



Los Tiempos

NO SE DETIENE

Cochabamba, Bolivia  
29 de noviembre de 2020  
N° 1120

### Entrevista

Justo Zapata habla de los potenciales de Bolivia ante las adversidades sociales. **P2**

### Salud

Un diagnóstico precoz para frenar el cáncer de cuello uterino. **P8**

### Habitar

El diseño y el buen gusto son parte de Estilo & Espacios Art. **P16**

### Moda

Carla Quiroga presenta una nueva colección. **P6**



# LA SOYA COMO UN PELIGRO

**A FONDO.** En el entorno de la célebre laguna Concepción se desboscaron miles de hectáreas para sembrar monocultivos. **P12**



## APRENDIENDO SOBRE TRANSTORNOS ALIMENTICIOS

### “Cuando comer puede enfermar”



GRACE LAURA CAMACHO COSTA,  
médico Psiquiatra del Centro ABB.

Desde la década de los sesentas se describe la alteración alimentaria caracterizada por una ingesta desmedida. Hoy en día está categorizado dentro de los trastornos de la conducta alimentaria como el Trastorno por Atracón (TA) definido como la ingesta de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un periodo similar en circunstancias parecidas. Diversas causales en estudio, entre

ellas, se atribuye a niveles elevados de cortisona la “hormona del estrés”, que tiene la particularidad de incrementar el apetito. Parece haber un patrón familiar que sugeriría la influencia de factores genéticos. El trastorno suele aparecer en la adolescencia o al inicio de la edad adulta.

Los atracones suelen caracterizarse por el consumo abundante de alimentos con alto valor calórico (frituras y carbohidratos) en un periodo de tiempo corto. Las personas que lo padecen experimentan además sentimientos de pérdida de control, culpa, vergüenza e insatisfacción, un malestar significativo respecto al atracón, sin embargo, pierden la capacidad de autorregulación.

Las estadísticas muestran que el TA afecta a más de un millón de hombres en Améri-

ca y las mujeres doblan esta cifra y el incremento en la incidencia es importante.

El trastorno puede presentarse en personas con un peso normal, aunque hay una relación de este trastorno con la obesidad, no es adecuado compararlo con la misma, ya que la mayoría de las personas obesas no realizan atracones de forma periódica.

Para el diagnóstico, el atracón debe presentarse al menos una vez a la semana durante tres meses o más y no presenta conductas compensatorias o purgativas (vómito, ayuno, ejercicio excesivo, uso de laxantes, etc.)

Las complicaciones más frecuentes muestran mayor predisposición al desarrollo de

diabetes, hipertensión, enfermedad cardíaca y depresión, entre más tiempo transcurra la enfermedad, mayor el riesgo para la salud.

Si bien el objetivo fundamental es la reducción de la frecuencia de los atracones y la disminución de la cantidad de

#### IMPULSO

LOS ATRACONES SUELEN CARACTERIZARSE POR EL CONSUMO ABUNDANTE DE ALIMENTOS CON ALTO VALOR CALÓRICO.

alimentos que se ingieren en cada uno de ellos, el abordaje más recomendable debe ser

multidisciplinario, con intervención médica, psicológica y social.

Cada 30 de noviembre, se celebra el Día Internacional de la Lucha contra los Trastornos Alimentarios. Conocer, romper mitos y estigmas es imprescindible para hacerles frente y es nuestra responsabilidad como sociedad.

## STAFF

# OH!

### Subjefe de Redacción:

Michel Zelada C.

### Editora de OH!

Claudia Eid Asbún

### Periodistas:

Rafael Sagárnaga (La Paz)

Adriana Trigo Amador (Cochabamba)

### Fotógrafo:

Hernán Andía

### Diseño:

Jheison Muiba M.

### Fotocromía:

Rafael Sejas.

### mail: [oh@lostiempos-bolivia.com](mailto:oh@lostiempos-bolivia.com)

### Departamento Comercial:

Wenddy Paco.

### Impresión:

Editorial Canelas S.A.

### SEDE COCHABAMBA

PLAZA QUINTANILLA • CASILLA 525

Telf. piloto: 4254567

Gerencia: 4255835

Fax: 591 4 4254567

### Los Tiempos

e-mail: [webmaster@lostiempos-bolivia.com](mailto:webmaster@lostiempos-bolivia.com)

### OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ

INDEPENDENCIA ESQ. PARI 273

Telf.: 591 3 335154

Fax: 591 3 335152

### OFICINA REGIONAL LA PAZ

EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO

PISO 13, OFICINA 1303

AV. MARISCAL SANTA CRUZ

Telf.: 591 2 357142 • 343853

Fax: 591 2 362383

### Bolivia

### SÍGUENOS EN:



### Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:  
[www.lostiempos.com/oh](http://www.lostiempos.com/oh)



# LAGUNA CONCEPCIÓN

El célebre cuerpo de agua, ubicado en Santa Cruz, se encuentra en peligro, ya que en su entorno se desboscaron miles de hectáreas para sembrar monocultivos. **P10**

## Entrevista

Justo Zapata habla sobre los potenciales de Bolivia ante las adversidades sociales y económicas. **P2**

## Moda

La diseñadora Carla Quiroga presenta una colección fresca y con un nuevo enfoque. **P6**

## Educación

Dos académicos dan consejos para que los nuevos universitarios elijan bien su carrera. **P10**

**Texto:** Rafael Sagárnaga  
**Fotos:** Marka Registrada

**J**usto Zapata Quiroz, desde hace más de dos décadas, trabaja en diversos equipos de investigación científica tanto en Bolivia como en el exterior. Destacó especialmente en EEUU, donde logró su grado de doctor PHD en química. Esta semana conversó con OH! sobre los diversos potenciales que el país tiene para enfrentar sus adversidades económicas y sociales.

**- Usted afirmó que apostar por el proyecto de explotación del litio para la producción de baterías es un error en estos momentos, ¿por qué?**

- Según la Ley 928 de abril de 2017, que crea Yacimientos de Litio Bolivianos (YLB), la estrategia para aprovechar los recursos del salar de Uyuni consiste en: 1) YLB debería desarrollar química básica, cien por ciento estatal, para la producción y comercialización de cloruro de potasio, sulfato de potasio, hidróxido de litio y carbonato de litio; y 2) los procesos de industrialización y procesamiento de residuos, se harían mediante contratos de asociación manteniendo participación mayoritaria del Estado.

En 2017 ya se había completado la construcción de las plantas de litio y potasio, con una inversión de 940 millones de dólares. Sin embargo, durante 2019, si revisamos los reportes económicos, las sales de potasio y de litio no figuran entre las 10 principales exportaciones de Potosí. Ello ilustra el fracaso del punto 1 de la estrategia gubernamental.

**- Para el segundo punto, las cosas resultan aún peores, ¿no es cierto?**

- En cuanto al punto 2, el 7 de diciembre de 2018, se dictó el famoso Decreto Supremo 3738 para la industrialización de la salmuera residual del salar de Uyuni. Allí Bolivia se comprometía a entregar 1,8 millones de toneladas de salmuera residual por año, durante 70 años, a precio de costo. Se comprometía a eso, pese a la inversión estatal de 940 millones de dólares para obtenerla. El litio comprometido supuestamente generaría ingresos en el orden de 35.000 millones de dólares en 70 años, como carbonato de litio.

Curiosamente la inversión comprometida, por parte de la empresa alemana ACISA-Bolivia, era de apenas 2,46 millones de dólares. Con ello accedía al 49 por ciento de las acciones de la empresa mixta. Como se sabe, el decreto fue abrogado en noviembre de 2019. O sea, tampoco el punto 2 de la estrategia tuvo resultados concretos.

Considero que el país no ha desarrollado la infraestructura científico tecnológica para alcanzar el objetivo 1 y, sobre todo, el objetivo 2. Es una tarea que necesariamente demanda de una transformación total de la educación, especialmente en la educación universitaria de posgrado.

**- ¿Hay alguna forma de aprovechamiento rentable de las riquezas que tiene el salar?**

- Sería bueno insistir en el punto 1. Pero se debería poner énfasis en la producción

**ESPECIALISTA.** Este doctor en química trabaja hace más de dos décadas en equipos de investigación tanto en Bolivia como en el exterior

# Justo Zapata: “La biodiversidad es el recurso más importante de Bolivia hoy”

de sales de potasio, magnesio y boro para la agricultura orgánica. También debería producirse sales de litio para su exportación al mercado internacional. El punto 2 puede ser desestimado. Se requiere mucha tecnología que no hemos desarrollado, ni siquiera para el punto 1.

Alcanzar un buen acuerdo con una empresa extranjera para producir baterías de litio es poco probable. El litio constituye apenas el 1 por ciento del precio de la batería lo que disminuye significativamente nuestra capacidad de negociación. Eso sí, hay otra opción para el salar, aunque parezca increíble, la agricultura orgánica tiene un potencial en todo el altiplano boliviano, tanto en Potosí, Oruro como en La Paz. Y allí sí se puede aprovechar muchísimo los recursos que hay en el salar.

**- ¿Qué tan grande es ese potencial?**

- El altiplano boliviano tiene características muy importantes para la agricultura: abundante sol y, algo máspreciado que el oro y el petróleo, agua. Son fundamentales para el proceso de fotosíntesis que es la base del crecimiento de las plantas. El magnesio, el potasio y el boro, que tienen los compuestos químicos que se pueden extraer de los salares, son macro y micronutrientes fundamentales para la agricultura.

Son tiempos de cambio climático. Ya no es aconsejable ampliar la frontera vía deforestación del bosque tropical, como pretende la agroindustria empresarial del oriente. Hoy la agricultura orgánica



constituye una opción de desarrollo sostenible para Bolivia. Algo también muy importante de la agricultura en el altiplano es que se ha desarrollado tecnología en nuestro país que permite el cultivo en zonas áridas. Resultan ideales para la agricultura orgánica que prohíbe el uso de agrotóxicos, plaguicidas, fungicidas, etc. por sus graves consecuencias para la salud humana.

Como un ejemplo, se tienen los cultivos de quinua orgánica que permitirían duplicar los ingresos por exportaciones de gas del año 2014. Ese fue el año que mayores ingresos se tuvo por exportaciones de gas. No exagero, si consideramos que el altiplano tiene alrededor de 15 mi-

llones de hectáreas de las características mencionadas, el ingreso potencial es así de significativo.

**- ¿Qué otras actividades productivas considera que se puede desarrollar en un territorio como el boliviano?**

- La biodiversidad es el recurso natural más importante de Bolivia hoy. Su conservación y aprovechamiento debe ser la estrategia fundamental para el desarrollo sostenible del país. Hemos visto el gran impacto de la quinua. Pero tenemos potencialmente miles de productos similares en nuestra geografía nacional, como el tarwi, la papalisa, la oca, el copuazú, el açái, etc. Su aprovechamiento puede generar fuentes de trabajo permanentes y,



**sal a todos nuestros problemas. Sé que también ha estado haciendo un seguimiento de su evolución. ¿Qué particularidades advierte en cuanto a la manifestación de la Covid-19 en Bolivia?**

- Hay diversas conclusiones a las que se puede llegar, a partir del seguimiento diario y las tendencias que se producen. Sólo por citar un ejemplo, si se revisa los índices de ciudades como La Paz y Santa Cruz, sorprende la cantidad de muertes por millón, se hallan muy elevados. Pero también sorprenden los índices relativamente bajos de El Alto o el altiplano. Se puede ver las zonas de mayor incidencia, los ritmos estacionales, los problemas de circunstancia, incluso la probable influencia de la radiación solar y hacer las respectivas interpretaciones.

Sube el efecto de la pandemia en los inviernos, eso está pasando ahora en Europa. Deberíamos estar preparándonos para cuando llegue ese tiempo. Pero, además, hay que considerar que se debe organizar debidamente nuestros sistemas de respuesta ante otro tipo de circunstancias similares. El cambio climático está creando diversos problemas en el planeta. Podría derivar incluso en un virus más fuerte que éste. ¿Qué haríamos entonces si no nos hemos preparado con rigurosidad científica?

A propósito del cambio climático y los factores que lo precipitan, hoy se hace un fuerte lío por la quema de una libreta militar, me pregunto: ¿por qué no se hace un lío mayor por la quema de más de seis millones de hectáreas de bosque? Y, a propósito del monitoreo de la Covid-19, viene una comisión para hacer justicia por las muertes en Senkata y Sacaba, me pregunto: ¿vendrá alguna comisión para evaluar las muertes que causaron los bloqueos de junio? Revisando las variables de muertes Covid, se ve que se incrementaron justamente los días de los bloqueos.

**- Sus trabajos, como los de varios otros científicos, suelen ser poco atendidos por los políticos de turno. ¿Cómo considera que debe acercarse la investigación científica a las políticas gubernamentales para que así haya un beneficio generalizado?**

- Un eje magnífico sería plasmar una interrelación entre sociedad, universidad y Estado. La sociedad plantearía los problemas, la universidad buscaría las soluciones y el Estado daría el respaldo político a las recomendaciones que surjan de la universidad. En suma, incorporaríamos a las funciones de la universidad, la misión de desarrollar políticas de Estado. Debería haber una Agencia Nacional de Innovación y Desarrollo.

Esa agencia se ocuparía de lo importante, mientras que el Gobierno asumiría lo urgente, tal como acostumbra. En esa agencia participarían representantes de los tres sectores mencionados en todos sus niveles para que trabajen soluciones a los grandes problemas del país. Imaginemos a lo más selecto de nuestros estudiantes trabajando en soluciones para el país en salud, educación, infraestructura, en todas las áreas. Tendríamos otro país.

cada vez, más rentables, por tratarse de materias renovables.

**- ¿Qué opina de las más que apuestas de la agroindustria empresarial?**

- La agroindustria busca quemar el bosque para implementar el monocultivo, pero ningún monocultivo es adecuado para la zona oriental de Bolivia. Se va contra sistemas de vida riquísimos con sólo matar un árbol. En tiempos de cambio climático no es aconsejable ampliar así la frontera agrícola. Ojo, que, a estas alturas, lo que Bolivia añade al cambio climático es más debido a la deforestación de bosques que a los combustibles que se queman.

Basta entrar al google earth y ver la diferencia entre el Estado de Rondonia, en Brasil, y el departamento de Pando, en Bolivia. En el lado pandino se pro-

duce castaña, genera divisas, fuentes de trabajo, preserva el bosque. En cambio, la sobreexplotación que realizaron los brasileños de sus suelos convirtió sus bosques en desiertos, sólo queda arena. ¿Es ese el modelo que quiere imponer el agroempresariado?

Incluso podemos comparar precios. La tonelada de castaña en 2014 valía 6.500 dólares; la de quinua, 3.000, y la de soya, 250 dólares. Lo propio pasa en el norte paceño, los frutos del bosque pueden cotizar muy bien y ser sostenibles. Sin embargo, se deforestó y se puso caña de azúcar, monocultivo. Obviamente, no ha rendido. Entonces, queda claro por dónde deberíamos ir.

**- Al parecer pasó la era del gas y justamente la agroindustria están proponiendo los polémicos biocombus-**

**tibles. ¿Qué alternativas tenemos en esta área?**

- Por un lado, me parece que fue un acierto haber impedido el proyecto de exportación de gas a California que se planteaba entre 2000 y 2003. Eso ha permitido beneficios hasta hoy que debemos preservar. Pero además, diversos estudios nos revelan lo rica que es Bolivia en cuanto a su potencial de energías alternativas. Si hubiera la debida capacidad técnica, se podría aprovechar que tenemos el más alto nivel de asimilación de radiación solar del planeta. También hay un alto nivel en ciertas zonas del país para la energía eólica y, además, las condiciones para desarrollar energía hidroeléctrica de pequeñas represas de caída que no causan daño al medioambiente.

**- La pandemia se ha hecho transver-**

**Texto:** Adriana Trigo Amador  
**Fotos:** Archivo

**A**parentemente la ansiedad y el estrés tomaron las riendas de la “nueva normalidad”, particularmente en Bolivia, país que no sólo ha lidiado con una pandemia, sino también, con crisis y agitaciones políticas decisivas que se han sentido desde el 2019. Si no duermes bien, no te puedes concentrar o te abruma tus emociones, continúa leyendo.

La terapeuta holística, coach en bienestar emocional y fundadora de la casa de sanación Luna Mandala, Cecilia Mendoza, explica que la ansiedad y el estrés son el resultado de una mente sin control que nos muestra películas de terror que nos asustan hasta cambiar nuestra química corporal, produciendo hormonas como el cortisol y la adrenalina, que a su vez incrementan las reacciones en el organismo.

Para comenzar a tener control sobre esta mente, Mendoza asegura que existen muchas propuestas, la meditación es una de las más efectivas, ya que, de acuerdo a la terapeuta holística, permite llegar al origen de todo. Añade que también ayudan terapias como la aromaterapia que actúan directamente en el cerebro reactivo.

La maestra y terapeuta holística Carla Bellot adiciona que la ansiedad surge principalmente a raíz del temor y la preocupación por la salud propia y la de los seres queridos. Para prevenir la enfermedad del cuerpo físico, señala que primero debemos conocer cuáles son las llamadas de atención que éste nos envía. Menciona que la Clínica Mayo de Estados Unidos identifica los siguientes signos o síntomas de la ansiedad: sensación de nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe, aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores, sensación de debilidad o cansancio.

“Adicionalmente, en Bolivia nos ha to-

cado vivir un período político complicado que, combinado con el confinamiento debido a la pandemia, ha generado también mucho estrés en la población”, asegura Bellot. Agrega que, cuando uno tiene estrés, el cuerpo se mantiene en alerta incluso cuando no hay peligro. Además, puede doler la cabeza, producirse diarrea o estreñimiento, sentir falta de energía o concentración y cansancio extremo, entre otras señales.

“Para tener equilibrio y paz interior es necesario dejar de ser tan permisivos con las divagaciones de la mente”, cita Mendoza una frase de los sabios del oriente.

Ambas terapeutas holísticas comparan algunas recomendaciones sobre pequeñas y grandes acciones que podemos hacer para tranquilizarnos y cuidarnos. También revisamos los resultados de estudios en psicología y neurociencia.

## 1 PRACTICA LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Bellot señala que el estrés mental activa el sistema nervioso simpático, indicándole al cuerpo que entre en modo de lucha o huida, lo cual hace que se liberen las hormonas del estrés antes mencionadas y, por ende, los síntomas físicos ya explicados.

Manifiesta que los ejercicios de respiración consciente ayudan a activar el sistema nervioso parasimpático que controla la respuesta de relajación. Para ello, explica que se debe enfocar la conciencia en la respiración, haciéndola cada vez más lenta y profunda, lo cual hace que los pulmones se expandan por completo, se reduzca el ritmo cardíaco y uno se sienta más tranquilo. “Desde la tranquilidad y la consciencia estamos mejor preparados para ver las soluciones que vienen junto a las dificultades que la vida nos presenta”, enfatiza.

## 2 REDESCUBRE TU DIAFRAGMA

Éste es un ejercicio publicado en el New York Times para lidiar con la ansiedad y el estrés. Muchos de nosotros respiramos de manera vertical, es decir, que

cuando respiramos, nuestros hombros suben y bajan y no usamos el diafragma. Para relajarnos más, aprendamos a respirar de manera horizontal. Al inhalar, hay que sacar el estómago, lo que indica que se está usando el diafragma. Al exhalar, se relaja la parte media.

Para lograr una respiración diafragmática profunda (y un tanto complicada), consigue una cinta métrica y haz el examen del “coeficiente intelectual de la respiración” de Belisa Vranich, psicóloga clínica y autora de “Breathing for Warriors”.

“Si respiras con los hombros, usas músculos auxiliares y tu ritmo cardíaco es mayor, la presión sanguínea es más alta y los niveles de cortisol son más elevados”, afirmó Vranich. “Si respiras con el diafragma, tienes más probabilidades de estar tranquilo”.

## 3 ESCUCHA TU CORAZÓN

Para este ejercicio Mendoza apunta lo siguiente:

- Busca un lugar en donde estés solo y en silencio.
- Siéntate con la espalda recta y cierra los ojos.
- Lleva la atención a las fosas nasales y concéntrate en la respiración.
- Siente como el aire entra y sale. Siente la temperatura del aire.
- Comienza a sentir tu corazón y a escuchar sus latidos.
- Concéntrate sólo en los latidos y quédate en el silencio escuchándolos por unos instantes. “Es en este silencio donde muchas respuestas, decisiones y otras situaciones se hacen claras”, asegura la terapeuta holística.
- Lleva las manos al corazón, agradece por las respuestas y abre los ojos.

## 4 RÍE MÁS Y ELIGE LA INFORMACIÓN QUE QUIERES RECIBIR

“La risa es un relajante natural de los músculos y, por tanto, un gran liberador del estrés. Las personas felices no tienen tiempo para distraerse con los problemas que ocurren alrededor”, destaca Bellot, a

tiempo de aclarar que uno no debe de estar desinformado, pero sí debe medir la cantidad y calidad de información que recibe.

“Disfruta la vida plenamente y confía en la perfección del proceso, ya que nunca vemos la película completa. Cuando nos involucramos emocionalmente con los acontecimientos, difícilmente podremos ver la solución a los problemas que estos nos presentan”, agrega.

## 5 EJERCITA TU CUERPO FÍSICO

“Poner el cuerpo en estrés físico a través del ejercicio es una gran manera de reducir el estrés mental y emocional”, dice Bellot. Afirma que está científicamente demostrado que a largo plazo, el ejercicio reduce la producción de cortisol, que es la hormona del estrés y ayuda a liberar endorfinas, que son los químicos producidos por el cuerpo que funcionan como analgésico natural y mejoran el estado de ánimo.

Aconseja realizar ejercicios que involucren movimientos repetitivos de grandes grupos de músculos, como caminar, bailar, trotar, hacer yoga, o lo que cada quien sienta que le ayuda y que pueda hacerlo de manera regular.

## 6 CONCÉNTRATE EN LOS PIES

Cuando sientas que aumenta tu nivel de tensión, trata de hacer este ejercicio para lograr una tranquilidad rápida que fue diseñado por Judson A. Brewer, director de investigación e innovación en el Mindfulness Center de la Universidad de Brown y publicado en un artículo del New York Times:

Dedica un momento a concentrarte en los pies. Puedes hacerlo de pie o sentado, con los pies sobre el suelo. ¿Cómo se sienten? ¿Están fríos o calientes? ¿Hay un hormigueo? ¿Están húmedos o secos? Mueve los dedos. Siente las plantas de los pies. Siente cómo los talones se pegan a los zapatos y siente el suelo que hay debajo de ti.

“Es una manera diferente de anclarnos”, afirmó Brewer. “La ansiedad tiende a instalarse en el pecho y la garganta.

# 10

# EJERCICIOS PARA LIDIAR CON LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA Y CAMBIOS POLÍTICOS

**EQUILIBRIO.** Si a la carga del estrés de la crisis sanitaria se te ha sumado el estrés del panorama político en el país, necesitas probar estos consejos prácticos

Tus pies son lo más alejado de las zonas de ansiedad”.

## 7 VISUALIZACIÓN SANADORA

Para realizar este ejercicio, Mendoza menciona los siguientes pasos:

- En un lugar tranquilo donde nadie te interrumpa, siéntate con la espalda recta.
- Respira y comienza hacer una cuenta regresiva de 40 a cero.
- Cuando llegues a cero, observa una pantalla blanca delante tuyo.
- Visualiza a la izquierda la situación que te genera ansiedad, con todos los detalles y colores, como un cuadro. Gira la cabeza a la izquierda para observarlo.
- Visualiza al centro cómo se resuelve la situación, igual ve con todos los detalles.
- Gira la cabeza a la derecha y visualiza a la derecha el resultado final de la situación, ve todos los detalles, respira y quédate con esa imagen. Ve cómo se llena toda la pantalla blanca.
- Vuelve a abrir los ojos sabiendo que todo está en armonía ahora.

## 8 PASA MÁS TIEMPO CON LA FAMILIA, AMIGOS Y MASCOTAS

Bellot asevera que el apoyo social de la familia y amigos puede ayudar a sobrellevar las situaciones estresantes que generan ansiedad. “Una red de amigos da la sensación de pertenencia, de no estar solo luchando en la vida, eleva la autoestima, promueve la creatividad y la confianza”, dice. Estudios científicos también demuestran que, especialmente en las mujeres, el pasar tiempo con los amigos les ayuda a liberar oxitocina, que es un relajante natural. Asimismo, indica también que las personas que pasan más tiempo solas tie-

nen mayor probabilidad de sufrir de depresión.

Indica que pasar tiempo con las mascotas también ayuda a liberar el químico cerebral que promueve el estado natural de relajación, además de darnos un propósito: mantenernos activos y acompañados.

## 9 LIBERA LOS AROMAS

En el ya mencionado artículo del New York Times también sugieren tomar un baño de pies con agua de lavanda, encender una vela perfumada o rociar el aire con aromaterapia de naranja. Un respiro temporal que podría ayudarte.

Un estudio a 141 mujeres embarazadas encontró que frotar o remojar los pies con crema de lavanda redujo significativamente la ansiedad, el estrés y la depresión. Otro estudio con 200 pacientes dentales encontró que la aromaterapia de naranja o lavanda les ayudó a relajarse antes del tratamiento. Los baños de lavanda reducen los niveles de cortisol en los bebés. Incluso los anti-depresivos funcionan mejor cuando se combinan con la terapia de lavanda.

¿Por qué la aromaterapia, especialmente la lavanda, parece tener un efecto calmante? Algunas investigaciones sugieren que la lavanda estimula las neuronas sensibles al olor que están en la nariz y envían señales a las partes del

cerebro relacionadas con la vigilia y la conciencia.

## 10 MEDITACIÓN DE AUTOINDAGACIÓN

Para practicar esta meditación, Mendoza comparte los siguientes pasos:

- Apártate por un momento en un lugar donde estés solo y en el silencio.
  - Comienza a ser consciente de tu respiración. Cuando logres concentrarte en el aquí y el ahora, observa tus pensamientos (no los juzgues, sólo obsérvalos).
  - Pregúntate primero ¿a qué creencia está asociada esta ansiedad? (acerca de cualquier ansiedad que no hayas sanado aún).
  - Pregúntate de dónde viene esta creencia.
  - Pregúntate qué hizo que fabricaras esta creencia.
  - Abraza este momento, dile que hoy es el día de sanar y déjalo ir.
  - Inhala profundo y exhala soltando todo lo que hasta hoy cargaste. Vuelve abrir los ojos sintiendo este nuevo comienzo en tu vida.
- “Cada uno de los ejercicios por sí solo es una forma de aprender a soltar la ansiedad. Requiere practicar en muchos casos. Sin embargo, son muy poderosos y sanadores”, acota la coach de bienestar sobre todos los ejercicios que ha compartido.

## VIVE EN EL MOMENTO PRESENTE

“Aprender a vivir en el momento presente es la clave no sólo para la reducción del estrés y la ansiedad, sino para alcanzar la felicidad misma. Sólo en el momento presente transcurre la vida, y en ese momento no existen problemas ni dificultades, sólo existe la conexión con toda la vida y la certeza en ella”, afirma Bellot. El pasado ya es historia, el futuro es desconocido, por tanto, resalta que pasar tiempo preocupándonos por lo que aún no llegó o lamentándonos por lo que ya pasó es un esfuerzo inútil que sólo nos quita energía. Sin embargo, comenta que aprender a vivir en el momento presente no es tarea fácil, ya que requiere de mucho esfuerzo, trabajo y práctica. “Igual que cuando queremos fortalecer un músculo, debemos esforzarnos mucho practicando ejercicios rutinarios que nos ayuden a alcanzar el resultado deseado”, adiciona. Asegura que la meditación es una gran herramienta para lograr este cometido, ya que al enfocar y guiar nuestro pensamiento hacia uno mismo, hacia el interior, hacia ese lugar donde reside el alma y donde somos libres, podemos experimentar la quietud y calma total del universo entero. “Donde sólo existe paz y amor. Donde los problemas y dificultades son sólo luz potencial lista para ser revelada y manifestada. Donde todo aquello que nos estresa o nos pone ansiosos simplemente deja de existir”, reflexiona.





# CARLA QUIROGA LLEGA CON NUEVAS TEXTURAS

La diseñadora se reinventa con su colección **“Popurri”**, una exquisita fusión de colores, texturas y sentimientos pensada para un nuevo estilo de vida



📍 **Diseños:** CQ Carla Quiroga  
**Fotos:** Claudia Eid Asbún  
**Evento:** Estilo & Espacios Art  
**Locación:** Campus Fearless-Cala Cala

“ En los tiempos que vivimos nos hemos convertido en una mezcla diversa de sentimientos, emociones, colores, texturas y hábitos. Es así que nace nuestra colección que no es verano, pero tampoco invierno”, explica la diseñadora Carla Quiroga.

La diseñadora, quien se presentó el año pasado en el Vancouver Fashion Week (Canadá), concibió su propuesta pensando en un presente en el que no contamos con un horario fijo y en el que debemos cambiar la mirada respecto a las formas de vestirnos y de consumir...Un alto para definir qué nos hace bien y qué no. “Para nosotros fue reinventarnos. Cocrear prendas a la distancia, con artesanos y con nuestras manos. Recreamos nuestras piezas más solicitadas, las mezclamos con la comodidad de casa, con la belleza de la calle o con lo que tenemos en el ropero por años. Eso es popurri: una fiesta de mezclas”, destaca.

La creativa cochabambina presentó su nueva colección en una fresca y diferente pasarela contemplada dentro la muestra Estilo & Espacios Art, en el Campus Fearless-Cala Cala, un lugar con mucha historia que se fusionó a la perfección con el “Popurri” de Quiroga.





**RUTINA.** La prueba de papanicolaou, conocida comúnmente como citología vaginal, permite detectar cambios celulares anormales en el cuello uterino.

ARCHIVO

# DIAGNÓSTICO PRECOZ, LA CLAVE PARA FRENAR EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

**PREVENCIÓN.** La mujer está más expuesta al cáncer que el varón. Sin embargo, un sencillo y accesible examen como el papanicolau puede ser determinante para cambiar este panorama.

**Por:** Adriana Trigo Amador  
**Fotos:** Archivo

**E**n Bolivia se diagnostican 11 mil nuevos casos de cáncer por año, de estos alrededor de 7.500 afectan a mujeres. De esta cifra, un 24 a 25% corresponde al cáncer de cérvix y un 16 a 17% está relacionado al cáncer de mama, de acuerdo a datos del Ministerio de Salud que fueron difundidos el 2017.

El oncólogo jubilado Rolando Peñaranda, quien tiene más de 40 años experiencia en ejercicio y se involucra en distintas iniciativas para prevenir esta afección, señala que Bolivia tiene unos de los presupuestos más bajos para tratar el cáncer. Menciona que Brasil y Chile son buenos ejemplos de lo que están haciendo países vecinos.

Haciendo una revisión de las últimas décadas, Peñaranda apunta que en el país la expectativa de vida ha aumentado. En 1990 era has-

ta los 56 años, debido a la mortalidad materno-infantil. Para el 2019, de acuerdo a datos del Ministerio de Salud, la expectativa de vida ascendió a 71 años. "Al aumentar la expectativa de vida, también aumentan los problemas graves de salud. Tenemos más posibilidades de sufrir enfermedades como el cáncer, diabetes, problemas renales, hipertensión y obesidad, entre otras", agrega.

Si bien compartimos estadísticas de salud de años recientes, el espe-

cialista recuerda que antes no había datos sobre el cáncer. En encuentros y otros eventos concluyeron que el cáncer era muy frecuente y que el de cuello uterino, el mayor. Comenta que hace aproximadamente 15 años, el patólogo Jaime Ríos se interesó en hacer registro del cáncer en La Paz y pidió colaboración a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y así fue como inició el registro nacional del cáncer. Un salto que permitió mostrar un panorama complejo y alarmante.

“El cáncer de cuello uterino y el cáncer de mama son los que más afectan e irónicamente los que más fácilmente se pueden diagnosticar y tratar en sus estadios iniciales”, afirma. Sin embargo, según estimaciones de la OMS, cada día cuatro a cinco mujeres bolivianas mueren por cáncer de cuello uterino.

Peñaranda destaca con mucho énfasis en que la clave para frenar esta situación está en realizar un diagnóstico precoz. “Un cáncer en su estadio inicial se cura”, asevera.

### ACCIONES DE PREVENCIÓN

Peñaranda hace un llamado no sólo a la población, a los municipios y al Estado, ya que urge trabajar con políticas de salud que pueden ser sencillas y efectivas, partiendo de la premisa que es posible diagnosticar el cáncer de cuello uterino en su etapa inicial.

El diagnóstico precoz se lo realiza gracias a la prueba del papanicolau. Peñaranda persiste en que es un examen sencillo, no invasivo y accesible, pues no tiene un costo elevado y si se tiene seguro, es gratuito.

Por ello, indica como primordial concientizar a las mujeres que, a determinada edad, deben hacerse el papanicolau cada tres o cinco años (dependiendo del caso y el resultado). El primer examen la mujer debe realizarlo cuando ya tuvo su primera experiencia sexual. La prueba sólo tarda sólo minutos y puede definir la salud y el futuro de la paciente.

Explica que este cáncer se clasifica en cuatro estadios, el primero es el inicial. Cuenta, desde su experiencia que las pacientes piden consulta cuando están atravesando los estadios tres o cuatro. Remarca que, desde que un papanicolau ha sido sospechoso han tenido que pasar de ocho a 10 años para que un cáncer de cuello de uterino evolucione a tal punto.

Contextualiza que es muy común que, debido al pudor, a que no tienen conocimiento o falta de atención médica, dejan pasar el tiempo y recién se alarman cuando el cáncer está avanzado.

Peñaranda también hace hincapié en la relación del cáncer de cuello uterino con el Virus del Papiloma Humano (VPH), una de las enfermedades de transmisión sexual más frecuentes. “Cuando las mujeres lo contraen, tienen mayor riesgo de tener cáncer de cuello de útero”, agrega y asevera que de la misma muestra del papanicolau se puede detectar ésta. Si tiene VPH y un papanicolau sospechoso, tienen que realizarse los exámenes de forma más frecuente.

Acerca del acelerador lineal, dispositivo que se usa más comúnmente para radioterapia, manifiesta que es una parte del tratamiento, pero no una solución para el cáncer. “No tiene sentido comprar varios de estos y esperar que las mujeres lle-

## EN EL MUNDO

De acuerdo a un comunicado que difundió la semana pasada la OMS en su asamblea anual, el cáncer de cuello uterino es el cuarto cáncer más frecuente entre las mujeres en el mundo. Hizo hincapié en que es una enfermedad evitable y que también se puede curar si se detecta pronto y recibe el tratamiento adecuado.

La OMS advierte que, si no se adoptan nuevas medidas, las cifras de enfermas aumentarán de 570.000 a 700.000 entre 2018 y 2030 y el número total de fallecidas se incrementará de 311.000 a 400.000.

“La enorme carga de mortalidad debida al cáncer de cuello de útero se debe a décadas de negligencia por parte de la comunidad mundial de la salud”, afirmó el doctor y dirigente de dicho organismo mundial, Princess Nothemba Simelela, en una rueda de prensa.

La estrategia de la OMS consiste en que el 90% de las chicas sean vacunadas a los 15 años contra el virus del papiloma humano, que origina el cáncer de cuello uterino.

También prevé que el 70% de las mujeres se beneficien de un diagnóstico a los 35 y 45 años y que el 90% de las que padezcan este cáncer reciban un tratamiento.

Si estas medidas son aplicadas de manera exitosa antes de 2030, podrían reducirse un 40% los nuevos casos de esta enfermedad y bajaría más de un 40% el número de fallecidas, lo que equivaldría a salvar 5 millones de vidas.

(Fuente: AFP)

guen con cáncer de cuello uterino avanzado. El cáncer de cuello uterino avanzado no tiene solución”, apunta.

Una idea que comparte para las municipalidades y/o el Gobierno es que todas las instituciones y empresas deben solicitar a sus futuras empleadas como requisito de trabajo la prueba del papanicolau. Replicar y adecuar esta práctica también a los mercados y universidades, entre otros espacios.

Resalta como importante llegar a las mujeres de la forma más simple y no asustarlas. “Hacerles entender que esto se previene”, reitera. Recuerda que, en experiencias y campañas pasadas, se realizaban estas iniciativas sólo por un año, cuando en realidad tiene que ser una acción sostenida y permanente en el tiempo.

Otro aspecto fundamental que apunta es que el tratamiento del cáncer es multidisciplinario (cirugía, radioterapia, quimioterapia y cuidados paliativos) y se debe pensar en crear centros con atención multidisciplinaria, sobre todo en el eje troncal. “Prevenir es mejor que curar”, concluye Peñaranda.

## EDUCACIÓN CREATIVA



VALERIA ETEROVIC  
CANELAS

Psicopedagoga  
Instagram:  
bloomensenanzaespecializada

## Divirtiéndonos aprendemos mejor

Rodrigo, uno de mis alumnos de 6 años, me preguntó un día: “¿Miss Vale, ya vamos a trabajar?” A lo que respondo: “Rodri, estuvimos trabajando por 45 minutos, ahora tenemos 15 minutos libres”.

Una vez que Rodri se fue, me quedé pensando en su pregunta y en la preocupación que tenía él al pensar que no habíamos trabajado, sino más bien jugado.

La mayoría de nosotros crecimos con la idea de que jugar y aprender son cosas que no van de la mano. En el colegio, los periodos para “aprender” eran muy rígidos; cada quien muy bien sentado en su pupitre, con la vista al frente, el cuaderno bien puesto y el lápiz bien tajado. Las lecciones no eran muy divertidas y, por ende, difícil de recordarlas.

Ahora que soy adulta me es difícil mirar atrás y recordar con placer el aprender a leer o escribir, peor aún aprender la tabla de multiplicar o la periódica. Por interés propio, ya de grande, me interesó aprender a profundidad sobre temas que avanzamos en el colegio, pero muy pocos recordamos ya que fueron enseñados de una manera muy poco significativa y casi nada placentera.

Pero, ¿qué es lo que recordamos? Como seres humanos, recordamos todo aquello que nos produjo alegría, que nos regaló esa sensación y ganas de querer saber más, recordamos las cosas que no sólo escuchamos, pero también las miramos, tocamos, olemos y hasta incluso probamos.

Está científicamente comprobado que un aprendizaje llega a ser almacenado en la memoria a largo plazo si es que al momento de aprenderlo involucramos a más de uno de nuestros sentidos. ¿Qué quiere decir esto? Que al momento de aprender cualquier cosa deberíamos involucrar no sólo la vista o la audición, sino también el tacto, el gusto, el olfato, el sistema propioceptivo y vestibular y si además agregamos algo de diversión les aseguro que ese aprendizaje será recordado para siempre.

Comparto con ustedes un tema que enseñé a mis alumnos de primero básico el año pasado y pude comprobar su eficacia al recibir una videollamada de una de mis alumnas un año después contándome que

en ciencias sociales estaban aprendiendo sobre la India, pero que todo primero blanco ya sabía sobre el tema.

Para la feria internacional del colegio en el que trabajaba, cada curso debía escoger un país al cual representar. No la dudé dos veces y escogí la India. Ahora, ¿cómo enseñar sobre una cultura tan distinta a 20 alumnos de primero básico?

Mi objetivo principal fue transportarlos a la India, decorando mi curso con muchos colores, olores, sabores y objetos táctiles. Relacionando información nueva con información que mis alumnos ya contaban; sabían muy bien qué era un elefante, pero no lo que representa en la India. Conocían el sabor del arroz, pero no del curry. Sabían que los católicos creemos en Dios, pero no que los hindúes creen en varios Dioses. Conocían el templo de los mormones en Cochabamba, pero no sobre el Taj Mahal.

Llegaron a vestirse como hindúes, a comer con las manos, oler una variedad de condimentos, escuchar y ver bailes típicos, tocar una pequeña estatua de un Buda y hasta mover el cuerpo saludando como lo hacen en la India.

Las experiencias placenteras y significativas (involucrando varios sentidos a la vez) que vivieron al aprender sobre esta cultura hizo que esta información quede almacenada en la memoria a largo plazo.

Con este pequeño ejemplo, podemos observar que cualquier aprendizaje puede ser recordado si es que fue significativo, si es que nos divertimos en el momento, si es que la forma de aprenderlo fue tan interesante que lo único que queríamos era llegar a casa y contárselo a nuestros padres.

No es fácil ni sencillo planificar una lección, requiere de mucho tiempo y creatividad. Pero pensando bien, nuestros niños viven de experiencias, y si nosotros como adultos podemos regalarles no sólo experiencias, sino experiencias divertidas y significativas les aseguro que les estamos abriendo las puertas a un mundo donde verán el aprender como algo divertido, placentero, y algo que ellos quieren y no se les impone.

Divirtiéndonos aprendemos mejor.





# ¿CÓMO ELEGIR QUÉ ESTUDIAR?

**NUEVOS UNIVERSITARIOS.** Cerrando un año con mucha incertidumbre y conflictos existe una generación de bachilleres que está en etapa de decidir qué carrera estudiar

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

**S**i ya es complicado ser un bachiller del 2020, entre tanta incertidumbre por la pandemia y conflictos sociales en el país, a esto se suma el inicio de una nueva etapa en la que los estudiantes eligen lo que quieren hacer por el resto de su vida.

Según los académicos, muchos estudiantes cambian de carrera cuando están cursando los primeros semestres universitarios, pero hay formas de tener un poco más de claridad al tomar decisiones profesionales. OH! conversó con el Vicerrector Académico de la Universidad Privada Boliviana (UPB), Alberto Sanjinés, y con el jefe de carrera de Ciencias de la Comunicación Social de la Universidad Católica Boliviana (UCB), Camilo Kunstek, quienes dan luces sobre el tema.

La UPB es una de las universidades líderes en el país y su adaptación a la nueva modalidad por la pandemia es ejemplar.

“Estamos preparando toda la infraestructura para trabajar el siguiente año en modalidades mixtas, con estudiantes presenciales y virtuales al mismo tiempo. Estamos haciendo adaptaciones de aulas, capacitación para profesores, porque estamos seguros que todo el próximo año estaremos trajinando de la virtualidad a la presencialidad. Incluso ya estamos haciendo actividades presenciales como laboratorios o algunas prácticas, con muchas medidas de bioseguridad”, explica Sanjinés y comenta que la mayor preocupación para la UPB es que los estudiantes estén aprendiendo, porque no es suficiente saber manejar la tecnología.

“Las universidades se están enfocando en el control del plagio con los exámenes a distancia, pero el tema de fondo es el control del aprendizaje, cuánto miden nuestras pruebas que los estudiantes han aprendido, no enfocarse tanto en la vigilancia. Está bien, nos hemos adaptado, somos líderes en eso, pero la pregunta es si todo eso sirve para que los estudiantes aprendan mejor, ese es el punto de inflexión en la adaptación a este nuevo mundo”, reflexiona el vicerrector académico de la UPB.

## DECISIONES

Sanjinés advierte que el mercado laboral está en constante cambio, pero se puede hablar de errores mirando hacia el futuro y da recomendaciones, en ese sentido, a los futuros universitarios.

“El primer error es verse a uno mismo en el futuro sin tomar en cuenta el pasado. Es decir, me veo como ingeniero comercial, me veo como ingeniero civil, etc. y no considero todo lo que he hecho hasta ahora en mi vida, eso que ya me estaría dando señales de mis potencialidades y de qué cosas me van a costar mucho más”, asegura el académico, para quien la primera recomendación para los estudiantes es escribir una especie de currículum en el que se destaquen sus logros, que no necesariamente son académicos, pueden tener que ver con el esfuerzo al hacer algo de arte o deporte u otras habilidades incluso sociales o la apertura para solucionar dificultades y hacer negociaciones.

Kunstek apunta hacia un lugar un tanto diferente cuando habla de los errores comunes al elegir una carrera, asegura que esta decisión es personal y debe asumirse como tal.

“Aunque haya referentes cercanos, hay mucha información a disposición para los estudiantes y lo que falta es la decisión de estudiar una carrera, aunque no guste mucho a los padres o no esté muy valorada o haya cierta incertidumbre en el mercado laboral, esos factores hacen que alrededor del tercer semestre los

estudiantes cambien de carrera”, comenta el académico de la UCB, donde la adaptación a la virtualidad está siendo exitosa e incluso han tenido actividades de inducción para los nuevos estudiantes y espacios para que los padres de familia hagan consultas y despejen dudas a través de sus redes sociales.

## MÁS QUE UNA CARRERA

Sanjinés apunta que un segundo error al tomar la decisión profesional, tiene que ver con la carrera misma.

“Si entras a la universidad pensando que sacando buenas notas y haciendo todo lo que te dicen tus profesores que hagas en cada materia es suficiente para enfrentar el mercado profesional del futuro, estás equivocado porque en este momento -y ahí tenemos el apoyo del informe que ha publicado hace un mes el Foro Económico Mundial sobre la empleabilidad al 2025 y sobre la forma en la que va a funcionar el mercado laboral mundial al 2025- lo que los grandes empleadores piden son personas que sepan adaptarse a situaciones cambiantes casi inmediatamente, por lo tanto lo que exigiría una carrera universitaria es hacer varias otras cosas durante los estudios y a eso hay que estar dispuesto. Por ejemplo, sacar desde certificaciones de idiomas hasta habilidades específicas como programación informática, aunque seas estudiante de derecho, o certificarse en interacción con inteligencia artificial, etc.”,



comenta, ya que esto también facilita la actualización permanente. Sanjinés apunta a que hay que desarrollar una mente abierta para autoaprender y hacer programas diversos, saber relacionarse, tener dominio de emociones y fortalecer el liderazgo. “El principal error es no considerar el pasado y no prever el futuro”, asegura el Vicerrector de la UPB.

## UN PROYECTO

Kunstek asegura que algo que se debe trabajar mucho con jóvenes de secundaria es la proyección a largo plazo.

“Muchas decisiones de profesionalización se toman con visión inmediata o de mediano plazo y estamos haciendo

énfasis en los primeros semestres, en que la carrera es un proyecto profesional y no solo es una carrera, no estás en la universidad solamente para de aquí a cinco años tener un trabajo. Es un proyecto para que en los próximos 20 o 30 años los estudiantes sean parte de una población económicamente activa y hagan aportes a la sociedad desde el ejercicio de su profesión y que así sea más sencillo estar actualizados en ésta con postgrados, etc.”, explica el director de Carrera de Comunicación Social de la UCB y agrega que no se trata de esos cinco años de estudio, sino de la proyección de una profesión con ideas claras de dónde los estudiantes se ven de aquí a 10 años.

24 HORAS

365 DÍAS DEL AÑO

CLÍNICA Los Olivos

EMERGENCIAS

4408181

70345239

EMERGENCIA PEDIÁTRICA

COBERTURAS FINES DE SEMANA Y FERIADOS

PEDIATRAS Y EQUIPO DE ENFERMERÍA ALTAMENTE CAPACITADO EN PEDIATRÍA

466868/29



**EXTENSA.**  
La laguna  
Concepción  
llega a  
ocupar 200  
kilómetros  
cuadrados de  
extensión.

# LA SOYA DESTRUYE UNA LAGUNA BOLIVIANA DE IMPORTANCIA MUNDIAL

**DEFORESTACIÓN.** En el entorno de la célebre laguna Concepción se desboscaron miles de hectáreas para sembrar monocultivos. Santa Cruz vive días de sequía

**Texto:** Rafael Sagárnaga  
**Fotos:** Archivo

**C**on sus entre 58 y 200 kilómetros cuadrados de extensión, según la temporada, la laguna Concepción presta servicios ambientales extraordinarios. No solamente influye en su entorno chiquitano, ni tan sólo al amazónico, sino mucho más allá. La laguna Concepción es un preciado eslabón incluso para los sistemas de todo el continente americano. Eso por ahora, mientras no se precipite una precoz agonía de este cuerpo de agua situado a 230 kilómetros al este de Santa Cruz.

Baste citar un ejemplo aéreo: La laguna Concepción es refrescante parada no sólo de turistas humanos, sino de viajeros mucho más osados. Acá aterrizan diversos tipos de tor-

dos, aves playeras e incluso algunas rapaces, sea con remoto rumbo norte o con remoto rumbo sur. Es una especie de “hub” natural para las aves migratorias que bajan de EEUU o Canadá o que suben desde Tierra del Fuego y otras regiones de la Patagonia.

Extraordinarios viajeros, capaces de recorrer 9 mil o 12 mil kilómetros donde se anidan un sinfín de circuitos de vida. Trinan y saludan a esos turistas que, probablemente, ignoran aquella odisea aérea. Descienden desde miles de metros de altura a este valioso espejo de agua.

Laguna Concepción debido a su singular ubicación geográfica, a sus afluentes y a sus visitantes resulta también eje de otros cursos vitales. Es posible hallar desde cotorras y capiguaras hasta caimanes, serpientes e infinidad de especies de peces. Obviamente, la flora, entre plantas acuáticas, taropes, juncos y palmas, parece aún más prolífica.



**CRISIS.** miles de peces y también anfibios aparecieron muertos a fines de agosto de este año, en laguna Concepción.

Probablemente no pudo tener mejor nombre, es una laguna creadora de vida, abundante vida. Por ahora, todavía.

## FAMA INTERNACIONAL

Su fama no solo responde a las percepciones de los visitantes. Ha sido incontables veces valorada. Tanto que fue declarada “área protegida” municipal en dos oportunidades y por dos municipios distintos. San José y Pailón, al verla tan bella y notable, iniciaron una crónica disputa en pos de lucirla como perla turística propia. San José, en mayo de 2002, declaró un área protegida de 52 mil hectáreas. Pailón, dos meses más tarde, amplió la protección a 120 mil hectáreas. Y casi se van a los golpes. Luego, pasó a ser protegida por la Gobernación del departamento.

Así la laguna cobró fama regional, departamental, nacional. Es promocionada en varias páginas e im-

presos de las diversas instituciones cruceñas. Y no tardó en serle reconocida su importancia mundial. El 6 de mayo de 2002 la laguna Concepción fue declarada sitio Ramsar. Es decir, es parte del conjunto de humedales considerados de importancia internacional bajo el convenio firmado ya por 164 países.

## EL DESASTRE

Pero su importancia, su magia y su paisaje aparecieron prácticamente destrozados hace dos meses y medio. Un espectáculo macabro sorprendió a lugareños, visitantes y estudiosos. También sorprendió a algunas autoridades, frecuentemente discretas y silenciosas en estos casos. La muerte reinaba en la laguna Concepción. Un guardaparque descubrió a miles de peces y anfibios flotando o varados en sus orillas.

Tarde. La alarma sonó y la reacción de las autoridades y sus co-



**EVALUACIÓN.** Técnicos de la Gobernación investigan las causas de la reciente mortandad de peces.

misiones correspondientes realizó un sorprendente diagnóstico de la singular víctima. “Realizaron un informe sin pies ni cabeza –dice el consultor e ingeniero ambiental, especializado en gestión de aguas, Heinz Arbo-. Atribuyeron la mortandad de los peces a factores de lo más naturales, como el PH o la presencia de fosfatos, en la zona y que no tienen nada que ver. Eso fue lo primero que me llamó la atención. Y lo que posiblemente fue causado por un shock térmico se ha convertido, por otras razones, en una alarma para la región”.

Peor aún, las autoridades responsables miraron entre el cielo y horizontes más lejanos que los de las aves migratorias a la hora de buscar culpables. “Estudio la zona desde hace 10 años –dice el ingeniero ambiental, especializado en geomática, Rafael Cabrera Bejarano-. Realizamos algo así como una ecografía de los suelos, midiendo bandas termales. Y se advierte ahí el cambio climático y la alteración del ciclo hidrológico. El rango de temperatura en 2010 era 13 a 34 grados, y, en 2019, variaba de 16 grados hasta 39 grados de calor en el suelo, según las zonas”.

## RODEADA DE MONOCULTIVOS

Sin embargo, si hay un cambio aún más notorio que la propia putrefacción de los peces muertos, ese se halla a escasos metros de esta laguna sitio Ramsar. Tras sucesivos e inexplicables desbosques ha sido rodeada de campos de monocultivos soyeros que incluso atraviesan sus arroyos. Quién sabe si despechados, sus otrora pretendientes municipales prefirieron dar paso a la soya transgénica, con todos sus polémicos componentes añadidos, para que cambie gran parte del paisaje. Lo propio pasa con la inacción, peor, las autorizaciones de insti-

tuciones como el Instituto Nacional de la Reforma Agraria o la Autoridad de Bosques.

Los propietarios de estos campos de monocultivo que han proliferado en la Chiquitanía en este caso resultaron ser colonos menonitas. “Se han identificado cuatro colonias menonitas como las más cercanas a la laguna, incluso a apenas 700 metros –describe Eder Santibañez, coordinador del Movimiento de Defensa del Valle de Tucabaca-. La deforestación ha sido tremenda, se desboscó con todo lo que la pérdida de árboles implica para los ciclos de humedad, se expandió progresivamente la frontera agrícola. Coincidentemente bajó el nivel del agua y con ello del oxígeno, mientras no hay autoridad alguna que haga cumplir el plan de uso de suelos como se debe”. Se sumaron a los potendados que desde Bolivia aportan, más que nadie, incluida la quema de carburantes, al cambio climático y destronan lugares como la laguna Concepción.

“Haciendo un análisis multitemporal con apoyo de imágenes satelitales desde 1995 hasta 2016 respecto a la laguna Concepción, observaremos que antes del asentamiento de comunidades menonitas (1995-2000), la laguna presentaba un panorama saludable –ha escrito el ingeniero ambiental Antonio Cajías-. Desde el año 2002 hasta el 2008 observarán cómo los niveles de agua redujeron considerablemente, esto debido a los asentamientos y la deforestación”.

Las denuncias contra estos productores se han multiplicado. Se han mostrado fotografías donde se advierten canales y desvíos de afluentes en cuyo entorno se hallan recipientes de agrotóxicos. “Yo he evidenciado, en alguna oportunidad, la presencia de glifosato y atrazine en la laguna”, dice Cabrera. El

experto también ha exhibido fotografías de desvíos de cursos de agua y espacios rodeados de contenedores de agrotóxicos cerca de las aguas.

### EL RIESGO MAYOR

“Lo grave es que como se trata de una laguna de sedimentación, un lugar de rebalse, muy de a poquito debía irse secando, es el ciclo natural de estos cuerpos de agua –añade Heinz Arbo–. Se convertirá en algún momento en un pantano, luego en un bajío y finalmente en tierra firme. Eso toma, normalmente, miles de años. Pero, como se instaló la agroindustria a gran escala en la zona, hay un cambio en la cobertura del suelo. Está desnudo, expuesto a la erosión. Cuando llegan las lluvias hay un gran arrastre de tierras y otros elementos. Entonces la laguna ya no se secará en miles de años, sino en apenas unas décadas”.

Arbo advierte que se ha generado un significativo llamado de alerta. “Es un llamado de la laguna a que se haga verdadera gestión de tierras y se inicie un proceso de restauración en la zona –afirma–. Lo mínimo es que se obligue a que se respete la servidumbre ecológica al lado de los cuerpos de agua”.

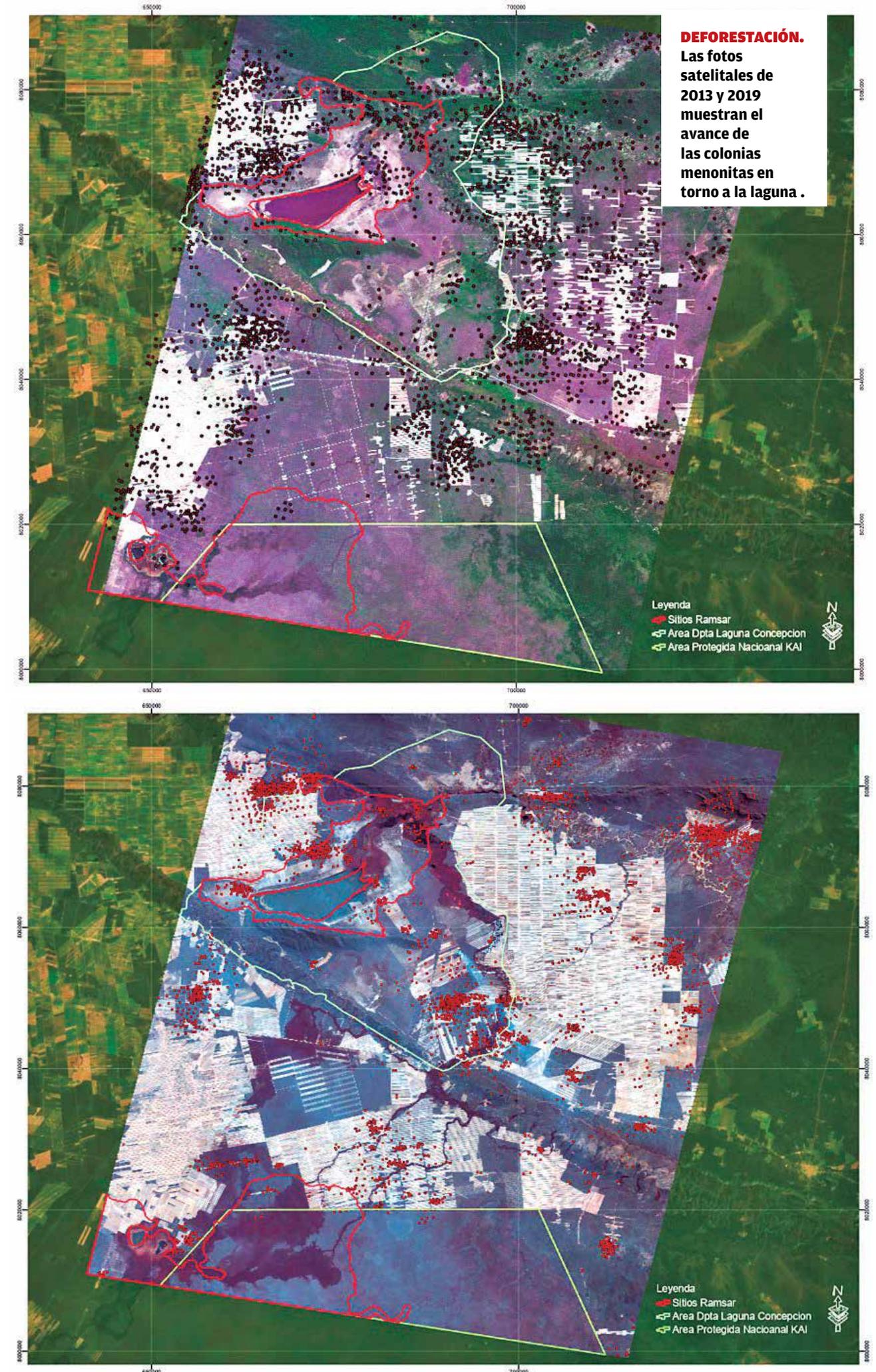
Mientras tanto, las autoridades se han limitado a anunciar que se realizarán trabajos de remediación. Juan Carlos Añez, director de Áreas Protegidas de la Gobernación, informó a los medios de comunicación que se construirán diques de sedimentación en la salida de los canales de drenaje. Buscarán así filtrar las aguas de los cultivos agrícolas de la zona, para que no llegue carga contaminante a la laguna Concepción. También anunció la realización de un estudio hidrológico. Por su parte, el alcalde de Pailón señaló que su despacho está dispuesto a colaborar con las autoridades departamentales.

“¿Y dónde estuvieron las máximas autoridades ejecutivas nacionales, departamentales y municipales todo este tiempo? –se pregunta Cabrera–. Hay normas específicas que les llaman a definir políticas para prevención y el control de la calidad hídrica. Deben coordinar con organismos sectoriales competentes para evitar la contaminación de los cuerpos de agua, su saneamiento, control y actividades técnicas ambientales”.

### ¿MÁS CATÁSTROFES?

Si no hay remedio, o lo hay a medias, obviamente los daños se extenderán en cadena hacia otras zonas. La laguna Concepción lanza sus lazos hacia los célebres bañados del Izozog y otras zonas. Dejaría de ser un eslabón extraordinario, tan extraordinario que conecta las dos mayores cuencas sudamericanas. Ello pues la laguna Concepción recibe aguas del río Parapetí y el Quimone, y las vierte al San Julián. Conecta la cuenca amazónica con la subcuenca paranaense que concluye en el río de La Plata.

Una pena notable en medio de una



extraña justificación y voracidad que paradójicamente caracteriza a estos herméticos grupos religiosos. Son grupos ya acusados de diversos desastres en Bolivia y otros países.

¿Alguna autoridad nacional o departamental se animará a proteger la laguna Concepción? ¿Al-

guien se atreverá a relacionar los incendios récord, el desbosque y la agroindustria con los problemas que se están desatando en los llanos orientales? ¿Inspirarán alguna reflexión los calores inclementes y la ausencia de lluvias que se sienten en estos días en la región? ¿Se valorará

la importancia Ramsar de la laguna?

Una importancia que, además, ha dado singulares lauros a Bolivia. Valga añadir que es considerado el país número uno a nivel mundial en cuanto a sitios Ramsar, en un tiempo en el que el agua y la biodiversidad cotizan cada vez más alto.

**MANQ'A.** Su nombre quiere decir "comida" en aimara. Es una institución que brinda un modelo de formación gastronómica que genera mejores oportunidades de vida para jóvenes en situación de vulnerabilidad y cuenta con un restaurante en Sopocachi.



**Texto:** Redacción OH!  
**Fotos:** Manqa.org y Alipacha.com

Los restaurantes paceños Ali Pacha, Manq'a y Popular Cocina Boliviana forman parte de la Colección de Cocina Autóctona, un proyecto que nace para destacar el amplio y diverso escenario gastronómico de la región y apoyar al sector de la hospitalidad, Latin America's 50 Best Restaurants –en asociación con S. Pellegrino & Acqua Panna– quienes lanzan El Espíritu de América Latina, una colección de restaurantes sin ranking que han tenido un impacto positivo en sus comunidades y cocinas locales, ya sea durante la reciente crisis o durante un período sostenido de tiempo.

Destacando establecimientos en 43 ciudades de 17 países y cubriendo más de 9.000 km desde Monterrey, al norte de México, hasta Puerto Natales, al sur de Chile, El Espíritu de América Latina refleja la diversidad, la riqueza de las tradiciones culinarias y las gastronomías ancestrales de la región. Buscando enaltecer y celebrar la amplia gama de restaurantes que representan el verdadero espíritu de América Latina, esta selección sin ranking acompañará la octava edición de la lista de Latin America's 50 Best Restaurants, patrocinada por S. Pellegrino & Acqua Panna, la cual se revelará el jueves 3 de diciembre.

William Drew, director de Contenidos de Latin America's 50 Best Restaurants, afirma: "En nombre del equipo de 50 Best, es un honor darle vida a El Espíritu de América Latina. Estos son restaurantes arraigados en el corazón de

**EL ESPÍRITU DE AMÉRICA LATINA.** En uno de los momentos más desafiantes para el sector, la colección celebra los establecimientos que han tenido un impacto positivo en sus comunidades

## Tres bolivianos en una colección de restaurantes de cocina autóctona

sus comunidades, que ayudan a nutrir a los comensales, a reunir a las personas y a fomentar un sentido de solidaridad y unión en estos tiempos tan difíciles. Esta colección no sólo celebra a los restaurantes que han aportado a la escena gastronómica de su país, sino también a aquellos que han hecho mucho más por sus comunidades. Los vemos como la representación y la encarnación del espíritu de la hospitalidad latinoamericana".

El Espíritu de América Latina refleja una amplia gama de establecimientos, desde antiguas instituciones culinarias tradicionales que se han convertido en un eje central de la sociedad, tal como Chifa Titi en Lima, Perú, y El Jarocho en la Ciudad de México, México, hasta res-

taurantes pioneros que están redescubriendo y enaltecendo las gastronomías indígenas, tales como Sikwa en San José, Costa Rica y Pakuri en Asunción, Paraguay. Otros de los establecimientos dentro de la lista han establecido operaciones de emergencia para alimentar a sus comunidades durante la pandemia del coronavirus, tales como Café San Juan en Buenos Aires, Argentina, y Mãos de Maria en São Paulo, Brasil.

### EL PODER DE LA COMIDA

Stefano Bolognese, director de la Unidad de Negocios Internacionales de Sanpellegrino, afirma: "En S. Pellegrino & Acqua Panna, estamos comprometidos a ayudar a unir a la gente utilizando el poder de la comida y la hospitalidad. El Espíritu de América Latina, presentado en asociación con S. Pellegrino & Acqua Panna, es una demostración del poder de las comidas compartidas, ya que saca a la luz los restaurantes que no solamente luchan por mantener a flote sus propios negocios en tiempos desafiantes, sino que también ayudan a aquellas personas que más necesitan ser alimentados".

En el espíritu de colaboración, la colección se creó con base en las recomendaciones de los chefs de Latin America's 50 Best Restaurants 2020, de los presidentes de la Academia de Latin America's 50 Best Restaurants y de los gourmets de confianza de la región. Se realizó una investigación exhaustiva de tal manera que cada país de la región estuviera equitativamente representado. El Espíritu de América Latina está organizado por país y no hace un ranking con el fin de celebrar cada restaurante –y lo que simboliza para su región– de manera ecuánime.



**COCINA DE AUTOR.** Ali Pacha es un restaurante de cocina de autor basada en vegetales en la ciudad de La Paz.

# De arte, artistas y arquitectura

## ESTILO & ESPACIOS ART.

Continúa abierta la exposición  
llena de creatividad y pasión por el  
diseño en la Casona Cala Cala (Casa  
Quinta Bickenbach)

Fotos: Hatzuco Cárdenas  
Eduardo Sánchez

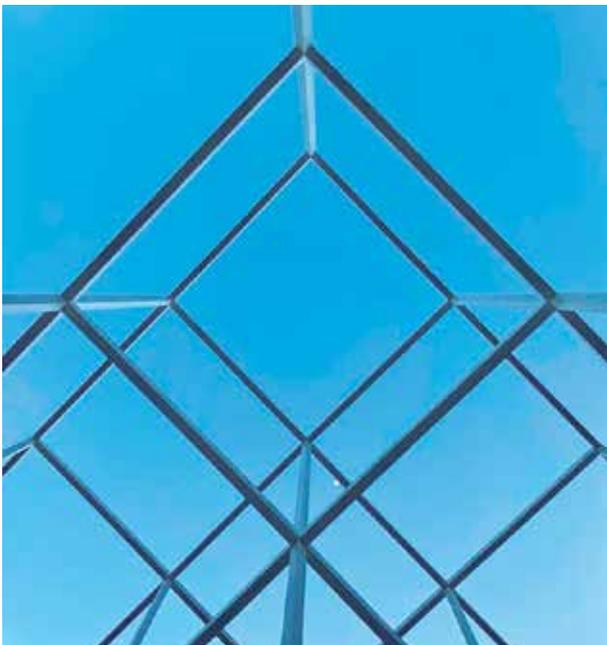


El estudio del artista” se denomina al espacio que Maya Mac Lean Casa presenta en Estilo & Espacios Art, en homenaje a todos los arquitectos, diseñadores y artistas.

Un espacio inspirado y dedicado a Eduardo Mac Lean, padre de Maya, un hombre culto y sensible que comenzó con el proyecto de la empresa y quien a lo largo del tiempo en enseñó e inspiró a su hija toda su pasión por el diseño, el arte y los perfectos acabados. Hoy es Clarissa, hija de Maya, quien trabaja de la mano de su madre aprendiendo este hermoso oficio pasándolo de generación en generación.

El estudio del artista pretende mostrar ese paso por el tiempo, desde sus inicios hasta hoy, combinando estilos y colores. Un espacio ecléctico, pero al mismo tiempo armónico y atemporal donde la creación e imaginación pasan por un proceso creativo, donde se ve más allá de lo que la familia más ama.



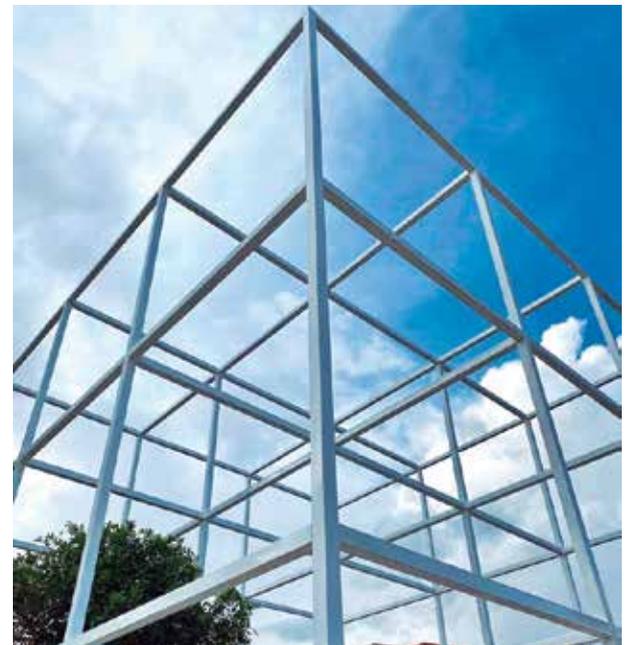


“La grilla de los nueve cuadrados”, una instalación del arquitecto Walter Aparicio que recuerda un ejercicio pedagógico realizado por John Hedjuk hace más de medio siglo en la Cooper Unión School of Architecture.

A través de un ejercicio restringido de “La grilla de los nueve cuadrados”, Walter Aparicio hace reflexionar a los arquitectos acerca de los conceptos que acompañarán su carrera.

Esta experimentación se presenta como una propuesta alternativa a los ejercicios “Basic Design” o diseño libre, a partir de una consigna limitada que permitirá al visitante fundamentalmente entender la relación del todo con las partes, dentro de una composición arquitectónica.

Explorando, experimentando y descubriendo los conceptos de lo general a lo colectivo, de la forma al espacio y de estudiar y comprender los conceptos de formas, líneas y planos.





**CRISIS.** Ocho de cada 10 mexicanos sufren por sobrepeso, es el país con el índice más elevado de Latinoamérica.

# GORDOS, O ESQUELETICOS, LA PANDEMIA DE LA MALA ALIMENTACIÓN

**TENDENCIA.** Se calcula que 15 mil personas mueren cada día por problemas de mala alimentación, 5 mil más que las previstas por la Covid-19

**Texto:** Redacción OH!  
**Fotos:** Agencias

La situación empeoró con el coronavirus, los dos extremos de la mala alimentación se tocan y suman un solo mal. Mientras 690 millones de personas en el mundo prácticamente no tienen qué comer, otros 650 millones comen mucho y comen mal. La sobregordura y el hambre resultan las dos caras de la moneda nutricional. El sistema alimentario mundial no funciona, en suma, a más de 1.350 millones de personas afecta la malnutrición. Lo peor es que, el mundo, tal cual escribía en 2012 Raj Patel es cada vez más de obesos y famélicos.

Según el informe sobre el estado de la Seguridad Alimentaria y Nutrición en el Mundo en 2020, publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), las cifras son poco alentadoras: cerca de 690 millones de personas pasan hambre, o el 8,9 por ciento de la población mundial. Se trata de un aumento de 10 millones de personas en un año y de casi 60 millones en cinco años. En el otro lado de la balanza, la Organización Mundial de la Salud calculaba no sólo que 650 millones de personas son obesas, sino que, además, 1.900 millones presentan sobrepeso.

Mientras, en décadas pasadas, ya en el siglo anterior, el rostro de la mala alimentación era la hambruna, el mapa de los problemas alimenticios del planeta resultaba claro. Pero ahora la problemática ya no sólo afecta a los países del sur, sino que ha subido, incluso en el segmento del hambre al norte. Mientras que en el propio sur, el caso afectaba a áreas periféricas y determinadas clases sociales, ahora avanza hacia nuevos sectores.

## LOS MALNUTRIDOS ASINTOMÁTICOS

Pero incluso más allá de las víctimas perceptibles del problema, quienes cada vez son más visibles en las calles, los problemas de la mala alimentación castigan a otras personas de características "normales". Más allá del hambre severa y el sobrepeso de los obesos, otras dos mil millones de personas en el mundo padecen deficiencias de micronutrientes (hierro, vitamina A, zinc, yodo, potasio...). Aproximadamente, el 26 por ciento de los niños tienen, a consecuencia de esas carencias, retraso en el crecimiento. Mientras que otros 1.400 millones de pequeños viven con sobrepeso.

Debido a las deformaciones que el negocio de la venta de productos alimenticios ha generado, el problema de la alimentación hace mucho que no consiste sólo en si podemos comer o no, sino en qué ingerimos, de qué calidad, procedencia, cómo ha sido elaborado. No se trata sólo de comer sino de comer bien. Y se trata también de romper con una serie de hábitos y vicios adquiridos e inducidos por la industria del sabor y de la oferta de bajo costo.

En ese escenario, quienes cuentan con menos recursos económicos tienen más dificultades y pagan más consecuencias. En la primera potencia del planeta, por ejemplo, la obesidad afecta principalmente a la población afroamericana (36

por ciento del total) y la minoría latinoamericana (29 por ciento), según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de EEUU.

La industria ha aprovechado así los “nichos de mercado”. Las crisis económicas o las condiciones de sobrevivencia de las minorías han empeorado la situación alimentaria del mundo. Incluso a su pesar, miles, tal vez millones de personas, saben que su única opción, entre la energía para continuar su lucha diaria y el hambre, es la denominada comida chatarra. En otros casos, la fuente de resistencia laboral constituyen los abundantes y nocivos, por acumulación, combos de carbohidratos y estimulantes llamados eufemísticamente “energizantes”.

En ese escenario, cada vez más personas son empujadas a comprar productos baratos y menos nutritivos, resumió el informe “Generación XXL” ya el año 2012, de la compañía de investigación IPSOS. Para entonces, en el Reino Unido, por poner un caso, la crisis había hecho que las ventas de carne de cordero, verduras y fruta fresca disminuyesen considerablemente. Mientras tanto, el consumo de productos envasados, como galletas y pizzas, aumentó sostenidamente en cinco años. No fue muy distinto lo que sucedió en otros países europeos.

Pero lo propio pasó en las nuevas megalópolis de los países emergentes. En México D.F., Buenos Aires, Santiago de Chile, etc. millones de personas sufren las consecuencias del modelo de alimentación “fast food”, altamente peligroso para la salud. “Seduca a los soñadores de cuerpo joven que confían en que su condición les permitirá resistir los riesgos –dice el informe “Entre la insulina y la diálisis”, de la Fundación Trabajo Digno-. No saben que antes de la vuelta de los 40 años puede esperarles una diabetes o un problema peor con mayores riesgos discapacitantes”.

Por ello, la pandemia de la mala alimentación ha sido la cabeza de la Medusa de enfermedades que no han hecho sino aumentar en los últimos tiempos: diabetes, alergias, colesterol, hiperactividad infantil, etc. Y esto tiene consecuencias económicas directas. Según el Banco Mundial, cuatro millones de personas mueren cada año debido a causas relacionadas con la obesidad y la prevalencia de personas con sobrepeso se triplicó en el mundo desde 1975 hasta 2020. Reportes oficiales señalan, por citar dos ejemplos, que en México siete de cada diez adultos sufren sobrepeso, mientras que en España son cuatro de cada diez los afectados por ese problema.

#### EL NEGOCIO DE MAL ALIMENTAR

En toda crisis hay ganadores y perdedores. En ésta quienes no dejan de ganar, y hasta aprovechan las quejas de sus víctimas, resultan la industria agroalimentaria y sus grandes distribuidores, es decir, los supermercados. El desbalance ya no tiene límites. Las quejas se multiplican, pero no logran ser escuchadas.

No se entiende, por ejemplo, que alimentos producidos localmente tengan competencia china, estadounidense o coreana, en países ubicados a miles de kilómetros. Resultan productos cultivados y, a veces, considerados de descarte por sus altas dosis de pesticidas y fitosanitarios



**EMIGRANTES.** Los crecientes éxodos de venezolanos y centroamericanos han sumado los bolsones de personas mal alimentadas en el continente.

que no sirven para exportaciones a países con controles rigurosos. En otras oportunidades, constituyen alimentos producidos en condiciones laborales precarias, con poco valor nutritivo, pero precio muy bajo. También suman aquellos alimentos en el límite de su vigencia. Para colmo, suelen forzar la quiebra de una sana, pero poco protegida producción local o aquella que, por causas como el cambio climático u otras razones, bajó sus rendimientos.

En definitiva, un sistema que antepone los intereses particulares de los grandes círculos del agronegocio o las transnacionales del sabor enlatado, empaquetado o embotellado a las necesidades alimentarias y la salud de las personas. Se ha llegado a tales niveles de abuso que las grandes empresas, a la par de abaratar sus ofertas de comida chatarra y productos sobre cargados de agregados, también se apropian de recursos sanos y valiosos para la salud humana. La venta de agua pura, de jugos naturales sin preservantes o de comida orgánica seleccionada se va convirtiendo en nuevos departamentos exclusivos de conocidas transnacionales. Y a cada oferta le añaden su particular impuesto.

Por ejemplo, datos del Banco Mundial indican que mientras en Estados Unidos los cereales infantiles fortificados cuestan 3,7 veces el precio del pan, en La India cuestan 11 veces más y en Nigeria hasta 30 veces más. En México, el litro de leche, cuesta 16 pesos, la botella de tres litros de Coca-Cola, 35 y la de refresco sin marca, 20. Y en Kenia, el precio del agua embotellada es bastante más alto que el precio de las bebidas gaseosas azucaradas, y, en consecuencia, muchas familias pobres que no tienen acceso a agua segura, sólo toman bebidas azucaradas.

Además, los productos más nutritivos y saludables no llegan fácilmente a los consumidores de países de bajo ingreso por problemas relacionados con la distribución y venta al por menor. Curiosamente, los productos procesados y menos saludables no sólo son más baratos, sino que superan los obstáculos de distribución y llegan a los puntos más remotos. Los consumidores de países de renta baja que viven en zonas urbanas compran la mayor parte de la comida que consumen en supermercados y de ella, un porcentaje alto es comida procesada.

#### HAMBRE TOTAL

¿Algo más? Sí. En el lado del mundo donde ni siquiera existe el nocivo consuelo de comer algo, por alterado o adictivo que sea, surge una silenciosa pregunta abierta al resto de la humanidad: ¿Por qué casi una tercera parte de los alimentos listos para consumo es echada a la basura cada año? Así lo establece la FAO. Y, por doloroso que suene, 1.300 millones de toneladas de alimentos cada año son echadas a los contenedores de basura o al mar.

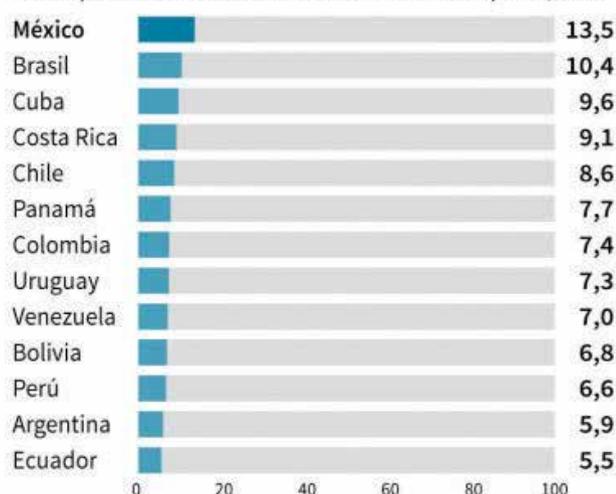
Mala alimentación, una pandemia que, entre cartas y espadas, causa 15 mil muertes cada día, cinco mil más que lo previsto para la Covid-19. Peor aún, entre cuarentenas y bajones económicos causados por la pandemia del coronavirus se presume que esas cifras probablemente empeoren. Pero, por ahora, no hay quien entre los poderosos asuma decididamente este problema que se podría superar sin mayores esfuerzos de los laboratorios ni de los investigadores. Sólo algunos ajustes en los sistemas educativos y una mayor equidad distributiva, bajo una adecuada voluntad política bastarían.

## Diabetes y obesidad en Latinoamérica

Ambas patologías representan un factor de riesgo para pacientes infectados con el nuevo coronavirus

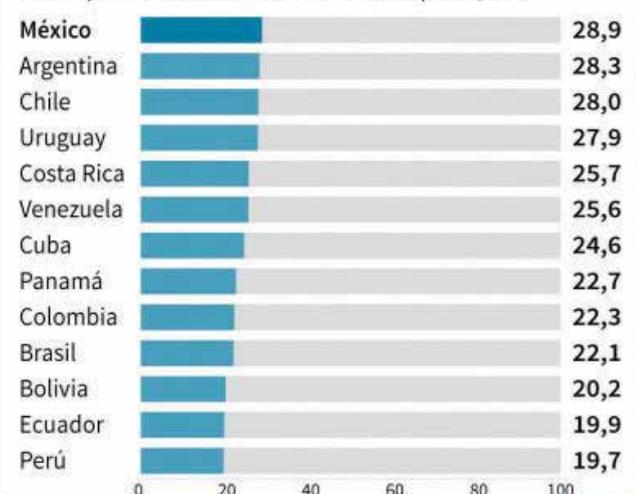
### Prevalencia de la diabetes

% de la población de 20 a 79 años en una selección de países, 2019



### Obesidad

% de la población adulta en una selección de países, 2016



Fuentes: Banco Mundial, OMS

© AFP

**SITUACIÓN.** Tabla de obesidad y diabetes en Latinoamérica.

# PENSANDO!

POR JOSCE  
29 de noviembre de 2020 • N° 1120

Los Tiempos

**SOLUCIÓN ANTERIOR**

**POR JOSCE**  
AÑO 16  
N° 813  
29/11/20

LA NOTA "A"  
ACTRIZ DE EE.UU MIRNA  
MANSANA (ING)  
"EL REY QUE RABIO VITAL..."  
HATSHEPSUT O CHOPATRA  
MACIZO MONTAÑOSO DEL SAHARA  
CIUDAD DE EE.UU EN TEXAS  
DESARROLLO LA ASEPSIA Y LA ANTISEPSIA JOSEPH...  
COMUNA FRANCESA  
MONTANA DE GRECIA EN TESALIA  
CANTANTE BRITANICA RITA...