

OH!

Los Tiempos 80 AÑOS
1943-2023
EN OTRA DIMENSIÓN

Cochabamba, Bolivia
3 de diciembre de 2023
N° 1279

Cocina

Las deliciosas y tradicionales galletas de jengibre para navidad. **Pág. 3**

Moda

“Pasión encarnada en la elegancia”, el sofisticado diseño de Elizabeth Alta Costura **Págs. 6-7**

Salud

VIH, los índices de contagio suben en varias regiones de Cochabamba. **Pág. 10-11**

RÍOS DE MERCURIO

A FONDO. La presencia de metales pesados en los ríos preocupa en Bolivia. Los pueblos indígenas son afectados, pero también los afluentes que dan vida al ecosistema. **Págs. 4-5**

Multimedia

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



STAFF

OH!

Directora Los Tiempos:
Luz Marina Canelas Arze

Jefe de Redacción:
Luis Fernando Avendaño

Editora de OH!
Geraldine Corrales Arandía

Periodistas:
Cindy Romina Soliz Villegas
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



CASI TODO ES OTRA COSA



Mira hacia arriba y no hacia afuera



JEAN CARLA SABA

Conferencista, escritora, coach
ejecutiva y de vida.
jeancarlasaba.com
ethos.capacitaciones@gmail.com
Facebook: Jean Carla Saba

Todas las personas tenemos nuestras propias historias, algunas luchan contra la ansiedad, otras contra la depresión, no faltan quienes atacan a la tristeza, muchos batallan contra el pesimismo y otros tantos contra miedos indiferenciados, y así sucesivamente la vida va pasando de pelea en pelea. Aparentemente, las historias son similares entre una y otra, pero la verdad es que cada batalla es diferente y cada experiencia es única. He oído historias similares, pero lo cierto es que la batalla de cada persona es incomparable, pues cada uno tiene y afronta a su propio "Goliat": lo puedes llamar preocupación, pánico, soledad, desesperación, ira, frustración, culpa, vergüenza, envidia o resentimiento. No importa el nombre que lleve, cualquiera de ellos te invita a mirar hacia afuera y te muestra todo lo malo que te pasa o te ha pasado.

Las formas de revelarse son diversas: la tristeza, por ejemplo, suele manifestarse como una sensación de pesadez emocional. La soledad puede generar un profundo aislamiento y anhelo de conexión. La desesperación puede llevar a una sensación abrumadora de falta de esperanza. La ira se experimenta como una intensa furia, a menudo con agitación emocional. La frustración puede generar impotencia y disgusto. La culpa y la vergüenza suelen provocar remordimientos y sentimientos de no ser suficiente. La envidia puede causar malestar al compararse con otros. El resentimiento puede generar hostilidad prolongada hacia

quienes se perciben como responsables y la lista puede continuar sin parar.

Todos estos sentimientos nombrados y los que no nombré pero sé que los estás pensando afectan significativamente la vida de las personas. Mira que la tristeza y la desesperación, por ejemplo, pueden influir en la motivación y la capacidad para disfrutar la vida. La soledad puede impactar las relaciones y la salud mental. La ira y la frustración pueden influir en la toma de decisiones y las interacciones sociales. La culpa y la vergüenza obstaculizan la autoestima. La envidia y el resentimiento pueden generar conflictos en las relaciones. Sea cual sea el "Goliat" que tenemos al frente, parecería que puso el pie en nuestro cuello y no quiere sacarlo.

Sin embargo, para vivir lejos de todo aquello que nos quita la paz y la plenitud de vida, la clave no es contar con un plan, sino, con una persona. Nuestra esperanza debe estar puesta en Jesús.

Dios entiende lo que vivimos y lo que nos estresa en la vida, muchos lugares en las Escrituras hablan directamente de la ansiedad, cientos más hablan del temor y la preocupación, y así podría nombrar uno a uno esos sentimientos que hoy muchos de nosotros sentimos y podríamos preguntarnos ¿Por qué? ¿Por qué en la Biblia se habla ya de esto? ¿Acaso estos males no son de este tiempo? Una respuesta podría ser no, porque la gente es gente y siempre lo fue, siempre sintió lo que hoy tú estás sintiendo.

Créame que es posible vivir lejos de las garras de estos "Goliat", puede sonar simplista pero en un mundo que ofrece soluciones rápidas contamos con una oferta que viene de los cielos, que nos promete guiarnos, protegernos y preservarnos.

Yo sé que mucho de lo que pasa fuera de nosotros nos conduce a sentir toda esa lista que no queremos vivirla, nadie puede estar cómodo con esos incordios en el corazón, por eso la sugerencia de hoy es enfática y te desafío a que la pongas a prueba: mira hacia arriba y no hacia afuera.

EN EL PÓDCAST

Luis Laredo Arellano, presidente de la FEPC, en Pódcast Los Tiempos

Laredo fue reelegido como presidente de la Federación de Entidades Empresariales Privadas de Cochabamba (FEPC) para la gestión 2023-2025. En este episodio hablaremos del estado en el que se encuentra la empresa privada: inversiones, necesidades y proyectos, para devolverle a la Llajta su liderazgo de ciudad emprendedora e innovadora.



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

Tendencias Diferentes estilos para la decoración navideña.

Pág. 2



Salud ¿Cómo hablar con las niñas sobre la primera menstruación?

Pág. 8

Paparazzi Inauguran el restaurante Mistura en Cochabamba.

Pág. 12

GUÍA

**5 TIPS PARA
PREVENIR MALES
ESTOMACALES**



¿Cómo evitar enfermedades digestivas en diciembre?

Este es un mes de atracones, galletas, invitaciones, y la Dra. Martha Grandes comparte una guía para no caer en "indisposiciones" estomacales por la abundante ingesta de alimentos y alcohol.

La disciplina y la voluntad son importantes para saber elegir antojos, sin excederse. Pero también existen otras formas de evitar que estas festividades próximas afecten nuestra salud.

1.- Evita comidas con exceso de grasas
Si tiene cálculos en la vesícula y las consume exageradamente e ingiere alcohol, está más predispuesto a una pancreatitis o un cólico biliar; y, en el peor de los casos, a una colitis infecciosa.

2. Sé mesurado
La ansiedad, por innumerables razones, provoca comer en abundancia, lo que acarrea un mayor inconveniente en la salud, sobre riesgos que aumentan patologías como diabetes o cardiopatías (problemas en el corazón).

3. No ingieras comidas guardadas
Los alimentos se fermentan y la persona emana gases que pueden confundirse con un problema cardíaco.

4. No utilices muchos condimentos
Procura que los alimentos no tengan muchos condimentos, ya que estos pueden irritar la mucosa del estómago y provocar desde una simple indigestión hasta gastritis.

5. Si tiene hígado graso, aliméntese adecuadamente
Tomar un protector hepático o digestivo no da la certeza de evitar algún malestar. El hígado graso no lo cambia ningún medicamento a no ser que usted lleve una estricta dieta. Si no lo hace y, además, abusa de la ingesta de alcohol, desarrollará una cirrosis hepática.

Disfrutar estas navidades con tranquilidad y, aunque por estas fechas el tiempo te resulte corto, no dejes de realizar caminatas y ejercicios físicos, y si no acostumbras hacerlo, es un buen momento para iniciar ya que es el mejor regalo que le puedes dar a tu cuerpo.

básicOHs
de la **semana**



**ALFOMBRAS
ANATOLIA**

¡Alfombras de todo el mundo!
a un click: anatoliaconceptp



**CLAUDINA
CALZAR BIEN**

Un mundo en zapatos y sandalias que fascinan por lo cómodas y por cómo estilizan la forma de las piernas y pies.
calzadosclaudina.sc

**DECORE
MARAVILLAS
PARA LA CASA**

Vajillas, copas, adornos y accesorios para el hogar para todos los gustos y estilos. Visita sus redes: decore.bolivia



**LOUIS VUITTON
FIN DE AÑO DE VIAJE**

La casa de moda de lujo francesa fundada en 1854 por Louis Vuitton lanzó su campaña de fin de año "Holiday 2023"; explora un mundo de maravillas festivas, y paisajes impresionantes. Visita sus redes, explora sus productos y admira la creatividad de sus publicistas y diseñadores.

**LA CIFRA
DE DOMINGOH!**

7.642

millones de bolivianos es el monto proyectado por Yacimientos Petrolíferos Fiscales Bolivianos (YPFB) para la subvención de combustibles en esta gestión.



**CROP TOPS
ELEGANCIA & SENSUALIDAD**

"Sé tu mejor versión" en sandregiastore_bo



TENDENCIAS. Así como la moda evoluciona, este año la decoración navideña abraza una gama más amplia de estilos y temas, desde los clásicos árboles tradicionales hasta los minimalistas o en tonos oscuros.

ÁRBOL DE NAVIDAD

DECORACIÓN CON ESTILO



Texto: Redacción OH!
Fotos: Internet

La temporada festiva despierta la magia de la decoración, y el árbol de Navidad se convierte en el centro de este encanto. Este 2023, las tendencias en decoración navideña ofrecen una paleta más diversa y ecléctica, desafiando los estándares clásicos. Desde los modelos de siempre hasta las propuestas minimalistas o de tonos oscuros, cada hogar tiene la libertad de abrazar el espíritu navideño a su manera.

Los colores emblemáticos, el rojo y el verde, han reinado durante mucho tiempo. Sin embargo, la evolución ha sido constante, adaptándose a los nuevos tiempos y reflejando los gustos y estilos de cada hogar.

En este año, el rosa toma el escenario como una tendencia destacada. Árboles adornados con tonalidades empolvadas, metalizadas o granates en combinación con ramitas de eucalipto y bayas rosadas dan vida a esta corriente.

Para los tradicionalistas, el clásico árbol verde resplandece con la combinación infalible de adornos rojos. Esta opción, atemporal y querida por muchos, permanece como un símbolo de la temporada.

Aquéllos que buscan una estética moderna podrían optar por un abeto blanco, evocando la frescura de la nieve. La elección de adornos rojos tradicionales añade un contraste encantador a esta elección vanguardista.

El encanto rústico encuentra su espacio en la decoración navideña a través de árboles adornados con elementos naturales, como madera. Este estilo transmite una sensación acogedora y auténtica, repleta de adornos de madera que



INSPIRACIÓN NATURAL.
Adornos *handmade* que marcan la diferencia.



portan mensajes de positividad y buenos deseos para el año venidero.

La creatividad no tiene límites: un árbol en la pared con ramas y luces y adornos se convierte en una idea original y personalizable. Esta opción no sólo agrega un toque especial, sino que también ofrece una actividad perfecta para compartir con los más pequeños.

La magia de la Navidad se despliega en la diversidad de opciones para decorar el árbol. Sea clásico, moderno, rústico o totalmente innovador, cada elección refleja la esencia y el espíritu festivo de quienes lo decoran, transformando cada hogar en un remanso de celebración y alegría.



RADIANTE. Algunas familias optan por un árbol blanco, como si estuviera nevado, y para contrarrestar esos aires de modernidad eligen adornos en color rojo.

GALLETAS NAVIDEÑAS DE JENGIBRE

RECETAS. Estas galletas no sólo representan un entretenimiento culinario, sino también la oportunidad de compartir momentos memorables en esta época especial del año.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Internet

La temporada navideña ha llegado y, con ella, la emoción de compartir momentos especiales en la cocina junto a toda la familia. ¿Qué mejor manera de sumergirse en el espíritu navideño que explorar el arte de la repostería más auténtica? Las galletas de jengibre se presentan como la opción más sencilla y rápida de preparar del mundo culinario navideño. Una vez listas, estas galletas pueden ser decoradas a nuestro gusto.



GALLETAS DE JENGIBRE Y CHOCOLATE AL MICROONDAS

Las galletas de jengibre y chocolate al microondas no sólo son fáciles y seguras de preparar, sino que también son una opción deliciosa para compartir en cualquier reunión festiva. Esta alternativa garantiza la seguridad de todos, eliminando cualquier riesgo de quemaduras y permitiéndonos disfrutar de una experiencia culinaria sin igual.

Ingredientes:

100 g de mantequilla
50 g de azúcar
1 huevo
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharada de jengibre en polvo
2 cucharadas de cacao en polvo
130 g de harina
1/2 sobre de levadura
Sal

Preparación:

1. Batimos la mantequilla, lo ideal es una amasadora, pero podemos hacerlo con las manos o unas varillas.
2. Incorporamos el azúcar, crea-

remos una masa que con la llegada del huevo será más fácil de trabajar. No hay que tener prisa; poco a poco, podemos conseguir que estos ingredientes, que serán la base de las galletas, estén fusionados.

3. Añadimos la esencia de vainilla y le daremos sabor con el jengibre en polvo y el cacao. Podemos modificar estos ingredientes poniendo más o menos cantidad en función de nuestros gustos.

4. Con el toque de sabor llegará la harina, que puede ser integral. La tamizaremos y añadiremos la levadura.

5. Extendemos la masa sobre una superficie enharinada para darle forma a las galletas. Podemos usar un molde o hacerlo con las manos.

6. Ponemos las galletas en una fuente para microondas. Cocinamos a máxima potencia durante unos tres minutos.

7. Esperamos a que se enfríen para probar esta delicia. Le daremos un punto extra de alegría con un glaseado si queremos que tengan un poco más de personalidad.

MUÑECOS DE JENGIBRE



Ingredientes para 30 galletas:

2 tazas de harina
125 g de mantequilla
1/2 taza de azúcar morena
100 g de miel de caña
1 yema de huevo
1/2 cucharadita de polvo para hornear
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/4 de cucharadita de canela molida
1/4 de cucharadita de clavo de olor molido
1 cucharada de jengibre molido
Una pizca de nuez moscada
60 g de azúcar en polvo
Para el glaseado:
4 cucharadas de azúcar glass
2 cucharadas de miel
2 cucharadas de agua

Preparación:

1. Tamizamos la harina con ayuda de un colador o un tamizador. En un recipiente, batimos la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema fina. Añadir la yema de huevo, junto a la harina el bicarbonato, polvo de hornear, la canela, clavo, jengibre y la nuez moscada. Mezclar con una batidora de varillas a velocidad baja.

2. Verter la masa en un recipiente y dejar reposar 20 minutos en la nevera. 10 minutos, antes precalentar el horno a 180 grados y preparar una bandeja de horno con papel encerado.

3. En una superficie lisa como en la encimera de la cocina, añade azúcar en polvo (en lugar de harina). El azúcar glass, una vez que se hornee, se fundirá con la galleta y nos quedarán más crujientes.

4. Depositar la masa que teníamos en la nevera sobre el azúcar en polvo, amasar con un rodillo o una botella de vidrio vacía. Extender la masa hasta que tenga al menos 0,5 cm de espesor.

5. Cortar los muñecos de jengibre presionando con los moldes sobre la masa. Colocar las galletas en la bandeja de horno separadas entre sí al menos 4 cm. Hornear entre 8 y 10 minutos o hasta que las notes firmes. Dejar enfriar y decorar con glaseado.

Para el glaseado blanco:

Combinar el azúcar en polvo con la miel y las cucharadas de agua. Trabajar hasta obtener una crema fina. Si queda algo densa, añadir unas gotitas más de agua. Introducir el glaseado en una bolsa tipo Zip, dejando un poco de glaseado para luego.

Cortar un extremo de la bolsa zip y hacer los ojos y las decoraciones en blanco de las galletas. Añadimos un poco de colorante rojo y verde al resto del glaseado para hacer los demás detalles.

JENGIBRE Y LIMÓN

Unas buenas galletas de jengibre y limón sin gluten son aptas para todos. Quedan de vicio y nada tienen que envidiar a las convencionales. Podemos darle la forma de muñeco o de casita que queremos y decorarlas de igual forma.



Ingredientes:

125 g de mantequilla a temperatura ambiente
125 g de azúcar moreno
180 g de harina sin gluten
1 yema de huevo
Leche entera
Ralladura de 2 limones
1 cucharada de jengibre en polvo
1 cucharadita de levadura sin gluten
1 cucharadita de esencia de vainilla
Sal

Preparación:

Vamos a empezar estas deliciosas galletas preparando el horno: lo encenderemos a 180 grados, de esta manera estará preparado cuando tengamos la masa lista.

1. Ponemos la mantequilla en un bol y la empezamos a batir con el azúcar. Creamos una crema que doble su tamaño y adquiera un color pálido.

2. Le damos sabor a esta base con la ralladura de limón, uno de los protagonistas de esta receta. Ponemos la yema de huevo y un poco de esencia de vainilla, seguimos mezclando todos los ingredientes.

3. En un bol, ponemos la harina previamente tamizada y un poco de jengibre en polvo. Empezamos a incorporar la mezcla anterior. Vamos mezclando hasta conseguir tener todos los ingredientes perfectamente integrados en una sola masa.

4. Cuando logremos una textura homogénea, le damos una cierta ligereza a la masa con un poquito de leche. Dejaremos que repose la masa en la unos minutos.

5. Pasado este tiempo, enharinamos la superficie y empezamos a trabajar la masa. Con la ayuda de un rodillo de cocina, crearemos una lámina del mismo grosor.

6. Cortaremos las galletas con un molde o un vaso para que todas tengan el mismo tamaño. Las colocamos en una fuente para horno sobre papel vegetal para que no se peguen entre ellas.

7. Horneamos las galletas a 180 grados durante unos 15 minutos hasta que estén perfectamente cocinadas.

Peligro. Los afluentes del país contienen metales que afectan a la salud de los pueblos indígenas y están generando enfermedades a los habitantes de las zonas.

RÍOS CONTAMINADOS



TÓXICAS. La contaminación del río en el ayllu San Agustín de Puñaca, en Oruro,

Texto: Redacción OH!
Fotos: Cenda y Cpilap

Los ríos de Bolivia están contaminados. Mercurio, plomo, cadmio y otros metales pesados están presentes en los afluentes de varias regiones del país, lo que genera problemas en los habitantes de los pueblos indígenas, pero también en la producción de los alimentos de la zona.

Los metales son tóxicos y quienes viven en las zonas aledañas a minas auríferas están viendo su salud complicada por la exposición a este tipo de elementos. De acuerdo a información publicada por el diario El País, los pueblos indígenas esesajja, lecos, mosetenes, chimanes, tacanas y los uchupiamonas, que viven des-

de hace siglos en la Amazonía boliviana, están amenazados a causa de la contaminación por mercurio, especialmente en los ríos Beni y Madre de Dios —en los departamentos de La Paz, Pando y Beni—, de donde sacan los peces que son la base de la dieta alimenticia de las comunidades amazónicas.

Preocupados, los pueblos indígenas adheridos a la Coordinadora Nacional de Defensa de Territorios Indígenas Originarios Campesinos y Áreas Protegidas (Contiicap), pidieron ayuda al Centro de Documentación e Información de Bolivia (Cedib) para saber qué estaba pasando.

La organización hizo 350 exámenes de cabello a miembros de diversas comunidades que arrojaron en promedio la presencia de siete partes por millón (ppm) de mercurio, siete veces más de lo saludable, según la Organización Mundial de

la Salud (OMS).

Pero no solo se identificó la presencia de mercurio en las personas, también se reveló que los indígenas presentan pérdida de memoria, temblor en las manos y problemas sensoriales, sobre todo quienes registran una elevada contaminación por mercurio. En el caso de los niños hay dificultad de aprendizaje, además las mujeres tienen complicaciones durante los embarazos. Esta problemática se da por la extracción minera de oro, que en algunos casos se está incrementando de manera ilegal.

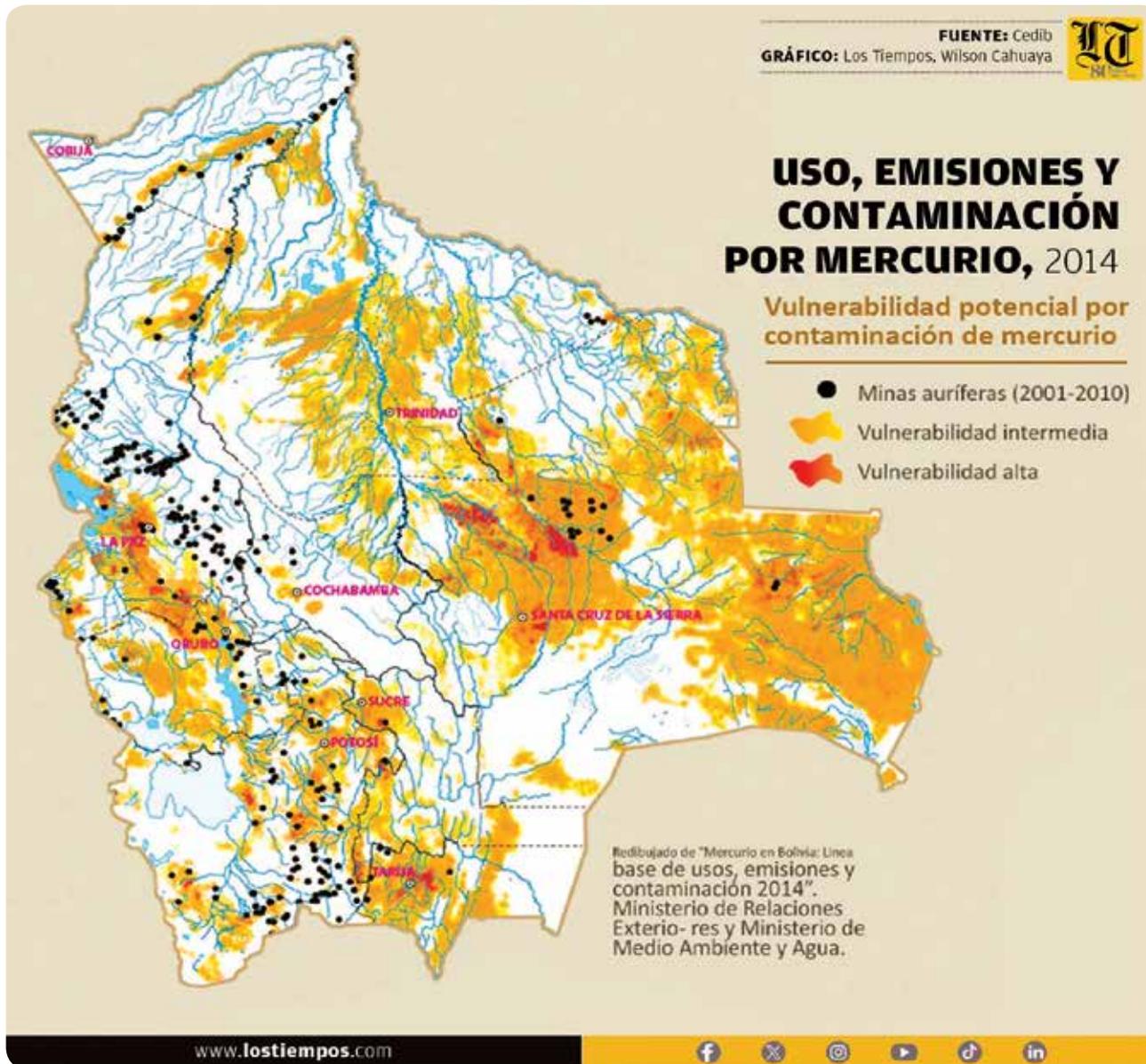
Los investigadores alertaron que la contaminación se reporta en todas las comunidades de la cuenca del Amazonas. Estas conviven con mineros cooperativistas que utilizan mercurio para separar y extraer el oro de las rocas o piedras de los ríos. Después de utilizarlo, los mineros lo

tiran a los ríos y contaminan a los peces. No respetan las normas locales que los obliga a reciclar este metal tóxico.

“Lo que ya se ha identificado con evidencia científica es el impacto que tiene el mercurio sobre los peces en los ríos de la Cuenca de la Amazonía boliviana. El minero bota el mercurio al río hasta que eso llega a las personas a través de los pescados que consumen”, afirmó Oscar Campanini, director del Cedib e investigador en temas de medioambiente, agua, extractivismo y derechos humanos.

A MAYOR EXPLOTACIÓN, MÁS MERCURIO

El boom de la extracción de oro generó también más demanda de mercurio. Para producir una tonelada de oro, se emplean entre tres y cuatro toneladas de este metal tóxico. Los mineros lo obtienen en las



INTOXICACIÓN POR ARSÉNICO EN POOPÓ

En los análisis realizados en sangre y orina se detectó concentraciones de metales pesados, como arsénico, cadmio y plomo, que superan los estándares internacionales. Un análisis de laboratorio en sangre y orina, realizado a comunarios del Ayllu San Agustín de Puñaca de Oruro, confirmó la intoxicación por arsénico en el 100% de las muestras, de cadmio en el 10% y de plomo en el 5%.

El 7 de septiembre, en coordinación con el Centro de Salud Poopó, el Centro de Comunicación y Desarrollo Andino (Cenda) y el Laboratorio CETOX de Perú, se tomaron muestras biológicas de 20 hombres y mujeres, de entre 43 y 74 años de edad, de las comunidades de Puñaca y Yuracari. Para las pruebas se utilizaron parámetros internacionales, ya que Bolivia no cuenta con una norma que establezca los valores de referencia para la concentración de metales pesados en el cuerpo.

Los resultados son alarmantes. De las 20 personas que formaron parte de los estudios, el 100% presenta concentraciones de arsénico que oscilan entre 17,6 y 215,64 µg/L (microgramo por litro). Dichos valores son superiores al límite permitido por la Unión Europea (UE), que es de 15 µg/L. Tres presentan concentraciones que superan 10 a 15 veces el valor referencial. En el caso de los resultados para plomo, cuatro personas presentaron niveles detectables en sangre, 7,20 µg/L; una de ellas supera los niveles referenciales de la UE, que son de 5 µg/L. Asimismo, se detectó a dos que presentan niveles detectables de cadmio en el organismo, una duplica el valor referencial de 1 µg/L.

La Organización Mundial de la Salud clasifica al arsénico y al cadmio como cancerígenos y al plomo como posible cancerígeno. Estos elementos cuentan con un alto grado de efectos de toxicidad que varían desde náuseas y vómitos, hasta diversos tipos de cáncer. En el caso del arsénico la exposición crónica puede causar la muerte.

IMPORTADOR DE MERCURIO

“La importación de mercurio se realiza en recipientes de 44 kilogramos, pero comercializarlos en botellas pequeñas de un kilo significa que se vuelve a envasar una porción significativa y, si esta actividad no se realiza de forma adecuada, la zona donde se comercializa se transforma en zona de alto riesgo de contaminación”, sostuvo Oscar Campanini, director del Cedib.

En 2015, Bolivia importó 151,5 toneladas de mercurio mientras que un año después alcanzó la cifra récord de 238,3 toneladas. En 2020, importó 165,2 toneladas, superando a países como India (113 toneladas) o Emiratos Árabes Unidos (104), convirtiéndose en uno de los principales importadores del mundo, según un comunicado del Viceministerio de Comercio Interior. Sus principales proveedores son Rusia y México.



ciudades de La Paz y El Alto, donde se almacena y comercializa sin una regulación clara y exponiendo a la contaminación a los más de dos millones de habitantes que hay en ambas urbes.

DE LA AMAZONIA AL SUR

Los ríos que atraviesan Bolivia, pero que también llegan a otros países también están afectados por el uso del mercurio. Así, el Pilcomayo es otro de los ríos que tiene altos niveles de este metal, pero también de plomo.

La Secretaría de Desarrollo Productivo de la Gobernación de Tarija y el Servicio Departamental de Salud (Sedes) presentó los resultados de los análisis de laboratorio realizados a muestras de sábalos del río Pilcomayo. Se detectó un grado de contaminación de plomo y mercurio en los peces, que no es recomendable para el consumo en población bajo riesgo.

El secretario de la división, Efraín Rivera, aseguró que los afluentes y las aguas que llegan al Pilcomayo desde Potosí están contaminados por todos los mate-

riales pesados, minerales, desechos tóxicos que evacúa la actividad minera. Esta situación fue denunciada a Fedecomina cuando hubo la rotura del dique de colas en la zona de Agua Dulce.

“Los grandes problemas que hemos tenido nosotros en el Pilcomayo y que lo venimos denunciando desde el año pasado es el problema de contaminación y, por eso, nosotros permanentemente hemos estado haciendo el monitoreo, el seguimiento, la evaluación del río en la parte que corresponde a Bolivia y al departa-

mento de Tarija”, señaló el secretario.

La contaminación en esta parte del país afecta a la triple frontera por donde atraviesa este río, lo que causa problemas en Argentina y Paraguay, donde las autoridades conocen de los niveles de toxicidad.

El crecimiento de la minería está causando la contaminación de los ríos en varias regiones. Algunos alimentos no pueden ser consumidos y también afecta a los habitantes que viven de la pesca, usan el agua contaminada y están condenados a vivir con estos metales tóxicos.

PASIÓN Y ELEGANCIA, LA PROPUESTA DE ELIZABETH ALTA COSTURA

Fotografía: Raúl Ramírez
Modelo: Victoria Olguín
Maquillaje: Adriana Espinoza
Diseños: Elizabeth Alta Costura
Dirección creativa: Roberto Aranibar

El mundo de la moda se viste con un aire de exquisita pasión gracias a la creatividad de la diseñadora Elizabeth Chambi. Con su marca Elizabeth Alta Costura, la diseñadora deslumbra al universo de la alta costura con su última colección, un compendio impresionante de vestidos de fiesta confeccionados en tela organza que capturan la esencia misma de la pasión.

La colección primavera/verano 2024 destaca por esta emoción ardiente en cada puntada y pliegue de sus diseños. Los cortes meticulosamente elaborados en estilos princesa, trompeta, sirena y columna dan vida a la feminidad y la elegancia de una manera inigualable. La fluidez de la organza se combina con la estructura precisa de los cortes, creando una sinfonía visual que eleva la sofisticación a nuevas alturas.

Los tonos estampados en rojos profundos, grises sutiles y negros misteriosos dan vida a la dualidad de emociones que encarna la pasión. Desde la ardiente pasión del rojo hasta la elegancia atemporal del negro, cada tonalidad se entrelaza para narrar historias de confianza, seducción y misterio.

Los vestidos de la colección se elevan con la organza, liviana como el aire, que se convierte en la aliada perfecta para crear siluetas etéreas que envuelven y realzan la figura femenina.

Estos vestidos de fiesta son la elección ideal para las celebraciones más destacadas del calendario. Desde las fiestas de graduación hasta las elegantes galas de fin de año, la colección "Pasión" de Elizabeth Alta Costura ofrece opciones para cada ocasión.



Colección. La diseñadora confeccionó vestidos de fiesta en tela organza destacando así la esencia de la pasión.



MOVIMIENTO
 La tela añade un estilo único a las prendas que pueden ser usadas en distintos eventos, entre los que destaca las actividades de fin de año.

MENARQUIA

SIN TABÚES



GESTIÓN. La educación menstrual es parte crucial de la educación sexual, proporcionando los conocimientos necesarios para manejar la regla de manera saludable.

BIENESTAR. El inicio del ciclo menstrual en niñas y adolescentes conlleva desafíos significativos. La falta de acceso a información adecuada puede generar miedo, vergüenza y confusión en el momento de la primera menstruación.

Texto: Cindy Soliz
Imagen: Archivo

La llegada del ciclo menstrual es un momento crucial en la vida de las niñas y las adolescentes, pero la falta de información adecuada puede generar miedo, vergüenza y confusión. Para abordar esta realidad, Paola Balderrama, educadora menstrual certificada, se convirtió en un faro de apoyo en este camino, impulsando talleres especializados dirigidos a niñas, adolescentes y sus padres. En una reciente sesión realizada en la ciudad, niñas de 5 a 13 años, junto a sus madres, participaron en estos talleres que abordan una amplia gama de temas, desde la llegada de la menstruación hasta su gestión, higiene, anatomía femenina, roles hormonales y la importancia de desmitificar las creencias comunes.

Algo tan sencillo como diferenciar entre vagina y vulva y llamar a estas partes del cuerpo por lo que son y no poner “nombres especiales”.

“La menstruación no debe ser un tema tabú ni algo de lo que hablar solo cuando ocurre la primera regla”, subraya Balderrama, quien inició estos talleres hace más de cinco años enfrentando reticencias iniciales en un entorno donde este tema se evitaba. A pesar de carecer de apoyo empresarial, elaboró su propio material educativo, adaptándolo a las necesidades cambiantes de las niñas y sus madres.

LA PRIMERA MENSTRUACIÓN

La menarquia marca el fin de la pubertad y es desencadenada por cambios hormonales que provocan transformaciones físicas y psicológicas que, generalmente, ocurre entre los nueve y los 14 años.

Balderrama explica que, durante los primeros años de vida ginecológica, los

ciclos menstruales pueden ser irregulares. Esto ocurre porque el aparato reproductor está en marcha blanca, es decir, probando cada uno de sus componentes y muchos flujos rojos no están precedidos por la formación de óvulos. A medida que el sistema se organiza y coordina se van produciendo progresivamente más ciclos ovulatorios y la menstruación se regula a lo largo del segundo o del tercer año posmenarquia. La educación menstrual, parte integral de la educación sexual, busca capacitar a las jóvenes para gestionar la menstruación de manera saludable, sin imponer significados predefinidos. Balderrama destaca la importancia de explicar el proceso adaptándose al lenguaje y perspectiva de las niñas y las adolescentes y resalta que la menstruación es un indicador de salud.

“La salud menstrual implica poder elegir cómo manejarla: con libertad, usando copa, toallas de tela o desechables, de acuerdo a la comodidad personal. Es un

período para descansar y estar en sintonía con nuestro cuerpo”, expresa la educadora.

Es necesario, destacó Balderrama durante el taller, que las niñas, junto a sus madres, alisten su “kit menstrual”, que incluye una ropa interior extra, toallas húmedas, toallas desechables y/o de tela, un calendario y otros productos que sean necesarios. Esto las ayudará a sentirse preparadas y confiadas. Además, un “día de shopping” no está demás para conocer todas las marcas de las toallas desechables y conocer todas sus variedades.

El calendario, por ejemplo, las ayudará a tener una planificación menstrual para tomar decisiones sobre las actividades que se programan durante el mes. Más tarde, podrán identificar dentro de su ciclo las fases (folicular, ovulatoria y lútea) y los cambios que experimenta su cuerpo con cada una de estas.

EL ROL DE LOS PADRES

“La llegada del ciclo menstrual suele tomar por sorpresa a muchas mujeres, descubriéndolo al encontrar manchas en su ropa interior, a veces acompañado de dolores abdominales en la zona suprapúbica”.

Para abordar este momento crucial en la vida de una niña, Balderrama resalta la importancia de que los padres se conviertan en fuentes confiables de información. En su opinión, dar a las hijas la información adecuada les permite desenvolverse plenamente en esta etapa de crecimiento.

La educadora reconoce que muchas mujeres carecieron de una educación completa y amorosa sobre la menstruación en su juventud, lo que ha llevado a algunas madres a sentirse desorientadas al tratar estos temas con sus hijas. Los talleres de mamá e hija buscan cerrar esta brecha al proporcionar a las madres la información que les habría gustado recibir en su momento, creando así una conexión más profunda con sus hijas que están iniciando su propio ciclo menstrual.

La empatía y el recordar cómo se sintieron en su juventud son aspectos clave que se abordan en estos talleres para capacitar a las madres a acompañar a sus hijas en este proceso de cambio.

Balderrama enfatiza que explicar a las adolescentes qué es la menstruación es fundamental para que no se sientan desconcertadas cuando les llegue, y para prevenir, a futuro, embarazos no deseados. Recomienda a padres y madres hablar con sus hijas sobre este proceso y, de ser necesario, buscar ayuda de hermanas mayores o amigas que hayan pasado por esta experiencia.

El apoyo positivo de los padres durante la pubertad, combinado con la comprensión del aspecto biológico y la enseñanza de prácticas de higiene personal, contribuye a que las niñas afronten su primera regla con una actitud más positiva y una autoestima alta.

En momentos es-



OPCIONES.
Es importante que las niñas y adolescentes conozcan las opciones para decidir cómo menstruar.

peciales como este, se pueden entregar detalles significativos. Durante el taller en Cochabamba, las participantes fueron parte de una ceremonia en la que se vistieron de blanco, se adornaron con flores y recibieron una carta de amor de sus madres. Sin duda, un acto hermoso que quedará grabado en sus memorias. El objetivo de Balderrama es expandir su impacto y fundar una escuela de educación menstrual para empoderar a más niñas en Bolivia y más allá. Su enfoque en la educación y el empoderamiento redefine el camino hacia la madurez femenina”.

LA EXPERIENCIA

Participar en este taller con mi hija ha sido una experiencia reveladora, transformadora y llena de amor, tanto hacia mí misma como hacia ella. Ha abierto un espacio donde las conversaciones fluyen con naturalidad, las dudas se disipan fácilmente y percibo cómo mi hija ahora aprecia su cuerpo como algo sagrado y asombroso. Juntas hemos comprendido que nuestro ciclo menstrual es una manifestación de vida y una gestión natural de nuestras emociones. Esta vivencia ha fortalecido nuestra conexión y ha abierto una puerta hacia una comprensión más profunda y amorosa entre nosotras.

Ver al útero como nuestro segundo corazón implica reconocer que durante el ciclo menstrual, cuando experimentamos cambios hormonales, es completamente normal sentirnos de diversas maneras. Es crucial aprender a escuchar nuestro cuerpo en esos momentos, aceptar esas sensaciones y tener el poder de decidir cómo queremos expresarnos. Esta capacidad de sentir, aceptar y elegir cómo responder a esas señales está en nuestras manos y es parte fundamental de nuestro bienestar emocional y físico.

Cindy Soliz, autora de la nota.





MEDICACIÓN. El uso de antirretrovirales es uno de los medicamentos para controlar la infección.

AUMENTAN LOS CASOS, FALTA INFORMACIÓN

Texto: Redacción OH!
Fotos: Agencias

Recibir información sobre las enfermedades de transmisión sexual es clave para evitar factores de riesgo y conocer cómo actuar en caso de haber estado expuesto. Muchas veces hablar sobre los casos de VIH u otras enfermedades resulta incómodo, sin embargo, los casos van en aumento y aún falta información en los grupos de riesgo.

La notificación de casos va en aumento en los últimos años y se ve de manera explícita que los jóvenes son los que están más expuestos por la cantidad de reportes que llegan, pero también por esta falta de información que permanece y no ayuda a la prevención de los casos de VIH.

Según datos del Servicio Departamental de Salud (Sedes), el trópico de Cochabamba tiene los más altos índices de prevalencia del departamento, pero existen en todas las provincias.

A esto se suma que algunas mujeres embarazadas desconocen que tienen la infección y se han dado algunos casos en los que la transmisión fue de madre a hijo, al momento del parto.

La importancia de las pruebas resulta vital en varias etapas, si bien no sola-



PASTILLAS. Las tabletas pueden ser usadas antes y después de haberse expuesto a una situación de riesgo.

mente se puede reducir en las situaciones de riesgo, también las mujeres embarazadas requieren hacerse este tipo de pruebas.

Un control permanente también es importante para tener certeza de que no hay presencia del virus en una persona.

¿QUÉ PUEDO HACER?

Existen ahora más herramientas que nunca para prevenir el VIH. Puede usar estrategias, como la abstinencia (no tener relaciones sexuales), no compar-

tir agujas nunca y usar condones de la manera correcta cada vez que tenga relaciones sexuales. También es posible que pueda aprovechar los medicamentos de prevención del VIH, como profilaxis preexposición (PrEP) y profilaxis posexposición (PEP). Si tiene el VIH, hay muchas medidas que puede tomar para prevenir transmitirlo a otras personas.

Sobre el uso de estos medicamentos, ambos tipos están disponibles en Cochabamba. Lo único que se debe hacer

es consultar con un médico para recibir la orientación sobre el caso específico que atraviesa una persona y recibir la medicación.

Asimismo, en caso de mantener relaciones sexuales es importante el uso de protección, es decir que se puede optar por los preservativos, tanto para el hombre como para la mujer.

A esto se agrega la elección de actividades sexuales, que en todos los casos se debe priorizar las más seguras, sin embargo, en caso de exponerse se puede acudir a un médico para recibir medicación que evite el contagio.

La abstinencia es una de las opciones, al igual que la decisión de tener una sola pareja.

TRANSMISIÓN PERINATAL

La transmisión perinatal del VIH es el traspaso del VIH de una madre con el virus a su hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia materna. La transmisión maternoinfantil del VIH también se conoce como transmisión perinatal.

Las personas embarazadas con el VIH deberán tomar tratamiento antirretroviral (TAR) durante el embarazo y el parto para prevenir la transmisión perinatal del virus. El TAR es una combinación de medicamentos contra ese virus.

Antirretrovirales para tratar el VIH. El

ENFERMEDAD. Tras el Día Mundial de Lucha contra el Sida, los registros van en aumento y el tema aún se maneja como un tabú. En Cochabamba, hay un grupo etario de riesgo y el incremento de casos se ha marcado notoriamente en algunas regiones.

uso de medicamentos contra el VIH y otras estrategias han ayudado a reducir el riesgo de la transmisión perinatal del VIH a 1% o menos en los Estados Unidos y Europa.

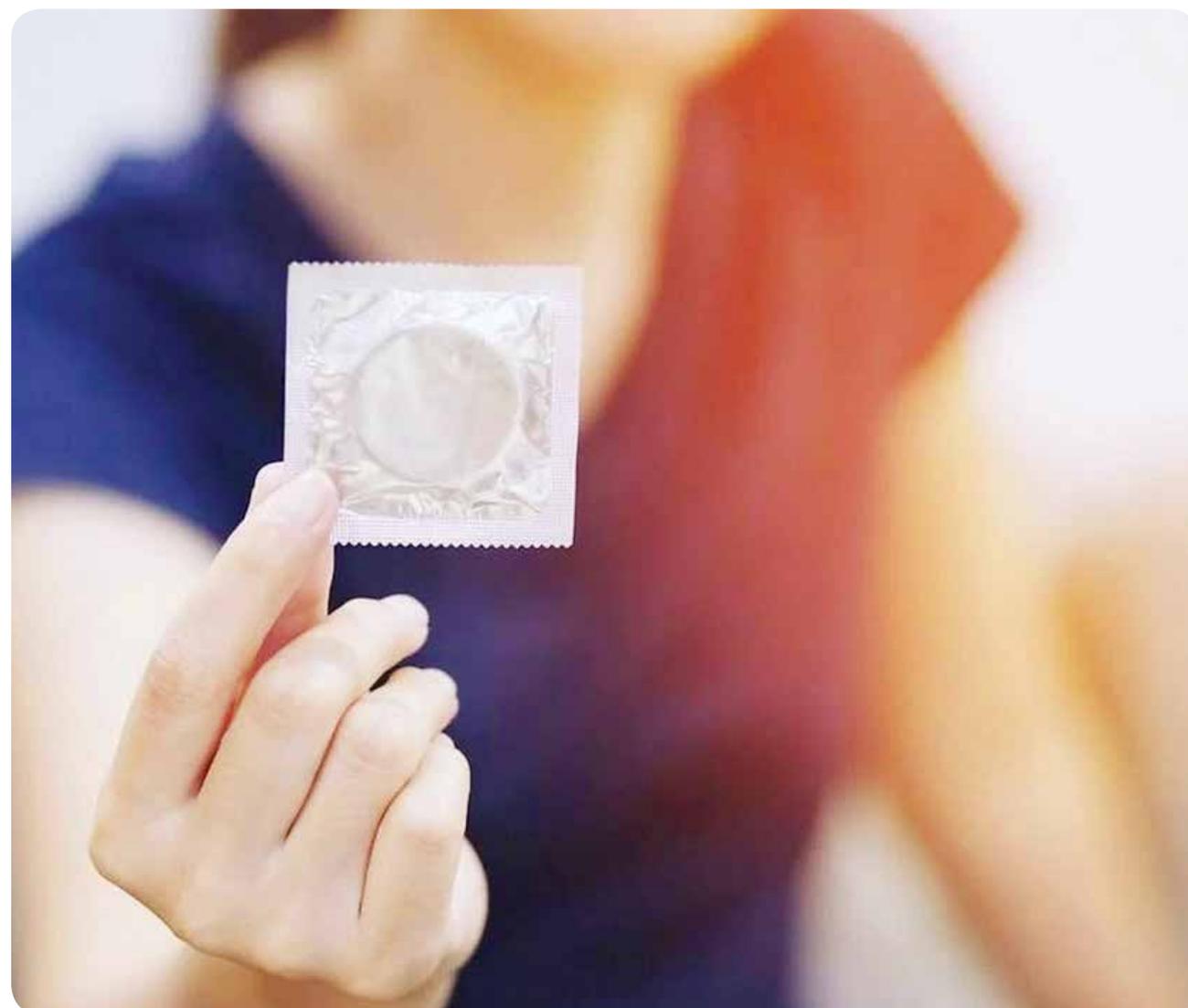
La mayoría de las personas embarazadas con el VIH pueden tener parto vaginal. Una cesárea programada puede reducir el riesgo de transmisión perinatal del VIH en las mujeres que tienen una carga viral alta (más de 1.000 copias/ml) o desconocida en fecha cercana al parto.

Después del nacimiento, los bebés de personas seropositivas deben recibir medicamentos contra el VIH para reducir el riesgo de transmisión perinatal de ese virus. Varios factores determinan qué medicamento contra el VIH reciben y por cuánto tiempo.

Aunque el VIH se puede transmitir por medio de la lactancia natural, el empleo de medicamentos contra el VIH y una carga viral indetectable durante el embarazo y la lactancia natural reducen el riesgo de transmisión del virus a menos del 1%. Las personas embarazadas con el VIH deben hablar con su proveedor de salud sobre las opciones para alimentar al bebé.



CONTROLES. En la etapa de embarazo es recomendable realizar pruebas para la detección del virus y evitar la transmisión perinatal.



PREVENCIÓN. El uso de preservativos es una de las opciones para evitar el contagio durante una relación sexual.

LOS JÓVENES SON LOS MÁS AFECTADOS

De acuerdo al reporte del Servicio Departamental de Salud (Sedes), el 14% de los casos positivos notificados corresponde a jóvenes, siendo el grupo más afectado. Hasta la fecha se han presentado 602 casos de VIH positivos en lo que va del año, mientras que en 2022 se reportaron 640 transmisiones.

Es por este motivo que si bien las acciones de concientización se dan en las universidades, la idea está concentrada en ofrecer las pruebas rápidas para la detección temprana del VIH. Esta prueba está disponible en todos los centros de salud de forma gratuita. Asimismo, los funcionarios del área de salud recuerdan que todos los resultados son confidenciales al igual que la identidad de las personas que resultan afectadas por este virus.

Tomar conciencia sobre la realidad de los casos y cómo está afectando a los jóvenes en Cochabamba es el punto de partida para controlar la transmisión. En caso de tener un embarazo también es vital tomar la prueba para evitar un contagio al recién nacido.

Cochabamba, Bolivia
Fotos: Look y Uyuni

INAUGURAN el restaurante Mistura

Mistura es un nuevo espacio culinario para la exigencia del paladar cochabambino, nacional e internacional, que reúne una mezcla de colores, sabores, sensaciones y experiencias con una identidad andina y acorde a la nueva arquitectura de sentidos de un restaurante.

En un evento especial, se realizó la *ch'alla* de inauguración con invitados especiales. La ceremonia estuvo a cargo de Roberto Perrogón.



CTO. 636935

Los invitados 1 Los propietarios cortan la cinta durante el acto de inauguración. 2 Aldo Mejía, Sergio Miranda y Diego Peláez. 3 Horacio Arce, Patricia Mendoza, Emiliano y Aurora Arce Mendoza. 4 Teresa Soliz, Ricardo Velasco, Claribel Aparicio, Luis Laredo, Magie Castro y Tomás Porro junto a su esposa. 5 Sergio Almanza, Ximena de Almanza, Sergio Mustafá, Valeria Jaldín, Cristian Escarmadi, Lucía Butikofer, Ximena Orellana y Gabriel Camacho. 6 La familia Arrieta Darrás.

Te mueves por
em[😊]ciones

**¡CASA
NUEVA!**

Encuentra el hogar
de tus sueños

CLASIFICADOS
Los Tiempos **¡SIEMPRE EFECTIVOS!**

TEST: ¿ERES HIPOCONDRIACO?

La hipocondría es una enfermedad en la que la persona cree, de forma infundada, que padece alguna enfermedad grave. La hipocondría es, en esencia, una actitud que el individuo adopta ante la enfermedad. La persona hipocondríaca está constantemente sometida a un análisis minucioso y preocupado, incluso obsesivo, de sus funciones fisiológicas básicas, pensando en ellas como una fuente de segura enfermedad biológica.

La característica esencial de la hipocondría es la preocupación y el miedo a padecer, o la convicción de tener, una enfermedad grave, a partir de la interpretación personal de alguna sensación corporal u otro signo que aparezca en el cuerpo.

1 Raras veces me preocupo por mi salud.
a) Falso
b) Verdadero

2 Padezco acidez y dolores estomacales con relativa frecuencia.
a) Verdadero
b) Falso

3 La mayor parte del tiempo parece dolerme la cabeza.
a) Verdadero
b) Falso

4 Me fijo mucho en las sensaciones de mi propio cuerpo.
a) Verdadero
b) Falso

5 Con frecuencia siento ardor, punzadas, hormigueo o adormecimiento en distintas partes de mi cuerpo.
a) Verdadero
b) Falso

6 Es obvio que estoy perfectamente de salud.
a) Falso
b) Verdadero

7 Padezco espasmos o contracciones musculares.
a) Verdadero
b) Falso

8 Voy con frecuencia al médico y me molesta cuando me dice que no tengo motivos para preocuparme por mi salud.
a) Verdadero
b) Falso

9 Creo que me preocupa mi salud más que a la mayoría de la gente.

a) Verdadero
b) Falso

10 Parece que mi cabeza o mi nariz están congestionadas la mayor parte del tiempo.
a) Verdadero
b) Falso

11 No me preocupa contraer enfermedades.
a) Falso
b) Verdadero

12 Los demás no se toman en serio mis enfermedades.
a) Verdadero
b) Falso

13 Durante los últimos años, he gozado de buena salud la mayor parte del tiempo.
a) Falso
b) Verdadero

14 Creo que los síntomas y dolores

que tengo son causados por una enfermedad grave.
a) Verdadero
b) Falso

15 Rara vez o nunca he tenido mareos.
a) Falso
b) Verdadero

16 Nunca he tenido erupciones de piel que me hayan preocupado.
a) Falso
b) Verdadero

17 Sufro poco o ninguna clase de dolor.
a) Falso
b) Verdadero

RESULTADOS

La característica esencial de la hipocondría es la preocupación y el miedo a padecer, o la convicción de tener, una enfermedad grave, a partir de la interpretación personal de alguna sensación corporal u otro signo que aparezca en el cuerpo, aunque el médico le asegure que no tiene nada, el hipocondríaco solamente se queda tranquilo un rato, pero su preocupación vuelve de nuevo.

Mayoría de A
Padeces síntomas hipocondríacos, te recomendamos consultar con un especialista.

Mayoría de B
No padeces hipocondría, tu forma de ver e interpretar la salud de tu organismo es normal.

Con datos de
psicoactiva.com



Los Tiempos 80 AÑOS
1943 - 2023
EN OTRA DIMENSIÓN

SUSCRÍBETE

y recibe **tu periódico**
en **PDF**

todos los días
por correo
electrónico



 70348133

