dolor en el pecho. Si se ingiere en grandes cantidades puede causar vómitos, náuseas, mareos y alteración en la respiración.

4. Irritación generalizada

Estar durante mucho tiempo en contacto con el cloro puede causar comezón, ardor, urticaria y enrojecimiento de la piel. En el caso de las albercas, sumergirse y no lavarse la cara después de salir puede causar irritación en los ojos y en la nariz.



SUPERACIÓN. Empezar un viaje hacia uno mismo puede ser una travesía fascinante y compleja. Ello y el despertar de la conciencia pueden ser antídotos para superar el miedo

CONOCERSE, LA CLAVE PARA VENCER AL MIEDO

y con mucha angustia. Explica que en las redes sociales circula mucho contenido que empuja a la gente a llenarse de actividades y a vivir esta situación con optimismo. “Justamente todo eso impide enfrentarse a uno mismo. No hay que tenerle miedo a la angustia o a la preocupación. La angustia nos señala el camino de lo que nos ocurre”, remarca.

Menciona también que algunos pueden caer en cuenta que su trabajo era lo que le daba consistencia a su ser o le daba un sentido de pertenencia. “Estar confinado puede provocar sentimientos de vacío, perplejidad y mucha angustia. Nadie está obligado a enfrentarse a lo insoportable de sí mismo”, subraya. Sin embargo, comparte los siguientes consejos:

- Escribe los motivos que generan preocupación.
- Presta atención a los sueños.
- Habla con alguien acerca de lo que te ocurre.
- Busca actividades que disfrutes realizarlas.
- Está atento y no huyas de los sentimientos negativos, no estamos obligados a “estar bien” en esta situación.

“Conocerse a sí mismo puede ayudar a generar más recursos y más herramientas para enfrentarse a la vida de una manera menos mortífera y dañina. Sería como inyectar un poco de vida para el día a día”, asevera la psicóloga clínica. Recuerda que en Japón tienen la tradición de reparar con oro los jarrones rotos, la técnica se llama “kintsugi”. “Hacen del desecho algo bello. Descubrir cómo somos nos lleva al camino de la invención. Construir algo bello a partir de eso oscuro y desechable que encontramos en nosotros mismos”, acentúa.

Para Cirbián, es primordial que aprendamos a soltar lo que nos dijeron que éramos y hagamos una versión mejorada de lo que somos como

grupo humano consciente. “El empoderamiento es el único antídoto para el miedo”, destaca.

COMPRENDER EL MIEDO PARA AFRONTARLO

Además de conocerse a uno mismo,

to es energía, es necesario redirigirlo y equilibrar nuestra perspectiva de la vida. “Vibrar en calma y lucidez”, agrega. Para ello recomienda realizar una “desintoxicación” emocional y sugiere lo siguiente:

- Cuida lo que ves, lo que oyes, lo que sientes y sobre todo, lo que crees.
- Di no a la sobredosis de redes sociales y malas noticias que hacen creer que estamos en un mundo hostil, carente, violento, desagradable y en una pandemia que va a extinguir a la especie humana.

“Hagamos que este paréntesis en nuestras vidas tenga un propósito sobrenatural: el de reconocernos como el verdadero templo, poseedores de la divinidad y conscientes de nuestro poder creador”, enfatiza. Apunta también sobre lo importante que es recordar de qué energía venimos y cuál es nuestro propósito al transitar en el plano material.

Por su parte, Congrains acota que es importante no romantizar la cuarentena, ya que estamos viviendo una situación crítica y mucha gente la está atravesando en situaciones muy duras

embargo, apunta que si somos conscientes de nuestro yo: lo que pensamos, sentimos, percibimos, etc.

“Conocerse a uno mismo implica estar advertido de nuestra manera de arreglárnoslas en la vida, tener presente qué nos genera angustia, nuestros límites, anhelos, inclinaciones, gustos y aquello con lo que solemos tropezar”, señala la experta. Sin embargo, aclara que siempre nos sorprendemos cuando emerge algo que proviene del inconsciente y la respuesta es: “Me desconozco” y “no entiendo por qué hice eso”, entre otras.

EL CONFINAMIENTO COMO UNA SENDA PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

Cirbián propone que en lugar de “familiarizarnos” con el virus, aceptemos la actual circunstancia (que no es lo mismo que resignarse). “La vida no nos envía dificultades para fastidiarnos, sino para evolucionar, para crecer. No veamos a la enfermedad como un enemigo, sino como un maestro”, resalta.

Explica que si bien, parece más cómodo que los resultados nos los dicten desde afuera y conformarnos con sobrevivir, el único resultado que vencerá al virus es el que proviene del interior. “Ése es el que nos hace más aptos para vivir”, dice.

¿Por dónde comenzamos? La life coach manifiesta que el pensamien-

▣ **TEXTO:** Adriana Trigo Amador
FOTO: Archivo

El nombre de una pandemia resuena en nuestras cabezas mientras vivimos confinados y con un torbellino de emociones. Sueña negativo e incluso fatídico, sin embargo, el aislamiento puede regalarnos una poderosa herramienta: el autoconocimiento.

“Esta cuarentena es una especie de retiro espiritual. No un momento de encierro obligatorio para buscar culpables y tener miedo. Es una pausa necesaria y saludable para el autoconocimiento y el despertar de la conciencia”, afirma la terapeuta y life coach holística, Jordana Cirbián.

Filosofías milenarias como las de la India y Grecia tienen, entre otros aspectos en común, la primacía del autoconocimiento. Pero, ¿qué significa conocerse a uno mismo? Antes de responder esta interrogante, la psicóloga clínica Lorene Congrains explica que las personas somos algo complejo de definir, ya que existe una relación estrecha entre el sujeto y el otro. “Nuestra personalidad se va formando a partir de ideales e identificaciones”, agrega y señala que varios factores son inconscientes, es decir, no tenemos conocimiento de ellos. Sin

Cirbián propone comprender también la presencia del virus y la del miedo. “No huyamos del miedo, entendamos que hace presencia porque exige transformación. Sin embargo, eso no significa que nos quedemos habitando en él indefinidamente o que armemos un campamento a su alrededor”, comenta.

Expone que el miedo se manifiesta para que nos sintamos incómodos (ahí donde hace presencia) y necesitamos movernos de ese lugar. Cirbián “diseciona” el miedo comprendiendo su origen y comparte las siguientes premisas:

- El miedo es una ilusión originada desde el exterior.
- El miedo es el enemigo de la “fe en uno mismo” y es antagonista del amor.
- El miedo hace tanto ruido por dentro que nos impide escuchar a la intuición, a los guías y maestros internos y a al YO superior.
- El miedo te vuelve intolerante al cambio, a las dificultades y a fallar.
- El miedo vibra en la frecuencia más baja (o negativa), más baja aún que la del odio, la culpa, la ira y la avaricia.
- El miedo vive en el pasado y el futuro, pero nunca en el presente.
- El miedo tiene el mismo poder de atracción que el amor (quien vibra en el miedo debe ser consciente que inevitablemente está atrayendo lo que más teme).

• El miedo es afín al sufrimiento, a la depresión y la ansiedad.

• El miedo se imprime en la psiquis a través de la mente y los cinco sentidos limitados. Esto tiene que ver con cómo registramos la realidad internamente, según la tergiversación que hacemos de las impresiones externas. Quien vive desde el espíritu no se fía de la mente y los sentidos, tiene contacto con lo sutil y desde ahí comprende que proviene de la frecuencia más alta (positiva) que es el amor.

• El miedo es al ego, como el amor es al alma.

La terapeuta transpersonal concluye que el nivel de miedo de una persona (temor, pánico, fobia, terror, etc.) comunica el estado de su mundo interior y su nivel de conciencia.

“Hagamos lo posible para recuperar la confianza en el poder de nuestra mente y nuestro organismo... Tomemos la responsabilidad de la salud en nuestras manos”, remarca. La especialista resalta, además, que quienes viven en armonía con sus emociones no serán “de agrado para el virus”, porque representa una batalla perdida.

“Conectemos con las leyes universales, con la tierra y con el cosmos. Reconozcamos la misión común que tenemos como humanidad, que es la de ‘restaurar el amor’, no la de ser amplificadores del miedo”, enfatiza Cirbián.

CASI TODO ES OTRA COSA



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

“CÓMODOS EN NUESTRA INCOMODIDAD”

Tlalneplanta (uno de los 125 municipios del Estado de México), 49 años atrás vistiendo un abrigo tejido en color rojo caminaba por la calle rumbo al supermercado junto a mi mami; desde ya, esta historia ha sido contada por ella. Me solté de su mano y corrí hacia las rejas de una casa que albergaba perros ladrando; en ese entonces, con mucha facilidad y en ignorancia total —como ella lo dice— me dijo: “Ven, ahí dentro está el diablo”, obviamente lo dijo con la noble intención de alejarme del peligro —en ese momento yo no llegaba a los tres años—; no obstante, no contó con la reacción que tuve al aferrarme más al lugar y encajarme con verlo... “quiero verlo”, repetía. Es probable que no tenía sentido de riesgo (y al parecer mi instinto, aunque dicen que los

tenemos, el salario que recibimos, la salud que poseemos o las relaciones interpersonales dañadas nos hacen sentir cómodos, pero por extraño que parezca no salimos de esa incomodidad llegando a formar parte de nuestra vida. Nos sentimos “protegidos” en la pasividad.

Otros sienten que no están en la zona de confort porque se encuentran todo el día en movimiento, confundidos en conceptos, pues el estar en esa franja no significa quietud, pueden estar caminando todo el día evidentemente, pero en círculos. Salir de la zona de confort implica avance, crecimiento, desarrollo, ser diferente y hacerse mejor; sólo que todo esto incomoda. Por alguna razón extraña sienten menor riesgo quedándose donde están y escapando de la inseguridad que les representa asumir un desafío, sin comprender que en todo y con mayor motivo en la zona de confort existe riesgo...”, hay riesgos y costos para un plan de acción, pero son menores que la cómoda inacción” (Kennedy).

IMPULSO

TODO LO QUE NOS HACE SENTIR INCÓMODOS Y QUE NOS IMPULSA A EXPLORAR OTROS ESPACIOS, SON BUENAS SEÑALES Y DEBEMOS DARLES LA BIENVENIDA

Todo lo que nos hace sentir incómodos y que nos impulsa a explorar otros espacios son buenas señales y debemos darles la bienvenida con los brazos abiertos, es saludable que estemos en situaciones incómodas porque ahí es donde crecemos y nunca es tarde para hacerlo, claro está que mientras estemos vivos o crecemos o nos reducimos. Me gusta usar la analogía del agua para que entendamos mejor como llevamos nuestra vida y que ella es como un río que tiene su cauce, esto es bueno al principio porque nos orienta, pero es malo cuando nos acostumbramos a que nos lleve moviéndonos sólo por inercia.

La zona de confort es un lugar “hermoso”, pero nada bueno crece ahí... es un sitio inseguro, se corre riesgo y podemos terminar más heridos que por la mordedura de un perro.

Cuarenta y nueve años después siento que muchos seguimos viviendo así... sin tener noción de lo que puede suceder quedándonos saludables que estemos en situaciones de lo que podía suceder.

El trabajo que realizamos no nos gusta y nos quedamos; no estamos conformes con el salario y no aspiramos a más, la salud no está dentro del rango esperable y seguimos comiendo mal, las relaciones interpersonales cada vez más deterioradas y no hacemos nada para mejorarlas. Ni el trabajo que



PAREJAS. Si bien la falta de deseo puede bajar, estar aislado con tu pareja bajo el mismo techo es una invitación a reinventarse y a conectarse de otras formas

¿DÓNDE QUEDA LA INTIMIDAD EN EL CONFINAMIENTO?

Texto: Adriana Trigo Amador

Estar bajo el mismo techo en este contexto puede ser para algunas parejas una luna de miel y para otras, un real confinamiento con todas las letras, y es que no todas viven la sexualidad de igual manera ni en las mismas circunstancias. “La Covid-19 está generando un cambio global, no solamente en todo el planeta, sino también en todas las áreas de nuestra vida y la sexualidad no es una excepción. Mantener una vida sexual sana y activa durante el confinamiento, especialmente cuando la pareja tiene hijos, plantea un reto singular”, comenta el ginecólogo obstetra, psicólogo y sex coach certificado Manuel Oquendo.

El experto hace hincapié en que la actividad sexual no es “simplemente sexo”; es intimidad, complicidad y conexión. “Es un vehículo para expresar interés y consideración por la pareja”, agrega. Señala también que otorga múltiples beneficios físicos y psicológicos: disminuye la ansiedad, mejora el sistema inmunológico, disminuye la presión arterial, facilita el sueño y es una fuente importante de endorfinas, neurotransmisores del bienestar. “Siempre y cuando los encuentros sexuales sean espontáneos y uno no se obligue así mismo a ‘cumplir’ con ellos”, aclara.

Tomando en cuenta la anterior premisa, el especialista afirma que es primordial “normalizar la falta de deseo”. Explica que la preocupación por todo lo que está sucediendo y la situación de confinamiento en sí misma va a afectar negativamente la libido y el deseo sexual de

las parejas. “Lo que corresponde es reinventarse”, adiciona.

La psicóloga y terapeuta de parejas Raquel Melgar coincide en que la modificación de los hábitos sexuales está sujeta a “cómo está viviendo” la persona la cuarentena. Manifiesta que si la vive desde el miedo a la enfermedad anticipando un futuro tenebroso, con miedo de ser despedido y no alcanzar a cubrir las necesidades económicas de la familia; el impacto será muy fuerte.

La experta ilustra lo mencionado anteriormente con una metáfora: una cebra no piensa en aparearse mientras la está persiguiendo la manada de leones. “Todos los miedos antes descritos son vividos en nuestra mente como una amenaza real. Por tanto, nuestro cerebro activa las hormonas del estrés y eso cambia mis prioridades, mi forma de comunicarme e incluso de percibirme a mí mismo y también a mi entorno familiar o social”, remarca. La experta acota que no sólo la relación sexual se ve afectada, sino la dinámica misma de la relación familiar.

CONSEJOS PARA CONECTARSE Y FORTALECER LA INTIMIDAD

Melgar subraya que, en una pareja estable, la sexualidad “sana” es la consecuencia de una buena relación. Apunta que una correcta y equilibrada distribución de las tareas domésticas, la posibilidad de hacer cosas juntos (desde hornear un pastel, preparar la comida sin prisas, hasta tender la cama) puede hacer que la pareja refuerce sus vínculos y los fortalezca.

“El sentido de ‘distribución de cargas’ hace que se genere mayor sinergia. Por tanto, la libido, que depende de la dopamina, serotonina y oxitocina, entre

otros, estará presente y las relaciones serán plenas y satisfactorias”, agrega la experta.

Bárbara (36), madre de un niño de 10, cuenta que este tiempo de aislamiento ayudó a que tenga mejor comunicación con su esposo y que compartan tareas en el hogar. Relata que las preocupaciones (por las consecuencias del impacto de la pandemia a nivel económico y laboral en sus vidas) ayudaron también a que se valoren mutuamente. “Lo considero como preludeo para nuestra intimidad, siento que ambos alcanzamos el estado emocional óptimo para ello”, agrega.

Por el contrario, Melgar advierte que si toda la carga está depositada en una o dos personas, quienes además de sentirse “confinadas” están ansiosas porque anticipan un mañana tenebroso, la presencia de esa “amenaza” hace que la epinefrina y adrenalina (hormonas de estrés) estén presentes en mayor cantidad. “El clima de seducción y sensuali-

dad estará ausente. Incluso si se llegan a dar las relaciones sexuales, podrían llegar a ser poco satisfactorias”, agrega.

Sin embargo, Oquendo señala también que es importante lograr cierta separación para generar la sensación de reencontro. “Por ejemplo: ‘tú vas a trabajar al escritorio y yo, a mis clases de yoga en el dormitorio’, fomentando la complicidad y la conexión, ya que sexualidad no es solamente sexo”, reitera.

“Con tanta gente en casa, la idea de pareja se pierde. Los niños pasan más tiempo con nosotros y están encantados, todo es un juego y quieren jugar todo el rato. Pero trabajar a distancia y atenderlos, ambas cosas a la vez, es difícil... imposible de compatibilizar”, asegura Carlos (38), padre de dos niños. “Ahora es más difícil tener ese ratito de soledad. Lo malo es la falta de intimidad”, acota Vérica (40).

Melgar apunta que no existe una “fórmula” que determine cuándo una relación es sana y equilibrada, ya que cada uno tiene su propio equilibrio. Lo que es activo a los 25 años, no es igual a los 65, específica. Tras consultar a algunas parejas que están viviendo sus primeros años juntos, coincidieron en que su vida sexual dio

un giro positivo, es más, una de ellas asemejó la cuarentena como una “luna de miel”. “Como no tenemos hijos y algunas situaciones de estrés diario laboral no están presentes en este momento, tenemos más tiempo, ganas y hasta creatividad para experimentar y dedicarle al sexo en pareja”, comparte Mariela (32).

Pensando en las parejas con hijos, Oquendo manifiesta que un desafío muy importante es tener la necesaria privacidad. Para ello, sugiere aprovechar las horas de sueño de los niños e inculcarles la noción de respeto a la privacidad: “Debes tocar la puerta y esperar una respuesta antes de entrar”. Los expertos sugieren también no olvidar el cerrojo y poner música para neutralizar los sonidos.

Antes de encasillarnos en un solo modelo o representación mental de lo que debe ser, Melgar recomienda conectar con el presente, haciéndonos preguntas como: ¿qué me hace sentir bien en este momento? Añade que cuando uno tiene la respuesta, puede compartirla, pues el diálogo es un elemento indispensable para construir una pareja. “Más allá de la frecuencia de sus relaciones sexuales, encuentre en el otro una oreja atenta para desahogarse, compartir las preocupaciones o simplemente sentirse acompañado. Si hay un secreto para las parejas, sería ése, dialogar, escuchar, no juzgar y construir equipo”, sintetiza Melgar.

“Una vida sexual activa y sana es fundamental para la vida en pareja. No se debe subestimar ni sacrificar”, enfatiza Oquendo, a tiempo de compartir consejos más concretos para que el confinamiento no sea un problema:

- 1- Adecua ciertos movimientos que no limiten la adrenalina pero que fortalezcan la pasión. “Enfócate en moverte despacio, disfruta y siente el placer. Cuando estés a punto de que se te escape un grito, besa con premura a tu pareja”, sugiere.
- 2- La cama también importa. El sex coach explica que se necesita una cama que no haga mucho ruido con el movimiento. Sugiere también retirarla un poco de la pared para no ocasionar tantos golpes, ya que evitará despertar la curiosidad de terceras personas.
- 3- Respira por la nariz. “Es lo adecuado para tener un mejor rendimiento”, asegura y recomienda procurar mantener la boca cerrada, aunque cueste un poco, debes inhalar por la nariz para no hacer ruido.
- 4- Haz de ello un reto para tu pareja. “Cuanto más se esfuerzen por ser discretos, más placentero será el juego y la competencia, muy excitante”, remarca.
- 5- Opta por posturas que no requieran mucho movimiento. “Como los abrazos y donde estés cara a cara con tu pareja, muy juntitos para sentir intimidad e intercambiar besos”, acota el especialista.

8 pasos sencillos para elevar tu inmunidad

Construye tu sistema inmune para que tu cuerpo pueda tener una batalla justa si te expones a un virus o en caso de contagio. Estas herramientas son para aplicarlas el año redondo, no sólo durante periodos de riesgo.

Cambia tu enfoque de salud. La salud comienza en casa. La inmunidad se trabaja día a día, no es algo que con un mágico suplemento o un alimento específico puedes adquirir de un día al otro. Es como cuando vas al gimnasio, no entras un día y sales como Gisele Bündchen —sería ideal, ahora que lo pienso, pero no sucede así—.

El 75 por ciento de las células que forman tu sistema inmune están en tu panza. Por ende, lo que comes y bebes sí tiene un impacto directo.

Un virus, como cualquier organismo vivo, necesita comer para vivir. Hay algunas comidas que un virus ama y que le permiten proliferar, volverse más fuerte.

Entonces, sencillamente, el primer paso es reducir o eliminar la comida que ellos aman.

Alimentos a reducir o eliminar. 1. Azúcar se refiere a todo lo que el cuerpo convierte en glucosa. Incluye productos lácteos, como leche, mantequilla, queso, yogur comerciales, gluten, pastas, pero el hecho de eliminar algunas y reducir el consumo de otras ya es un gran paso. Enfócate en la progresión no perfección. 2. Grasas hidrogenadas: aceites vegetales, frituras y productos procesados. La constante exposición a este tipo de grasa reduce el oxígeno en tu sangre. El oxígeno es un antiviral potente y natural.

3. La magia de la suplementación. Existen de todo tipo y cali-

dad. Un multivitamina que tenga mayor potencia de biodisponibilidad —esto se refiere a la parte real que tu cuerpo absorbe—. La mayoría son sintéticos y tu cuerpo sólo reconoce y absorbe el 20 por ciento. Además: trazos de minerales —a la hora de pelear contra los virus—, sulfato de zinc —la mayoría de los adultos somos deficientes en este mineral—, vitamina B12 con metilcobalamina —un 50 por ciento de las personas en el mundo es deficiente en esta vitamina—, aceite esencial de melissa —uno de mis favoritos, es increíble para combatir todo tipo de virus—, vitamina C

—un antioxidante que alimenta tu sistema inmune—. Los virus que son responsables de los síntomas y condiciones normalmente relacionadas con virus (fiebres altas, por ejemplo) son altamente alérgicos y sensibles a la

ENFOQUE

CAMBIA TU ENFOQUE DE SALUD. LA SALUD COMIENZA EN CASA. LA INMUNIDAD SE TRABAJA DÍA A DÍA.

vitamina C.

La mejor medicina es la comida: 4. Jugo de apio fresco. Contiene un sub-grupo de sodio que combate los virus.

5. Jugo de pepino. Este individuo verde desata su magia de compuestos “anti-fiebre” que la reducen como si estuvieras vertiendo agua al fuego.

6. Ajo crudo. Qué importa, igual no estamos saliendo a ninguna parte, cómetelo puro si puedes, pero cómetelo. Rico en alicina fitoquímica, un compuesto de azufre que previene enfermedades.

7. Cúrcuma. Constituye el antiinflamatorio natural más potente. Donde no hay inflamación, no entran virus.

Haz un esfuerzo consciente de incluir estas prácticas en tu rutina, no sólo cuando hay amenaza de contagio.

Fuente principal de los datos: Libro *Cleanse to Heal* - Anthony Williams



VIDA CONSCIENTE

CECILIA JORDAN

Health Coach
Facebook: Cecilia Jordan - Vida Consciente
Mail: info@ceciliajordananyanez.com
Teléfono: 774-84555

Texto: Rafael Sagárnaga
Fotos: AFP y archivo

De pronto, un día inesperado, un virus logró lo que los más poderosos revolucionarios socialistas no pudieron: puso a los trabajadores del mundo en huelga general y, de cierta forma, indefinida. El planeta, dominado por el capitalismo, sufrió entonces uno de los mayores shocks económicos de su historia, sino el mayor. La economía mundial se paralizó. “Hemos entrado en una recesión”, declaró el Fondo Monetario Internacional (FMI) oficialmente el 27 de marzo. Y nadie aún sabe cuándo ni cómo exactamente podrá recuperar su ritmo. Algunas evaluaciones internacionales iniciales prevén que países con economías emergentes, como Bolivia, resultarán los más perjudicados.

A principios de abril, la consultora Oxford Economics, por ejemplo, publicó un análisis mundial sobre los efectos del coronavirus. En esa evaluación Bolivia fue ubicada a la cabeza del ranking de los países que podrían resultar más afectados. En el artículo titulado “Covid-19 y la economía: mal para algunos, peor para otros” se advierte que las limitaciones en el sistema de salud, la presión fiscal y la estructura económica hacen que los mercados emergentes sean más vulnerables a los grandes choques externos.

En base a esas variables la evaluación predice que las regiones de América Latina y África serán las más afectadas. Bolivia (riesgo de 7,2 sobre 10), Nigeria (7), Perú (6,9) Sudáfrica (6,8), Costa Rica (6,7) y Egipto (6,6) presentan una puntuación negativa en estos contextos. En el análisis, sus condiciones se agravan, además, al recordar que tienen una ma-



DESINFECCIÓN. La calle Comercio, el corazón de las actividades económicas paceñas, sin actividad por el coronavirus.

yor dependencia de la exportación de materias primas.

LOS VECINOS SE PREPARAN

En ese nada menudo escenario, el “sálvese quien pueda” parece haberse iniciado también a nivel global. Perú, por ejemplo, lanzó un plan económico de 26.000 millones de dólares para combatir los efectos de la propagación de la Covid-19. Las autoridades de aquel país sorprendieron a propios y extraños, pues el plan fue calificado como el más ambicioso de la región. Se prevé con ello atender la emergencia sanitaria, inyectar liquidez a micro y pequeñas empresas, y entregar subsidios a 2,8 millones de familias de las capas vulnerables, así como a unos 800.000 trabajadores informales y autónomos, entre otras medidas. Mientras tanto, su vecino, Chile, también lanzó un plan de contingencia frente a la Covid-19 con un presupuesto de 16.750 millones de dólares.

¿Qué le corresponderá hacer a Bolivia para conjurar las amenazas que la pandemia ha generado sobre su ya frágil eco-

nomía? Expertos de diversas tendencias consultados por OH! coinciden en al menos cuatro medidas fundamentales: un fortalecimiento sustancial del sistema de salud, eje del agravamiento de la crisis; insuflar recursos directos a la economía de la población, y un apoyo a las empresas para que la economía vuelva a dinamizarse lo más posible. A ello se suma un llamado a que los actores políticos actúen bajo el más elevado nivel de responsabilidad, dado el grado del desafío.

LOS EXPERTOS SUGIEREN

“Las medidas deben ser, ante todo, proteger la vida de las personas –dice Gabriel Loza, el expresidente del Banco Central-. El capital humano es prioritario, pero también proteger los medios de vida, es decir, las condiciones materiales para el funcionamiento del circuito económico y del sistema de pagos tanto por el lado de la provisión como de la demanda de bienes y servicios”.

Por su parte, el analista Roberto Latorre puntualiza: “El desafío principal para los sectores productivos y de ser-

GABRIEL LOZA:

“En tiempos difíciles lo importante es contar, primero, con un plan de emergencia y, segundo, con un plan de corto plazo (2 años). El plan precede y guía la acción. No es un plan libro, es un plan de navegación que debería mostrar los recursos que disponemos, sus fuentes y con los que podríamos contar en dos años. Debería priorizar los gastos, el uso de recursos, los de sobrevivencia, pero también de recuperación de la actividad económica precautelando la sostenibilidad en el mediano plazo. Tendría que basarse en un escenario posible y otro que no se desea para saber la magnitud del esfuerzo a realizar.

El punto crucial y de partida es disponer de un buen diagnóstico sobre la pandemia y la infraestructura del país y diseñar con un grupo de expertos una estrategia sanitaria de coexistencia con la pandemia en un contexto de reanudación gradual de la actividad económica.

vicios será obtener recursos para capital de operaciones, especialmente para el pago de sueldos y la compra de insumos. En algunos sectores es el componente principal de sus inversiones y seguramente tendrán más dificultades para reanudar actividades. Pero todos necesitarán un esfuerzo sostenido de los gobiernos nacional y locales para remover los obstáculos a la actividad económica. Hay tantas regulaciones y normas y cargas impositivas y laborales que desalientan a cualquiera de realizar ac-

¿CÓMO PAGAMOS LA FACTURA DE LA COVID-19?

SOLUCIONES. El coronavirus golpeó abruptamente la economía del planeta. Bolivia ya venía en progresiva baja cuando llegó el nuevo shock. Cuatro expertos plantean soluciones ante la emergencia



CORAZÓN PACEÑO. La emblemática y altamente comercial plaza San Francisco desierta por la Covid19.



PARALIZADO. Personal de la municipalidad en La Paz, fumiga parte de El Prado en la Sede de Gobierno.

tividades de producción en el país”.

Bajo esa línea de coincidencias el siguiente desafío constituye la consecución de los fondos para enfrentar la pandemia y apoyar a los ciudadanos y las empresas. Algunos de los expertos entrevistados lanzaron cifras tentativas sobre cuánto implicará el plan para pagar la factura que el coronavirus le dejará a Bolivia. El presidente del Colegio Nacional de Economistas, Jorge Akamine, calcula que se precisarán “por lo menos” unos 4.000 millones de dólares. Mientras que el analista financiero, Armando Álvarez Arnal, prevé entre 6.000 y 7.000 millones de la divisa estadounidense.

“Primero, hay que apelar al sistema financiero, es la única forma de ayudar a las empresas –explica Akamine-. No hay otra fuente. Recordemos que antes de la crisis del virus, un 30 por ciento del Presupuesto General iba a ser financiado con deuda. Entonces, nos quedan tres opciones para financiar: endeudamiento, Reservas Internacionales o emisión de billetes, y sólo la primera es aconsejable. Para un mínimo de 4.000 millones de dólares que costará superar esta crisis, pues tendremos que recurrir a préstamos, donaciones y condonación de deuda. Debe haber una gestión muy eficiente”.

Por su parte, Álvarez Arnal recomienda potenciar el sector en base a una revisión minuciosa de los componentes del gasto público, es decir, los gastos que realiza el Estado. Sugiere a las autoridades que vean aquellos que ya no corresponde hacer y destinarlos a la urgencia y a que optimicen la inversión pública definiendo qué proyectos se deben concluir y cuáles postergar para redireccionar esos recursos hacia las medidas.

“Pero es insuficiente –añade Álvarez-. Entonces, habrá que recurrir a contraer deuda de organismos como el FMI, el Banco Mundial, la Corporación Andina de Fomento y el Banco Interamericano de Desarrollo, de los que ya se han logrado algunos créditos.

También se podría buscar la moratoria de la deuda, diferir pagos de interés y capital, y usar esos recursos. Hay margen para prestarnos, nuestra deuda está en el 25 por ciento en relación al PIB, podemos llegar hasta un 40 por ciento”.



CUARENTENA. El control militar en el centro paceño donde toda actividad está suspendida desde hace 36 días

ROBERTO LASERNA:
“Si pensamos que enfrentar la crisis depende del Estado y de lo que gaste el Gobierno, el juego de cintura es mínimo. Ya estábamos con un enorme déficit fiscal y acarreamos la carga de 14 años de despilfarro y endeudamiento, con empresas que gastan más de lo que generan y una burocracia insostenible. Por lo tanto, lo que hagamos en el futuro no debería contar con el Estado como agente económico, sino solamente como facilitador y viabilizador. Esto no es poco, porque incluso para cumplir ese rol debe enfrentar el desafío de fortalecerse institucionalmente y recortar radicalmente sus gastos”.

UN PACTO CLAVE

Los analistas, además, recuerdan que la economía boliviana ya venía golpeada por un proceso de desaceleración al que se sumó el shock de la Covid-19. Como es sabido, los precios de sus principales productos de exportación habían ido ex-

perimentando una progresiva baja, que se agravó radicalmente en estos días. Por ello, alertan que nuevamente crece la urgencia para Bolivia de trabajar en la ampliación de su matriz productiva apenas pase la emergencia. Y también coinciden en la urgencia de que la lucha contra los efectos del coronavirus en la economía prescindiera de la chicanería política.

“Es una crisis de shock, que se instaló de manera abrupta, y dejó sorprendido al mundo –dice Akamine-. Y necesita, como tal, respuestas de shock. Políticas económicas no convencionales, de emergencia, sin teóricos”. Loza sugiere por su parte: “El país debería decretar una cuarentena ideológica que deje de lado las peleas y persecuciones políticas y rivalidades por el bien mayor, Bolivia. El Gobierno podría establecer en ese marco un Consejo Asesor Independiente de Política Económica y Social, encargado del Plan Anti-crisis”.

Mientras tanto, Laserna recomienda abordar el desafío “con democracia. Pero aquí tenemos otro desafío. La democracia está tan debilitada como la economía y las normas con las cuales estamos tratando de restablecerla no ayudan mucho. Me refiero a la ley elec-

JORGE AKAMINE:
“Urge una mejora del sistema de salud que ya estaba colapsado. Ningún país en el mundo se hallaba en condiciones de enfrentar la Covid-19. Francia estaba considerada el mejor sistema de salud del mundo y colapsó. El segundo era Italia y ni que decir, el siete es España. Bolivia ocupa el 126 en el ranking de la Organización Mundial de la Salud. Sólo la cuarentena resulta una medida eficaz, pero ello nos pone ante un tremendo desafío económico”.

toral, la ley de partidos y las normas de asignación de diputados. Ojalá se buscara un acuerdo para que, aprovechando la postergación de las elecciones, volviéramos al punto de partida y podíamos comenzar nuevamente el proceso. De otro modo tendremos problemas de legitimidad y representación que perturbarán el diseño y la aplicación de políticas en el futuro”.

Texto: Rafael Sagárnaga y
Claudia Eid
Fotos: Cortesía

En la guerra contra la pandemia que ataca al planeta, la primera línea de combate la ocupan enfermeras, policías, médicos de turno y camilleros. En Bolivia, a más de un mes de iniciada la batalla, la mayoría de aquellos combatientes se dota de sus propias armas y protectores, y cava sus propias trincheras. Mientras aguarda, en extenuantes turnos, que la Covid-19 toque desafiante las puertas.

Ya la han visto varios. Hace tres semanas a Edwin (nombre ficticio), un sanitario del Hospital de Clínicas, le tocó atender a un paciente que llegó con un cuadro complejo. Luego, el médico especialista recomendó que se le realicen las pruebas de la Covid-19. Resultó positivo y fue derivado al hospital de referencia. Quienes habían recibido al paciente se hallaban escasamente protegidos. A Edwin le instruyeron aislarse en su casa durante 14 días. Pero su hogar consta de cuatro ambientes y un baño, y viven allí su esposa y sus dos hijos pequeños.

“Ha pasado así con varios compañeros –dice el secretario ejecutivo de los Trabajadores en Salud de La Paz, Edgar Cabrera–. Quienes trabajan en primera línea de cualquier hospital están expuestos al contagio, pero además, por las limitaciones, también exponen a sus familias. No hemos rehuído nuestra responsabilidad, pero estamos enfrentando la emergencia de manera muy precaria y peligrosa”.

DESPROTEGIDOS

Sabido es que la primera barrera para enfrentar al virus constituye el equipo de bioseguridad que cubre desde el cabello hasta los pies de los combatientes. En la última capa de esta armadura se hallan los elementos desechables: barbijo, guantes, mandil y botas. Pero en más de un caso, las limitaciones forzaron a que tan desechables no fuesen y se proceda a incómodas reutilizaciones.

“No se atiende consulta externa desde el inicio de la cuarentena, sólo emergencias y a los pacientes que ya estaban internados –explica Mary Ticona, enfermera del Instituto de Oftalmología de La Paz–. Hacemos turnos de 24 horas por grupos. Todos los equipos se han comprado con recursos propios del hospital. También contrataron dos minibuses para que dejen al personal más o menos cerca de sus casas, en avenidas troncales. Luego nos vamos a pie hasta nuestras casas. Pero algunos debemos caminar incluso horas”.

Ticona explica que viven con tensión la expectativa de que en cualquier momento, como les han dicho, pueda llegar a la nueva sala un positivo de Covid-19. Se trata de un ambiente especial que cuenta con una entrada aislada y, por ahora, con una cama totalmente equipada, pero se prevé instalar tres. Aguarda las charlas y cursos de capacitación que les prometieron para estar bien preparados y se indigna al recordar cuando vieron a los parlamentarios vestidos con equipos de bioseguridad. Dice que le dieron ganas de llorar.

La situación no varía mucho en Cocha-

TESTIMONIOS. En diversos hospitales del eje central del país se clama por equipos de bioseguridad. Mientras tanto, enfermeras, médicos y otro personal conjuran la tensión en agotadores turnos

LA VIDA EN LA PRIMERA LÍNEA FRENTE AL CORONAVIRUS

bamba. Allí Alicia (nombre ficticio) es residente en una clínica psiquiátrica. Nunca en todos sus años de estudio y carrera para llegar ser médico imaginó que le tocaría vivir algo parecido a esta emergencia sanitaria.

EN CONSTANTE ALERTA

“Era como algo de los libros de historia de a medicina o como una película. Parecía algo muy lejano y que no era posible. Si bien ahora estoy trabajando en mi especialidad, hay el temor de que se vayan acabando los recursos y nos llamen y estamos a disposición del Ministerio”, cuenta Alicia. Afirma que, aunque no está especializada como un neumólogo o un intensivista, tiene el conocimiento, pero no la experiencia. Dice que cada uno se va capacitando por su cuenta y aunque no se ha llegado a un nivel de colapso, es una posibilidad.

En la clínica tienen poco equipamiento para paliar esta emergencia, apenas hay una cámara de desinfección que donó una empresa privada. Alicia dice que hay una lista de espera para los recintos hospitalarios y que en algún momento llegarán los insumos de bioseguridad para proteger al personal de salud y a los pacientes.

“Es asustarse y llegar a casa y sacarse la ropa y lavarla y ponerla al sol, es todo un protocolo porque no sabes qué traes”, dice



MEDIDAS. Sitio de prevención antes del ingreso a la sala Covid19 del Instituto de Oftalmología de La Paz.

CORTESÍA

sobre sus retornos a casa después de hacer turnos. Cuenta que siempre anda con su lavandina y alcohol. Al principio de la cuarentena hubo personal del Sedes que se acercó al psiquiátrico, prometieron que les pasarían un protocolo de protección e insumos de bioseguridad. Algo que no se ha cumplido aún este lunes.

En Santa Cruz el panorama resulta similar. “Tenemos un equipo de bioseguridad muy precario –dice Fabiana Burgos, médico del Hospital Bajío del Oriente–. La Alcaldía nos hizo llegar unos mamelucos de tela sintética que no estamos seguros de que protejan. También nos dieron

premandiles y barbijos muy simples, no los N95 que son garantizados. Emocionalmente, tenemos una mezcla de miedo e impotencia porque todos los pacientes que llegan son sospechosos. La gente acude primero a nosotros y luego se los deriva. Volvemos a casa inseguros de nuestra propia situación y frecuentemente sin siquiera haber comprado alimentos porque todo está cerrado”.

EN LA LÍNEA DE FUEGO

Resquemores multiplicados en quienes ya han librado largas, directas y duras batallas contra la Covid-19 en El Alto. Es el



PROTESTA. El personal administrativo y de salud del hospital Solomón Klein de Sacaba, considerado centinela de Covid-19. CARLOS LOPEZ



EN VARIAS CIUDADES. La protesta en demanda de equipos del personal del Hospital del Norte en El Alto.

CORTESÍA

caso de Carla Poma y sus compañeras del Hospital del Norte, uno de los dos centros de referencia para atención de casos de coronavirus en La Paz. Ahí la guerra contra la pandemia se vive sin cuartel. Baste un dato: varios miembros del equipo al que pertenece Poma no ven a sus familias hace más de un mes.

“Tenemos turnos de 10 días con los pacientes de la Covid-19 –relata la enfermera auxiliar-. Luego pasamos a etapa de cuarentena de 15 días en el mismo hospital y después debían evaluarnos en laboratorio, pero eso falta. Desde que nos nombraron hospital de referencia, hace 42 días, no recibimos ninguna ayuda de las autoridades. Tuvimos que equiparnos con recursos propios del hospital y donaciones de la población. Incluso todos los del personal pusimos una cuota para comprarnos motofumigadoras y la mayoría adquiere su ropa de trabajo”.

En ese escenario, el equipo del hospital del Norte atendió decenas de casos de coronavirus. Luego optó por abrir un frente más: protestar en reclamo de equipos para sostener su lucha. Lo que ya denominan entre sí “el hogar” se movilizó reclamando el apoyo esencial.

“¿Vio cómo la gente de limpieza se hace botas con bolsas de basura? Hemos atendido a los pacientes tal cual nos instruyeron –explica la también dirigente sindical-. Prácticamente vivimos en el hospital



APOYO. Demanda de los trabajadores mineros a la COB para la atención de derechos de los trabajadores de salud.

en medio de incomodidades. Hemos trabajado en equipo los casi 200 que somos, desde portería hasta especialistas. Somos un equipo, primero fuimos encabezados por el doctor Helder Almanza y luego por el doctor Ramiro Narvaez. Pero queremos que de una vez nos apoyen como se debe”.

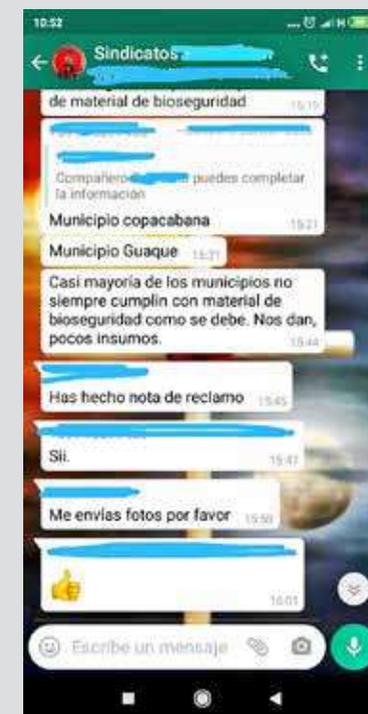
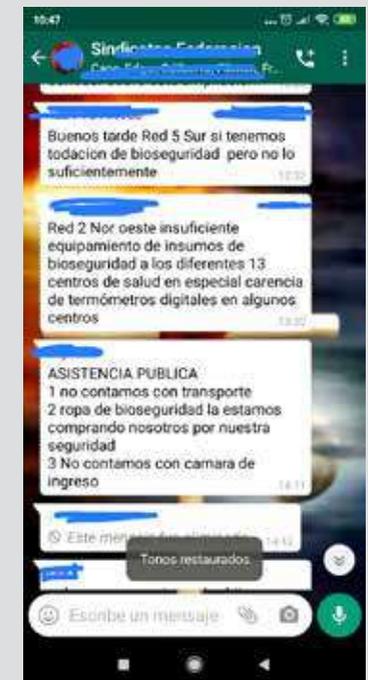
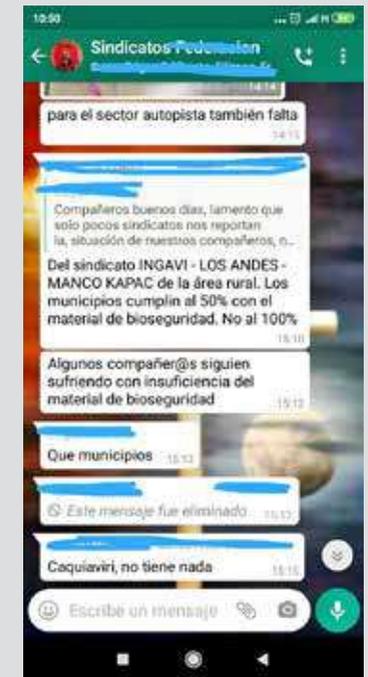
Tras las protestas las autoridades departamentales y nacionales se comprometieron a dotar cuanto antes de equipos a los nosocomios, y en especial a los de referencia. “Estamos haciendo todo nuestro es-

fuerzo para dotarles de los EPP (equipos de protección personal) y de todo el equipamiento que necesitan”, dijo el ministro Marcelo Navajas a radio Panamericana.

Y entre la línea de combate, marcada por centros como el hospital del Norte y el resto de los nosocomios, fluye también la solidaridad entre combatientes. Páginas y cuentas en las redes sociales ya organizadas durante los conflictos que tuvieron contra el Gobierno de Evo Morales, hoy sirven para alertarse sobre el avance de la pandemia y la consecución de equipos.

“Buena tarde Red 5 Sur. Sí tenemos dotación de bioseguridad, pero no lo suficiente”, escribe un dirigente en WhatsApp. “Red 2 Noroeste insuficiente equipamiento de insumos de bioseguridad a los diferentes 13 centros de salud, en especial carencia de termómetros digitales”, informa otro. “No contamos con cámara de ingreso”, “Nos falta transporte”, “Tenemos equipo, se compró con recursos propios, pero no hay refrigerio”... La comunicación en la primera línea resulta constante y las falencias de este singular ejército, evidentes.

Un ejército cuya lista de bajas fatales cuenta ya a las enfermeras cruceñas Disneyda V. S. y Fany Durán (quien se hallaba embarazada) y al sargento de Policía Filomeno Choquehuana, nacido en La Paz.



CAPTURAS DE PANTALLA. Conversaciones y demandas que expresan las falencias en el sistema de salud boliviano.

LOS SEIS HOMIBRES MÁS RICOS DEL FÚTBOL

MAGNATES. La lista de Forbes de los más ricos del deporte más popular incluye nombres como Francois-Henri Pinault, esposo de la actriz mexicana Salma Hayek

EL PRIMERO. Francois-Henri Pinault, dueño del Stade de Rennes, y su esposa, la actriz mexicana Salma Hayek.

EFE/EPA/NINA PROMMER



Texto: Juan A. Medina
Fotos: Efe Reportajes

Se han hecho multimillonarios en terrenos muy distintos al fútbol, pero la afición por este deporte les hizo tomar las riendas de importantes clubes.

Presentamos a los seis dueños más adinerados del balompié, según el sello de Forbes.

En pleno confinamiento y con la mayoría de los deportistas deseando volver a la competición, la prestigiosa revista Forbes ha elaborado una clasificación de los dueños de equipos deportivos más ricos del mundo, un listado que encabeza el amo de la franquicia de la NBA Los Ángeles Clippers, Steve Ballmer, exdirector ejecutivo de Microsoft, con un patrimonio neto de 52.700 millones de dólares.

Tras Ballmer, que ha sido noticia en las últimas semanas por donar más de 25 millones de dólares a organizaciones que trabajan para aminorar la pandemia del coronavirus, aparecen otros grandes millonarios que han puesto su dinero en distintos clubes deportivos, especialmente seis de ellos que han apostado por equipos de fútbol.

EL MARIDO DE SALMA HAYEK, EL NÚMERO UNO

El listado de Forbes sitúa al francés Francois-Henri Pinault y su familia como el hombre más rico del fútbol. Pinault, heredero de un imperio del lujo creado por su padre, es el dueño del Stade Rennes, equipo que actualmente ocupa el tercer puesto de la liga francesa, aunque su gran fama no viene sólo por su afición al fútbol ni por ser uno de los hombres más ricos del planeta, sino por ser el esposo de la actriz mexicana Salma Hayek.

Pinault, de 57 años, está al frente del grupo de lujo Kering, que engloba firmas como Gucci, Saint Laurent, Balenciaga o Alexander McQueen, y el



FÚTBOL Y FÓRMULA 1. El austriaco Dietrich Mateschitz es dueño de tres equipos de fútbol y dos escuderías de Fórmula 1. EFE/JAN WOITAS



INVERSIONISTA. Imagen de archivo del presidente del Grupo de Comunicaciones Anschutz (AEG), Philip Anschutz propietario de Los Ángeles Galaxy. EFE/ANDREW GOMBERT

patrimonio familiar se calcula en 27 mil millones de dólares, según Forbes.

Una fortuna que no se ha dejado notar en el Stade Rennes, cuyos aficionados critican a la familia Pinault que no hayan hecho grandes inversiones para que el equipo compita con los grandes de la liga francesa.

Tras Pinault aparece el austriaco Dietrich Mateschitz, que amasa una fortuna de 16.500 millones de dólares gracias al negocio de bebidas energéticas Red Bull, empresa creada en 1987 junto a la familia tailandesa Yoovindhya, y que en el último año obtuvo unos beneficios de casi 800 millones de dólares.

El fútbol no es la única afición deportiva de Mateschitz, de 75 años. Dueño de los equipos de fútbol del Red Bull Salzburgo (Austria) y RB Leipzig (Alemania), así como los Red Bulls de Nueva York, de la Liga Major League Soccer (MLS) de Estados Unidos y también es propietario de las escuderías de Fórmula 1 Red Bull Racing y Alpha Tauri, antes conocida como Toro Rosso.

El tercer hombre más rico del fútbol es el conocido magnate ruso Roman Abramovich, dueño del Chelsea de la Premier League desde 2003, cuya fortuna valorada en 11.300 millones de dólares ha sido labrada durante años en importantes negocios de gas y petróleo.

Abramovich, de 55 años, fue uno de los primeros multimillonarios en invertir en el fútbol inglés, abriendo un camino al que se han ido añadiendo magnates asiáticos como los dueños del Manchester City (el jeque emiratí Mansour bin Zayed) o el Leicester (en manos de la familia tailandesa Srivaddhanaprabha), entre otros.

Roman Abramovich adquirió el Chelsea hace 17 años por un montante cercano a los 40 millones de dólares y en un momento en el que el club londinense acumulaba grandes deudas. Después de una gran renovación y la adquisición de importantes futbolistas, el Chelsea ha estado en los primeros lugares de la Premier League y alcanzó su momento de esplendor cuando consiguió la Liga de Campeones en 2012.

INVERSIONES EN VARIOS DEPORTES

Para el magnate estadounidense Philip Anschutz el deporte tiene (o debe tener) pocos secretos. A sus 80 años y después de más de cinco décadas destacando en negocios de petróleo, ferrocarriles, telecomunicaciones y entrenamiento, el deporte es la pasión de este gran empresario.

Anschutz, que cuenta con un patrimonio que supera los 11 mil millones de dólares, puede presumir de ser uno de los fundadores de la MLS, la liga estadounidense de fútbol y dueño del poderoso equipo de fútbol Los Ángeles Galaxy.

Pero su dominio del deporte no termina aquí. Anschutz es también propietario de Los Ángeles Kings de la NHL y de un tercio de Los Ángeles



PODER.
El dueño de Chelsea FC Roman Abramovich en el centro de la imagen.

EFE/MAXIM SHIPENKOV

Lakers de la NBA, además del estadio en el que juegan estos últimos, el Staples Center.

El caso de Stan Kroenke es parecido al de Anschutz. Kroenke, de 72 años, parece casado con el deporte ya que es dueño del equipo de baloncesto de la NBA, los Denver Nuggets; de Los Ángeles Rams de fútbol americano y de los Colorado Avalanche de hockey sobre hielo.

Por si fuera poco, Kroenke, es propietario de la firma deportiva Kroenke Sports Enterprises y cuyo patrimonio lo sitúa Forbes en 10 mil millones de dólares. Pero además es gran aficionado al fútbol como demuestra su inversión en los Colorado Rapids de la MLS, además de convertirse en el máximo accionista del equipo londinense del Arsenal.

En 2007, Kroenke compró el 9,9 por

ciento de las acciones del Arsenal y en 2018 se hizo con el control mayoritario del club londinense.

El último del sexteto de multimillonarios del fútbol, y el más joven, con 53 años, es el magnate ruso Dmitry Rybolovlev, dueño del Mónaco, equipo de la liga francesa.

Considerado como uno de los mayores coleccionistas del mundo en piezas de arte, Rybolovlev posee una fortuna de 6.600 millones de dólares.

En 2011, compró el club monegasco con la intención de competir con equipos como el París Saint Germain, aunque el fútbol, hasta ahora, sólo le ha dado contadas alegrías, como el título de la liga francesa conseguido en la temporada 2016-17, con un joven Kylian Mbappé y el colombiano Radamel Falcao en su delantera.



ESTADOUNIDENSE. Stan Kroenke, máximo accionista del Arsenal y dueño de varias franquicias en distintos deportes estadounidenses. EFE/EPA/PETER POWELL

¡QUÉDATE EN CASA!
LOS MEJORES RECUERDOS SON EN FAMILIA

Mesón Cuarzo Cristal

Pisos y Revestimientos desde **399 Bs.** metro cuadrado

Cochabamba:
Av. Beijing esq. Cap. Victor Ustariz
Tel.: (4) 4280548 - 4240054
Fax: (4) 4243049

La Paz:
Av. Ballivian No. 432 Edif. Luxor
Tel.: (2) 2773264 - 2791985

Santa Cruz:
Celular: 78515159

MajobolBolivia

majobol_

www.majobol.com

marmal, granito y paracelánico

447478/26

