

OH!

Los Tiempos ^{80 AÑOS}
1943-2023
EN OTRA DIMENSIÓN

Cochabamba, Bolivia
17 de septiembre de 2023
N° 1265

Belleza

Mujeres cochabambinas, identidades y raíces de nuestra ciudad. **Págs 8-9**

Actualidad

Flores amarillas: un inédito valor simbólico en la primavera. **Pág. 10**

Destinos

Conoce tres sitios declarados patrimonio mundial en Bolivia. **Págs. 12-13**

PERIODISMO INDEPENDIENTE

A FONDO. A 80 años de su fundación, Los Tiempos es un símbolo del periodismo libre y comprometido con la libertad de expresión, fundamento de la democracia. **Págs. 2-5**

Multimedia

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



OH!

Los Tiempos ^{80 AÑOS}
1943-2023
EN OTRA DIMENSIÓN

Cochabamba, Bolivia
17 de septiembre de 2023
N° 1265

Ciencia

Meteorosensibilidad, cómo afecta el clima a cada persona. **Págs. 15-16**

Paparazzi

UPB se ubica entre las mejores escuelas de negocio. **Pág. 16**

PREMIO A LA EXCELENCIA

GALARDÓN. Pacheco Biozono recibió el Premio Maya 2023 al mejor Centro de Medicina Deportiva en Bolivia. Fabián Pacheco encabeza este proyecto en Cochabamba.



Multimedia

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



GALARDONADO

PACHECO BIOZONO RECIBE EL PREMIO MAYA 2023

MEDICINA. El Centro de Medicina Deportiva fue premiado como el mejor de Bolivia. Fabián Pacheco encabeza el proyecto en la ciudad de Cochabamba.



Fabián Pacheco recibe el Premio Maya 2023 junto a su padre, Rolando.

SU FAMILIA

Fabián es hijo de Mery Lilian La-fuente y Rolando Pacheco, quien es médico familiar. “Él (padre) es uno de los promotores de lo que ahora soy, de lo que he podido hacer en mi carrera”, asegura y recuerda cómo su progenitor le ayudó a tomar la decisión de salir al exterior. “Tenía muchas dudas sobre si me iba a no al extranjero y él, sabiamente, me dijo ‘anda, ve a descubrir otras cosas’. Eso me abrió los ojos, todo esto se lo dedico a él”, indica. Es padre de siete hijos: Bela, Jorge, Mariana, Adrián, Santiago, Bernardo y Luciana. Está casado con Nicole Orihuela.



Una de las características del médico es la implementación de la ozonoterapia en sus tratamientos. Resalta que en muchos países lo utilizan para procedimientos de restauración con excelentes resultados. De hecho, fue una de las novedades que trajo a la Selección Nacional durante su estadía.

TRATAMIENTOS CON OZONO

Entre las innovaciones que realizan en el centro médico está el uso de ozono para diversos tratamientos. Se señalan varios beneficios entre los que destacan:

rugby, béisbol, tenis, fútbol americano y vóleybol, entre otros.

En 2014 integró el plantel técnico del equipo Wilstermann, pero por un periodo corto.

Posteriormente, fue convocado para integrar la Selección Nacional de Fútbol como jefe médico.

Paralelamente, después de concluir su formación, abrió su centro médico especializado PACHECO BIOZONO SRL en deportistas, donde trata con medicina regenerativa, ozonoterapia y células madre.

Uno de sus mayores logros profesionales es en el área de la medicina regenerativa, que es “la medicina del futuro”, según el galeno.

Selección Nacional de fútbol de Bolivia.

Pacheco tiene una amplia trayectoria en la medicina deportiva, su labor se centra en ayudar y estar cerca de una de sus pasiones.

En 2007, empezó su carrera profesional en el Club Aurora atendiendo a los jugadores. “Me hubiera gustado jugar a nivel profesional, pero, por una lesión, no pude. Quedé muy apenado, frustrado, pero me motivó mucho ver a estos deportistas en el estadio, las lesiones que tenían y también la mía, que nunca pudieron solucionarla en su momento”, confiesa en una entrevista anterior.

Dos años más tarde, realizó una especialización en Canadá, aunque por varios inconvenientes, tuvo que empezar con Medicina Familiar. Luego, hizo un año más de Medicina del Deporte para trabajar con atletas olímpicos en diferentes especialidades, como atletismo,

Pacheco Biozono recibió el Premio Maya 2023 como el mejor Centro de Medicina Deportiva en Bolivia. Para el impulsor de este proyecto, Fabián Pacheco, el galardón es un reconocimiento a la labor y la innovación en los tratamientos que realizan en el centro.

Alcanzar este mérito no fue tarea sencilla, es más pasaron muchos años de dedicación a su pasión por la medicina, pero también por el deporte, uno de los ámbitos principales en los que se desempeñó y al que se mantiene ligado por el tratamiento de lesiones deportivas.

Fabián Pacheco es un galeno especializado en la rama que ha destacado como miembro de los equipos de Wilstermann y Aurora, en Cochabamba, y de la

OZONOTERAPIA PARA HERNIAS

El dolor de espalda es uno de los problemas más comunes que aqueja al ciudadano contemporáneo y un alto porcentaje de la población lo padece. Hoy sabemos que la gran mayoría de los casos de ciática son provocados por la hernia de disco intervertebral, con inflamación y lesión de la raíz nerviosa. La hernia de disco intervertebral es un desplazamiento del disco desde su posición anatómica normal, hacia el canal por donde pasa la médula espinal con sus raíces nerviosas, con el consecuente dolor y daños asociados. La ozonoterapia es el tratamiento que prevalece en los países más avanzados del mundo, ya que está científicamente comprobado que es el más eficaz y el menos invasivo y riesgoso. Este tratamiento es el único que resuelve todos los aspectos de la hernia lumbar y cervical. Esto se encuentra avalado por numerosos trabajos científicos que se han publicado en los últimos años donde queda demostrada la altísima eficacia de esta terapéutica, que supera claramente a los tratamientos con corticoides, analgésicos y cirugías. Durante muchos años se pensaba que la hernia de disco era una enfermedad compresiva y por ende se la trataba con cirugía descompresiva.

Hoy gracias a los últimos descubrimientos de la ciencia contemporánea, sobre todo de la biología molecular, sabemos que la inflamación juega un rol muy importante en la hernia de disco aguda, con lo cual se la trata con certera eficacia resolviendo la inflamación y logrando la resolución de la hernia y cicatrización del anillo fibroso sin necesidad de recurrir a la cirugía.

Se trata de una terapia efectiva para el tratamiento de la hernia de disco (así como de muchas otras patologías como artrosis, artritis, infecciones, pie diabético, dolores musculares, etc).

la hiperoxigenación que se refiere al aumento de la capacidad de la sangre de absorber y transportar oxígeno a todo el organismo mejorando la circulación y las funciones celulares en general.

Además es neutralizador de productos tóxicos que se liberan con la ruptura del núcleo pulposo y que producen inflamación del mismo.

Acelera la degradación de los poliglucósidos en el núcleo pulposo degenerado, lo que lleva a la reabsorción y deshidratación; con la consiguiente reducción del material herniado, responsable de la compresión nerviosa. Elimina los mediadores químicos de



Miembros del equipo de Pacheco Biozono, Fabian Pacheco junto a su padre, Rolando Pacheco y Oscar Torrejon.



Fabián Pacheco luego de recibir el premio a Mérito Científico.

la inflamación, ejemplo: histamina.

Es hidrofílico: produce la reducción del edema local (es decir arrastra, se lleva consigo el agua acumulada en la zona afectada).

Estimula el sistema linfático, encargado de eliminar los desechos del organismo.

Interfiere con la liberación de los péptidos nociceptivos, sustancias que participan en la sensación del dolor.

Produce cambios reológicos en los glóbulos rojos, estimulando la circulación sanguínea en la raíz nerviosa; interrumpiendo los mecanismos de isquemia e intoxicación ácida.

BIOGRAFÍA



Fabian Pacheco La Fuente
Médico de la Selección Boliviana de Fútbol
Médico Cirujano especialista en Medicina Familiar
Experto en Medicina Deportiva Argentina y Canadá
Especialista Medicina Regenerativa Stem Cells (células madre) en Miami, Florida (USA)
Especialista Ozonólogo y Medicina Bio-molecular. Estados Unidos y Argentina
Estudió Medicina General en la Universidad Mayor de San Simon (UMSS),
Título Especialista en Medicina Regenerativa USA y CANADÁ.
Su título de Ozonólogo y Medicina Biomolecular está avalado por la Asociación Argentina del Ozono (Adelo) y está homologado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España.
Miembro de la Asociación Americana de Ozonoterapia Título en USA.
Miembro ISSCA Stem CELLS USA
Miembro SSSDET USA.
Miembro Sociedad medicina del deporte USA
Protocolo de tratamiento ozonoterapia

Premios y distinciones

- Premiado Health Sciences Awards SSSDET Premio al líder en investigación y Ciencias de la Salud en Beneficio de la HUMANIDAD 2021 EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ COLOMBIA.
- Premio a la Empresa Boliviana del año MERITO CIENTIFICO PACHECO BIOZONO LATIN AMERICAN QUALITY INSTITUTE USA. A ser otorgada en Noviembre LIMA-PERU.
- Cochabambino de Oro otorgado por el periódico Los Tiempos de Cochabamba. 2018.
- Premio Health AWARD Medicina Regenerativa Bogotá Colombia 2022
- Distición LIBERTAD DEL TUNARI GANADOR al Mérito Científico 2021 Asamblea Legislativa plurinacional de Bolivia
- Distinction Orieta Mercado al Mérito profesional Año 2022 Honorable consejo Departamental.
- Premio Maya 2023 al Mejor Centro de Medicina Deportiva del país.

Deportes

El fútbol europeo y los nuevos fichajes.

Págs. 6-7



Belleza

Influyentes mujeres de Cochabamba.

Págs. 8-9

Música

La banda del Instituto Laredo sorprende.

Pág. 11

CON OJOS DE MEDUSA



Quédate...



MÓNICA BARRIGA VALVERDE
La autora es comunicadora, diplomada en educación superior y coach grow plus

Septiembre es el mes dedicado a la prevención mundial del suicidio, tema por demás sensible y prioritario. Los expertos coinciden que es un problema de salud pública mundial con características diferentes en cada país, sin embargo, siempre afecta a miles de familias y a la sociedad en general.

El suicidio es un misterio. Es un acto personal, propio de una gran individualidad, cometido por un ser humano contra sí mismo, aún así su repercusión es de un enorme impacto emocional en la familia, los amigos, los seres cercanos, etc.

Si revisamos la historia nos daremos cuenta que este comportamiento ha acompañado a

la humanidad desde sus inicios más remotos y con ello nos damos cuenta de que las causas no pueden ser únicas. Los conflictos pasionales, las disputas familiares, los cataclismos sociales y políticos han sido muy diversos en las diferentes eras y culturas de la civilización y en todas ha existido el suicidio.

La decisión de una persona de ocasionarse la muerte por mano propia, es inadmisibles para quienes le rodean porque atenta contra el más sagrado de los instintos, el de la conservación de la vida. Esto nos lleva a muchos cuestionamientos.

El suicida es una víctima ya que toma esta decisión porque no puede más con su sufrimiento. Alguien o algo le ha causado su infortunio y le ha hecho víctima de su maldad. El auto homicida es el empleado injustamente despedido por un patrón sin alma, el amante bueno abandonado, el hijo incomprendido por sus exigentes padres, el empresario que perdió su fortuna, el alcohólico o adicto que se mata no por su vicio sino por la incompreensión de la sociedad,

el artista sublime que no ha sido entendido por su anticuado y obsoleto mundillo cultural. El suicida víctima nunca se siente culpable o responsable, siempre encuentra a alguien para atribuirle su desdicha.

Es importante entenderlo porque solo así tendremos la capacidad de poder ayudar, desde el lugar donde nos encontremos, poder ser más empáticos y detectar a aquel amigo que se aísla, a esa muchacha que llora constantemente por un mal amor, esa esposa víctima de agresiones que se queda en silencio ante una sociedad tan poco empática, el vecino que se quedó sin ingresos y así una serie de situaciones que terminan en depresiones severas, las mismas que inician el camino a esta terrible decisión.

Según las estadísticas de la OMS cerca de 800.000 personas al año mueren por suicidio y aun así hablar de salud mental sigue siendo un tabú, Robin Williams, Ernest Hemingway, Marilyn Monroe, Avicii, Alexander McQueen, Kurt Cobain, Virginia Woolf, Luis Oca-

ña, Chris Cornell, Benjamin Keough, etc. Solo por mencionar a algunos famosos... por ello mi columna está dedicada a este tema, para que tú, yo y todos los que puedan leerla seamos parte de aquel salvavidas que pueda cambiar el rumbo de una decisión fatal.

Hoy quiero que sepas que NO ESTÁS SOLO... si sientes que has perdido el sentido a la vida, que ya no tiene caso, si te sientes solo y estás sufriendo en silencio, quiero recordarte que eres más fuerte que tu ansiedad, que eres más fuerte que tu temor, que eres más fuerte que el bullying de tus amigos, que eres más fuerte que esa decepción, que eres mucho más fuerte que esa traición, pero por sobre todo, quiero que sepas que estoy dispuesto a escucharte a valorar tu existencia, porque aquí estoy para ti, ¡tú eres importante!

Cierro mi columna de hoy con estas palabras, las mismas que a diario deben salir del fondo de nuestro corazón, solo así podremos marcar la diferencia y quizás conseguiremos, que alguien decida quedarse.

EN EL PÓDCAST

Manfred Reyes Villa,
alcalde de Cochabamba,
en el Pódcast de
Los Tiempos.

Tras una dura pandemia que mermó su economía y una crisis política en el municipio, la Llajta renace. Sin embargo, persisten otras urgencias que con el tiempo se agudizan más: la escasez de agua, la basura, el caos vehicular, el transporte y el medioambiente, entre otras.



Escanee este QR para acceder al Pódcast de **Los Tiempos** o ingrese a <https://podcasters.spotify.com/pod/show/los-tiempos>

STAFF

OH!

Directora Los Tiempos:
Luz Marina Canelas Arze

Jefe de Redacción:
Luis Fernando Avendaño

Editora de OH!
Geraldine Corrales Arandia

Periodistas:
Cindy Soliz
Rafael Sagárnaga (La Paz)

Fotógrafos:
Carlos López, Daniel James, José Rocha y Hernán Andía

Diseño y fotocromía:
Rafael Sejas A. y Alison M. Salazar B.

mail: oh@lostiempos-bolivia.com
Gerente Corporativa:

Gabriela Canelas Arze
Gerente Comercial Nacional:
Yola Polo
Impresión:
Editorial Canelas S.A.
SEDE COCHABAMBA
PLAZA QUINTANILLA • CASILLA 525
Cel: 591 76921995
Los Tiempos e-mail:
webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ
AV. SAN MARTÍN ENTRE 3 Y 4 ANILLO
CALLE H.-EDIF. YOU-OF. 119
Cel.: 591 60706779 • 591 67792777

OFICINA REGIONAL LA PAZ
EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO

PISO 13, OFICINA 1303
AV. MARISCAL SANTA CRUZ
Telf.: 591 2 2357142 • 591 61793777
Fax: 591 2 2357142
Bolivia

SÍGUENOS EN:



Multimedia

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



EMBLEMÁTICOS

Los edificios que llevan el nombre del principal diario de Cochabamba y uno de los más importantes de Bolivia.

LOS TIEMPOS 80 AÑOS DE UN DIARIO LIBRE

PERIODISMO. Nacido el 16 de septiembre de 1943, este medio de comunicación es un referente de la lucha por la verdad y la libertad de expresión en el país



CANELAS TARDÍO. Los esposos y sus hijos, el primer directorio de Editorial Canelas S.A. la empresa matriz del diario *Los Tiempos*, en la época en que este matutino inició su expansión y fortalecimiento; detrás de ellos, arriba, el logotipo original del periódico.

Texto: Los Tiempos
Fotos: Archivo del periódico

Ayer, sábado 16 de septiembre, *Los Tiempos* cumplió 80 años de su fundación. El largo recorrido de este periódico es una historia de renovación constante y ejercicio pleno de un periodismo libre, comprometido con la verdad e independiente de intereses político-partidarios. Son ocho décadas transcurridas con sobresaltos y vicisitudes que este matutino logró superar, con avances trascendentales que lo mantienen a la vanguardia de las innovaciones tecnológicas y en el periodismo independiente, adaptándose de manera permanente a las necesidades e inquietudes de sus lectores de Cochabamba, el resto del país y del exterior.

Las primeras ediciones de este matutino —el tercer periódico más antiguo aún vigente del país— se imprimió en un pequeño taller en la calle Hamiraya, a pocas cuadras de la plaza 14 de Septiembre, dos días después de lo previsto, el 16 de septiembre de 1943.

Su fundación es fruto de la iniciativa y el esfuerzo del periodista, abogado y político Demetrio Canelas Canelas y sus hermanos Julio César y Carlos. Desde entonces

—excepto 14 años de silencio obligado— el periódico ha estado en las calles casi todos los días del año.

Hoy es el diario impreso y digital más importante de Cochabamba y un referente nacional en el periodismo serio. *Los Tiempos* pertenece a Editorial Canelas S.A., uno de los grupos mediáticos más longevos y sólidos de Bolivia.

Desde su primera edición impresa hasta la número 19423, la de hoy, ha seguido el devenir de los acontecimientos de la región, el país y el mundo gracias al esfuerzo colectivo de numerosos profesionales que pasaron por su redacción, talleres y administración y los que continúan en esa tarea cotidiana.

Alineado a la defensa y ejercicio de la libertad de información, *Los Tiempos* mantiene firme —desde su nacimiento— su compromiso de ofrecer a sus lectores un periodismo libre, veraz y respetuoso de la pluralidad de ideas.

También conserva vigentes dos principios:

el de estar siempre a la vanguardia en lo tecnológico en el país, e incluso en América Latina, y el de formar y capacitar a sus recursos humanos. Fue uno de los primeros diarios del país en quebrar la manera tradicional de procesar los textos periodísticos y en la incursión de su página web en la nube de Internet cuando para otros periódicos ese paso era inimaginable.

Son más de 100 personas, entre periodistas, fotoperiodistas, diseñadores, informáticos, gráficos, administrativos, encargados de ventas, distribuidores y otros, a quienes se suman los “canillitas” (vendedores de diarios), que hoy, bajo la dirección de Luz Marina Canelas, hacen posible que el periódico impreso llegue a diario a miles de lectores en Cochabamba y las

ciudades principales de Bolivia, y a cientos de miles en el mundo entero mediante su página web y sus cuentas en redes sociales.

PRIMERA DÉCADA

Los Tiempos nació el 16 de septiembre de 1943, por impulso del periodista y político Demetrio Canelas (fundador también del periódico *La Patria*, de Oruro en 1919) y la de sus hermanos Julio César (periodista y político), que fue el primer director de este diario, y Carlos, que se encargó de la parte administrativa y en años anteriores (1939) había

fundado Editorial Carlos Canelas (impresión).

Los primeros 10 años, este diario se imprimió utilizando los enormes y pesados equipos que habían pertenecido al antiguo diario paceño *La Razón*, de propiedad del empresario minero Carlos Víctor Aramayo. “En junio de 1943, se produjo el traslado de la maquinaria (tipográfica) al cuidado del lino-



HERMANOS. Demetrio, Julio César y Carlos Canelas Canelas, los tres primeros directores de *Los Tiempos*.



LÍDER EN TECNOLOGÍA. Los equipos de impresión de Editorial Canelas S.A. están entre los más modernos y de mayor capacidad del país.

tipista Sixto Aranibar y, poco después llegó a Cochabamba un grupo de jóvenes linotipistas”, reseña un artículo publicado en 2008, con motivo de la celebración del 65° aniversario.

Según el mismo documento, el taller y la prensa se instalaron en una casa ubicada en la calle Hamiraya casi esquina Ecuador. Eran dos linotipos, una intertipo y una prensa rotoplana que dobla-

ba los periódicos, equipos que en ese momento revolucionaron los medios escritos.

El primer número tenía que publicarse el 14 de septiembre de 1943, con motivo de la efeméride de Cochabamba, pero debido al ajuste de la maquinaria se pospuso por dos días. Es así que *Los Tiempos* empezó a circular el 16 de septiembre.

Con el formato de 62 x 45, tamaño estándar y ocho páginas, “el nuevo periódico se propuso romper con una larga tradición de periodismo netamente partidario, y abrir un escenario de renovación mediante una prensa independiente tanto en Cochabamba como en Bolivia”.

En ese entonces, en Cochabamba solamente existía otro matutino, El País, fundado en 1937 y editado bajo la dirección del escritor Porfirio Díaz Machicado.

COSTOSA INDEPENDENCIA

A sólo tres meses de su apertura, en diciembre, el periódico fue clausurado y

su director, Demetrio Canelas, fue detenido y trasladado a La Paz. El 4 de marzo de 1944, volvió a ser clausurado y detenido Canelas, y ese mismo año, el 10 de abril, el Gobierno volvió a arremeter contra el matutino.

Fue un comienzo difícil por las continuas intervenciones de los Gobiernos de turno en represalia a su línea editorial: crítica ante los excesos de poder y corrupción. En respuesta, Canelas argumentó que: “La censura es una de las heridas sangrantes de la presente situación revolucionaria y el Gobierno haría muy bien en suprimirla completamente”.

En medio de una atmósfera política enrarecida en el país y a un mes de celebrar su décimo aniversario, *Los Tiempos* fue silenciado: el 9 de noviembre de 1953, una turba de milicianos del Movimiento Nacionalista Revolucionario (MNR) violentó las instalaciones del periódico, destruyó sus talleres, saqueó sus oficinas y quemó los archivos del diario y la valiosa biblioteca de Demetrio Canelas.

Su director fue detenido y liberado el 22 de diciembre, por gestiones de la Sociedad Interamericana de Prensa (SIP). A principios de 1954, Canelas salió al exilio. Mientras Julio César y Carlos permanecieron varios meses encarcelados en el penal de San Pedro de La Paz.

El asalto dejó en cenizas las instalaciones de este diario, incluida su hemeroteca, archivos y la biblioteca de su director.

RENACIMIENTO

Casi 14 años duró el silencio de este periódico, tiempo durante el cual los hermanos Canelas buscaron, y encontraron, los recursos para su renacimiento.

Eso ocurrió a mediados de 1967, bajo la dirección de Carlos Canelas Canelas (1905-1999) y de Jesús Lara como jefe de redacción, *Los Tiempos* volvió a las calles, siguiendo el legado de Demetrio Canelas, quien falleció el 8 de noviembre de 1964, sin ver renacer la obra que inició.

En nuevas instalaciones, en la caso-



VEA MÁS INFORMACIÓN:

Escanee este QR o ingrese a nuestro sitio web
www.lostiempos.com



RECURSOS HUMANOS. Parte del equipo periodístico, administrativo y técnico de este diario.

na de la calle Santiváñez, y dando un salto al sistema offset, constituyéndose en el segundo periódico del país en contar con esta tecnología, *Los Tiempos* retornó a las calles el 19 de julio de 1967, de manera excepcional, a las 16 horas, para registrar la inauguración de su oficinas, Redacción y talleres de impresión.

Esa histórica edición llevó el número 2.896 del Año XI —dando continuidad a las ediciones abruptamente interrumpidas en 1953— y constó de 44 páginas divididas en cuatro cuerpos. Su portada tituló: “Así fue silenciada nuestra voz... Saqueo y destrucción de *Los Tiempos* descritos por su propio Director”, y un editorial “Nuestro renacer”.

En presencia del presidente de la República, René Barrientos Ortuño; del vicepresidente, Luis Adolfo Siles Salinas; del prefecto, Eduardo Soriano Badani, y del obispo de la Diócesis, monseñor Armando Gutiérrez Granier, a las 10:00 se celebró un acto protocolar de reapertura del diario.

“Hoy es para la familia Canelas un día de especial significación, porque cumplimos un anhelo largamente sentido. Como prolongación de la obra del fundador de este diario, tengo la satisfacción de volver a inaugurar el periódico para continuar sirviendo a los intereses de la comunidad local y nacional. *Los Tiempos*, en esta nueva etapa, continuará la línea con la que fue fundado en 1943. Señor presidente (René Barrientos): su Gobierno tiene el privilegio de haber devuelto a la prensa su libertad de expresión”, expresó Carlos Canelas en el acto oficial.

CRECIMIENTO CONTINUO

Gracias a la decidida iniciativa, al denodado esfuerzo y a la mística de Carlos Canelas, *Los Tiempos* se consolidó como el principal diario de Cochabamba y no dejó de expandirse, renovarse y crecer.

La empresa familiar, consolidada como Editorial Canelas Sociedad Anónima, fue continuada por los seis hijos de Carlos Canelas y Bertha Rosa Tardío: Carlos Alberto, Eduardo, Alfonso, Gonzalo, Fernando y Enrique Canelas



LIDERAZGO. Alfonso Canelas Tardío, primero de la segunda generación de directores de *Los Tiempos*.

Tardío, como miembros del directorio y desde diferentes funciones.

En estos casi 60, desde su renacimiento, el periódico ha dado pasos importantes.

En 1987 introdujo otra gran innovación con los equipos de computación Atex, que sustituyeron a las antiguas máquinas de escribir. Las Atex se utilizaron hasta los primeros años de los 90, cuando fueron sustituidas por las computadoras MAC y las PC.

EDIFICIO A SU MEDIDA

A la par de la transformación tecnológica, a finales de los 90, las oficinas de *Los Tiempos* se trasladaron de la antigua casona de la calle Santiváñez a un moderno y amplio edificio en la plazuela Quintanilla, obra emblemática diseñada por el arquitecto José G. Prada.

Su traslado de sede no sólo significó un cambio físico, sino un impulso para su crecimiento y expansión conducido

por los herederos de Carlos Canelas.

En noviembre de 1996, *Los Tiempos* marcó historia como el primer diario del país en incursionar en las nuevas tecnologías de comunicación e información con la inscripción oficial de su edición digital, según la página www.whois.com que almacena datos de compra de sitios web.

La cantidad de bolivianos, la mayoría cochabambinos, residentes en el exterior motivó al directorio de *Los Tiempos* a estar presente en Internet, a través del sitio lostiempos.com

Desde entonces y siguiendo las innovaciones tecnológicas, *Los Tiempos* digital ha seguido creciendo y renovándose de forma permanente, sumando lectores a nivel nacional y en todo el mundo. A finales de 2009, se lanzó la versión móvil del portal de noticias, anticipando el auge del uso de los dispositivos móviles.

A inicios del año 2000, *Los Tiempos* también realizó importantes avances y

cambios en la tecnología para la impresión del periódico.

LOS AÑOS CRÍTICOS

La expansión de la web y la aparición de las redes sociales marcaron el inicio de un tiempo crítico para los medios periodísticos impresos del mundo entero.

Los Tiempos se estaba adecuando desde 1996 —año en que lanzó su sitio web y e inició sus ediciones digitales— a las transformaciones inexorables del paisaje mediático, se agudizó

La pandemia de Covid-19, el año 2020 —cuando la cuarentena impuso por dos meses la suspensión de nuestras ediciones impresas y, como consecuencia, el cese de los ingresos por publicidad y venta de ejemplares—, precipitó los cambios que se anticipaban necesarios para la sobrevivencia de los diarios impresos.

Y sobrevivimos, a esas vicisitudes y a la presión tributaria y económica de los gobiernos de turno.

Lo hacemos gracias a la mística de trabajo con el que fue creado este periódico —libre por vocación, como lo estableció nuestro fundador—, la fe en el compromiso y entereza del nuevo directorio de Editorial Canelas S.A., y la entrega de todos los que trabajamos aquí con el fin de informar y ejercer el derecho a la libre expresión, fundamento mayor de la democracia en la que los bolivianos deseamos vivir.



VEA MÁS INFORMACIÓN:

Escanee este QR o ingrese a nuestro sitio web
www.lostiempos.com

CAMBIOS. En el curso de 2023, las grandes ligas europeas han perdido a estrellas como Cristiano Ronaldo, Messi, Benzema, Neymar, Busquets... un vacío que en el arranque de la nueva temporada está siendo ocupado por prometedores valores.

EN ARABIA. Karim Benzema celebra un gol con su nuevo club, el Al Ittihad.



LA REGENERACIÓN DEL FÚTBOL EUROPEO

Texto y Fotos: Efe

El auge de las ligas estadounidenses y de Arabia Saudí está afectando de pleno al fútbol europeo. La salida de Cristiano Ronaldo al Al Nassr FC después de su paso por el Manchester United, Juventus, Real Madrid, entre otros equipos, y ganar cinco Balones de Oro, abrió el camino a otras superestrellas de las ligas europeas que se han embarcado en el megaproyecto de la Saudi Pro League, la liga saudí de fútbol.

A este país asiático han recalado en los últimos meses figuras como el francés Karim Benzema, exdelantero del Real Madrid y último Balón de Oro, que ha reforzado al Al Ittihad. “He ganado muchas cosas en Europa. He firmado aquí con mucha ambición y con ganas de aportar mi experiencia, esperando ganar muchos títulos y con ganas de jugar para hacer elevar el club, pese a que ya esté bien alto”, dijo el jugador en su presentación a los medios.

Benzema comparte vestuario con su compatriota N’Golo Kanté (exChelsea) y el brasileño Fabinho (exLiverpool). Los tres jugadores llegan a Arabia Saudí sabiendo lo que es ganar la Liga de

Campeones en su historial.

Otro brasileño, Neymar, ha tomado el mismo camino que los anteriores. El exdelantero del PSG ha firmado por el Al Hilal un contrato de dos temporadas en los que cobraría unos 100 millones de euros al año, con una opción a un tercer año, según ha informado el diario francés L’Equipe. “Vamos a disfrutar, vamos a ser felices y voy a hacer todo lo posible por este club”, dijo el brasileño en su presentación.

Neymar, de 31 años, se une al club más laureado de Arabia Saudí y que ha levantado más ‘Champions’ asiáticas (18 títulos de la Saudi Pro League y ha levantado cuatro trofeos de la AFC, la

Liga de Campeones de la Confederación Asiática de Fútbol), y que ha arrebatado a grandes equipos europeos a figuras como el medio serbio Milinkovic Savic (exLazio), al portero marroquí Bono (exSevilla), al defensa senegalés Kalidou Koulibaly (exChelsea) y al centrocampista portugués Rubén Neves (ex Wolverhampton Wanderers).

Otros clubes, como el Al Ahli ha “pescado” en el fútbol europeo y ha contratado al portero franco-senegalés Édouard Mendy, exChelsea, al centrocampista marfileño Frank Kessie (exBarcelona), al delantero brasileño Roberto Firmino (exLiverpool), al atacante francés Allan Saint-Maxi-



REVOLUCIÓN. La llegada de Messi a la MLS ha relanzado a un equipo como el Inter Miami.



FICHAJE. El delantero del F.C. Barcelona, Lamine Yamal, de 16 años, ha llamado la atención del fútbol europeo.

min (exNewcastle United) y al interior argelino Riyad Mahrez (exManchester City).

Por su parte, el Al-Nassr, equipo de Cristiano Ronaldo, ha fichado al delantero senegalés Sadio Mané, tras su paso por el Bayern de Múnich; al defensa del Manchester City, Aymeric Laporte, y al croata del Inter de Milán Marcelo Brozovic.

Mientras el Al-Ettifaq ha contratado al internacional inglés Jordan Henderson, tras gran parte de su carrera en el Liverpool, y el Al Shabab al internacional belga Yannick Carrasco, las últimas temporadas en el Atlético de Madrid.

La salida de estas estrellas coincide con el fichaje de Leo Messi por el Inter Miami. Por primera vez en más de una década, el fútbol europeo no podrá contemplar ni a Cristiano Ronaldo, ni a Messi, ni a Benzema, tres de los cuatro últimos ganadores del Balón de Oro. Sólo el centrocampista croata del Real Madrid, Luka Modric, de 37 años, Balón de Oro en 2018, ha resistido a las ofertas del fútbol saudí.

La salida de Messi a la Major League Soccer (MLS) ha revolucionado el fútbol estadounidense y ha relanzado a su nuevo club, el Inter Miami, ganando su primer título, la Leagues Cup, después de mes y medio vistiendo el argentino su camiseta. Desde su debut, el 21 de julio, hasta su incorporación a la selección argentina para los partidos de clasificación para el Mundial 2026, Messi ha marcado once goles, volviendo a lucir tras dos temporadas de altibajos en el PSG francés.

Junto a Messi, han recalado en el Inter Miami, dos antiguos compañeros en el F.C. Barcelona, el centrocampista

Sergio Busquets y el defensa Jordi Alba.

LAS LIGAS EUROPEAS SE REPONEN

Tras tanta salida de estrellas del fútbol europeo, sus grandes ligas han arrancado la temporada con la añoranza de los que se han marchado y poniendo el foco en otras estrellas que ocupen el vacío dejado.

Es el caso del inglés Jude Bellingham, de 20 años, fichado por el Real Madrid tras desembolsar más de cien millones de euros al Borussia Dortmund, que tras cuatro partidos en la Liga española ya se ha asentado como un auténtico líder, y dejando credenciales de su faceta goleadora -cinco goles en cuatro partidos- aunque no sea un delantero. “La llegada de Bellingham cubre la ausencia de Benzema”, ha sentenciado su entrenador, el italiano Carlo Ancelotti.

El internacional inglés tiene mejor promedio goleador que las dos grandes estrellas que se mantienen en el fútbol europeo: el noruego Erling Haaland (Manchester City) y el francés Kylian Mbappé (PSG). Los tres están llamados a liderar el fútbol del Viejo Continente ante la marcha de las últimas superestrellas.

Además de este trío, otros nombres han aparecido con fuerza en el inicio de la temporada 2023-24. La nota más destacada la protagoniza un imberbe delantero de 16 años que en pocos partidos ha ilusionado a la afición del F.C. Barcelona.

El nombre de Lamine Yamal, nacido en España de padre marroquí y madre de Guinea Ecuatorial, augura una nueva era en el fútbol español, donde ya ha sido llamado para participar en la selección absoluta, y los más optimistas ya le



RENOVACIÓN. El centrocampista del Real Madrid Jude Bellingham ha llegado con fuerza y acierto al fútbol español, ocupando el sitio dejado por Karim Benzema.

añaden la etiqueta del “nuevo Messi”.

En la Bundesliga alemana se habla mucho y bien de Víctor Boniface, delantero nigeriano fichado por el Bayer Leverkusen del Union Saint Gilloise belga, que ha comenzado el campeo-

nato con una gran efectividad ante las porterías contrarias.

Nombres que alimenta la nueva etapa del fútbol europeo, en un proceso de regeneración tras la salida de muchas de sus últimas grandes estrellas.

IDENTIDAD Y SENTIMIENTO DE UNIDAD EN COCHABAMBA



ATLÉTICA.
Anne Campuzano es fisicoculturista y se dedica a promocionar el bienestar.

Texto: Redacción OH!
Dirección creativa y fotografía: Ariana Zabalaga
Flores: Fleur de Lune
Maquillaje: Adriana Espinoza y Stephany Tamayo
Vestuario: Tendence
Accesorios: Juliette

Con el objetivo de celebrar la unión y la fortaleza de Cochabamba a través del simbolismo del árbol de jacarandá se reunió a siete mujeres influyentes para mostrar la huella que van dejando en nuestra región.

“Este proyecto de retratos fotográficos hace un homenaje también a nuestras raíces fuertes, la rica historia y la belleza de nuestra ciudad, y toma como punto de partida el majestuoso árbol de Jacarandá. Este árbol se alza como un símbolo poderoso de identidad, pertenencia y unión en la historia y la naturaleza de Cochabamba”, detallan los organizadores. La participación de modelos de mujeres, influyentes en la sociedad, desde espacios diferentes cada una pero igualmente importantes:

1. MÓNICA BRIANÇON - GERENTE GENERAL DE VALOR AGREGADO

Es una figura destacada en el mundo de los medios de comunicación en Cochabamba. Actualmente, ejerce como Gerente General en el Portal Digital de Noticias dedicado a economía, perfiles ejecutivos, historias de vida, cultura y tecnología. A través de su incansable trabajo en este medio, Mónica ha desempeñado un papel fundamental en la difusión de conocimiento y noticias relevantes para nuestra comunidad. Su enfoque en perfiles ejecutivos e historias de vida resalta las experiencias inspiradoras de aquellos que han contribuido al éxito de Cochabamba, y al mismo tiempo, fomenta un sentido de identidad y comunidad entre nosotros.

2. ANITA - LA FAMOSA TRANCEPECHERA DE LAS ISLAS

Cariñosamente conocida por los trancepechos de las islas es una verdadera custodia de la tradición cochabambina. Su compromiso con mantener viva la rica herencia cultural de nuestra región es admirable. A través de su arte y su dedicación, Anita preserva y comparte con orgullo la esencia de Cochabamba, inspirando a nuevas generaciones a abrazar y valorar nuestras raíces culturales.

3. ANNE CAMPUZANO - FISICOCULTURISTA Y DEFENSORA DEL BIENESTAR Y LA VIDA SALUDABLE

Anne Campuzano es una fisicoculturista destacada que utiliza su pasión por el deporte y la vida saludable para empoderar a las mujeres en Cochabamba. Su influencia positiva se extiende a través de la promoción de la alimentación adecuada y la actividad física como medios para transformar vidas. Anne es un ejemplo inspirador de cómo el cuidado del cuerpo y la salud pueden ser agentes de cambio poderosos, especialmente entre las mujeres, en nuestra comunidad.

4. MARIANA PEDRAZA - TÉ HUAYLLANI: CUSTODIA DE LA TRADICIÓN DEL TÉ

Mariana Pedraza, también conocida como “Te Huayllani”, cultiva y comparte su pasión por el té, mientras trabaja incansablemente pa-



ra recuperar y mantener espacios tradicionales. Su dedicación a la satisfacción del cliente es evidente en cada taza de té que sirve. Mariana no solo es una amante del té, sino una embajadora de la tradición, conectando a la comunidad con esta bebida y sus rituales culturales.

5. KILLA HERMOSA - MIEMBRO DESTACADA DE LOS KJARKAS Y BAILARINA INFLUYENTE

Killa Hermosa es una miembro destacada y bailarina influyente de los Kjarkas, un grupo que difunde la maravillosa cultura de la región a través de su arte. Su habilidad para transmitir la esencia de nuestra cultura a través de la danza es admirable. Killa Hermosa es una verdadera embajadora de la riqueza cultural de Cochabamba y su legado artístico.

6. GALIA ESCOBAR - DIRECTORA DE CULTURAS DE LA ALCALDÍA DE COCHABAMBA

Galia Escobar desempeña un papel fundamental como Directora de Culturas de la Alcaldía de Cochabamba. Día a día, trabaja incansablemente para difundir la cultura y el arte que enorgullece a nuestro departamento. Su dedicación a la promoción de nuestras tradiciones y eventos culturales enriquece la vida de la comunidad, fortaleciendo nuestro sentido de identidad y pertenencia.

7. LUZ MARINA - DIRECTORA DEL PERIÓDICO “LOS TIEMPOS”

Luz Marina, como directora del periódico “Los Tiempos”, desempeña un papel crucial en la comunicación y la prensa en Cochabamba. Su trabajo incansable por su ciudad desde este espacio es admirable. Luz Marina es una defensora de la información precisa y relevante, contribuyendo así al conocimiento y el diálogo dentro de la comunidad, y desempeñando un papel esencial en la construcción de un Cochabamba informado y conectado.

Influyentes. El concepto gira en torno al árbol jacarandá, que se erige como un símbolo poderoso de identidad, pertenencia y unión en la historia y la naturaleza de Cochabamba.



RECONOCIDA.
Anita se dedica a la venta de trancepechos en Las Islas, en Cochabamba.



EMBAJADORA.
Mariana Pedraza cultiva y comparte su pasión por el té.



INCANSABLE.
Mónica Briançon es gerente general de Valor Agregado.

FLORES AMARILLAS

SÍMBOLO DE **AMOR,** ALEGRÍA Y **ESPERANZA**



TENDENCIA. Septiembre se convierte en un mes especial en la que estas flores adquieren un valor simbólico aún más profundo, especialmente el día 21.

Texto: Cindy Soliz
Fotos: Archivo

Las flores amarillas, con su vibrante color y profundo significado, han sido durante mucho tiempo portadoras de alegría, amor y amistad en diversas culturas a lo largo de la historia. Sin embargo, en el mes de septiembre, y más específicamente el día 21, estas flores adquieren un valor simbólico aún más profundo. En Bolivia, en particular, esta fecha se convierte en una celebración

de múltiples aspectos de la vida, desde el inicio de la primavera hasta el amor y la juventud.

La llegada de la primavera se asocia universalmente con el renacimiento de la naturaleza, la renovación y la vida en pleno florecimiento. En la mayoría de los países de América Latina, la tradición de regalar flores en septiembre se ha arraigado profundamente, convirtiéndose en una oportunidad para disfrutar de actividades al aire libre y expresar buenos deseos con flores amarillas.

En los últimos años, estas flores han adquirido un papel aún más prominente, especialmente gracias a las redes sociales. Muchas

personas, en especial mujeres, esperan que sus parejas les regalen un ramo de flores amarillas en esta fecha para poder participar en el trend de TikTok que popularizó esta costumbre.

Un sondeo realizado en los principales puestos de flores en Cochabamba confirmó que, aunque las rosas rojas siguen siendo las preferidas, la elección de distintos tipos

de flores amarillas ha experimentado un notable incremento en los últimos años, especialmente durante el mes de septiembre.

Carmen Lara, una florista con más de dos décadas de experiencia, enfatiza la importancia de regalar flores amarillas en esta fecha especial. “Las flores amarillas poseen un don especial, y al entregarlas el 21 de septiembre, estás compartiendo la luz y alegría que solo el amor verdadero puede brindar. No solo celebras la primavera, sino que también fortaleces los lazos con las personas que amas”, señala.

Además de ser un día de flores y amor, el 21 de septiembre también conmemora el Día Internacional de la Paz, establecido por las Naciones Unidas en 1981. En este contexto, el color amarillo de las flores se percibe comúnmente como símbolo de la paz, la esperanza y la amistad. Regalar flores amarillas en esta fecha se convierte en un deseo de un mundo más lleno de paz y menos violencia y conflicto.

¿Y “FLORICIENTA”?

La novela argentina “Floricienta” desempeñó un papel fundamental en la popularización del significado de las flores amarillas en el Día de la Primavera. La trama de la serie gira en torno a Flor, la protagonista, quien recibe flores amarillas de su enamorado, Federico, como expre-



ILUSIÓN. Mujeres anhelan recibir flores amarillas.

sión de su amor y deseo de hacerla feliz. Desde su lanzamiento, esta serie se convirtió en un fenómeno cultural en toda América Latina, resonando con el público y convirtiendo las flores amarillas en un elemento icónico de la serie. Esto ha llevado a que miles de personas esperen que sus parejas les regalen flores amarillas en esta temporada como un gesto romántico.

Además de su influencia en la serie “Floricienta,” las flores amarillas también tienen una presencia notable en la cultura popular en canciones, películas y obras de arte, donde a menudo se utilizan como símbolo de amor y felicidad. Su color brillante y su significado positivo las convierten en una elección natural para expresar emociones alegres y afectuosas.





INSTRUMENTOS.
La banda del Instituto
Eduardo Laredo
durante los ensayos.

ARMONÍA EN MARCHA

REVOLUCIÓN MUSICAL DEL INSTITUTO LAREDO



INNOVADOR. La banda de marcha del colegio cochabambino se presentó por primera vez en el desfile cívico y marcó un hito trascendental en Cochabamba.



Texto: Gabriel López
Fotos: José Rocha

En los coloridos pasillos del Instituto de Educación Integral y Formación Artística Eduardo Laredo, una sinfonía de emoción y creatividad ha comenzado a tomar forma. Pero esta no es una sinfonía ordinaria; es la promesa de una Banda de Marcha que está destinada a marcar un hito en la historia musical del instituto y de Cochabamba en su conjunto.

Lo que distingue a esta banda de marcha de las tradicionales bandas de guerra es su enfoque en la música como una expresión artística que busca homenajear a su departamento y visibilizar el talento de los jóvenes enfatizando la cultura popular. Más de cien jóvenes llenos de pasión y talento se han unido para dar vida a esta audaz aventura musical, y su objetivo no es

solo el ritmo, sino también el arte y la innovación.

En el Instituto Laredo estaba un tesoro de riqueza musical y artística que anteriormente estaba reservado principalmente para la comunidad escolar y sus familiares, pero ahora esta nueva banda se propone compartir el arte con todos los ciudadanos de Cochabamba. Su música es un regalo para todos los oídos que quieran escucharla, uniendo corazones y acercando a la comunidad.

Lo más sorprendente es la variedad de instrumentos que presentan. Además de los instrumentos tradicionales, esta banda incorpora oboes, fagotes y saxofones poco comunes en su entorno. Estos instrumentos de viento de madera y metal añaden una dimensión única a su música, creando una melodía que cautiva y sorprende a quienes la escuchan.

La coreografía y las melodías que interpretan son también distintas de las bandas de guerra convencionales. Su enfoque en la expresión artística y la

creatividad les permite crear actuaciones que son tanto visualmente impresionantes como melódicamente cautivadoras.

Pero lo que hace que esta banda sea aún más especial es su tamaño y diversidad. Uniendo a las tres bandas del Instituto Laredo: la inicial, la intermedia y la juvenil, más de un centenar de jóvenes de todas las edades participan en este proyecto, creando una sinfonía de armonía y creatividad que refleja la diversidad y unidad de su comunidad.

Para el director de la banda, Marcelo Maldonado, desde un punto de vista pedagógico, esta aventura es un viaje que trasciende las notas musicales, es una lección de trabajo en equipo, colaboración y fortalecimiento de los lazos sociales.

La banda de marcha no solo crea músicos hábiles, sino también ciudadanos comprometidos con la unidad y la cooperación, valores que son fundamentales para una sociedad.

“El Instituto Laredo, patrimonio de

Cochabamba y Bolivia, se une a través de la música, y la comunidad está prestando atención y ofreciendo apoyo. Los jóvenes músicos se sienten orgullosos de ser parte de esta institución, que ahora más que nunca, encuentra su fortaleza en la unión que la música brinda”, expresa Maldonado.

Y como un hito importante en esta nueva etapa, la Banda de Marcha del Instituto Eduardo Laredo se presentó oficialmente en el desfile cívico del pasado 13 de septiembre. Es la primera vez que el Instituto Laredo participa con una banda en los desfiles, marcando un momento histórico en la institución y celebrando la unión de la música con la población de Cochabamba.

Esta banda de marcha no es simplemente un grupo de músicos; es un movimiento de creatividad, unidad y transformación. Su melodía única resuena en los corazones de jóvenes y niños, uniendo a una comunidad en un abrazo musical que perdurará en el tiempo.

EN LA PAZ.
El ingreso al templo
de Kalasasaya, en
Tiwanaku.

TRES SITIOS

PATRIMONIALES DE BOLIVIA

PROTEGIDOS. Bolivia tiene siete lugares declarados patrimonios mundiales de la humanidad. En esta ocasión, se enfoca la atención en tres de ellos.

Texto: Alicia Cortés Soruco
Una Gran Nación
Fotos: Daniel Vertiz y UGN

Vasto y variado, así es nuestro territorio. El accidentado paisaje geográfico de nuestro país permite la existencia de expresiones lingüísticas, sociales y culturales muy diversas, desde la noble y profunda tradición andina, que vive entre los cerros y el cielo, hasta la vibrante y fuerte cultura del trópico, viva, alegre y colorida. Los valles medios, dulces y tranquilos, con sus paisajes de postal, también han desarrollado sus propias características. Es así que cada región boliviana presenta particularidades muy propias y únicas, distintas a las de sus hermanas, lo cual otorga al país una riqueza inmensa en cuanto a cultura se trata.

Por eso no es de extrañar que Bolivia, en su abundancia y diversidad, contenga en sus fronteras muchos sitios, prácticas y costumbres reconocidas como tesoros para toda la humanidad. Desde la UNESCO, Bolivia cuenta con más de once declaraciones de Patrimonio de la Humanidad, tanto materiales como inmateriales. Expresiones como el Carnaval de Oruro, el recorrido de las Alasitas en La Paz y las danzas del Pujllay y el Ayarichi son mundialmente reconocidas como demostraciones culturales únicas, merecedoras de ser protegidas. Pero, además de aquellas tradiciones, que podemos disfrutar contadas veces en el año, están también nuestros monumentos y lugares patrimoniales, urbanos y naturales. En cada región boliviana, estos sitios de alto valor histórico y cultural nos esperan para que recorramos sus caminos y sendas, que se entretejen con nuestra identidad y recuerdos. Así, con Una Gran Nación, nos concentramos en tres representaciones increíbles de nuestro Patrimonio.

1. TIWANAKU, CENTRO ESPIRITUAL

A unos escasos 75 kilómetros de La Paz, en un viaje de menos de dos horas, llegamos a uno de los centros pre coloniales más importantes de toda América: la antigua ciudad de Tiwanaku.

Esta ciudad arqueológica fue, en su momento, la capital de la sociedad tiwanakota, que habitó los territorios altiplánicos desde el 400 a.C. hasta el 1100 d.C, haciéndola una de las civilizaciones más longevas del continente, con 700 años de historia y desarrollo. Su belleza, la precisión de su arquitectura y su increíble valor histórico la convierten, en el año 2000, en parte oficial de la Lista del Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO.

Bajo dos criterios fundamentales, Tiwanaku se une a este importante grupo de sitios protegidos y reconocidos a nivel mundial: El primer criterio es que la ciudad es un extraordinario testimonio de una cultura perdida, cuyo único recuerdo se encuentra entre estos templos y construcciones. El segundo y relacionado con la ciudad también, es que el arte y la arquitectura de Tiwanaku son ejemplos únicos del uso y manejo de la piedra, que expresan gran conocimiento, avances tecnológicos plasmados en edificios de una impresionante fábrica y belleza.

Visitarlo es entrar al pasado, a las raíces



SANTA CRUZ. Las cascadas dentro del territorio del Parque Nacional Noel Kempff Mercado.

de un continente vanguardista, innovador y fantástico.

2. CIUDAD HISTÓRICA DE SUCRE

Muchos la conocemos, hemos caminado entre los blancos edificios de la Ciudad de los Cuatro Nombres. Pero no todos hemos tenido la oportunidad de apreciar la historia escrita en cada fachada, en cada esquina, pared y plaza de Sucre. Si bien su importancia histórica está clara, siendo la ciudad nuestra capital, además de ser el escenario de grandes momentos de nuestro desarrollo, es la misma ciudad la que recibe en el año 1991 el reconocimiento de Patrimonio de la Humanidad.

La Ciudad Blanca es, para quien presta atención, un libro abierto que relata la historia de Bolivia en su enteridad. Desde las antiguas y magníficas huellas cretácicas marcadas en las laderas de cal, pasando por los nombres quechuas y aymaras que quedan distribuidos por la ciudad, como "Cal Urqu"; hasta la famosa arquitectura colonial, que colinda con construcciones republicanas que, a su vez, son vecinas de edificios y ensanches modernos. Cada era de Bolivia ha dejado su huella en Sucre y ella, en su sabiduría, la ha guardado para nosotros, para que la visitemos y aprendamos de nuestro pasado.

3. PARQUE NACIONAL KEMPPF MERCADO

La joya de la corona natural del trópico boliviano, un paraíso de biodiversidad y uno de los espacios mejor conservados y más importantes de la cuenca del Amazonas. Con 1.523.000 hectáreas de territorio protegido, el Parque Noel Kempff Mercado es un centro de vida, protección y naturaleza único en el mundo.

Dentro de sus límites, encontramos cinco ecorregiones: Bosques húmedos de tierras altas, bosques inundados y ribereños, bosques secos, sabanas de tierras altas y humedales de sabana. Con



ÚNICO. La ciudad histórica de Sucre y su peculiar color blanco.

una variación de entre 400 y 1000 metros sobre el nivel del mar, podemos empezar a imaginarnos la cantidad incontable de vidas que allí habitan. La flora y fauna se han convertido en un auténtico tesoro del mundo, ante un panorama mundial que cada vez pierde más naturaleza. Debido a estas fantásticas características, en el año 2000 se le otorga el reconocimiento de Patrimonio de la Humanidad, por su alta importancia natural para el planeta.

Una visita al Parque Nacional Kempff Mercado es un paseo por la riqueza más grande que tenemos en nuestro hogar: la biodiversidad. Cada árbol, helecho, insecto, ave y animal que aquí vive es una pieza clave para el equilibrio de nuestro ecosistema. El solo hecho de caminar por sus

sendas es una lección de humildad para quien sabe apreciar la enormidad de su importancia. Además, con el desarrollo de la región, el servicio hotelero y de transporte ha incrementado sus alcances, con rutas fluviales, rutas alternativas terrestre y rutas aéreas.

Así, estos tres sitios declarados Patrimonio de la Humanidad en Bolivia son dignos representantes de las regiones bolivianas, de la riqueza única que tenemos en el país y, sobre todo, de la belleza de nuestras diferencias, de la diversidad que nos hace únicos frente a todos los demás. Es en esa variedad donde encontramos nuestro orgullo, donde recordamos que no importa de qué región venimos, todos somos hijos de Una Gran Nación.

VARIABLES. Si los cambios de tiempo le alteran el ánimo, el invierno le entristece y las rodillas le “avisan” que lloverá, es probable que tenga sensibilidad al tiempo atmosférico.

METEOROSENSIBILIDAD

EL CLIMA NOS TRASTORNA



PERCEPCIÓN.
Algunas personas perciben anticipadamente en su cuerpo la llegada de la lluvia.

Texto: EFE
Fotos: Unsplash y Pexels



El tiempo meteorológico ejerce alguna influencia real y considerable en nuestra salud física y mental?

La respuesta a esta pregunta es afirmativa, según la física y meteoróloga Mar Gómez. Explica que la meteorología, es decir una gran variedad de fenómenos atmosféricos, puede influir en los seres humanos de muchas maneras, especialmente en aquellas personas con mayor sensibilidad a estas manifestaciones de la naturaleza, a quienes se denomina ‘meteorosensibles’.

La científica Mar Gómez (www.mar-gomez.com), es doctora Cum Laude y licenciada en Ciencias Físicas, está especializada en Física de la atmósfera e investigación de la climatología y es responsable del área de meteorología en la plataforma el tiempo.es. También ha trabajado como divulgadora y comunicadora científica para distintos medios de comunicación.

Según Gómez, damos por hecho que las borrascas nos deprimen, que al comienzo de la primavera experimentamos una astenia (decaimiento de fuerzas), que algunos vientos nos enloquecen y que la Luna afecta al ciclo menstrual de las mujeres, pero, “¿qué hay de cierto en todo ello?” señala.

loga Mar Gómez. Explica que la meteorología, es decir una gran variedad de fenómenos atmosféricos, puede influir en los seres humanos de muchas maneras, especialmente en aquellas personas con mayor sensibilidad a estas manifestaciones de la naturaleza, a quienes se denomina ‘meteorosensibles’.

Según Gómez, damos por hecho que las borrascas nos deprimen, que al comienzo de la primavera experimentamos una astenia (decaimiento de fuerzas), que algunos vientos nos enloquecen y que la Luna afecta al ciclo menstrual de las mujeres, pero, “¿qué hay de cierto en todo ello?” señala.

“Y ¿qué otros aspectos ambientales o cambios meteorológicos pueden afectar a nuestra salud física y mental?”, añade.

SENSIBILIDAD METEOROLÓGICA

Gómez ha investigado todas estas cuestiones, empujada por su propia experiencia y su curiosidad científica, al mudarse al suroeste de Madrid (España) y percibir cómo su cuerpo respondía al tiempo más seco y a los vientos racheados de esa zona.

Así se sumergió en el estudio de la meteorosensibilidad (sensibilidad a los cambios del tiempo meteorológico), una disciplina que tiene respuestas fascinantes para entender qué efectos tienen los cambios atmosféricos en nuestro cuerpo. Gómez ha volcado los resultados de sus investigaciones en su nuevo libro ‘Meteorosensibles’.

“La primera vez que me topé con la palabra meteorosensibilidad me sentí totalmente identificada. Muchas de las cosas que lleva implícito este concepto me estaban sucediendo a mí. Sin embargo, no había demasiada información”, explica Gómez.

Su investigación para el libro ‘Meteorosensibles’ la condujo a varias publicaciones científicas que vinculaban alteraciones de ánimo con determinadas estaciones del año; dolores articulares con cambios en la humedad y dolores de cabeza, irritabilidad y enfado con vientos cálidos y desérticos, según señala.

“Las personas meteorosensibles son las que tienen una cierta sensibilidad a los cambios en algunas variables meteorológicas como la humedad, la temperatura, la presión atmosférica o el viento.



CAMBIOS.
El tiempo influye
en nuestro estado
ánimico.



AUTORA
La experta en física y meteoróloga,
Mar Gómez.

Estos cambios pueden dar lugar a la aparición de dolencias físicas y estados psicopatológicos”, puntualiza.

Según Gómez, se calcula que entre un 30 y un 60 % por ciento de la población es meteorosensible, algo que afecta especialmente a las mujeres, sobre todo durante la menstruación y la menopausia, y a las personas de edad avanzada.

Las respuestas meteorosensibles, tanto en personas sanas como afectadas por una enfermedad, se pueden observar con más frecuencia antes de que se produzcan cambios específicos en el tiempo. Estas personas pueden llegar a “sentir” esos cambios 48 horas antes de que realmente ocurran, según apunta.

Además, “un informe del FBI de 2007 ‘Crimen en Estados Unidos’ menciona aspectos del tiempo meteorológico como un factor importante en las tasas de delincuencia”, según esta experta.

Mar Gómez describe a continuación algunos ejemplos de cómo pueden afectarnos tres cambios del tiempo meteorológicos que ejercen un mayor impacto en nuestra estabilidad física y mental:

UNA CUESTIÓN DE PRESIÓN

“Aunque es difícil establecer un consenso científico, las variaciones de presión atmosférica (aumentos o descensos), la humedad relativa o la temperatura podrían influir en la percepción de los síntomas de la artritis”, según Gómez.

“Además, los cambios en la presión atmosférica podrían inducir o agravar las migrañas”, añade.

“En cuanto a la salud mental, se han encontrado vínculos entre la presión barométrica y los ingresos hospitalarios internos por manías y alteraciones en el estado de ánimo” apunta esta meteoróloga.

SEGÚN SOPLE EL VIENTO.

Algunos tipos de viento, debido a la ionización (carga eléctrica) positiva de las masas de aire que transportan, pueden producir efectos en nuestro cuerpo y agravar ciertos aspectos de la salud mental, según Gómez.

Esta ionización, asociada a fenómenos como el ‘efecto foehn’ (diferencias en la temperatura y humedad que experimenta una masa de aire, en las distintas laderas de una montaña), produce en ciertas personas agotamiento, cefalea, hiperactividad o falta de coordinación, y puede relacionarse con un trastorno afectivo estacional y un aumento del riesgo de suicidio, según Gómez.

Añade que las investigaciones revelan que el exceso de iones positivos en el aire afecta a todas las personas, pero “una cuarta parte de la humanidad es extraordinariamente sensible a ellos”.

CALOR CRIMINAL

Además producir efectos graves en nuestra salud y empeorar ciertas enfermedades, el calor extremo “se asocia con una serie de efectos en la salud mental, como la irritabilidad, la agresividad y cambios en el estado de ánimo”, según esta meteoróloga.

Asegura que las altas temperaturas también pueden dar lugar a problemas de memoria, atención, capacidad



AFECTADOS.
Los cambios
del tiempo
meteorológico
puede
‘nublarnos’
mentalmente.

de reacción y dificultades para dormir, que pueden empeorar ciertas condiciones de salud mental en personas vulnerables.

Cientos de miles de personas se suicidan cada año, y “las cifras pueden incrementarse con un aumento de temperatura por encima de determinados valores”, según Gómez.

Además, un estudio publicado en 2018, y basado en datos recogidos en los meses cálidos en la Comunidad de Madrid (España), reveló que las olas de calor están asociadas con un aumento del riesgo de feminicidios, del número de denuncias policiales, de las llamadas a la línea de ayuda telefónicas y de la violencia en la pareja, de acuerdo a esta investigadora.

Cochabamba, Bolivia
Foto: Hernán Andía



DISCURSO.

Francisco J. Mayorga durante el evento.



RANKING MBA UPB entre las mejores escuelas de negocios

La UPB, a través de la Escuela de Negocios Olave School of Business, logró el séptimo lugar en el ranking especializado de América Economía que se encarga de medir el nivel académico de las escuelas de negocio más relevantes del continente.

Para la universidad, el compromiso por la excelencia académica rinde frutos a través de este reconocimiento, pero también los enfoca en superar los próximos retos y situarse en los más altos estándares mundiales.

El anuncio fue realizado la semana pasada durante un encuentro en el que se explicó los detalles del reconocimiento, pero también las pautas que quedan para continuar entre los mejores.



Los invitados 1 Los ejecutivos de la UPB con los periodistas. **2** Oscar Molina Tejerina, Francisco J. Mayorga y Marina Nicolaeva. **3** Oscar Molina Tejerina. **4** Vivian Verduguez junto a Williams Gonzáles. **5** Sergio García Ágreda junto a Luz Marina Canelas. **6** Marlene Lara, Carla Montes. Veruska Sanjinez y Mónica Briançon.



Multimedia



Mirá la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com.bo

TEST ¿CUÁL ES TU TIPO DE APRENDIZAJE?



- a) Prefiero escuchar chistes que leer cómics.
b) Mis cuadernos y libretas están ordenados y bien presentados, me molestan los tachones y las correcciones.
c) Me gusta tocar las cosas y tiendo a acercarme mucho a la gente cuando hablo con alguien.

- 5 ¿Cuál de las siguientes actividades disfrutas más?**
a) Ver películas.
b) Escuchar música.
c) Bailar.

- 6 ¿De qué manera te resulta**

- más fácil aprender algo?**
a) Repitiendo en voz alta.
b) Escribiéndolo varias veces.
c) Relacionándolo con algo, a poder ser divertido.

- 7 Cuando no encuentras las llaves en una bolsa, ¿qué haces para encontrarlas más rápidamente?**

- a) Sacudo la bolsa para oír el ruido.
b) Las busco mirando.
c) Las busco con la mano, pero sin mirar.

- 8 Cuando te dan instrucciones...**
a) Me pongo en movimiento antes de que acaben de hablar y explicar lo que hay que hacer.
b) Recuerdo con facilidad las palabras exactas de lo que me han dicho.
c) Me cuesta recordar las instrucciones orales, pero no hay problema si me las dan por escrito.

- 9 ¿Cuál de estos ambientes te atrae más?**
a) Uno en el que se escuchan las olas del mar.
b) Uno con una hermosa vista al océano.
c) Uno en el que se sienta un clima agradable.

- 10 Si te ofrecieran uno de los siguientes empleos, ¿cuál elegirías?**
a) Director de un club deportivo.
b) Locutor de una emisora de radio.
c) Editor de una revista.

- 11 ¿A qué tipo de evento preferirías asistir?**
a) A un concierto de música.
b) A una muestra gastronómica.
c) A un espectáculo de magia.

- 12 Si tuvieras mucho dinero ahora mismo, ¿qué harías?**
a) Viajar y conocer el mundo.
b) Comprar una casa.
c) Adquirir un estudio de grabación.

- 13 En clase lo que más te gusta para aprender es que...**
a) Se organicen actividades en que los alumnos tengan que hacer cosas y puedan moverse.
b) Me den el material escrito y con fotos, diagramas.
c) Se organicen debates y que haya diálogo.

- 14 Principalmente, ¿cómo te consideras?**
a) Sociable.
b) Atlético.
c) Intelectual.

- 15 Si tuvieras que quedarte en una isla desierta, ¿qué preferirías llevar contigo?**
a) Una radio portátil.
b) Golosinas y comida enlatada.
c) Algunos buenos libros.

- 16 ¿Qué cosas te distraen más en clase?**
a) El ruido.
b) El movimiento.
c) Las explicaciones demasiado largas.

- 17 ¿Qué programas de televisión prefieres ver?**
a) Noticias sobre el mundo y la actualidad.
b) Programas de entretenimiento.
c) Reportajes de descubrimientos y lugares.

- 18 ¿Qué prefieres hacer en tu tarde libre?**
a) Ir al cine.
b) Quedarme en casa.
c) Ir a un concierto.

- 19 ¿De qué manera te formas una opinión de otras personas?**
a) Por la sinceridad en su voz.
b) Por la forma de estrecharte la mano.
c) Por su aspecto.

- 20 ¿Cómo prefieres pasar el tiempo con tu mejor amigo/a?**
a) Viendo algo juntos.
b) Conversando.
c) Paseando o haciendo deporte.

- 21 ¿Cómo definirías tu forma de vestir?**
a) Con gusto y combinada.
b) Discreta pero correcta.
c) Informal.

- 22 Si pudieras elegir ¿qué preferirías ser?**
a) Un gran músico.
b) Un gran médico.
c) Un gran pintor.

- 23 ¿Qué es lo que más te gusta de una habitación?**
a) Que sea confortable.
b) Que sea silenciosa.
c) Que esté limpia y ordenada.

- 24 ¿Qué es lo que más te gusta de viajar?**
a) Conocer lugares nuevos.
b) Conocer personas y hacer nuevos amigos.
c) Aprender sobre otras costumbres.

RESULTADOS

Mayoría de A

Estilo de aprendizaje AUDITIVO
Cuando recordamos utilizando el sistema de representación, lo que hacemos es aprender de manera secuencial y ordenada. Los estudiantes auditivos aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona. Es alguien que necesita escuchar su grabación mental paso a paso. Les es más fácil memorizar de forma auditiva para no olvidarse ni una palabra, porque no saben seguir.

Mayoría de B

Estilo de aprendizaje VISUAL
Este estilo es el que utilizamos cuando pensamos en imágenes, podemos traer a la mente mucha información a la vez, por eso la gente que utiliza el sistema de representación visual tiene más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez.

Mayoría de C

Estilo de aprendizaje KINESTÉSICO
Es un estilo de aprendizaje en el que la información se incorpora asociándose a nuestras sensaciones y movimientos, o sea, a nuestro cuerpo. Se utiliza este sistema cuando aprendemos un deporte, pero también para muchas otras actividades.

Con datos de psicoactiva.com

Los estilos de aprendizaje son las preferencias o tendencias generales que una persona utiliza como método propio para aprender. Son estrategias que, de alguna manera, utilizamos cada uno de nosotros para aprender.

¿Quieres saber cuál es tu estilo de aprendizaje? Contesta a las siguientes preguntas y podrás averiguarlo al finalizar el test. Debes responder a todas las preguntas.

- 1 ¿Qué tipo de examen realizas con mayor facilidad?**
a) Examen escrito
b) Examen oral
c) Examen de opción múltiple

- 2 Cuando tienes que aprender algo de memoria...**

- a) Memorizo lo que veo y recuerdo la imagen (por ejemplo, la página del libro)
b) Memorizo mejor si repito lo estudiado rítmicamente y recuerdo paso a paso
c) Memorizo a base de pasear y mirar, y recuerdo una idea general mejor que los detalles

- 3 Cuando estás en clase y el profesor explica algo que está escrito en la pizarra o en tu libro, te es más fácil seguir las explicaciones...**

- a) Escuchando al profesor.
b) Me aburro y espero a que me den algo para hacer.
c) Leyendo el libro o la pizarra.

- 4 Marca la frase con la que te identifiques más.**

UTENSILIOS CERÁMICOS



9 unidades

Bs **90**

PASTAS & SALSAS RECETAS



10 tomos

Bs **150**

Promoción **TODO EL MES DE SEPTIEMBRE**

Disponible en la agencia central
de Los Tiempos