

OH!

Bolivia

20 de octubre de 2024
N° 1.325

Multimedia



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



A FONDO

En el “Mes Rosa”, mujeres que desafían el cáncer de mama comparten sus historias.

DESTINOS

Yunga Pampa invita a un recorrido mágico sobre un “colchón de nubes”.

CULTURA

Descubre los sabores y tradiciones detrás de los panes bolivianos.

CON ESTILO Y ELEGANCIA

PÓDCAST. Desde su llegada a Bolivia, trabajó con reinas de belleza y figuras públicas, consolidándose como un referente en el mundo del estilismo y la moda. Conoce a Marcelo González, destacado estilista y propietario del salón MAM.

Hacer mucho
con poco

**Marcamos
la diferencia**

SAMSUNG | NESA



Consultas
78800422 

Plaza Isabel La Católica, Av. Arce,
Torres Mall #2519, Zócalo 2, Local PA-10
La Paz - Bolivia



CON OJOS DE MEDUSA

CONSEJO OH!

¿Qué actividades recomienda Ale Laserna para este fin de semana?



Escanea este QR y revisa el consejo de la semana

TODOS TENEMOS UNA VIDA REAL QUE NO ES INSTAGRAMEABLE



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

La vida real es desordenada, imperfecta y, a menudo, está lejos del ideal que proyectamos en las redes sociales. Sin embargo, es la única vida genuina que tenemos. En la era de Instagram y otras plataformas digitales, hemos llegado a creer que solo lo que se puede mostrar al mundo vale la pena. Los momentos felices, los logros y los paisajes espectaculares reciben “me gusta” y comentarios, mientras que lo cotidiano, lo común e incluso lo doloroso, queda fuera de la lente. Sin embargo, es precisamente en esos momentos ocultos donde se encuentra la autenticidad de la vida.

La vida no es una galería de imágenes curada con precisión. Es más bien una serie de experiencias que no siempre se ven bien en fotos. Está llena de madrugadas con ojeras, discusiones, dudas, angustias y alegrías sutiles. Tiene más que ver con aprender a vivir con la incertidumbre que con la perfección estética. El día a día incluye obligaciones laborales, problemas familiares, problemas de salud y, a veces, fracasos. Son esos aspectos no instagrameables los que nos constituyen de verdad, los que forman nuestro carácter y nos hacen crecer.

Cuando abrimos Instagram o cualquier otra red social, es fácil olvidar que detrás de cada imagen bien editada hay una persona con miedos, inseguridades y conflictos no resueltos. La red se convierte en una especie de escaparate donde la realidad se presenta distorsionada. Por ejemplo, el anuncio de un nuevo trabajo viene acompañado de sonrisas y aplausos virtuales, pero lo que no se ve es el estrés detrás de esa decisión o las noches de insomnio que llevó llegar hasta allí. Una foto de una pareja sonriente oculta las discusiones y momentos de tensión que también forman parte de cualquier relación.

El problema surge cuando

comparamos nuestra vida no editada con las versiones idealizadas de los demás. Nos castigamos por no alcanzar un estándar que, en realidad, no existe. La felicidad no es una serie de momentos congelados en fotos, sino una construcción constante y dinámica. Es normal que nuestras experiencias no sean siempre dignas de ser mostradas, y eso no debería hacer que las consideremos menos valiosas. Es más, es precisamente en los momentos imperfectos e incluso en los fracasos donde se encuentran las lecciones más profundas.

Hay una gran diferencia entre la vida que queremos mostrar y la vida que realmente vivimos. La primera es un escaparate, mientras que la segunda es un proceso. A menudo, nos encontramos publicando en redes sociales para demostrar que somos felices, como si el hecho de capturar un momento nos validara. Pero en esa búsqueda de validación externa, perdemos de vista lo que realmente nos hace humanos: nuestra capacidad de experimentar, de sentir y de aprender de todo lo que la vida nos ofrece, incluso de lo que es caótico o doloroso.

Aceptar la vida real en toda su complejidad implica renunciar a la obsesión por la imagen perfecta. Es un ejercicio de humildad que nos acerca a los demás, que nos permite entender que nadie tiene una vida tan organizada o bella como aparenta. Al compartir solo lo que creemos que vale la pena ser mostrado, perpetuamos la idea de que nuestra vida solo tiene valor si se ajusta a ciertos estándares, como si necesitáramos la aprobación de otros para justificar nuestra existencia.

El hecho es que, en la vida real, no hay filtros que suavicen los momentos difíciles ni aplicaciones que eliminen las arrugas del alma. La auténtica belleza de nuestra existencia reside en la aceptación de nuestra humanidad y de nuestra imperfección. No se trata de rechazar las redes sociales, sino de usarlas con la conciencia de que solo muestran una versión muy limitada de quienes somos. Cada uno de nosotros tiene una vida que no es instagrameable, y eso está bien. Al final del día, la vida real es la única que importa. Es esa misma imperfección la que nos recuerda que estamos vivos, y eso, más que cualquier “me gusta”, es lo que le da sentido a nuestra existencia.

ENTREVISTA

José Antonio Rivera habla sobre el rol del abogado. **Págs. 6-7**

REPORTAJE

El río embovedado que sigue dando batalla en La Paz. **Pág. 14**

SALUD

El moho, un hongo con mala reputación e incomprendido. **Pág. 13**

CONCIERTO

Bronco llega a Bolivia en una gira esperada por los fans. **Pág. 16**

STAFF

OH!

Gerente General:

Miguel Díaz Cossío

Director:

Luis Fernando Avendaño

Jefa de Redacción:

Katiuska Vásquez

Editora de OH!

Lucero N. Claros Torrico

Periodista:

Brisa Mariaca Velasco

Fotógrafos:

Carlos López
Daniel James
José Rocha
Hernán Andía

Diseño y fotocromía:

Rafael Sejas A.
Oscar M. Justo

mail: oh@lostiempos-bolivia.com
Impresión:

Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA

PLAZA QUINTANILLA
• CASILLA 525

Cel.: 591 6851524 • 591 79358355

Los Tiempos e-mail:
webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ

AV. SEGUNDA # 4
COLINAS DEL URUBÓ
Cel.: 591 77833697

OFICINA REGIONAL LA PAZ

PLAZA ISABEL LA CATÓLICA
EDIFICIO TORRES MALL
TORRE A - PISO 11
Telf.: 591 74848484

Fax: 591 2 2357142
Bolivia

SÍGUENOS EN:



Multimedia



Mira la galería de fotos en nuestra web:

www.lostiempos.com/oh





APOYO. La Asociación de Personas con Cáncer en Cochabamba brinda una red de ayuda a las pacientes.

GUERRERERAS

CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

HISTORIAS DE LUCHA Y ESPERANZA

Texto: Lucero Claros
Fotos: Hernán Andía

El cáncer de mama continúa siendo una de las principales causas de muerte en mujeres a nivel mundial y Bolivia no es la excepción. En medio de las emociones que trae consigo, los miedos y las incertidumbres, para muchas, esta enfermedad no ha sido el final de su historia, sino el comienzo de una nueva etapa marcada por la fortaleza, la resiliencia, la fe y la esperanza. Viviana Camargo, Giovanna Arnez y Daisy Bustamante, tres valientes mujeres, comparten su historia en el marco del “mes

ESPERANZA. El símbolo de la mariposa es utilizado por pacientes terminales como el fin del sufrimiento.

rosa”, subrayando la importancia de la prevención.

ENCONTRAR ESPERANZA

Viviana nunca imaginó que el cáncer tocaría su vida dos veces. Antes de su



propio diagnóstico, vivió el dolor de perder a su esposo debido a un cáncer fulminante. “Hasta ese momento desconocía lo que realmente era el cáncer”, relata. Poco después, la vida le dio otro golpe. Ella fue diagnosticada con cáncer

de mama. “Es un shock por la experiencia anterior. Uno a veces cree que todos los cánceres son iguales y que el diagnóstico es una sentencia de muerte, pero no es así”, afirma. Su historia cambió cuando decidió no dejar que el miedo la consumiera y optó por la información como su principal arma.

Gracias a la detección oportuna y a un tratamiento preventivo, Viviana pudo iniciar su proceso de recuperación. “Lo más importante es estar bien informada, buscar apoyo y tomar decisiones con calma”, aconseja. En su caso, decidió realizar su tratamiento fuera del país, durante un año. “No fue fácil. La desesperación, estar lejos de mi familia y enfrentar el tratamiento sola lo hizo más complicado, pero siempre tuve el apoyo de amigos y familiares. Pero hay que tener mucha fortaleza por-

ATENCIÓN. El hospital clínico Viedma logró este año triplicar su capacidad para la atención oncológica, ampliando el servicio con más camas de internación y atención ambulatoria.

CÁNCER DE MAMA Y CASOS EN BOLIVIA

FUENTE: OMS y Los Tiempos
GRÁFICO: Los Tiempos

El cáncer de mama es una enfermedad en la que células alteradas de la mama se multiplican sin control y forman tumores que, de no tratarse, pueden propagarse por todo el cuerpo y causar la muerte.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

La mayoría de las personas no experimentarán ningún síntoma cuando el cáncer esté aún en fase temprana, por lo que es importante la detección precoz.



SÍNTOMAS EN UNA FASE AVANZADA:

- Nódulo o engrosamiento en el seno, a menudo sin dolor.
- Cambio en el tamaño, forma o aspecto del seno.
- Aparición de hoyuelos, enrojecimiento, grietas u otros cambios en la piel.
- Cambio en el aspecto del pezón o la piel circundante (aréola).
- Secreción de líquido anómalo o sanguinolento por el pezón.

INCIDENCIA

Entre 2016 y 2022

67.782

casos de cáncer siendo el cáncer de mama el segundo más común en mujeres después del cáncer de cuello uterino.



MORTALIDAD

Cada año, aproximadamente

400

mujeres mueren a causa del cáncer de mama.



DETECCIÓN Y TRATAMIENTO

Bolivia ha incrementado el acceso a tratamientos oncológicos, como quimioterapia y radioterapia, a través del Sistema Único de Salud (SUS).



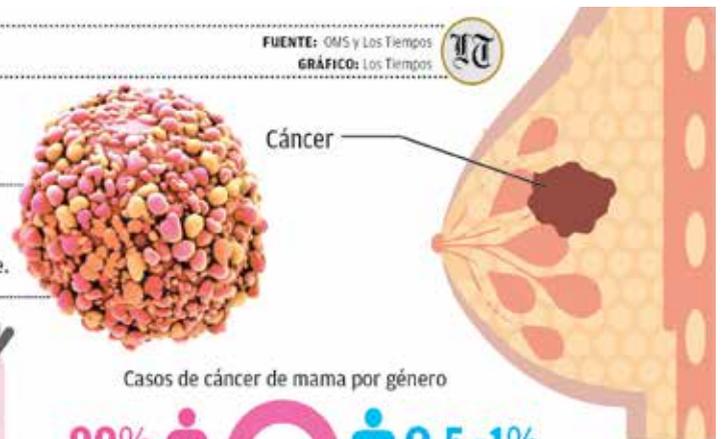
REDES DE APOYO

Existen grupos de apoyo como el de Cochabamba

más de **300** personas



para compartir información sobre tratamientos y apoyo emocional.



Casos de cáncer de mama por género



TRATAMIENTOS



Cirugía

Radioterapia

medicación

En Bolivia...

que hay personas que te están esperando”, recuerda.

Después de años de lucha, Viviana sigue con algunos tratamientos. “El proceso es largo, pero el cáncer no tiene que ser sinónimo de muerte. Nunca se rindan y sigan luchando. La prevención ayuda a salvar muchas vidas”, subraya.

MOTIVOS PARA LUCHAR

Tras haber perdido a su hermana y a su padre en poco tiempo, Giovanna sintió una gran desesperación cuando le diagnosticaron cáncer. “Me preocupé, me desesperé. Miré a mi madre y a mis hermanos y vi la tristeza en sus ojos. En ese momento, supe que no podía dejar que el cáncer me ganara”, recuerda.

Apesar del dolor emocional y físico, decidió que iba a luchar. “Al día siguiente de recibir la noticia, empecé a buscar todas las opciones posibles para iniciar mi tratamiento. Sabía que no podía rendirme, empecé con las quimioterapias, los estudios y en 2023 me dijeron que estaba limpia de cáncer”, recuerda con alegría en sus ojos.

A lo largo de su proceso, encontró consuelo y fortaleza en su fe y en su familia. Además, se unió a la Asociación de Pacientes con Cáncer de Cochabamba, donde ahora es voluntaria y ayuda a otros pacientes, brindándoles orientación y

apoyo moral en su lucha contra la enfermedad. “Lo más importante es mantener la calma y no desesperarse. El estado psicológico afecta mucho, y hay que aprender a ser pacientes en todo el proceso. Tengan fe, oren a Dios y mantengan la esperanza. Y, por favor, tengan empatía con los pacientes, necesitamos comprensión”, expresa.

LA FE Y EL APOYO FAMILIAR

Hace 11 años, Daisy recibió la noticia que ninguna persona desea escuchar: tenía cáncer de mama. Para ella y su familia, el diagnóstico no fue fácil de sobrellevar, y como muchos, asociaron la palabra “cáncer” con “muerte”. Sin embargo, Daisy aprendió que la enfermedad no siempre es una condena, sino una batalla que se puede ganar.

Daisy pasó casi un año en tratamiento, en una época en la que no existían muchos de los recursos que hoy tienen los pacientes con cáncer con el Sistema Único de Salud (SUS), recuerda. No ha-

bía medicamentos gratuitos ni asociaciones que brindaran apoyo, pero, a pesar de las dificultades, encontró en su fe y en su familia el refugio para enfrentar la enfermedad. “Para mí, la fe fue un aliciente muy importante para salir adelante con el cáncer”, confiesa.

El proceso de tratamiento le enseñó mucho sobre el valor de la vida y el poder del apoyo. “Tener un colchón de amor, de amistad y te digan que estarán contigo, que oran por ti, es fundamental”, asegura. Tras leer un libro, Daisy decidió ser parte de la institución Aliento de Vida, donde trabaja con personas que enfrentan cáncer terminal y otras enfermedades graves, brindándoles apoyo emocional y espiritual en sus últimos momentos.

“No tengan miedo de tocarse. Tócate para que no te toque. Es complicado para nuestra cultura, pero es importante hacerse este autoexamen para que juntas lleguemos a prevenir el cáncer en su etapa avanzada”, insta.

Cada una de estas guerreras pasaron

por un proceso diferente, pero todas tienen algo en común: aprendieron a valorar la vida de una manera diferente. “Cuando enfrentas el cáncer, aprendes a valorar cosas tan simples como una sonrisa o tu propio cabello. Empiezas a ver la vida con otros ojos”, confiesa una de las guerreras.

El cáncer de mama no es una sentencia de muerte. Con un diagnóstico temprano, información adecuada y el apoyo de seres queridos, muchas mujeres logran superar la enfermedad, como sucedió con Viviana, Daisy y Giovanna. Las tres coinciden en un mensaje final: la vida es valiosa y debe ser vivida al máximo, incluso en los momentos más difíciles.

A nivel mundial, octubre se considera como el mes rosa porque es dedicado a crear conciencia y sensibilización sobre el Cáncer de Mama. En este sentido, la Asociación de Pacientes con Cáncer y Familiares del sistema de salud público de Cochabamba, que se creó en 2019 con el fin de concientizar a la población y brindar una red de apoyo a quienes luchan contra la enfermedad, insta a las mujeres a conocer los procesos para la atención, los tratamientos y luchar junto a otras guerreras.

Busca apoyo: 72732033 – 65393100
68526429 – 71765549.

PAISAJES. Las lagunas en lo alto del Tunari.



YUNGA PAMPA

TOCANDO LAS NUBES A MÁS DE 3.800 METROS DE ALTURA

Texto: Lucero Claros
Fotos: José Rocha

A 78 kilómetros del corazón de Tiquipaya, en Cochabamba, se encuentra uno de los paisajes más impresionantes de Bolivia: Yunga Pampa. Este paraje natural, ubicado a más de 3.800 metros sobre el nivel del mar, ofrece una experiencia única entre bosques de pinos, kewiñas, lagunas y un “colchón de nubes”, custodiado por imponentes montañas, en la tierra del jukumari.

La primera parada de esta aventura, que conquista a los apasionados por el trekking, el senderismo y el camping, es la Karapacheta, un punto a 4.600 metros de altura, donde los viajeros comienzan a aclimatarse, sentir el cambio de energía en el ambiente y disfrutar de las vistas panorámicas del Tunari y sus lagunas. Desde ahí, es posible divisar el imponente Pico San Agustín, el más alto de Tiquipaya, con sus 4.900 metros.

Este sitio es un lugar lleno de historia

CONTRASTE. El panorama en la ceja de monte.



ESPECTÁCULO. El “colchón de nubes”, en Yunga Pampa.



FAUNA. Llamas y alpacas dan la bienvenida.

y tradición. Es común encontrar “apachetas”, pequeñas montículos de piedras que forman parte de la cultura andina y que eran utilizadas por los chasquis, mensajeros de la época precolombina que recorrían largas distancias, para guiarse entre valles y rendir respeto a la Pachamama, explica la responsable de la Unidad de Turismo de Tiquipaya, Roma Torrez. “Estas tradiciones se están perdiendo, tenemos tanto por mostrar como bolivianos”, manifiesta. Afortunadamente, comenta que los turistas, locales y extranjeros se apropian y reviven esta tradición dejando su propia piedra

en las “apachetas”, lo que hace del viaje una experiencia espiritual.

CAMINANDO ENTRE NUBES

Una vez en Yunga Pampa, el paisaje se transforma por completo. Custodiado por montañas y cóndores vigilantes, este lugar es el hogar del jukumari (oso andino) y otras especies nativas protegidas por las comunidades. La fauna silvestre, desde vizcachas hasta truchas en los ríos cercanos, es parte del encanto de esta región, pero uno de los mayores atractivos es la oportunidad de caminar, literalmente, sobre el “colchón de nubes” que se forma al amanecer.

Entre abril y agosto, es la mejor época para observar este impresionante espectáculo natural desde el albergue turístico, construido en 2007, con el objetivo de realizar estudios en el sector, pero que se convirtió en un atractivo turístico.



ATRACTIVO. Yunga Punta, en Rumi Corral.



TRABAJOS. El municipio habilitará el albergue.



CLIMA. La mejor época es invierno.



PATRIMONIO. El pico San Agustín tiene una altura de 4.900 m.s.n.m.



MAJESTUOSO. Aves vigilantes del sector.

Este refugio, conocido como Yunga Punta, está ubicado en la comunidad de Rumi Coral, situado en el punto de ruptura entre la cordillera y el inicio de las zonas bajas a 3.810 msnm. Por el momento, no se encuentra en funcionamiento debido al abandono que sufrió en anteriores gestiones, es así que la Unidad de Turismo del Gobierno Autónomo Municipal de Tiquipaya trabaja en la rehabilitación de esta infraestructura. Sin embargo, los turistas pueden acampar alrededor. El portero y su familia, quienes además son guías comunitarios, brindan una cálida bienvenida. Como conocen la zona como la palma de su mano, comparten historias locales y acompañan a los visitantes por rutas cercanas y caminatas de hasta seis horas.

UN LUGAR MISTERIOSO

A una hora de camino desde el albergue, los visitantes también pueden contemplar la majestuosa cascada de Infiernillos, una de las más altas del departamento, con una caída de más de 200 metros, envuelta en leyendas que la hacen aún más misteriosa.

Aunque los turistas solo pueden observarla y contemplarla desde un mirador ubicado al frente de la cascada, es posible divisar el fondo. “No se puede estimar la exactitud de su altura porque es complicado lle-

gar hasta el fin”, menciona Torrez. En una visita con la Revista OH, la guía contó que cuando la gente llegaba a este lugar, especialmente sola, escuchaba voces que la “jalaban” hasta la zona de Infiernillos; al estar “hipnotizada” terminaba cayendo al vacío. “Dentro de la historia al fondo de la cascada hay bastantes espíritus y almas que cayeron”, señala.

La travesía por Yunga Punta no es solo un encuentro con la naturaleza, sino también un viaje al pasado, a la cosmovisión andina y a las tradiciones que aún viven en la región. Los comunarios, guardianes de este territorio, invitan a los visitantes a conocer y respetar este paraíso, mientras Tiquipaya busca impulsar un turismo comunitario sostenible.

MÁS RUTAS TURÍSTICAS

Tiquipaya tiene al menos ocho rutas turísticas habilitadas. Rumi Plaza es un patrimonio arqueológico del sector, el cual cuenta con pinturas rupestres, formaciones rocosas y mucha historia. Se encuentra sobre los 3.900 msnm. Durante el recorrido, se pueden observar diferentes lugares, como cañadones, flora, fauna, paisajes únicos y vistas panorámicas memorables.

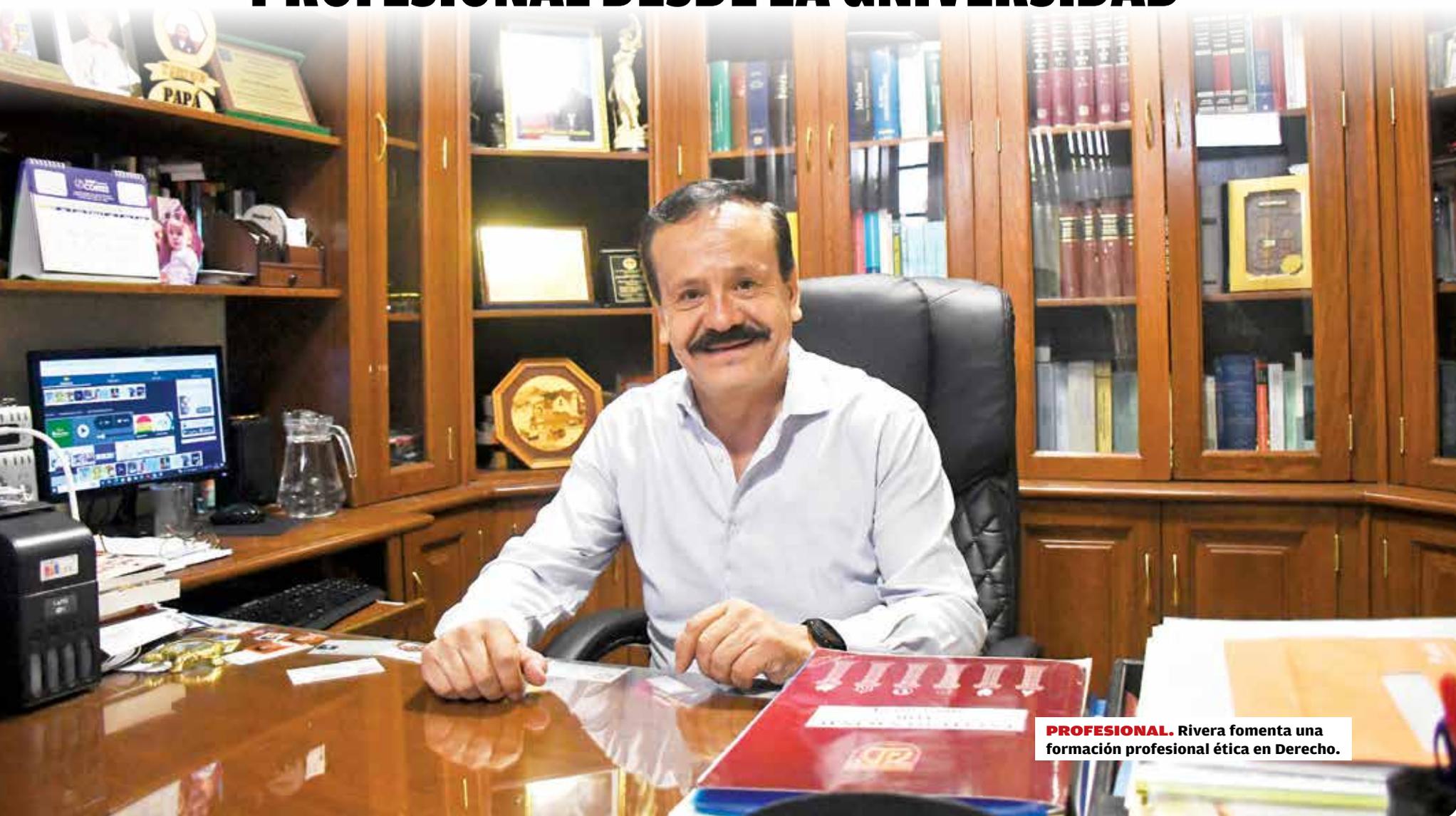
Torre Torre es otro atractivo. Esta comunidad está ubicada en el distrito 2 del municipio, con lagunas aptas para la pesca. Este lugar se prepara para recibir turistas. La Phia es otra comunidad caracterizada por su agroproducción por excelencia, en el Distrito 3. Atesora a la kewiña más antigua reconocida como “árbol emblemático del municipio de Tiquipaya”. También tiene a los “tres jefes” (eucaliptos milenarios) y una cadena de cascadas imponentes. Ref. 76988881 (Turismo Tiquipaya)



CASCADA. Infiernillos tiene una altura de más de 200 m.

JOSÉ ANTONIO RIVERA

“EL RETO ESTÁ EN TRANSFORMAR LA FORMACIÓN PROFESIONAL DESDE LA UNIVERSIDAD”



PROFESIONAL. Rivera fomenta una formación profesional ética en Derecho.

📍 **Texto:** Lucero Claros
Fotos: Carlos López

José Antonio Rivera, magíster en Derecho Constitucional, exmagistrado del Tribunal Constitucional, expresidente del Colegio de Abogados de Cochabamba y docente, es un ejemplo de cómo la vocación puede nacer de una circunstancia familiar para luego transformarse en una sólida trayectoria profesional.

Rivera inició su ejercicio profesional en 1985, luego de terminar sus estudios en Derecho por influencia de su padre, y sólo tres años después fue invitado a impartir cátedra en la materia de Criminología. En 1990 asumió la cátedra de Derecho Constitucional, ámbito en el que se destacó durante más de 30 años en universidades de Bolivia y de América Latina. Además de su trabajo académico, Rivera tiene una destacada participación en el ámbito judicial. En 1998

ACADÉMICO. Rivera fue catedrático en Derecho Constitucional y desempeñó funciones como magistrado. Su labor académica y judicial lo convierten en una figura destacada para el análisis de la justicia y la reforma del sistema judicial en el país.

fue nombrado magistrado suplente del Tribunal Constitucional y asumió la titularidad en 2002. “Fue una extraordinaria experiencia”, destaca.

A lo largo de su carrera, la pasión por escribir de Rivera lo llevó a publicar 15 libros individuales y más de 70 artículos científicos en importantes revistas académicas de Italia, España, México, Colombia, Ecuador, Argentina, Perú, Brasil, entre otros, además de participar en la publicación de 50 libros colectivos. En una entrevista con la Revista OH! se refiere al rol del profesional en Derecho en el contexto actual. “El reto es que tenemos que retomar el verdadero cami-

no de lo que en esencia es el derecho y vinculado a ello el instrumento de aplicación que es la justicia”, reflexiona.

—¿Cuáles considera que son los principales desafíos que enfrentan los profesionales de Derecho hoy en día?

—Uno de los principales retos que enfrentamos es una reconducción del sistema de formación profesional. Debo decir, con mucha pena, que las universidades en Bolivia, tanto públicas como privadas, están formando profesionales sobre la base de un diseño curricular que responde a las necesidades de la primera mitad del siglo XX, no esta-

mos formando profesionales abogados para el siglo XXI, para esta nueva Bolivia. Por tanto, uno de los grandes desafíos es transformar las bases mismas de un diseño curricular que permita mejorar la formación con una sólida base de principios éticos y valores. Además, otro reto importante es la implementación de un sistema de acreditación profesional. A diferencia de otras disciplinas, como la medicina, donde los licenciados deben especializarse antes de ejercer, en Derecho aún se permite a los abogados ingresar directamente al litigio sin una certificación adicional que evalúe su preparación para ejer-

cer. Esto debe cambiar; es necesario que los profesionales pasen por procesos de formación y acreditación continua que aseguren que estén actualizados y preparados para litigar y proteger al usuario. El avance de la tecnología, la globalización y la inteligencia artificial están cambiando rápidamente el panorama legal, por lo que es importante que los abogados se mantengan capacitados y actualizados en estas áreas para no quedar rezagados. Hay que retornar la colegiatura obligatoria como un mecanismo de control ético al ejercicio profesional.

—¿Cómo evalúa la situación de la justicia en Bolivia dentro de la coyuntura actual?

—La justicia en Bolivia atraviesa una crisis estructural profunda. La justicia está con terapia intensiva y diagnóstico reservado. Podemos verlo en la falta de acceso a servicios judiciales en gran parte del país. De los 339 municipios, sólo 180 cuentan con juzgados, y muchos de ellos carecen de otros servicios esenciales como el Ministerio Público o la Defensa Pública. Además, dos tercios de la población no accede a los servicios judiciales para resolver conflictos de menor cuantía por los altos costos y la demora en los procesos. La otra forma en que se expresa esta crisis es por la crónica retardación de justicia. En muchos casos,



EXCLUSIVA. Rivera junto a la periodista de la Revista OH!, Brisa Mariaca.



ENSEÑANZA. Catedrático con más de tres décadas de experiencia.

los procesos duran entre 10 y 15 años, lo cual es inadmisibles. A esto se suma la carencia de independencia judicial, donde los jueces toman decisiones basadas en sus simpatías y antipatías, porque los jueces han abandonado su cualidad de independencia para alinearse al poder político de turno. Esto tenemos que cortar, el juez tiene que ser independiente e imparcial.

El resultado de esta situación es la mala calidad del servicio y los altos niveles de corrupción. El resultado de esto es que en Bolivia no hay seguridad jurídica y eso deriva en que la gente comience a hacer justicia por mano propia, lo cual aumenta la conflictividad social. Cuando no hay seguridad jurídica no hay inversión privada y Bolivia necesita inversión para reactivar la economía.

—Desde su rol, ¿cómo cree que se puede hacer frente a estos problemas?

—Para resolver la crisis actual, debemos atacar las causas y no sólo los síntomas. Uno de los problemas es la baja asignación presupuestaria al sistema judicial, que apenas recibe el 0,43 por ciento del presupuesto nacional. Esto se refleja en que no hay dinero para crear más juzgados, para dotar de mayores servicios judiciales, de buena infraestructura o de tecnología de punta que permita aminorar la retardación de justicia. También necesitamos reformar las leyes que no responden a la Constitución, porque son totalmente anacrónicas que exigen más formalismos y ritualismos procedimentales. La formación profesional de los abogados también debe transformarse desde la universidad, poniendo un mayor énfasis

en la práctica ética y quitar de las manos de los políticos el poder que tienen de designar jueces.

—¿Qué mensaje les daría a las nuevas generaciones de abogados, considerando la alta demanda de esta carrera?

—Si bien tenemos una sobrecarga de profesionales abogados, deben tener presente que cuando se estén formando busquen no ser uno más, si no ser el mejor o la mejor. Tienen que ir a una materia por aprender y adquirir conocimientos, habilidades y destrezas para el ejercicio profesional. El Derecho es una profesión integral que abarca varias disciplinas, por lo que deben tener una formación sólida en política, economía y otras áreas.

Más importante aún, deben recordar que el Derecho es una profesión de servicio a la sociedad y al estado para garantizar la convivencia social pacífica y la construcción democrática de la sociedad, por lo tanto, nuestro horizonte debe estar en desarrollar nuestra profesión para hacer que toda la actividad del estado y de los particulares siempre esté sujeto a las reglas preestablecidas a través de la Constitución y las leyes.

Nuestra labor es hacer que se cumpla la ley, no distorsionar la ley. Nuestra labor es contribuir a solucionar un conflicto y no a agudizarlo. Por lo tanto, no debemos reducir nuestra profesión a iniciar o plantar una demanda, si no buscar primero mecanismos para solucionar el conflicto. Siempre digo que para el abogado no hay “no se puede”, pero hay “no se debe”. Esto está en el ámbito de la ética y los valores morales de la sociedad.

MARCELO GONZÁLEZ

“Bolivia me ha dado mucho y estoy muy agradecido”



BELLEZA. Marcelo González, reconocido estilista uruguayo, dejó huella en Bolivia al emprender su camino hacia nuevas oportunidades con su salón MAM, un referente nacional.



ESTILO. Marcelo González logra crear looks que combinan elegancia y modernidad.

Texto: Brisa Mariaca Velasco
Fotos: Cortesía del entrevistado

Con más de 22 años de experiencia, Marcelo González, un destacado estilista uruguayo, reconocido por su trayectoria en el mundo de la belleza y la moda en Bolivia, logró establecerse como una figura influyente en el sector, abriendo su propio salón de estilismo, MAM, en Santa Cruz. Trabajó con numerosas figuras públicas y reinas de belleza, destacándose por su habilidad para realzar la imagen de sus clientes. Su pasión por el estilismo y su dedicación a la excelencia lo llevaron a ser considerado ícono en el mundo de la belleza.

- ¿Qué te motivó a establecerte en Bolivia y abrir tu propio salón?

- Soy uruguayo, pero me crié en Buenos Aires, donde también trabajaba. Hace 22 años, debido a los problemas que atravesaba Argentina, un amigo me propuso venir a Bolivia. Pensé: “¿Por qué no?”. Con una mano atrás y otra adelante, me mudé aquí con algunos compañeros de trabajo que ya estaban establecidos y ahí comienza la historia.

- ¿Cuál fue el mayor desafío al iniciar tu salón y qué te impulsó a seguir adelante?

- Primero trabajé en un lugar donde me invitaron durante aproximadamente un año. De las personas que trabajaban en Roberto Jordano en Buenos Aires, llegamos a ser entre 15 y 16 en distintos salones en Santa Cruz. En el lugar donde estaba, éramos cuatro o cinco y tenía una buena relación con dos de mis socios actuales en MAM, que signi-

fica Mariana, Álvaro y Marcelo. Ya había trabajado con ellos durante dos temporadas en Punta del Este y teníamos un vínculo cercano. Santa Cruz era una ciudad llena de oportunidades; el clima me encantó desde el primer momento. Dije: “Aquí no existe el invierno, es el lugar donde quiero vivir”. Además, la mujer boliviana, especialmente la cruceña, es muy vanidosa y se arregla para cualquier ocasión. Todo esto me pareció una gran oportunidad para abrir algo aquí, y así nació MAM con mis socios. Comenzamos nuestro sueño desde cero y hemos enfrentado innumerables desafíos para alcanzar la tranquilidad que tenemos ahora. Si volviera a nacer, lo haría nuevamente, pero de mejor manera, porque creo que Bolivia me ha dado muchísimo y estoy muy agradecido por ello.

- ¿Cómo describirías tu experiencia trabajando con las Magníficas y qué impacto tuvo en tu carrera?

- Fue Pablo quien me llamó para invitarme a peinar a alguna de las modelos para un desfile. Así comenzó todo. El primer desfile al que peiné a las Magníficas fue en Acualand; salimos en un autobús del Tercer Anillo con todas las chicas, que en ese momento eran muy jóvenes, entre ellas Andrea Herrera y Vania Antelo, que tenían alrededor de 16-18 años. Empecé a trabajar con ellas y establecí buenas relaciones. Mi trabajo no sólo consistía en cuidar su imagen respecto al color y corte de cabello, sino también en gestionar sus presentaciones en cada ocasión. Siempre me gustó el ambiente de los desfiles y la adrenalina. Si Pablo me llama nuevamente para trabajar con él, estaría encantado de hacerlo.

- ¿Cómo te sientes al trabajar con reinas de belleza y figuras públicas que dejan en tus manos su arreglo personal?

- Me encanta. Un ejemplo puntual es

TALENTO. Corte y color que crean un estilo único y moderno.

TRANSFORMACIÓN. Looks creados por las manos del experto.



VEA LA ENTREVISTA:
Escanee este QR o ingrese a nuestro sitio web
www.lostiempos.com



cuando Gabriela Oviedo iba a ser la maestra de ceremonia de la apertura de una feria. Di ideas sobre su cabello y ella estaba completamente convencida. También pregunto: “¿Qué te vas a poner? ¿Quién te va a vestir?”. Entonces, empiezo a contactar gente para asegurarme de que Gabriela brille en su presentación; pienso en su arreglo integral: cabello, ropa y zapatos, porque todo cuenta. También aconsejo sobre alimentación para presentarse más saludable y sobre tratamientos estéticos. Si veo que no necesitan nada, les doy mi opinión sincera. Menos es más, la línea es finita.

- ¿Cómo te organizas antes de los eventos importantes para asegurar que todo salga a la perfección?

- Normalmente soy bastante estresado y muy exigente. Nuestro equipo es grande; somos 30 personas trabajando día a día, la mayoría mujeres. Mis chicas siempre deben estar peinadas; jamás permitiría que lleguen con las uñas des pintadas o con una uña rota. Prefiero que estén sin esmalte porque nosotros “vendemos imagen, vendemos sueños”. Muchas mujeres llegan atravesando problemas graves como enfermedades o ruptu-



PROFESIONAL. El estilista adapta técnicas personalizadas para cada cliente.



DETALLES. Marcelo crea estilos que se adaptan a las tendencias actuales y resaltan la belleza de la mujer boliviana.

PANES DE BOLIVIA

UN VIAJE A TRAVÉS DEL SABOR Y LA TRADICIÓN

📍 | **Texto:** Brisa Mariaca Velasco
Fotos: Internet

La gastronomía boliviana es un festín de sabores y texturas, y los panes ocupan un lugar especial en la mesa. Desde la crujiente marraqueta hasta el delicioso cuñapé, cada uno de estos panes cuenta una historia que refleja la diversidad cultural y la riqueza de ingredientes del país. Los panes típicos de Bolivia, destacan por sus características únicas y su importancia en la vida cotidiana de los bolivianos.

Los primeros habitantes ya conocían formas primitivas de pan sobre la base de maíz antes de la llegada de los españoles, quienes introdujeron el trigo y otras técnicas de panificación. Con el tiempo, diferentes influencias culturales fueron moldeando las recetas y métodos tradicionales que hoy se conocen. Esto ha dado lugar a una amplia gama de panes regionales que varían en ingredientes y preparación.

El proceso artesanal detrás de muchos de estos panes es digno de mencionar. A menudo realizado por manos expertas que han heredado técnicas ancestrales, la elaboración del pan puede ser un trabajo arduo que requiere dedicación y paciencia. En localidades como Tarija y Cochabamba, las familias se levantan al amanecer para preparar sus productos frescos, utilizando ingredientes locales y métodos tradicionales que perduran a través del tiempo. Entre los panes típicos del país se encuentran:

VARIEDAD. La gastronomía boliviana es un vasto mosaico de sabores y texturas, y los panes juegan un papel destacado en la identidad cultural del país.



EL PAN NACIONAL

La marraqueta es sin duda el pan más emblemático de Bolivia, especialmente en el departamento de La Paz, donde recientemente fue reconocido como el tercer mejor pan del mundo por el atlas gastronómico Taste Atlas. Con una calificación de 4.4 puntos, este pan se caracteriza por su corteza crujiente y su miga suave, convirtiéndolo en un acompañante ideal para cualquier comida. La marraqueta, cuya elaboración es similar a la del pan francés pero con toques distintivos regionales, es considerada un alimento básico en la dieta de Chile y Bolivia, en cuyos hogares se consume a diario. La disputa por su origen entre ambos países sigue siendo un tema de debate en las redes sociales, donde los bolivianos reivindican la calidad de su versión de este pan. Además, su producción ha sido elevada a “un arte”, porque “no cualquier panadero puede elaborar una marraqueta perfecta”.

EL PAN DE LA CALLE

La sarnita es un pan típico y un símbolo de la cultura y la vida cotidiana del país. Este pan, más pequeño que otros, se caracteriza por su textura esponjosa y suave, lo que lo convierte en una opción ideal para ser relleno con una variedad de ingredientes. Desde el queso derretido hasta embutidos, como salchichas o jamón, la sarnita sabe bien con todo, lo que la hizo muy popular entre quienes buscan un bocado rápido y delicioso mientras recorren las bulliciosas calles de las ciudades bolivianas.

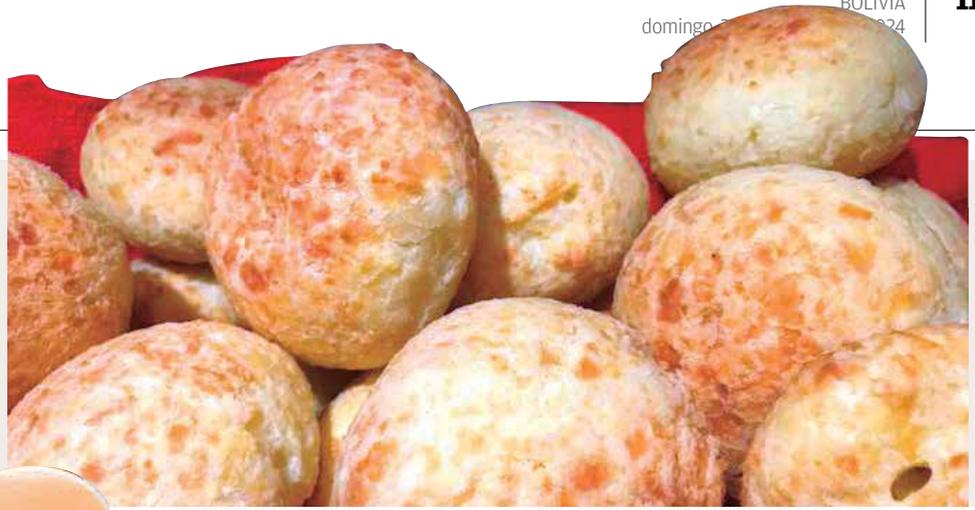


TRADICIÓN DEL ALTIPLANO

La cauca, conocida también como kauka o cauquita, es un pan tradicional que se convirtió en un ícono de la gastronomía del altiplano boliviano. Este delicioso pan se elabora principalmente con harina de maíz, un ingrediente fundamental en la dieta andina que ha sido cultivado y consumido por generaciones. Su sabor ligeramente dulce y su textura densa lo hacen perfecto para acompañar platos típicos, como el charquekan, un guiso de carne seca, ya que resalta los sabores autóctonos de la región.

EL PAN DE QUESO

Originario de la región oriental de Bolivia, el cuñapé es un delicioso pan que se ganó un lugar especial en la gastronomía boliviana. Este bocado, que combina almidón de yuca y queso, se ha convertido en un favorito indiscutible entre los amantes del queso. Su característica principal es su textura gomosa y su sabor intenso a queso, lo que lo convierte en una opción irresistible para quienes buscan un deleite culinario. Tradicionalmente, se disfruta caliente, recién salido del horno, lo que realza aún más su sabor y aroma.



PAN DE LAJA

El pan de laja es otro tesoro culinario que merece ser mencionado con admiración y respeto. Este pan, originario de la localidad de Laja, en el departamento de La Paz, fue declarado Patrimonio Cultural por su relevancia histórica y cultural. Se elabora en hornos de barro y tiene una forma rectangular distintiva que lo hace fácilmente reconocible. Su receta, que data de hace más de 400 años, ha sido transmitida a través de generaciones, lo que le otorga un valor histórico y cultural significativo. Este pan no solo es un alimento, es un símbolo de la identidad paceña y representa la rica herencia culinaria del altiplano boliviano.



PAN DE TOCO Y PAN DE ARANI

El pan de Toco es conocido por su forma redonda y su textura suave. Se elabora con una mezcla de harinas, azúcar, sal, levadura y manteca, creando una masa que se amasa y se deja reposar antes de ser horneada.

Su versatilidad lo convierte en un acompañamiento ideal para diversas comidas o incluso para disfrutar solo.

A menudo, se sirve en el desayuno o la cena, y puede ser partido por la mitad y rellenarlo con quesillo y ají y llevarlo al horno por unos minutos para obtener una deliciosa "pizza" boliviana. El pan de Arani también se destaca por su sabor ligeramente dulce y es especialmente popular en celebraciones locales. Este pan también se elabora en hornos de barro. La historia detrás del pan de Arani es rica en simbolismo porque se dice que el "mamá qonqachi", un pan gigante que se regala a las hijas al momento de casarse, simboliza el amor materno y el deseo de que las hijas nunca olviden a sus madres.



EL PAN DULCE

La llaucha es un pan dulce que ha encontrado su lugar especial en la gastronomía boliviana, destacándose por su delicioso relleno de queso. Este pan se caracteriza por su masa suave y esponjosa, que lo convierte en una opción ideal para el desayuno o como merienda. La llaucha no solo es un alimento, es un símbolo de la influencia española en la cocina boliviana. Fusiona ingredientes y técnicas que evolucionaron a lo largo de los años. Su popularidad ha crecido tanto que logró conquistar el corazón y estómago de muchos bolivianos, convirtiéndose en un clásico que no puede faltar en las mesas.

PAN DE ARROZ

El pan de arroz ganó popularidad en los últimos años, destacándose por su textura ligera y su sabor delicado. Este pan, elaborado principalmente con harina de arroz, se ha convertido en una alternativa atractiva para quienes buscan opciones más saludables sin sacrificar el sabor ni la calidad.

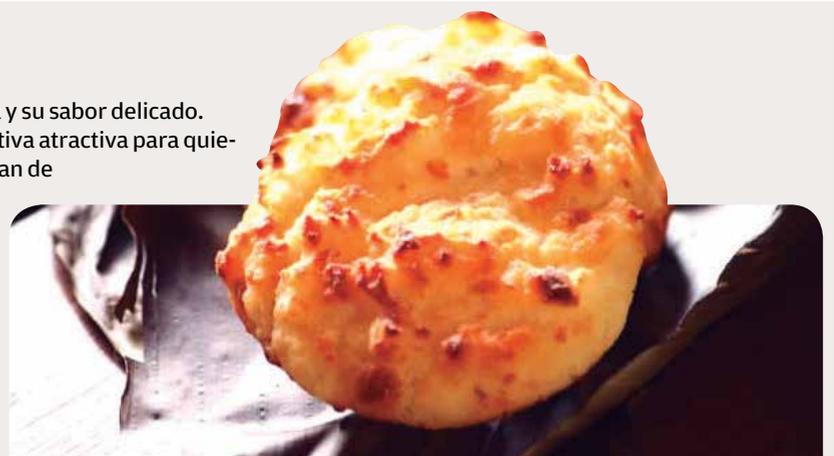
Al disfrutar del pan de arroz, uno no solo saborea un producto delicioso, sino que también celebra una nueva era culinaria que respeta tanto la tradición como la innovación. Cada uno de estos panes no solo representan una receta, sino que son parte integral del patrimonio cultural boliviano. A lo largo de los años, han evolucionado en sus formas y sabores, pero mantienen su esencia, reflejando la rica diversidad cultural y contando historias que van más allá del simple acto de comer.



PAN DE ARROZ

El pan de arroz ganó popularidad en los últimos años, destacándose por su textura ligera y su sabor delicado. Este pan, elaborado principalmente con harina de arroz, se ha convertido en una alternativa atractiva para quienes buscan opciones más saludables sin sacrificar el sabor ni la calidad. Al disfrutar del pan de arroz, uno no solo saborea un producto delicioso, sino que también celebra una nueva era culinaria que respeta tanto la tradición como la innovación.

Cada uno de estos panes no solo representan una receta, sino que son parte integral del patrimonio cultural boliviano. A lo largo de los años, han evolucionado en sus formas y sabores, pero mantienen su esencia, reflejando la rica diversidad cultural y contando historias que van más allá del simple acto de comer.



UN HONGO CON MALA REPUTACIÓN, PERO INCOMPRENDIDO

EL MOHO, ¿HÉROE O VILLANO?



DATO. El moho es un tipo de hongo microscópico.

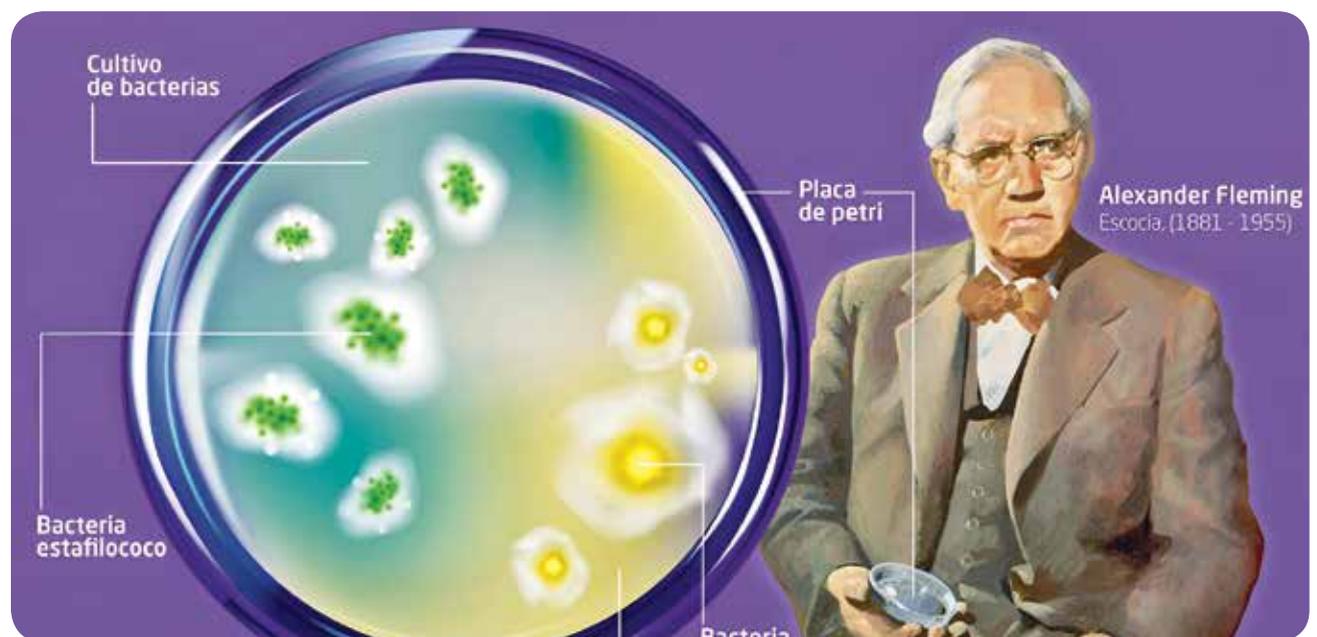
📍 **Texto:** Ámbar Patricia Toro Soliz
Fotos: Internet

El moho puede convertirse en un problema silencioso en nuestros hogares. Para personas con alergias o problemas respiratorios, como el asma, puede causar síntomas como tos, congestión nasal, irritación en la garganta y en los ojos. Además, algunas especies, como el moho negro (*Stachybotrys chartarum*), producen sustancias llamadas micotoxinas que pueden ser peligrosas para la salud. El moho puede crecer en muchos tipos de superficies, como madera, papel, telas y alimentos, especialmente en lugares húmedos y mal ventilados, que son ideales para su desarrollo. Además de dañar estos materiales, puede causar problemas estructurales en el hogar. También afecta la apariencia de la casa, ya que deja manchas negras o verdes en paredes y techos que son difíciles de eliminar y suelen generar malos olores.

Pero no todo es negativo cuando hablamos del moho. De hecho, ha salvado millones de vidas. La penicilina, uno de los antibióticos más importantes en la medicina, proviene del moho *Penicillium notatum*. Descubierta por Alexander Fleming en 1928, la penicilina ha revolucionado la medicina moderna. El moho también tiene un papel protagónico en la industria alimenticia. Sin él, no podríamos disfrutar de quesos como el Roquefort, que obtiene su sabor y textura únicos gracias al moho *Penicillium roqueforti*. Además, ciertos embutidos, como el salami, utilizan moho en su proceso de curación para desarrollar sabores profundos y complejos. En la naturaleza, el moho es un reciclador nato: descompone materia orgánica, como hojas y madera muertas, devolviendo nutrientes al suelo y a mantener el equilibrio en los ecosistemas.

En el campo de la biotecnología, el moho también tiene aplicaciones fascinantes. Por ejemplo, se uti-

DESCONOCIDO. El moho, un nombre que frecuentemente nos hace pensar en manchas negras en las paredes y alimentos en mal estado, no corresponde necesariamente al villano de la historia. Aunque puede ser problemático, también tiene su lado positivo.



Cultivo de bacterias

Placa de petri

Alexander Fleming
Escocia, (1881 - 1955)

Bacteria estafilococo

Bacteria

liza en la fabricación de enzimas para detergentes. Los científicos han modificado el moho para que produzca enzimas que eliminan manchas de proteínas y grasas de la ropa, haciendo que los detergentes funcionen mejor. Además, el moho se usa en la limpieza de contaminantes del medio ambiente en un

proceso llamado biorremediación. Algunas especies de moho pueden descomponer sustancias tóxicas, ayudando a descontaminar suelos y aguas afectadas por residuos industriales. Aunque aún queda mucho por descubrir sobre el moho. Ya se sabe que tiene un gran potencial en diversas áreas, como la medicina, la protección del medio ambiente y la aceleración de procesos industriales. El estudio del mundo microscópico del moho sigue siendo una fuente de importantes avances, y su versatilidad lo

convierte en un recurso valioso para enfrentar distintos desafíos, desde la limpieza de contaminantes hasta el desarrollo de nuevas tecnologías.

Entonces, ¿el moho es malo? La respuesta no es tan simple. Si bien puede ser perjudicial para la salud y causar daños materiales, también tiene aplicaciones valiosas en la medicina, la industria alimentaria y la biotecnología, además de desempeñar un papel importante en los ecosistemas. La clave está en manejarlo adecuadamente para minimizar sus efectos negativos y aprovechar sus beneficios. La próxima vez que te encuentres con moho, recuerda que no siempre es el villano de la historia.

(*) Ámbar Toro es titulada en tres ingenierías: industrial, química y de alimentos.



HOGAR. El moho puede esconderse en rincones oscuros y húmedos.

INVERSIONES. Desde hace poco más de dos años, la telefónica VIVA tiene un nuevo accionista mayoritario que se propone fortalecerla.

Ryan Álvarez:

“Tiene sentido trabajar aquí”

Texto: Norman Chinchilla
Fotos: José Rocha, ALVA

Ryan Álvarez es el gerente general de Nuevatel PCS de Bolivia S.A. - VIVA y de todas las empresas del Grupo Balesia, tecnologías, torres de telecomunicaciones y etcétera. Una de esas firmas compró hace más de dos años el 71,5 por ciento de las acciones de VIVA.

Álvarez es experto en transformación digital, gestión de equipos multidisciplinarios y liderazgo estratégico. Entre 2018 y 2024, desarrolló el pro-

yecto ALVA. También participó en el establecimiento de acuerdos con compañías internacionales de telecomunicaciones para la venta de soluciones SaaS. De visita en *Los Tiempos*, este ejecutivo, cuyos sus gestos y palabras emanan una perceptible energía positiva, cuenta cómo él y la empresa que dirige llegaron a Bolivia y emprendieron la realización de proyectos que ya dan sus frutos.

- ¿De dónde viene Ryan Álvarez?

- Soy de California, Estados Unidos, actualmente vivo en Miami, pero en mi vida he ejecutado proyectos en todo el mundo, no sólo en América Latina, no sólo en EEUU, o en toda Asia, o en toda Europa. Y ni siquiera sólo en tecnología de software, sino también en ventas en línea, construcción de infraestructura con mi familia.

Tuve mucha suerte en mi crianza, mi padre siempre fue emprendedor y tuve acceso a muchas empresas diferentes, des-

muchos roles diferentes en esas empresas, desde el legal hasta el contable, y eso me dio una formación muy diversa para enfrentar los diferentes desafíos que tenemos hoy con nuestra empresa y con Viva en Bolivia específicamente, así que tuve mucha suerte. Estoy seguro de que tiene sentido estar trabajando aquí.

- ¿Cómo llegó a Bolivia y con qué propósito?

- La razón por la que estamos en Bolivia es que teníamos interés en concretizar aquí nuestra idea de convertir compañías de telefonía celular en generadores de recursos adicionales a los que resultan del servicio básico de conexiones telefónicas.

Comenzamos este proceso hace unos siete años y teníamos un buen sistema implementado. El asunto era que las compañías de telefonía celular han estado haciendo negocios de la misma manera durante más de 40 años, desde que existen, y fue muy difícil para nosotros poner en práctica nuestras ideas.

Así, aplicando una de las cosas que dice mi padre: “si nadie cree en ti, cree en ti mismo”, decidimos adquirir VIVA para

mostrar lo que queremos traer a la industria de las telecomunicaciones en todo el mundo. Ahora, todas nuestras ideas las estamos implementando dentro de la empresa y no tenemos restricciones, estamos haciendo todo lo que siempre hemos imaginado y querido hacer.

Nos ha llevado un par de años porque tuvimos que capacitar a los empleados, tuvimos que implementar nuevos sistemas para preparar las cosas y tenerlas en el punto óptimo. Y ahora estamos listos, hemos construido lo necesario para realizar nuestros proyectos.

- Cuéntenos del proyecto ALVA, la aplicación que han lanzado.

- Es una superaplicación que pone al alcance de los dedos del usuario, en una misma pantalla, todas sus redes sociales, los contenidos más relevantes para ellos, además de ayudarlos a navegar. Todo sin gastar sus megas cuando no tienen conexión wifi.

ALVA fue creada como un ecosistema donde el usuario tiene la decisión final acerca de sus componentes, él elige y decide lo que mejor se adapte a sus preferencias. Es un producto informático hecho en Bolivia, y no sólo eso, es hecho en Cochabamba. Aquí tenemos más de 300 desarrolladores en nuestras oficinas aquí, que hicieron este producto en coordinación con mi familia con mi hermano que lidera ese equipo.

Y se continuará desarrollando con el apoyo de profesionales que traeré de todo el mundo, profesionales de IA (inteligencia artificial) de primera línea con varias grandes empresas que nos han ayudado y nos han guiado para llegar a donde estamos hoy. Es por eso que estamos aquí y estamos emocionados con nuestros logros y sus perspectivas.

EXPERTO.
El gerente general de la tercera firma de telefonía celular en Bolivia tiene una vasta experiencia en el sector.



MULTIMEDIA
Escanee este QR para ver la entrevista completa
www.lostiempos.com

CHOQUEYAPU, EL RÍO EMBOVEDADO QUE SIGUE DANDO BATALLA EN LA PAZ

Texto: Laura Manzaneda
Fotos: Alcaldía de La Paz y APG

La Paz es una ciudad construida sobre varios ríos, uno de ellos es el Choqueyapu, que surca la ciudad de norte a sur. Este afluente fue embovedado en 1935 debido al crecimiento urbano, pero la falta de mantenimiento y las lluvias han deteriorado varias áreas. La Alcaldía paceña destinó 5,2 millones de bolivianos para la refacción del sector más crítico, a la altura de San Francisco, donde el avance es del 75 por ciento y se prevé que en diciembre se concluyan las obras.

Los principales daños de la bóveda fueron en el piso, los muros y la pérdida de al menos seis barreras, indicó a Los Tiempos el secretario municipal de Resiliencia y Gestión de Vulnerabilidades, Juan Pablo Palma. Los trabajos se iniciaron en mayo y se desarrollan de forma manual debido a las dificultades que se tienen para ingresar el material de reposición para el muro y el piso, señaló.

ZONA CRÍTICA

El sector más afectado se encuentra entre el mercado Lanza y la calle Yanacocha. Ese tramo requiere reparaciones en 482 metros. Los trabajos fueron adjudicados a la empresa Guarachi. “En el sector más crítico (el avance de obra) está por encima del 75 por ciento. El sector más comprometido está cerca del sector de la basílica de San Francisco, ahí estamos casi en tres cuartas partes de avance. (...) El sector crítico está garantizada (su conclusión en diciembre)”, indicó Palma.

El Secretario explicó que en las áreas afectadas se realizó la reposición del piso con hormigón armado, reconstrucción de muros laterales y otras obras complementarias. “Todavía falta hacer trabajos en muros, pero ya tienen un avance considerable”, afirmó.

LLUVIAS AFECTAN EL AVANCE

“Hace 10 días, las lluvias en la ciudad afectaron varios sitios que debían ser in-

tervenidos. Muchos sectores que ya estaban con algún tipo de aislamiento se han anegado, (el agua) se ha llevado parte del material de la empresa y eso nos ha generado un problema”, dijo el funcionario. Además, debido a una alerta hidrológica del Senamhi, la empresa constructora suspendió las obras la primera semana de octubre.

“Hemos tenido que tomar recaudos, la empresa constructora no ha ingresado a trabajo en bóveda. Son factores que estos días generan dificultad, pero aun así vamos terminar el sector de San Francisco y estamos haciendo algunos trabajos por fuera, como la reparación del piso de la plaza que tenía deformación”, dijo Palma. La Alcaldía paceña tiene la meta de llegar a diciembre con el sector crítico terminado.

Los daños en el embovedado inician en la avenida Montes y hay cinco tramos. El primero, desde la autopista hasta el mercado Lanza; el segundo, desde el mercado Lanza hasta la esquina Yanacocha; el tramo tres, de Yanacocha a la calle Bueno; el tramo cuatro, de la calle Bueno al parque

PRESUPUESTO. La Alcaldía paceña ha destinado 5,2 millones de bolivianos para la refacción del sector más crítico, a la altura de la plaza San Francisco.



ESTADO. El caudal del río tras una precipitación. APG

Urbano Central, y el último tramo, de la gruta Lourdes a la avenida del Poeta. El avance general de la obra es cercano al 60 por ciento y de los 13 puntos de trabajo, siete ya fueron concluidos, explicó Palma.

MANTENIMIENTO Y AFLUENTES

El presidente de la Sociedad de Ingenieros de Bolivia (SIB) del departamento de La Paz, Raúl Daza, aseguró que el deterioro de la bóveda se debe a la falta de mantenimiento durante muchos años. A criterio del ejecutivo de la SIB, el desgaste se atribuye a que las aguas residuales que fluyen por la bóveda, contienen materia orgánica que se descompone y genera ácido sulfhídrico, lo que desgasta el hormigón y corroe el hierro.

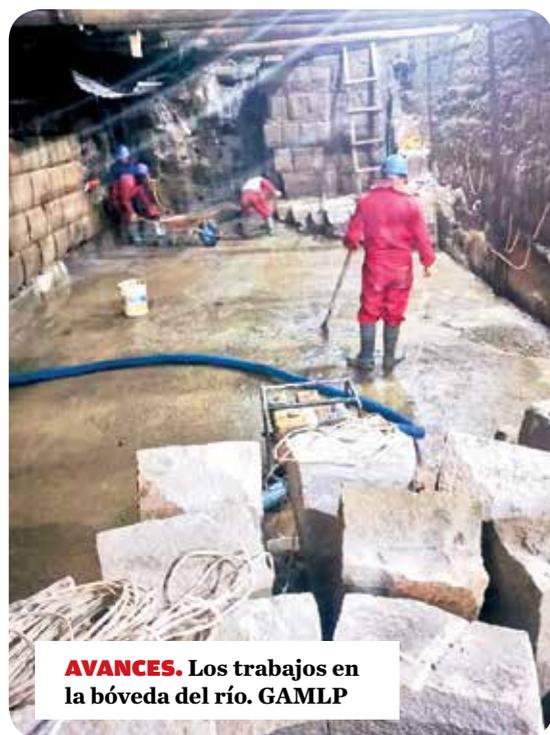
De acuerdo con Daza, no se debe minimizar el riesgo que presenta el deterioro de la bóveda del río

Choqueyapu, ya que puede producir sifonamientos en plataformas y ocasionar accidentes. En el peor de los casos, el deterioro de la bóveda también podría afectar las estructuras de la plaza San Francisco, el mercado Lanza y otras edificaciones.

Unos 364 ríos atraviesan la ciudad de La Paz, el 80 por ciento de estos pasan inadvertidos porque están embovedados, pero esta característica hace a la urbe paceña vulnerable en la época de lluvias.

Según el Mapa de Riesgos de la Alcaldía de La Paz, el 70 por ciento de la ciudad tiene algún grado de riesgo debido a la presencia de ríos grandes o secundarios, aguas subterráneas y por su geología, que tiene que ver con los suelos de riesgo o alto riesgo.

Este afluente nace de los deshielos permanentes de las cumbres nevadas paceñas de Chacaltaya que se encuentra en la Cordillera de Chucura y en su recorrido tomaba primero el nombre de Achachicala. En su trayecto se le van uniendo al menos 10 ríos menores y continúa su recorrido hacia el norte de La Paz para formar finalmente el río Beni que viene a ser afluente del imponente Amazonas.



AVANCES. Los trabajos en la bóveda del río. GAMLP



CECILIA Y ÁLVARO

Un sí para toda la vida

Rodeados de sus seres queridos, Cecilia Ferrier Terceros y Álvaro Bustos Aramayo sellaron su amor en una emotiva ceremonia que marcó el comienzo de una nueva etapa en sus vidas. Desde el primer instante en que se conocieron, supieron que estaban destinados a caminar juntos, y el 12 de octubre de 2024, iniciaron este hermoso viaje como esposos. "Cuando te das cuenta de que quieres pasar el resto de tu vida con alguien, deseas que ese resto de tu vida comience lo antes posible"; y, para esta pareja, ese momento ha llegado. La ceremonia religiosa, con la bendición de Dios, sus padres y padrinos, Luis Lozada y Lorena Moscoso, se celebró en el Huerto de Los Olivos by El Portal.



ALEGRÍA. ¡Felicitaciones a los recién casados por este nuevo comienzo!



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

Los invitados 1 La radiante pareja. 2 Cecilia Ferrier y Heriberto Ferrier. 3 Brindis de los novios junto a sus familias. 4-5 Amigos e invitados. 6 Daniel Sossa, Alejandra Bustos, Esther Aramayo y Homero Bustos. 7 Esther Aramayo y Álvaro Bustos. 8 Alejandra Bustos y Álvaro Bustos. 9 Familiares y amigos. 10 Isabel Ardaya, Mauricio Ardaya, Álvaro Bustos, Cecilia Ferrier, Gabriela Achá y Lucía Ardaya.

BRONCO

LA LEYENDA DE MÉXICO LLEGA CON UNA GIRA ESPERADA A BOLIVIA

EMOCIÓN. El grupo Bronco en una de sus últimas presentaciones.



éxitos como “Que no quede huella” y “Oro”, posicionó a Bronco como una de las bandas más queridas en México y el resto de Latinoamérica. A través de letras que conectaban con la vida cotidiana, el amor y el desamor, y un estilo único que combinaba la música norteña con otras melodías, Bronco logró cautivar a miles.

Durante la década de los 90, el éxito de Bronco se disparó. No sólo dominaban las listas de música con canciones como “Adoro”, “Libros tontos” y “Amigo Bronco”, sino que también incursionaron en la pantalla grande y la televisión. En 1991, protagonizaron la película “Bronco”, que narraba la vida y desafíos de la banda, y en la que actuaron al lado de Julio Alemán y Jorge Luke, entre otros. Además, Bronco participó en diversas telenovelas y programas de televisión, consolidando su imagen como íconos de la cultura popular mexicana. Este éxito no se limitó a México; la banda comenzó a hacer giras internacionales, llenando estadios en Estados Unidos y América del Sur.

EL PRIMER ADIÓS Y LA NUEVA ERA

A pesar de su éxito, en 1997 Bronco anunció su separación, lo que conmovió a sus millones de fanáticos. Sin embargo, en 2003, Lupe Esparza decidió regresar a los escenarios bajo el nombre de El Gigante de América, debido a cuestiones legales que les impedían usar el nombre Bronco. A pesar de este cambio, el regreso de la banda fue bien recibido, aunque no con todos los integrantes originales.

Con el paso del tiempo, la formación de Bronco, que recuperó su nombre tras un acuerdo, experimentó cambios importantes. José Luis “Choche” Villarreal, el baterista original, falleció en 2012, lo que marcó un punto de inflexión en la historia de la banda. Ramiro Delgado, otro miembro fundador, dejó la agrupación tras conflictos internos, lo que generó una renovación en los integrantes.

Actualmente, Bronco sigue liderado por Lupe Esparza, quien mantiene el legado y la esencia del grupo. A su lado, se encuentran sus hijos José Adán Esparza (bajo eléctrico y voz) y René Esparza (acordeón), quienes se convirtieron en piezas clave para la continuidad del grupo. También forman parte Javier Cantú (batería) y Arsenio Guajardo (teclados).

GIRA POR BOLIVIA

Este mes, el legendario grupo mexicano llega a Bolivia, acompañado de PeeWee, para una esperada gira que incluirá presentaciones en Santa Cruz (25 de octubre), Cochabamba (26 de octubre) y La Paz (27 de octubre), eventos promocionados por Show Business y auspiciados por el Grupo Multimedia de Los Tiempos. Obten tus entradas mediante la página web de TodoTix o realiza tu reserva al 76057790.

Texto: Redacción OH!
Fotos: RRSS

A 45 años de su formación, la icónica banda grupera que conquistó México y América Latina llega esta semana a Bolivia con algunos cambios en sus integrantes, pero manteniendo la imagen, voz y talento de José Guadalupe “Lupe” Esparza, autor de los más grandes éxitos de Bronco. “Sergio el bailarín”, “Que no quede huella” y “Mi amigo Bronco” son las canciones que forman parte del legado musical de este grupo, pionero en su estilo.

Desde hace 12 años la denominada Sangre Nueva cabalga junto a quien comenzó a escribir esta historia. René y José Adán Esparza, hijos de Lupe, junto a Javier Cantú y Arsenio Guajardo llevaron a Bronco a conquistar nuevas generaciones, exponiendo su música y presentándose en los recintos más importantes del continente, mezclando la juventud y la experiencia. Por esta razón Bronco continúa dejando huella en el camino.

DISCOS Y RECONOCIMIENTOS

Bronco conquistó múltiples discos de Oro y Platino, “Lo nuestro”, “El heraldo”, “Furia musical”, “Trébol de oro”, “Estrella de Jalisco”, “Cerro de la silla”, “La Estrella Maya”, por mencionar algunos. Además, ha pisado los escenarios más importantes entre los que destacan: Arena CDMX, Arena Monterrey, El Estadio Azteca, la Plaza de Toros México, el Río Nilo, el Auditorio Nacional, el YouTube Theater, Rosemont Theater, la Arena Theater, Au-



FUNDADOR. Lupe Esparza nació en Durango, México, el 12 de octubre de 1954. Es músico, compositor y cantante.

ditorio Pabellón M, Auditorio Telmex, entre otros.

Asimismo, el hecho de realizar por primera vez videos en dibujos animados, lanzar su propia línea de ropa, perfume su nombre, contar con su propio calendario y “romper la barrera de las clases sociales con su música al presentarse en uno de los salones más exclusivos de la CDMX, el Premier”, destacan a este grupo “vanguardista de su género”.

LA BANDA QUE ROMPIÓ ESQUEMAS

Bronco fue fundado por José Guadalupe Esparza, mejor conocido como Lupe Esparza, quien en compañía de sus amigos Ramiro Delgado, Javier Villarreal y José Luis “Choche” Villarreal, comenzó a tocar en pequeñas fiestas y



eventos locales. Desde un principio, Bronco mostró un gran potencial y, tras grabar su primer álbum, comenzaron a ganar reconocimiento.

No obstante, no fue hasta mediados de los años 80 que la agrupación alcanzó la fama con su álbum “Sergio el bailarín”. Esta canción, junto a otros

TEST ¿QUÉ HÁBITO DEBERÍAS ADOPTAR PARA EMPEZAR TU DÍA?



Cada persona tiene una forma única de comenzar el día, ya sea buscando movimiento, paz mental, creatividad o inspiración. Responde estas preguntas y encuentra el hábito ideal para ti, uno que te motive, te recargue y te prepare para enfrentar cada nuevo día con la mejor actitud.

1 ¿Cómo describirías tus mañanas ideales?

- a) Animadas y llenas de ritmo.
- b) Reflexivas e inspiradoras.
- c) Con mucho movimiento.
- d) Tranquilas y serenas.

2 ¿Con qué frecuencia necesitas un momento de paz?

- a) Después de un buen entrenamiento.
- b) Cuando quiero recargar energía.
- c) Todos los días.
- d) Cuando tengo muchas ideas en la cabeza.

3 ¿Qué te motiva cada mañana?

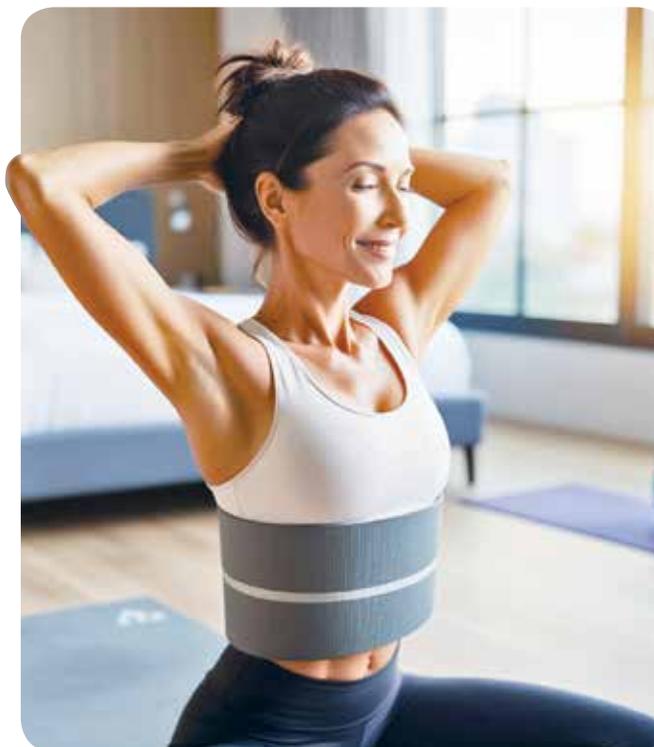
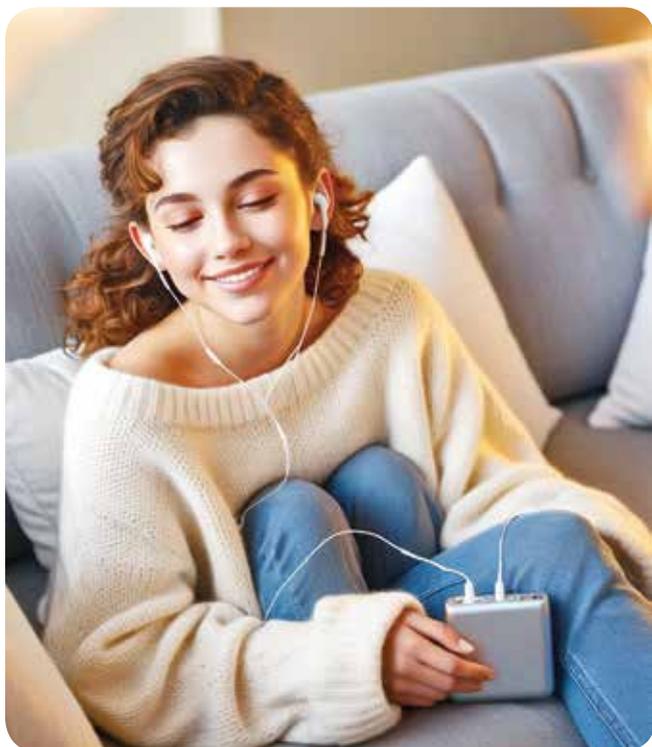
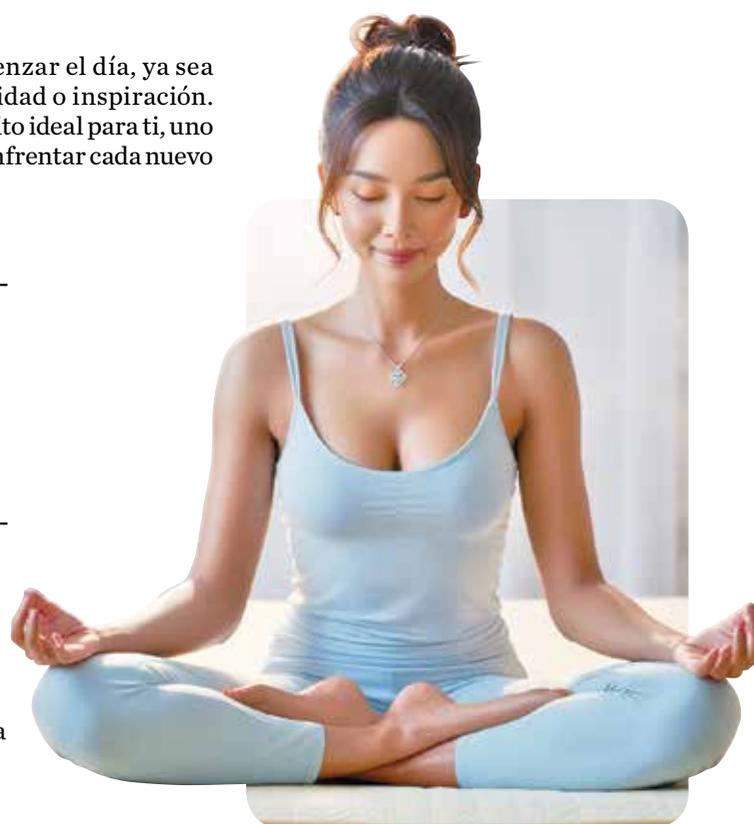
- a) Escuchar mis canciones favoritas.
- b) Llevar un registro de mis pensamientos.
- c) Conectar conmigo misma.
- d) Empezar con energía.

4 ¿Qué haces para mantener el estrés a raya?

- a) Ponerme audífonos y relajarme.
- b) Hacer actividades físicas.
- c) Practicar mindfulness.
- d) Escribir lo que me preocupa.

5 ¿Cómo prefieres comenzar el día?

- a) Haciendo un poco de escritura creativa.
- b) Activo y moviéndome mucho.
- c) En silencio y contemplación.
- d) Con buena música de fondo.



RESULTADOS

Mayoría A

Escuchar música

La música es el motor de tu buen humor y energía. Al comenzar tu día con tus canciones favoritas, te llenas de positivismo y motivación. Una playlist bien pensada te llevará a empezar la mañana con el pie derecho, ayudándote a enfrentar cualquier desafío con una sonrisa. ¡Las vibras musicales son lo tuyo!

Mayoría B

Ejercicio

Eres una persona que disfruta el movimiento, y nada te llena más de energía que empezar tu día activando el cuerpo. El ejercicio, ya sea en forma de cardio, yoga o una caminata rápida, te da ese impulso necesario para sentirte poderosa y lista para conquistar el día. ¡Moverte es tu fórmula para sentirte enérgica!

Mayoría C

Meditar

Tu vida está llena de actividades y responsabilidades, y para ti el mejor hábito para empezar el día con energía es meditar. Tomarte unos minutos para centrarte en tu respiración y encontrar calma te ayudará a manejar el estrés y a mantener la claridad mental durante todo el día. ¡La paz interior será tu superpoder!

Mayoría D

Escribir

Para ti, poner tus pensamientos en orden es la clave para empezar el día con energía y enfoque. Escribir un diario te permitirá organizar tus ideas, aclarar tus metas y descargar cualquier preocupación. Al empezar con la mente despejada, estarás lista para afrontar el día de manera organizada y consciente.



Celebra tu día **especial** con nosotros

Fiestas infantiles, cumpleaños,
graduaciones, bautizos y más!



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

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

