

OH!

Los Tiempos

Cochabamba, Bolivia

5 de mayo de 2024

Nº 1.301

Destinos

La magia de los lugares turísticos ecológicos en el mundo. **Págs. 6-7**

Moda

Coquette y old money, la tendencia en maquillaje y peinado. **Págs. 8-9**

Paparazzi

Los Tiempos destaca en la Fexco 2024 **Pág. 16**

¿ENDURECER LAS PENAS?

A FONDO. La comisión de delitos ha escalado a un nivel de crueldad que muchas veces sorprende. A raíz de esto, la población cuestiona sobre la cadena perpetua o la pena de muerte, pero Bolivia está suscrita a tratados internacionales que impiden adoptar este tipo de medidas. **Págs. 4-5**

Multimedia

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





Celebra tu día **especial** con nosotros

Fiestas infantiles, cumpleaños,
graduaciones, bautizos y más!



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

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





CON OJOS DE MEDUSA

Lúdico

El cubo Rubik combina diversión y agilidad mental.

Págs. 10-11



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

El desafío de cultivar relaciones saludables en la era digital

queda de validación externa. En lugar de fortalecer nuestras relaciones cara a cara, nos encontramos inmersos en un mundo de filtros y perfiles cuidadosamente armados, donde la autenticidad a menudo queda relegada a un segundo plano. Esta desconexión entre nuestra vida digital y nuestra vida real puede complicar la base misma de las relaciones saludables: la honestidad y la intimidad emocional.

En un mundo donde la conexión digital es la que reina, la paradoja de sentirnos cada vez más solos se hace más evidente. Las relaciones saludables, ese anhelo humano de compartir amor, comprensión y crecimiento mutuo, parecen un ideal cada vez más inalcanzable. ¿Qué ha cambiado en nuestra sociedad para que la tarea de construir y mantener relaciones saludables sea tan desafiante en estos tiempos modernos?

Está también el ritmo frenético de la vida moderna que deja poco tiempo para cultivar relaciones significativas. Entre las demandas del trabajo, las responsabilidades familiares y las interminables tareas diarias, dedicar tiempo y energía a nutrir nuestras conexiones personales puede parecer un lujo que muchos no se pueden permitir. El estrés y la fatiga resultantes pueden llevarnos a descuidar nuestras relaciones más importantes, priorizando lo urgente sobre lo verdaderamente importante.

La tecnología, con ese doble filo que promete acercarnos, a menudo nos aleja emocionalmente. Las redes sociales, con su aparente capacidad para conectar a personas de todo el mundo, también fomentan la comparación constante, la autoexigencia y la búsqueda

de la comunicación o falta de ella también juega un papel crucial en la dificultad para mantener relaciones saludables.

En una era dominada por los mensajes de texto, los emoticones, los correos electrónicos, etc., hemos perdido la habilidad de comunicarnos de manera efectiva, real y comprensiva. La falta de habilidades de comunicación hoy en día lleva a malentendidos, resentimientos no expresados, malas interpretaciones, susceptibilidades, socavando de esta manera la confianza y la conexión en nuestras relaciones más cercanas.

Por último, pero no menos importante, la incapacidad de establecer límites sanos puede sabotear nuestras relaciones. En un mundo donde se nos enseña a complacer a los demás y a sacrificarnos por el bienestar de los demás, a menudo descuidamos nuestras propias necesidades y deseos. Esto puede llevar a relaciones desequilibradas y tóxicas, donde uno o ambos socios se sienten resentidos y poco valorados.

Entonces, ¿cómo podemos superar esos desafíos y cultivar relaciones más saludables en medio de la complejidad de la vida moderna? En primer lugar, es crucial priorizar la calidad sobre la cantidad de

nuestras interacciones. En lugar de buscar conexiones superficiales, debemos invertir tiempo y esfuerzo en construir relaciones auténticas y significativas. Esto significa estar presente y comprometido en nuestras interacciones, escuchando activamente y mostrando empatía hacia los demás.

Además debemos estar dispuestos a trabajar en nuestro propio crecimiento personal para fomentar relaciones más saludables. Esto puede implicar aprender a establecer límites claros, comunicarnos de manera efectiva y manejar el estrés y la ansiedad de manera constructiva. Al centrarnos en nuestro propio bienestar emocional y mental, podemos estar en una mejor posición para nutrir y fortalecer nuestras relaciones con los demás.

Si bien puede ser difícil tener relaciones saludables en estos tiempos modernos, no es imposible. Al priorizar la autenticidad en la comunicación y el crecimiento personal, podemos superar los desafíos de la era digital y cultivar conexiones reales y significativas, además de gratificantes.

Espacio

Ovnis: ¿estamos solos o hay alguien más?

Págs. 12-13

Salud

El síndrome del cuello roto y sus consecuencias.

Págs. 14-15

EN EL PÓDCAST

Violeta Ayala Grageda,

directora de cine, productora y tecnóloga



Es una mujer multifacética, su trabajo creativo tiene que ver con lo visual, los documentales y la sensibilidad para visibilizar una realidad que no siempre se cuenta.

Ha hecho trabajos que causaron impacto en el mundo. En 2009 presenta su ópera prima, *Stolen. The Bolivian Case* (2015), *Las Awichas* (2022) y *La lucha* (2023) son sus obras. El último título es un largometraje sobre la historia de la caravana de personas con discapacidad en Bolivia.



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

STAFF

OH!

Directores:

Luis Fernando Avendaño
July Rojas

Editora de OH!

Geraldine Corrales Arandía

Periodistas:

Cindy Romina Soliz Villegas

Fotógrafos:

Carlos López, Daniel James, José Rocha y Hernán Andía

Diseño y fotocromía:

Rafael Sejas A.
Oscar Medrano

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

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. SEGUNDA # 4
COLINAS DEL URUBÓ

Cel.: 591 60706779
• 591 67792777

OFICINA REGIONAL LA PAZ

PLAZA ISABEL LA CATÓLICA
EDIFICIO TORRES MALL

TORRE A - PISO 11
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



NATURALES. En esta época, es muy habitual que el sistema inmunológico se debilite por los cambios de temperatura; por esta razón, es importante reforzarlo y cuidarlo.

PREVENCIÓN

¿CÓMO REFORZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Texto: Redacción OH!
Imagen: Internet

La llegada del otoño y la proximidad del invierno traen consigo los resfriados y gripes, por lo que es importante reforzar el sistema inmunológico de todos los miembros de una familia.

Las plantas medicinales son nuestras mejores aliadas en invierno, ya que nos pueden ayudar a reforzar el sistema inmunológico y a reducir el riesgo de enfermar.

La fitoterapia es la rama que se encarga del estudio de las plantas medicinales, por lo que junto a los hábitos saludables y una alimentación equilibrada puede ayudar a mejorar el sistema inmune.

Éstas son las plantas medicinales indicadas para prevenir y tratar resfriados y gripes. Recuerde que el uso de este tipo de plantas no cura enfermedades en su totalidad, sino que alivian los síntomas. Aun a pesar del consumo de este tipo de plantas, se sugiere consultar a su médico siempre que sea necesario.

1 ECHINACEA

La echinacea es una de las mejores aliadas: contiene alquilamidas, un ingrediente curativo. Se utiliza para fortalecer el sistema inmunológico y ayuda a prevenir gripes y resfriados. También se utiliza para tratar las infecciones.

2 MALVA

De este tipo de planta se utiliza la raíz, que es rica en mucílagos. Los mucílagos hidratan las mucosas de la boca y de la garganta, y además las protegen y las regeneran. Por otro lado, ayuda a sanar la irritación provocada por la tos seca. Antiguamente, esta planta se añadía a las sopas y a los cocidos.

3 AJO

El ajo tiene una gran cantidad de propiedades beneficiosas sobre la presión sanguínea y el sistema circulatorio. Además, los compuestos sulfura-

dos del ajo también tienen función antimicrobiana; es decir, previenen los resfriados y otras afecciones respiratorias. Finalmente, sus altos niveles en alicina y ajoeno potencian su función antiviral.

4 EUCALIPTO

El eucalipto contiene aceite esencial en sus hojas, el cual tiene propiedades antitusivas, expectorantes y antisépticas. El preparado de eucalipto ayuda a despejar la congestión nasal y a combatir la tos productiva.

5 MENTA

El aceite esencial de la menta tiene muy buenas propiedades para el sistema digestivo. Además, es un buen descongestionante nasal y expectorante, al igual que el eucalipto. Como en el caso anterior, podemos encontrar productos farmacéuticos contra la congestión nasal que contienen menta.

6 GORDOLOBO

Las flores del gordolobo tienen función antitusiva y antiinflamatoria, y ayudan a paliar las afecciones respiratorias que provocan tos seca. Se pueden utilizar en casos de resfriado, gripe, amigdalitis, faringitis, rinitis, asma y bronquitis. Además, ayudan a prevenir la irritación de la garganta. Son especialmente útiles contra la tos seca, ya que alivian el escozor.

¿CÓMO TOMARLAS?

Las plantas medicinales que hemos mencionado se pueden utilizar de diversas formas. El ajo, por ejemplo, lo podemos consumir crudo, ya que conservará todos sus nutrientes. Sin embargo, el sabor no es precisamente agradable y muchas personas son incapaces de consumirlo crudo. Otra opción es cocinarlo al vapor o hervido, o añadirlo de forma habitual en las comidas.

El eucalipto y la menta, por ejemplo, se pueden usar mediante vahos de vapor o inhalaciones. Son una buena forma para descongestionar las fosas nasales. Sin embargo, el aceite esencial de eucalipto y el aceite esencial de menta están contra-



indicados para aquellas personas que tengan ataques de asma agudos, ya que pueden producir apneas.

Otra forma de tomar las plantas medicinales es mediante infusiones. Es una forma sencilla de beneficiarse de sus efectos y, además, nada sienta mejor que una infusión caliente cuando hace frío.

PROBLEMAS. El estrés que resulta por la presión laboral puede reducir la concentración en el trabajo.

LA ADICCIÓN AL TRABAJO ACABA CON LA PRODUCTIVIDAD

CONSECUENCIAS DE LA ADICCIÓN AL TRABAJO

Lamentablemente, el ritmo que requiere la adicción al trabajo es insostenible, y coloca al cuerpo en un estado de activación y tensión constante. Esto puede traer distintas consecuencias a la salud física, mental y a otros aspectos de la vida.

Entre las consecuencias más comunes se encuentran:

- Mayores niveles de estrés
- Burnout
- Depresión y ansiedad
- Desregulación de las emociones
- Problemas estomacales
- Dolores físicos

Texto: Redacción OH!
Fotos: Internet

El estrés se ha incrementado por varios factores en los últimos años, por lo mismo, estudios recientes afirman que hay “niveles récord” a nivel mundial. Uno de los aspectos que provoca estrés en las personas es la cantidad de horas que se dedica al trabajo.

Hace años, salir de la oficina significaba dejar los pendientes hasta la jornada siguiente, pero la relación laboral se ha vuelto enfermiza, en muchos casos.

Aunque no se tiene que fustigar por ello, porque el sistema está montado de modo que si no se produce a tope, puede quedar sin trabajo y la vida es cara y hay que sobrevivir, sí está bien identificar este problema y tratar de trabajar en él por el bienestar propio.

Mientras se habla de esta relación con el trabajo, cada vez más estudios apuntan a que la productividad ha caído. Muchos son los motivos para esto, pero uno es que el estrés o trabajar muchas horas restan productividad.

EL ESTRÉS ALTERA EL CEREBRO

Un estudio de la Universidad de Brasilia afirma que los eventos estresantes “pueden alterar las estructuras cerebrales involucradas en la codificación, almacenamiento y recuperación de la memoria”. El estudio ha revisado investigaciones experimentales que evalúan el impacto de la hormona cortisol relacionada con el estrés en la recuperación de la memoria a largo plazo.

El estrés desencadena la liberación de cortisol, una hormona que prepara el cuerpo para la respuesta de “lucha o huida”. En pequeñas cantidades, el cortisol puede ser beneficioso, ayudando a mantenerse alerta y concentrados. Sin embargo, cuando los niveles de cortisol permanecen elevados durante períodos prolongados, pueden tener un impacto perjudicial en la salud y productividad.

Además, el estrés puede dificultar la concentración en las tareas, lo que provoca procrastinación y distracción. La mente tiende a divagar, lo que dificulta concentrarse en el trabajo.

También puede afectar nuestra capacidad de tomar decisiones. El estrés puede provocar agotamiento, lo que puede tener un impacto a largo plazo en la productividad. Cuando hay ago-



tamiento, falta motivación y energía, lo que dificulta completar las tareas.

Trabajar fuera de horario ha estado arraigado durante mucho tiempo en la cultura de muchos países como una forma de demostrar cuánto uno se preocu-

pa por su trabajo e incluso en grandes empresas como las lideradas por Elon Musk o el Microsoft del principio cómo ser adicto al trabajo a menudo se presenta como una ética de trabajo virtuosa elogiada por los líderes.

¿QUÉ PIENSA UN “WORKAHOLIC”?

Pensar constantemente en el trabajo. Pensar obsesivamente sobre el propio desempeño en el trabajo, el deseo de tener éxito y el miedo a fracasar.

Tener dificultades para tomar tiempo libre. Buscar diferentes formas de trabajar al estar fuera del horario laboral a pesar de que no se requiera. Así, experimentar estrés en situaciones en las que no se puede trabajar.

Trabajar tiempo adicional al establecido por el horario laboral. Invertir horas adicionales a lo que se espera y es necesario, tanto que otras personas lo notan.

Tener conflicto en las relaciones por la cantidad de tiempo dedicada al trabajo. Se observa que hay consecuencias en otros aspectos de la vida y, a pesar de ello, no se puede hacer cambios en los hábitos de trabajo.

Utilizar el trabajo para compensar o evitar algo. Puede ser: estar en un momento de mucho estrés, tener algún problema o la necesidad de probar la propia capacidad.

Tener problemas de salud a partir del estrés del trabajo. Es posible que se llegue a experimentar síntomas de estrés crónico, ya que el cuerpo está en un estado de activación constante.

DERECHO INTERNACIONAL.

Los convenios internacionales que Bolivia suscribió en materia de derechos humanos establece el cumplimiento de un lineamiento que impida las torturas y tratos crueles y degradantes.



PROTESTAS. El índice de feminicidios en Bolivia moviliza a miles de mujeres en marchas para pedir más seguridad.

SENTENCIAS

CONVENIOS IMPIDEN ENDURECER PENAS

Texto: Geraldine Corrales Arandía
Fotos: Archivo

En Bolivia el número de feminicidios, infanticidios y delitos de abuso ha aumentado, además, la crueldad con la que se comete este tipo de delitos se ha agravado. A raíz de estas situaciones que sorprenden a la población, más de una persona señala que se deben buscar otro tipo de sanciones para evitar más delitos. Se habla en muchas ocasiones de la pena de muerte, la cadena perpetua, la acumulación de penas y la castración química.

Sin embargo, se deja de lado los convenios y tratados internacionales a los que Bolivia está suscrita, los mismos no contemplan este tipo de sanciones, por lo que sería muy difícil incluirlas en la legislación nacional.

Al respecto, el abogado constitucionalista José Antonio Rivera se refiere a los detalles de esta situación y asegura que el Gobierno está obligado a enmarcarse en esos reglamentos.

“Cuando un Estado suscribe y ratifica un tratado internacional sobre derechos humanos, el principio de lo que pactaste de buena fe se tiene que cumplir de buena fe. Un Estado que ha suscrito y ratifi-

cado un tratado no puede dejar de cumplir, está obligado y no puede invocar razones de contradicción con su legislación”, afirma.

Rivera explica que se trata de la Convención Americana de Derechos Humanos, conocida como el Pacto de San José de Costa Rica, que está vigente desde 1969 y que Bolivia la aprobó y ratificó mediante Ley 1430, de 11 de febrero de 1993.

“Se establece como obligaciones para el Estado boliviano, en primer lugar, el de respetar, resguardar, proteger y garantizar los derechos humanos reconocidos en esa convención, sin distinción de raza, sexo, nacionalidad u otra, es decir, sin discriminación alguna. El segundo compromiso, artículo 2, es que el Estado asume la obligación de adecuar su normativa interna, su derecho interno, es decir, la Constitución, las leyes y los reglamentos a las normas del tratado. Asume adoptar medidas de orden legislativo, de orden administrativo, presupuestal y en su caso jurisdiccional, para hacer efectivo

el goce y ejercicio de los derechos humanos”, completa.

Pero también se considera el derecho a la vida desde la concepción y, de la misma manera, existe un “protocolo facultativo adicional referido a la protección de la vida, sobre la eliminación de la pena de muerte”.

De acuerdo a la explicación del constitucionalista, los Estados que hayan eliminado la pena de muerte en su norma-

tiva interna no pueden restablecerla y los que no lo hicieron deben eliminarla en un corto plazo.

“Los Estados que han suscrito la Convención Americana, a esta altura ninguno mantiene pena de muerte. En el caso de Estados Unidos, algunos estados, como Texas, mantienen la pena de muerte, pero es porque no ha suscrito ni ha ratificado la Convención Americana”, detalla. También señala que la Constitu-



AGRESIVIDAD Entre las denuncias más recurrentes está la violencia física.

ción Política del Estado reconoce el derecho a la vida y no se establece la pena de muerte.

¿ELIMINARÍA LA CRIMINALIDAD?

A criterio del jurista, agravar las penas no eliminará la criminalidad, debido a que esta tiene causas, factores y condiciones que cada estado debe contemplar para reducir los índices.

“El Estado tiene que empezar a formular políticas contra los criminales, para enfrentar desde la prevención, la persecución y sanción penal, la rehabilitación y reinserción social. Actualmente, el Estado solo tiene la persecución y sanción, entonces, creo que estos temas son importantes y fundamentales de analizar y considerar, para no dar curso a estos planteamientos, obviamente comprensibles ante el incremento de la criminalidad, pero que no son viables”, manifiesta.

Sobre la acumulación de penas, que hace referencia a juzgar varias veces por un mismo delito y sentenciar con diferentes sanciones al infractor, Rivera afirma que Bolivia está suscrita a la Convención Internacional para la Eliminación de la Tortura y los Tratos o Penas Crueles, Degradantes o Inhumanos. En este sentido, dice que las “penas crueles, degradantes o inhumanas, como la cadena perpetua, los trabajos forzados o la acumulación de penas” no están permitidas.

A igual que con la Convención Americana de Derechos Humanos, si la pena fue eliminada del reglamento interno del Estado, tampoco puede ser repuesta. “La máxima pena aplicable en Bolivia son 30 años de cárcel”, señala y explica que, si una persona es juzgada por la comisión de varios delitos, cumpliría la pena máxima que se le impondría.

Rivera reflexiona sobre la acumulación de penas e insiste en que ni aún con un endurecimiento de las sentencias se podrá eliminar la criminalidad de un día para otro.

¿SE PUEDEN RESTITUIR ESTAS MEDIDAS?

Si bien en este momento la sanción máxima es 30 años, Bolivia podría optar por abandonar los tratados, a través de un trámite y modificar la Constitución Política del Estado. Sin embargo, en caso de hacerlo podría ser el aval para cometer otro tipo de infracciones en el ejercicio de los derechos humanos.

“Si quiere Bolivia puede adoptar, lo que tendría que hacer es retirarse de ese tratado y eso se llama un procedimiento de denuncia del tratado ante la Secretaría General de Naciones Unidas. Hay todo un procedimiento regulado por la Convención de Viena sobre el Derecho Internacional de Tratados. El organismo va a examinar si se cumplen los requisitos, las condiciones, los pasos correspondientes y al final del trámite puede aceptar la denuncia del Estado boliviano”, explica el constitucionalista.

En este sentido, cuestiona esta posibilidad, ya que la reducción de hechos criminales pasa por otros criterios. También hace referencia a la propuesta de castración química a personas acusadas de abusos sexuales contra niños y señala



VÍCTIMAS. Una familia protesta por el feminicidio de una de sus integrantes.

que también es considerada tortura.

“En el caso de las violaciones, las agresiones sexuales, tenemos que preguntarnos, ¿qué está pasando?, ¿qué es lo que está generando? Y vamos a encontrar una lista interminable de causas, de factores y condiciones que están generando. Desde lo más básico, de que no hay educación sexual debidamente implementada, desde la escuela, el colegio y los otros ámbitos. Desde el mismo hecho de que no hay un control estatal sobre las redes sociales donde circula pornografía. Desde el tema de los hacinamientos, que hay miles de familias que tienen una habitación para toda la familia. Desde el tema del abandono de los menores por parte de los padres que tienen que salir a buscar fuentes de trabajo al exterior. Vamos a encontrar una lista larguísima de causas que el Estado no quiere enfrentar.

MODIFICAR LA CPE

Si Bolivia decidiera, por algún motivo, abandonar los tratados internacionales que dejan de lado las sanciones más duras, se debería convocar a una Asamblea Constituyente para modificar la Carta Magna.

“Se tiene que modificar la Constitución



y sería una reforma total porque concierne a los derechos fundamentales. Y el artículo 411 dice que se llama reforma total cuando las modificaciones afectan al núcleo esencial del sistema constitucional, es decir, cuando se pretenda cambiar el tipo de Estado, el sistema de gobierno, el régimen político de gobierno, Además, porque la Constitución tiene una definición de la pena máxima para los delitos más graves que es de 30 años.

Entonces, hay que modificar esa pena máxima haciendo una reforma de la Constitución. Creo que se piden sanciones más duras porque es un sentimiento casi de frustración de la ciudadanía frente a la inoperancia del sistema penal, que lamentablemente tiene graves deficiencias. Por eso, la población pide la detención preventiva a su legislación. Y claro, los jueces dan curso y el sistema interamericano nos ha llamado la atención por cuarta, quinta vez, de que estamos haciendo un abuso de la prisión preventiva. Pero tiene que haber una explicación, esa prisión preventiva es pedida por la gente porque hay la sensación de impunidad”, explica Rivera.

El abogado señala también que el sistema penal se enmarca como retributivo, más que como restaurativo. Afirma que para ahondar en un sistema restaurativo no se puede dejar a una víctima de un hecho delictivo sin la atención médica y psicológica que requiera.

En lo que va del año, decenas de familias perdieron a sus seres queridos por feminicidios e infanticidios, y hay otra cantidad de víctimas de abusos sexuales, sin embargo, no pasa únicamente por endurecer las penas y sanciones en contra de quienes cometen los delitos, sino más bien educar y trabajar en una sociedad que pueda evitar estos hechos.



RECORDATORIO. El principal pedido de las familias de las víctimas se centra en el endurecimiento de las penas.

JOYAS NATURALES DEL TURISMO ECOLÓGICO

DESCANSO.

Tres destinos de viaje en América y uno en Japón destacan entre los lugares que los especialistas recomiendan descubrir en 2024 ya que exhiben la naturaleza en todo su grandeza y esplendor.



RUTA. Un grupo de senderistas camina en zona andina de Ecuador.



MONTAÑA. Una viajera sube por los glaciares patagónicos de Argentina.



Texto y fotos EFE

El turismo ecológico, sostenible y respetuoso del medioambiente suele catalogarse como “verde”, pero la paleta de colores que ofrece la naturaleza a través de sus distintas manifestaciones, en tierras, aguas y cielos, va mucho más allá del verdor característico de la vegetación, abarcando tonalidades y combinaciones cromáticas que cortan el aliento del observador.

El viajero apasionado por la naturaleza y partidario de los esfuerzos para conservarla puede comprobarlo de una manera impactante y difícil de olvidar, al visitar cuatro de los puntos del globo terráqueo seleccionados como los destinos más sostenibles para descubrir en 2024, por los expertos de Lonely Planet

(LP), una de las principales editoras de guías de viajes en el mundo.

Los países y regiones recomendados por su sostenibilidad en la edición 2024 de la lista Best in Travel de LP reúnen varios factores en común: son espacios naturales atractivos que ofrecen experiencias interesantes, y además están inmersos en un decidido esfuerzo para desarrollar un turismo más respetuoso del medio ambiente, la cultura y la gastronomía locales.

“Son lugares que inspirarán a los viajeros que priorizan los valores de la sostenibilidad, destacando por sus proyectos de conservación de la naturaleza y por combinar las tradiciones locales con las nuevas tecnologías”, según explica Nitya Chambers, vicepresidente senior de contenidos y editora ejecutiva de Lonely Planet.

PATAGONIA (ARGENTINA Y CHILE)

En el lado argentino, el Parque Nacional Patagonia ha inaugurado recientemente un planetario y un centro de interpreta-

ción que, junto con las nuevas rutas por antiguos yacimientos de arte rupestre en el Cañadón del Río Pinturas, aportan un renovado protagonismo a este remoto lugar.

En el lado chileno, el parque homónimo ha reintroducido pumas, ñandúes y el amenazado huemul en estepas dañadas por la explotación agrícola. Este lugar forma parte de la Ruta de los Parques de Chile, de 2.800 kilómetros, que abarca selvas subantárticas, grandes campos de hielo y una de las redes de fiordos más extensas del planeta.

Desde LP recomiendan visitar alguno de los glaciares en el Parque Nacional Los Glaciares, en Argentina; y probar el circuito Dientes, en Chile, que dura cinco días y está considerado la ruta senderista más meridional del planeta.

GROENLANDIA

Esta enorme isla, que se sitúa en América del Norte y forma parte de Dinamarca, inaugura en 2024 dos aeropuertos internacionales, uno en la capital, Nuuk, y el otro en Ilulissat, que facilitarán la conexión entre Groenlandia y Norteamérica, y son parte del plan groenlandés para impulsar una economía sostenible basada en el turismo y la pesca, y no en el petróleo y la minería.

Para los inuit, que constituyen casi el 90% de la población, son prioritarias la protección del medioambiente y la cultura.

Desde LP recomiendan observar las auroras boreales, que serán muy visibles y activas en los próximos años; admirar el paisaje helado en una excursión con acampada en el segundo casquete glaciar más grande del mundo, y visitar la estación de escucha permanente del Ártico, en la cual visitantes y científicos pueden escuchar y estudiar, por medio de hidrófonos, la vida marina.

ECUADOR

El número de turistas que visita las islas Galápagos ecuatorianas está limitado para proteger a este ecosistema único, pero quien planifique el viaje con antelación podrá disfrutar de actividades y conocer lugares enfocados en la ecología en muchas otras partes de este país megadiverso, incluido el primer aeropuerto del mundo que funciona con energía renovable.

Al norte de las Galápa-

gos, archipiélago donde se concentra la atención de los viajeros, habrá una nueva reserva marina, Hermandad, que añadirá 52.000 kilómetros cuadrados (km²) a los 130.000 km² donde ya se está protegiendo a las tortugas marinas, los tiburones y otras especies migratorias.

Por su parte, el interior del país tiene 10 parques nacionales; un tramo del poderoso Amazonas, repleto de vida y de proyectos ecológicos en lo más profundo de la jungla; muchos alojamientos en el bosque nuboso y ‘ecolodges’ (alojamientos ecológicos integrados en la naturaleza) playeros, con sistemas hidrológicos propios y credenciales de sostenibilidad.

Desde LP recomiendan ir al “lodge” amazónico Napo Wildlife Centre, equipado con baños con sistema compostable y paneles solares y situado en la jungla profunda del Parque Nacional Yasuni, donde también es recomendable viajar en canoa para visitar un poblado autóctono de esa área natural protegida.

HOKKAID

Con un 20% del territorio de Japón y un 5% de su población, Hokkaido posee grandes extensiones de montañas y naturaleza, y más allá de sus “resorts” de invierno como Niseko, es una tierra relativamente ignota: la otra cara de Japón, muy distinta de destinos tan famosos como Tokio, Kioto e Hiroshima, según LP.

En esta isla, donde se respira un aire de auténtica aventura, hay seis parques nacionales que albergan gran cantidad de fauna; excelentes rutas de senderismo; manantiales termales; zonas de acampada bien equipadas, y muchas oportunidades y lugares para andar en bicicleta.

El gobierno japonés espera atraer más visitas a este vasto territorio, ofreciendo una experiencia turística de calidad enfocada en el bien de la comunidad isleña, que incluye revitalizar la lengua y distintas expresiones culturales de su pueblo originario, los “ainu”, como su música, danza, artesanía y cocina.

Desde LP recomiendan ver danzas y espectáculos de marionetas en el teatro Ikor del poblado “ainu” en Akanko Onsen; avistar las grullas de Manchuria en el Parque Nacional Kushiro-shitsugen, y recorrer la ciudad balneario de Jōzankei Onsen, en el Parque Nacional de Shikotsu-Toya.



NATURALEZA. Colina cubierta de flores en Hokkaid, Japón

ESTILO

Delicada y audaz

PROPUESTAS. El maquillaje y peinado para esta temporada se unen en la idea de un “clean look”, por lo que se priorizan los colores neutros y pasteles, además de los peinados sencillos.

Texto: Redacción OH!
Modelos: Chiara Galindo Gerasimenko y Kethlyn Rigato Kempim
Fotografía: Luis Bazán
Maquillaje: Cecilia Ramos y Nidia Olivera
Peinado: Lourdes Padilla y Dayana Alfonso
Producción: Riky Peña (Oxígeno)

Inspirada en la moda clásica, Oxígeno presenta una serie de propuestas enmarcadas en los estilos “coquette” y “old money” para esta temporada. Con la idea de proyectar una imagen dulce, tierna y femenina, pero que también exprese audacia y sensualidad, se suman los colores y los brillos recatados para un look ideal que se puede adecuar a diferentes ocasiones. El maquillaje y el peinado se suman a la opción de outfit que se lleve en la ocasión, siempre tomando en cuenta la idea de transmitir una imagen acorde a la actividad. Para la temporada, el uso de colores neutros y pasteles en el maquillaje, además de los efectos rasgados en la mirada, se unen con un peinado “clean look” que es lo más pedido de la temporada.



COQUETTE. La propuesta inspirada en la dulzura y delicadeza femenina recordando la infancia y el glamour de tiempos maravillosos.



OLD MONEY. Un estilo único que muestra la audacia que se puede transmitir a partir del arreglo personal.



AGILIDAD. El arte y la complejidad detrás de este icónico rompecabezas tridimensional

Cubo Rubik

Una fusión creativa de diversión y desarrollo mental

Texto: Cecilia Tapia
Fotos: Cortesía de los entrevistados

Desde que el arquitecto húngaro Ernő Rubik dio vida a este intrigante rompecabezas tridimensional en 1974, el Cubo Rubik ha dejado una marca indeleble en la historia del entretenimiento.

Su legado ha trascendido fronteras hasta llegar a tierras bolivianas, donde ha desatado una ola de pasión y creatividad, incentivando la formación de asociaciones y comunidades de entusiastas del cubo que, lejos de disiparse con el tiempo, se han arraigado.

PASIÓN Y OPORTUNIDADES

En el mundo del Cubo Rubik, las comunidades de entusiastas no solo comparten una pasión, sino que también fomentan un ambiente de camaradería y aprendizaje continuo para todos los interesados.

En Bolivia, diversas agrupaciones y entidades han surgido para nutrir esta pasión compartida.

Un ejemplo claro es CuBolivia. Comenzó como una tienda familiar y se ha convertido en un centro de actividad cubera, ofreciendo cubos a precios asequibles y siendo un punto de encuentro para aficionados del Cubo Rubik en Bolivia.

Asimismo, la Agrupación de Speedcubers Cochabamba es un líder en el speedcubing desde hace una década, buscando expandirse globalmente y apoyar tanto a los aficionados como a los aspirantes a profesionales sin buscar lucro.

En Santa Cruz Speedcubing League, fundada en 2022, organiza torneos profesionales avalados por la World Cube Association (WCA) y promueve el speedcubing en la comunidad.

En la ciudad de la paz existe la comu-



DESTREZA. Un concursante participa del campeonato de cubo Rubik organizado por Santa Cruz Speedcubing League.

nidad Speedcubing Paceña, reactivada en 2022, que ha pasado de ser un espacio modesto a una plataforma dedicada a fomentar el interés por el speedcubing en la Sede de Gobierno.

Para principiantes, hay una variedad de cursos disponibles en todo el país.

Como CuBolivia ofrece un programa completo para dominar el Cubo Rubik en solo 5 días.

De igual manera la agrupación Speedcubers Cochabamba ofrece clases gratuitas con atención personalizada.

En el oriente Santa Cruz Speeding League ofrece clases extracurricula-

res en colaboración con el Centro Cultural CBA.

En La Paz hay clases presenciales organizadas por la agrupación paceña de Speedcubing durante las vacaciones.

BENEFICIOS

El Speedcubing, más que una simple diversión, se erige como un aliado poderoso para el bienestar mental, desafiando al individuo más allá de la destreza manual y adentrándose en las profundidades de la concentración, habilidades de resolución de problemas y paciencia. Según la Cube Academy, pionera en el

estudio del fenómeno del Cubo Rubik, el Speedcubing no solo agudiza la observación, sino que también estimula la habilidad espacial y fortalece las capacidades cognitivas del practicante.

En este arte del montaje, la tarea va más allá de lo mecánico. A través del aprendizaje de algoritmos y la práctica constante, el proceso se convierte en un ejercicio sistemático y automático, convirtiéndose en una herramienta invaluable para mejorar la retención y la memoria.

La velocidad requerida para resolver el cubo impulsa el desarrollo de habi-

lidades de visualización y percepción, contribuyendo al fortalecimiento de la motricidad y la coordinación mano-ojo, capacidades esenciales para la acción rápida y precisa en la vida cotidiana.

COMPETENCIAS

En Bolivia, las competencias de Cubo Rubik son eventos emocionantes que congregan a la comunidad speedcuber de todo el país, desde torneos nacionales hasta competencias locales.

Por ejemplo, Santa Cruz Speedcubing League organizó un recorrido por cuatro ciudades del país: La Paz, Cochabamba, Oruro y Santa Cruz. Este recorrido atrajo a una multitud diversa de participantes de todas las edades y marcó un hito al crear el primer torneo en formato de serie en Latinoamérica.

Por lo general Estas competencias, respaldadas por la prestigiosa WCA, trascienden las fronteras locales y se convierten en batallas globales. Los competidores tienen la oportunidad de enfrentarse a otros speedcubers de todo el mundo, con sus tiempos y logros registrados en la página web mundial de la WCA.

Además, estos eventos no son exclusivos para profesionales; también buscan fomentar la participación de la comunidad. Ciudades como La Paz, Santa Cruz, Cochabamba y Oruro celebran torneos y campeonatos no oficiales con frecuencia.

En muchas escuelas en Bolivia, los concursos de cubos Rubik se han adoptado como una forma de motivar a los estudiantes y fomentar habilidades como la resolución de problemas y la colaboración.

En la región de Cochabamba y sus alrededores, se llevaron a cabo torneos y campeonatos en centros educativos. Estos eventos no solo brindaron la oportunidad de competir, sino también de participar en talleres y cursos. El Campeonato del Colegio Adventista, realizado en más de 20 colegios, tuvo un gran éxito, involucrando a diferentes municipios y provincias y obteniendo resultados destacados y positivos.



PREMIACIÓN. Los ganadores del torneo metropolitano cube, organizado por el Día del Niño por Cubolivia, en Cochabamba.

También La Paz también se suma a la tendencia del Speedcubing con competencias interinas organizadas por diversas organizaciones en centros educativos. Varios colegios consideran que estas competencias son beneficiosas para sus alumnos y planean continuar con ellas en el futuro.

En el caso de Santa Cruz, el tema del Speedcubing está ganando gradualmente peso. Proyectos implementados el año pasado buscaron promover estas prácticas entre niños y jóvenes, contribuyendo a su popularidad.

HISTORIAS QUE INSPIRAN

Una de ellas es Nancy Garcés, campeona nacional de Speedcubing, desde 2017, ostenta el récord más rápido de armado, con un impresionante tiempo de 9 a 10 segundos.

Descubrió su pasión por el cubo Rubik desde joven y, a pesar de los desafíos, se alzó como campeona nacional de Bolivia.

Su éxito ha inspirado a otras mujeres a unirse al speedcubing. A sus 20 años, no solo compite activamente, sino que



ÚNICO. Un diseño personalizado de cubo Rubik elaborado por Cubolivia.



LOGROS. Nancy Garcés, campeona nacional de mejor tiempo de armado de cubo Rubik.

también promueve la participación femenina y juvenil, aspirando a representar a Bolivia a nivel internacional.

Daniel Rivero, miembro veterano de la agrupación speedcubing Cochabamba, encontró en el armado de cubos una terapia tras un accidente. Su pasión lo llevó a apoyar a nuevos talentos y organizar competencias, destacándose como uno de los líderes de la agrupación.

Por otro lado está Ana Isabel Valencia, fundadora de CuBolivia. Ella convirtió su hobby en un estilo de vida. Inspirada por su familia, fundó CuBolivia, una

tienda de cubos y organizadora de campeonatos de speedcubing. Su pasión por el arte y la creatividad la llevó a exportar su arte hasta España, mostrando cómo el speedcubing puede unir familias y crear emocionantes oportunidades.

CURIOSIDADES

La tasa de población capaz de resolver eficazmente el Cubo Rubik es baja, apenas alcanzando el 5% a pesar de su popularidad. Sin embargo, esta cifra está en constante crecimiento gracias al aumento del interés en el speedcubing.

En el mundo del Speedcubing en Bolivia, las competencias suelen atraer entre 150 y 200 competidores, con una destacada presencia de jóvenes de 12 a 18 años.

A pesar de los beneficios que ofrece esta actividad, muchos participantes abandonan con el tiempo, lo que conlleva a una disminución en el número de competidores. Aún así, la comunidad sigue prosperando, con la esperanza de inspirar a nuevas generaciones.

En el mundo del speedcubing, existen concursos que desafían los límites convencionales y añaden un toque de singularidad al arte de resolver el Cubo Rubik.

Algunas de ellas son las dinámicas de trabajo en equipo, ya que, en estas competencias, cada concursante se enfrenta a un solo cubo Rubik, pero con un giro interesante. Solo pueden realizar un movimiento antes de pasar el cubo al siguiente en la mesa. Esto no solo requiere destreza individual, sino también la capacidad de trabajar en armonía con los demás participantes.

También existe el armado con los pies, aunque solía existir una categoría oficial para esta modalidad, se detuvo durante la cuarentena. Sin embargo, esta dinámica continúa de manera informal y ocasional. Resolver un cubo Rubik usando solo los pies desafía los límites convencionales del speedcubing, demostrando la habilidad y destreza de los competidores.

Además del clásico cubo cuadrado, existen una variedad de cubos con funciones diversas.

Los speedcubers oficiales manejan hasta 17 tipos de cubos, reconocidos oficialmente para su uso en competiciones.

También existen los Cubos por formas o retos, estos cubos son de colección y no siguen un patrón específico. Ayudan a estimular la creatividad y la resolución de problemas, pero no se utilizan en competiciones oficiales debido a su naturaleza única.

Finalmente, hay modificaciones personalizadas de los cubos. Consisten en rompecabezas alterados de forma personalizada para crear diseños únicos y diversas formas. Estos cubos suelen venderse a precios elevados debido a su grado de complejidad e individualidad, atrayendo a los entusiastas de la modificación del cubo Rubik.

Con una comunidad en constante crecimiento, el speedcubing en Bolivia está repleto de historias inspiradoras y oportunidades, con cursos y clases disponibles en todo el país. Nunca ha sido tan fácil para los aficionados del Cubo Rubik unirse y explorar este popular juego.

INCÓGNITA. Los Objetos Voladores No Identificados, (Ovnis o UFO, en inglés) o más recientemente Fenómenos Aéreos No Identificados (UAP, por sus siglas también en inglés) son desde hace tiempo uno de los mayores misterios de la humanidad.

OVNIS

¿HAY ALGO O ALGUIEN MÁS AHÍ?

OBJETO. Un extraño efecto lumínico visto en 2009 sobre la base militar de Skjold, en el norte de Noruega.

Texto y fotos: EFE

El mundo puso en común el término de “platillo volador” a partir del 24 de junio de 1947, cuando el piloto estadounidense, Arnold Kenneth, volaba en su avioneta desde Chelalis a Yakima, en el Estado de Washington, y avistó un grupo de nueve objetos brillantes con forma de media luna y de apariencia metálica que se desplazaban a gran velocidad.

Pero ¿los hay?, ¿hay alguien más ahí? “Anomalías en los cielos” haberlas haylas, así lo ha constatado la NASA recientemente, y por ello, con todas las herramientas actuales al alcance, inteligencia artificial incluida, se trata de cambiar el discurso sobre el fenómeno del sensacionalismo a la ciencia.

HABERLOS HAYLOS, PERO POCOS

Después de muchos años de preguntas sin respuesta y especulaciones sobre ovnis y naves extraterrestres, en septiembre de 2023, la NASA publicaba las conclusiones de un informe, encargado a expertos, que revelaba que muchos de los avistamientos en el espacio aéreo son “creíbles”, pero también hay “anomalías” en los cielos u objetos que siguen sin identificar.

Como ejemplo el informe citaba un “elemento plateado con forma de orbe en el Medio Oriente”, captado por un dron en 2022, así como una nave sobre el mar que detectó la Armada estadounidense y que, pese a los exhaustivos análisis, la conclusión fue la “incertidumbre”.

En 2023 los especialistas del equipo formado por la NASA para estudiar los UAP contabilizaban unos 800 fenómenos anómalos detectados en las tres últi-



PRUEBAS. El subdirector de Inteligencia Naval, Scott Bray, reproduce un video de “fenómenos aéreos no identificados”, comúnmente conocidos como ovnis, durante una audiencia ante una comisión del Comité de Inteligencia de la Cámara de Representantes sobre los fenómenos en el Capitolio de los Estados Unidos en Washington DC, EEUU, el 17 de enero.



MUESTRA. Una persona observa el cuadro “UFO” (OVNI) del artista británico Banksy durante la exposición “El arte de Banksy” en Berlín, Alemania, el 20 de junio de 2017.

mas décadas, de los que afirman no haber encontrado datos que sugieran una conexión directa entre estos y la vida extraterrestre, es decir, “tienen explicaciones convencionales”, pero también hay una minoría que no se sabe qué son.

“Tenemos que admitir que hay cosas por ahí que no entendemos y, de hecho, algunas de ellas no se entienden bien”, según David Grinspoon, el científico principal del Instituto de Ciencias Planetarias, integrante del equipo autor del estudio, que apuesta por la “necesidad de más datos de alta calidad”.

“Usaremos la inteligencia artificial y el aprendizaje automático para buscar anomalías en los cielos y continuaremos buscando habitabilidad”, en palabras de Bill Nelson, administrador de la NASA, por si la hubiera.

EN LA NOCHE DE LOS TIEMPOS

La inquietud sobre la existencia de vida en el universo, más allá de la Tierra, no es nueva. Se remonta a la noche de los tiempos y es consustan-

cial a la historia de la humanidad.

En el año 223 antes de Jesucristo, en la Roma antigua, el historiador Dion Cassio escribió: “En Ariminium, una luz brillante como el día iluminó la noche, en numerosas regiones de Italia tres lunas aparecieron en el transcurso de la noche”.

También hay quien ve en la expresión bíblica del profeta Zacarías, cuando habla de “carros voladores de forma cilíndrica”, una descripción de algo procedente del espacio exterior, así como en la del profeta Ezequiel, que en el primer capítulo de su libro habla de un objeto “como el carbón ardiente que lanzaba resplandores y del que salieron cuatro ruedas”.

Discos volantes, bolas de fuego, soles que bailaban, etc., eran las denomina-

ciones para referir-

se al fenómeno en tiempos remotos, ya que, en la época de Séneca, en la de Platón, en la Edad Media, o en el siglo XIX, no existía el concepto Ovni, que se clasificó alrededor del primer milenio cristiano como “assud” -volador desconocido -.

NACE EL FENÓMENO OVNI

Y mucho tiempo pasó hasta que el mundo puso en común el término de “platillo volador”.

Fue en el siglo XX, concretamente el 24 de junio de 1947, cuando el piloto y empresario estadounidense, Arnold Kenneth, volaba en su avioneta desde

Chehalis a Yakima, en el Estado de Washington, con la misión de encontrar un avión del Cuerpo de Marines accidentado que había caído en la zona.

Lo que avistó, sin embargo, fue un grupo de nueve objetos brillantes con forma de media luna y de apariencia metálica que se desplazaban a gran velocidad. “Tenían forma de discos, parecían platillos volantes”, dijo el piloto norteamericano, considerado el primer testigo de un avistamiento moderno de un objeto volador no identificado, según entienden los ufólogos.

La prensa de la época, que se hizo eco de lo sucedido, utilizó el término “platillo volador” y así se tradujo a todos los idiomas de la Tierra. Había comenzado el fenómeno ovni y a raíz de lo visto por Kenneth surgieron ya múltiples y similares observaciones por todo el mundo.

CASI TODOS TIENEN EXPLICACIÓN

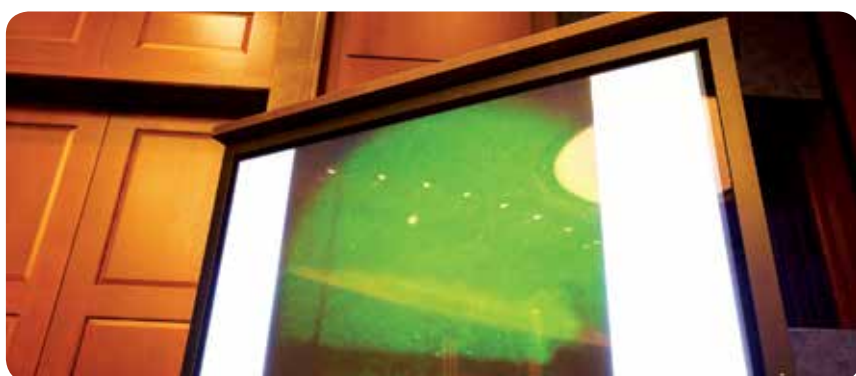
Pero si bien la mayoría de los fenómenos UAP tienen explicaciones convencionales, y como dice el científico Grinspoon, responden a “aviones comerciales, drones civiles o militares, globos de investigación, equipos militares, fenómenos meteorológicos o fenómenos ionosféricos”, quedan eventos “que no entendemos”.

Así, para solventar dudas y evitar problemas de seguridad en los cielos, añade que hay que “trabajar en busca de datos de alta calidad”, dejar de ver a los UAP

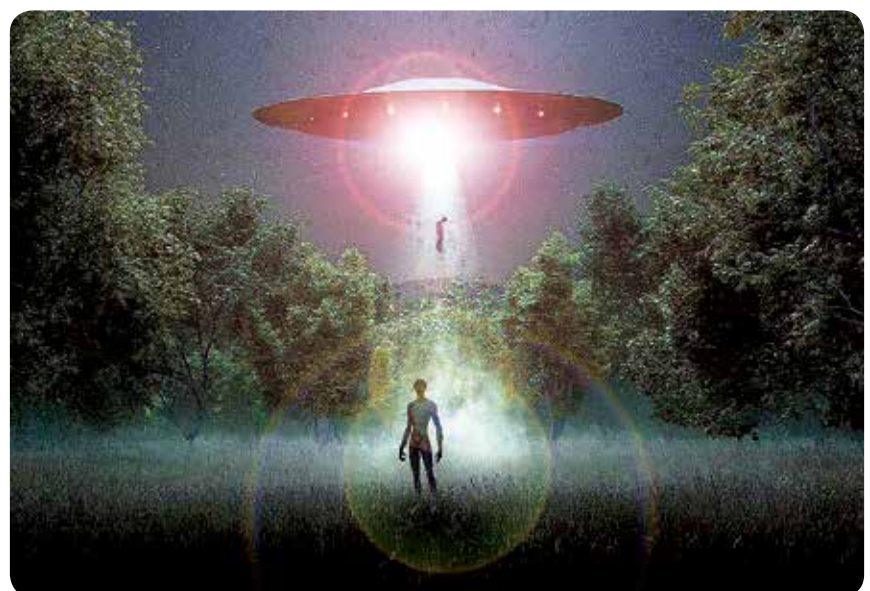
como “algo sensacionalista” y empezar a estudiarlos como fenómenos puramente científicos.

Mientras tanto, la sonda Pioneer 10 de la NASA, conocida como el mensajero de la humanidad y que está en el espacio desde 1972, pese a que su misión finalizó en 1997, viaja con destino a la estrella Aldebarán, en el centro de la constelación Tauro, en una peregrinación de dos millones de años si es que antes no choca con un cuerpo cósmico o con una civilización extraterrestre.

Si así ocurriera, los miembros de esa civilización encontrarán, al abrir la sonda, una placa de oro con la imagen de un hombre y una mujer e información sobre nuestro diminuto planeta llamado Tierra.



CONTROL. Un “fenómeno aéreo no identificado”, comúnmente conocido como Ovni, se muestra en un monitor de televisión durante una reunión del Comité de Inteligencia de la Cámara de Representantes sobre el fenómeno en el Capitolio de los Estados Unidos en Washington DC, EEUU, el 17 de mayo de 2022.



LESIONES

USO DE CELULARES Y EL SÍNDROME DE CUELLO ROTO



CUIDADOS. El uso constante del móvil provoca una mala postura que está causando problemas físicos en la zona cervical.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Internet

Cada día existe una mayor necesidad de usar el móvil. Enviar correos, mensajes, revisar las redes sociales, ver videos, ordenar las compras e incluso mantener una guía de rutina como acompañamiento cotidiano son algunas de las utilidades que se otorgan a los celulares. Por ello, el tiempo que se permanece frente a un móvil aumenta cada vez más. Las conexiones diarias varían desde las cinco hasta las nueve horas como promedio, es decir, que al despertar lo primero que muchos toman es el celular para revisar alguna plataforma o comenzar a ordenar su día.

La necesidad de tener un móvil con acceso a internet es eso, una necesidad, pero al mismo tiempo está siendo un perjuicio, debido al tipo de relaciones sociales que se están construyendo, pero también a las consecuencias físicas por una mala postura a la hora de revisar el celular.

La postura natural de una persona es mantener la cabeza recta, sin embargo, al tener el móvil en las manos se opta por encorvarse para mirar de frente el teléfono móvil, lo que causa contracturas, dolores cervicales, artrosis cervical y físicamente genera una especie de joroba.

Ese pequeño gesto de inclinarse a mirar el teléfono parece insignificante, pero hace que los músculos posteriores del cuello trabajen mucho al tener que soportar más peso. Esto es porque se crea una fuerte tensión que provoca que los músculos terminen contracturándose.

Se trata de una sobrecarga muscular antigravitatoria, que es la causa de contracturas, dolores cervicales, hormigueos, artrosis cervical, además de favorecer protrusiones y hernias discales.

Parece una exageración, pero la cabeza pesa entre 5 a 6 kilos, pero, si el cuello se inclina, el peso en la zona cervical aumenta.

Si en una posición erguida normal, sin inclinación de la cabeza, la columna soporta 5 kilos, a medida que aumenta esa inclinación, se multiplica: 12 kilos cuando se curva 15 grados, 18 kilos a los 30 grados, 24 kilos a los 45 grados... hasta alcanzar los 28 kilos con 70 grados, una posición que no es extraño adoptar cuando usamos el móvil estando de pie y parados.

De ese modo, cada vez que se revisa el celular, se carga una presión en las cervicales equivalente a llevar un niño de ocho años alrededor del cuello varias horas por día.

Estas patologías provocadas por mirar el teléfono en mala postura son conocidas

como "síndrome del cuello roto" o "del smartphone". También existe un término en inglés, "text neck" para denominar el conjunto de dolencias en la zona cervical derivadas de la consulta constante del teléfono en posturas incorrectas.

Si bien esta puede ser una consecuencia física evidente, también se suman el sedentarismo y la sobrealimentación por lo que los problemas se concentrarán en los músculos, en el esqueleto, pero también afectará a los sistemas circulatorios, respiratorios e incluso mentales.

SOLUCIONES

Se puede decir que la solución es dejar de usar el móvil por algunas horas, pero también hay ideas que pueden ayudar a mejorar la postura. Existen aplicaciones, como Posture Protector, Posture Reminder, Posture Zone y Posture Corrector, que ayudan a ejercitarse y recordar la postura correcta a la hora de sentarse, caminar o echarse.

Otra de las soluciones es fortalecer los músculos de la zona, algo que va de la mano con un ejercicio diario que permite mantener un buen estado de salud.

A continuación, revise estos seis ejercicios para quitar la tensión el cuello y las cervicales mientras trabaja



1 ROTACIÓN DE CUELLO

Manténgase erguido con la cabeza en el centro y empiece inclinando lentamente el cuello hacia la derecha. Debería sentir cómo se estira la musculatura.

Después de 10 segundos, empiece a girar lentamente la cabeza en sentido antihorario. Deténgase 10 segundos cuando llegue al hombro izquierdo.

Complete la rotación volviendo al punto inicial.

Estire el cuello hacia el lado izquierdo y repita la rotación de la cabeza en el sentido de las agujas del reloj. Repita la secuencia dos a tres veces.



2 ROTACIÓN DE HOMBROS

Manténgase erguido con los brazos a los lados.

Rote los hombros hacia atrás haciendo círculos y repítalo cinco veces.

Haga lo mismo hacia adelante.

Repita la secuencia dos a tres veces.



3 TORSIÓN LATERAL

Siéntese en una silla con los pies bien apoyados en el suelo.

Extienda el brazo derecho encima de la cabeza e inclínese hacia la izquierda. Doble el torso hasta que sienta que el lateral del torso y el hombro se estiran.

Vuelva a la posición inicial y repítalo cinco veces.

Haga lo mismo con el brazo izquierdo.



4 ESTIRAMIENTO DE PECTORAL

Para realizar este estiramiento, necesitará apoyarse en una puerta o pared.

Sitúese al lado de la puerta/pared y coloque los antebrazos sobre ella. Asegúrese de que los codos estén doblados en un ángulo de 90 grados.

Deje que el peso de su cuerpo caiga levemente hacia adelante, de forma que sienta que el pecho y los hombros se estiran.

Aguante durante 10 segundos y relaje. Repítalo tres veces.

Cambie de brazo y repita el estiramiento.



5 ROTACIÓN DEL TRONCO

Para realizar este estiramiento, necesitará una silla.

Siéntese de lado. Su lado derecho debe estar apoyado contra el respaldo de la silla.

Sin mover las piernas, rote el torso hacia la derecha hasta que las manos cojan el respaldo.

Mantenga el cuerpo en esta posición, usando los brazos para intensificar el estiramiento mientras sus músculos se aflojan.

Mantenga esta posición durante 10 segundos. Repita tres veces en cada lado.



6 EXTENSIÓN TORÁCICA

Para realizar este estiramiento, necesitará una silla.

Siéntese y deje caer el tronco hacia atrás. Abra los brazos para estirar el tronco. Para intensificar el estiramiento, suba los brazos por encima de la cabeza.

Mantenga la posición durante 10 segundos y relaje.

Repita tres veces.

DECÁLOGO PARA PREVENIR Y ALIVIAR EL DOLOR CERVICAL Y LUMBAR

Además de los ejercicios, también puede poner en práctica estos diez consejos para prevenir y aliviar el dolor cervical. Relájese: si practica técnicas de relajación y meditación y ejercicios como el yoga o pilates, relajará su cuerpo y mente y evitará que se acumule tensión en el cuello y las cervicales.

Mantenga una postura corporal correcta: colocarse correctamente con la espalda alineada, el cuello y los hombros relajados, es la mejor manera de prevenir dolores musculares y lesiones.

Elija un colchón y almohada adecuados: tanto la almohada como el colchón deben ser lo suficientemente firmes, ni demasiado blandos, ni demasiado duros. También puede optar por almohadas especiales.

Aplique calor en la zona dolorida: la termoterapia, es decir, la aplicación de calor está indicada en caso de lesiones crónicas o musculares, ayudando a destensar la zona y relajar la musculatura.

Trate diariamente el área dolorida con duchas de agua caliente: el agua de la ducha es otra forma de termoterapia. Aproveche las duchas para arrojar agua a gran presión y temperatura sobre la zona contracturada.

Hágase masajes en la zona afectada: en caso de dolor cervical agudo, un buen masaje fisioterapéutico o descontracturante puede ayudar. La presión debe ser suave, especialmente en las áreas más sensibles.

Practique actividad física regularmente: además de realizar estiramientos y ejercicios de relajación para destensar la zona dolorida, cuando pase el dolor también es muy importante practicar actividad física con regularidad para fortalecer la musculatura y conseguir un buen tono muscular.

Protéjase bien siempre que conduzca: recuerde que en la carretera debe ir siempre protegido. Por ello, abróchese el cinturón de seguridad dentro del automóvil y póngase un casco si va en bici o motocicleta. De este modo, reducirá el riesgo de sufrir lesiones cervicales en caso de accidente.

Cochabamba, Bolivia
Fotos: Los Tiempos

EN LA FEXCO

Los Tiempos destaca con su stand

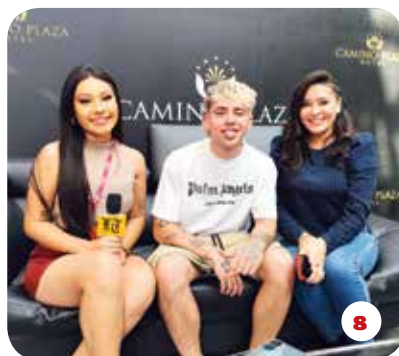
Con un espacio dedicado a las entrevistas en vivo, además de la producción de material para las redes sociales y la edición impresa, Los Tiempos recibe a decenas de invitados que participan en la Fexco 2024. Eduardo Valdivia, miembro del directorio de Editorial Canelas, recibió a las autoridades, invitados especiales y medios de comunicación que participaron en el acto de inauguración. En el stand se recibió a visitantes destacados, además de los artistas que se presentan en la Fexco Arena. Además, Los Tiempos mostró sus productos especiales y el público puede conocer más sobre la dinámica del periódico, un patrimonio de Cochabamba.



EJECUTIVOS. Eduardo Valdivia junto a Miguel Diaz.



Los invitados 1 Paola Ruiz, Vivian Montes, Dara Calustro, Fernando Avendaño, July Rojas, Eduardo Valdivia, María Luz Zambrana, Cindy Soliz, Brisa Mariaca, Gabriel López, Yuri Murillo y Heidi Almaraz. 2 El corte de cinta para la apertura del stand. 3 Heidi Almaraz, Dara Calustro y Brisa Mariaca. 4 Manfred Reyes Villa durante una entrevista. 5 Humberto Sánchez junto a Dara Calustro. 6 Luis Laredo y Gabriel López. 7 Kirley Michelis y Dara Calustro. 8 Dara Calustro, Luck Ra y Cindy Soliz. 9 Luz Mary Zelaya, presidenta de Cadepia, y Brisa Mariaca. 10 Vladimir Marín, en entrevista con Heidi Almaraz.



TEST DESCUBRE SI TU PRETENDIENTE EXTRAÑA A SU EX

Si tienes dudas sobre los sentimientos de tu ligue por su ex, este test es para ti, descubre si la persona con la que estás saliendo aún tiene sentimientos por su ex o ya la superó.

1 Cuando mencionas planes para el fin de semana, ¿cómo reacciona?

- a) Se emociona y sugiere hacer algo juntos.
- b) Parece distraído y menciona algo que solía hacer con su ex.

2 ¿Qué hace cuando mencionan el nombre de su ex?

- a) No muestra ninguna reacción en particular.
- b) Se pone un poco incómodo o trata de cambiar de tema rápidamente.

3 ¿Cómo actúa en las redes sociales respecto a su ex?

- a) No suele interactuar con su ex en redes sociales.
- b) Todavía le da "me gusta" o comenta en publicaciones de su ex de vez en cuando.

4 ¿Qué hace cuando escucha una canción que solían escuchar juntos?

- a) Disfruta de la música sin mencionar a su ex.
- b) Se pone un poco nostálgico y menciona recuerdos con su ex.

5 ¿Cómo reacciona cuando alguien menciona algo relacionado con su ex?

- a) Cambia de tema o muestra poco interés.
- b) Se pone un poco sentimental o trata de justificar su relación pasada.

6 ¿Cómo responde cuando le preguntas sobre su relación pasada?

- a) Habla de ella de manera neutral o con poco detalle.
- b) Se pone a la defensiva o trata de evitar el tema.

7 ¿Aún habla con su ex?

- a) Para nada, hasta la tiene bloqueada de todos lados.
- b) Sí, tiene una comunicación constante.

RESULTADOS

Si respondiste principalmente A

No extraña a su ex

¡Tu pretendiente está totalmente centrado en ti! Parece que no extraña a su ex y está emocionado por construir una nueva historia contigo. Siguen adelante sin mirar atrás.

Si respondiste principalmente B

Aún hay sentimientos por su ex

Parece que aún hay algunos fantasmas del pasado rondando por ahí. Tu ligue podría estar teniendo dificultades para superar completamente a su ex. No te preocupes demasiado, pero es importante tener una conversación honesta sobre cómo te sientes y hacia dónde va la relación.



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