



DESTINOS

Descubre la magia de La Phia, un rincón de sanación y encanto en Tiquipaya.

SALUD

¿Cuál es el viaje de la sangre después de la donación? Extiende tu brazo y salva vidas.

ENTREVISTA

El embajador de España resalta la celebración del Bicentenario de Bolivia.

ROMPIENDO ESQUEMAS

PÓDCAST. La actriz, modelo y presentadora ecuatoriana Mare Cevallos comparte su experiencia en el cine y la conexión especial que siente con Bolivia. ¡Una entrevista llena de autenticidad y reflexiones!

Multimedia

Acceda a más contenido en nuestra web y RRSS
www.lostiempos.com/oh





Hacer mucho
con poco

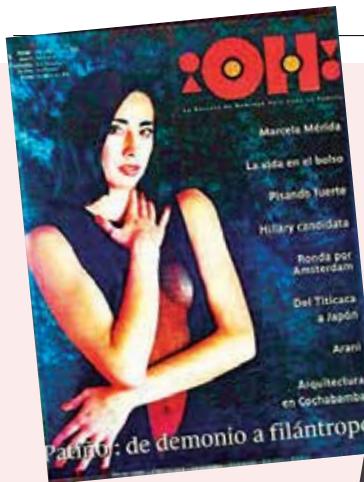
Marcamos
la diferencia

SAMSUNG | NESA



Consultas
77200074 

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



📍 Texto: Redacción OH!
Fotos: Revista OH!

La OH! celebró, el 14 de marzo, 26 años de vida! Desde su primera publicación en 1999, cada domingo, la Revista OH! de Los Tiempos llega a miles de lectores con reportajes en profundidad, entrevistas exclusivas y un enfoque innovador sobre temas de actualidad, cultura, tendencias y sociedad.

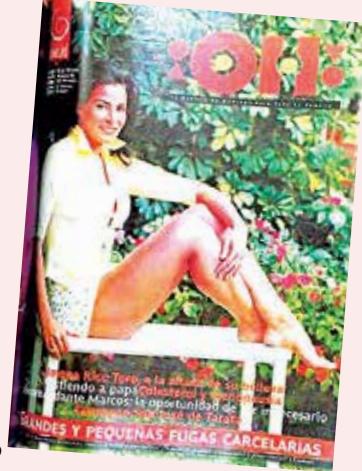
Con 26 años de trayectoria, OH! Fue evolucionando junto con su público, adaptándose a los cambios del mundo digital sin perder la esencia que la ha caracterizado desde el inicio: información de calidad, his-

torias inspiradoras y un diseño atractivo.

Desde su lanzamiento, la revista ha buscado ofrecer una lectura amena y de calidad para toda la familia. En sus primeros años, se enfocó en brindar contenidos de análisis y reportajes que profundizaban en temas de interés general. Con el tiempo, incorporó nuevas secciones y rediseñó su formato para adaptarse a las tendencias y necesidades de su audiencia.

ANIVERSARIO OH!

LA REVISTA OH! CELEBRA 26 AÑOS. UNA TRADICIÓN DOMINICAL



Tik Tok), en la plataforma web de Los Tiempos y en el canal de YouTube del periódico.

A medida que avanza en su 26º año, OH! reafirma su compromiso con el periodismo de calidad, apostando por la innovación y la cercanía con sus lectores. Con un equipo de profesionales apasionados por contar

historias, la revista seguirá ofreciendo contenido relevante, interesante y con un sello propio que la distingue en el panorama mediático boliviano.

¡Gracias por ser parte de nuestra historia!



15

CONCIERTO

El show más excéntrico del pop latino aterriza en Bolivia: Miranda!

TECNOLOGÍA
ChatGPT, Gemini, DeepSeek, Grok: la IA revoluciona el mundo. **Págs. 4-5**

A FONDO
Creadores de contenido e influencers se expanden. **Págs. 12-13**

STAFF

OH!

Gerente General:

Miguel Díaz Cossío

Jefa de Redacción:

Katiuska Vásquez

Editora de OH!

Lucero Noemí
Claras Torrico

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Periodistas:

Dara Calistro Rosas
Alejandra Carreño

Fotógrafos:

Carlos López
Daniel James
José Rocha
Hernán Andía

Diseño y fotocomía:

Rafael Sejas A.
Oscar M. Justo

Impresión:

Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA

PLAZA QUINTANILLA
• CASILLA 525

Cel: 591 68581524 • 591 79358355

Los Tiempos e-mail:

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ

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

OFICINA REGIONAL LA PAZ

PLAZA ISABEL LA CATÓLICA
EDIFICIO TORRES MALL
TORRE A - PISO 11
Telf.: 591 74848484
Fax: 591 2 2357142 - Bolivia

SÍGUENOS EN:



Multimedia

Acceda a más información en nuestra página web: www.lostiempos.com/oh

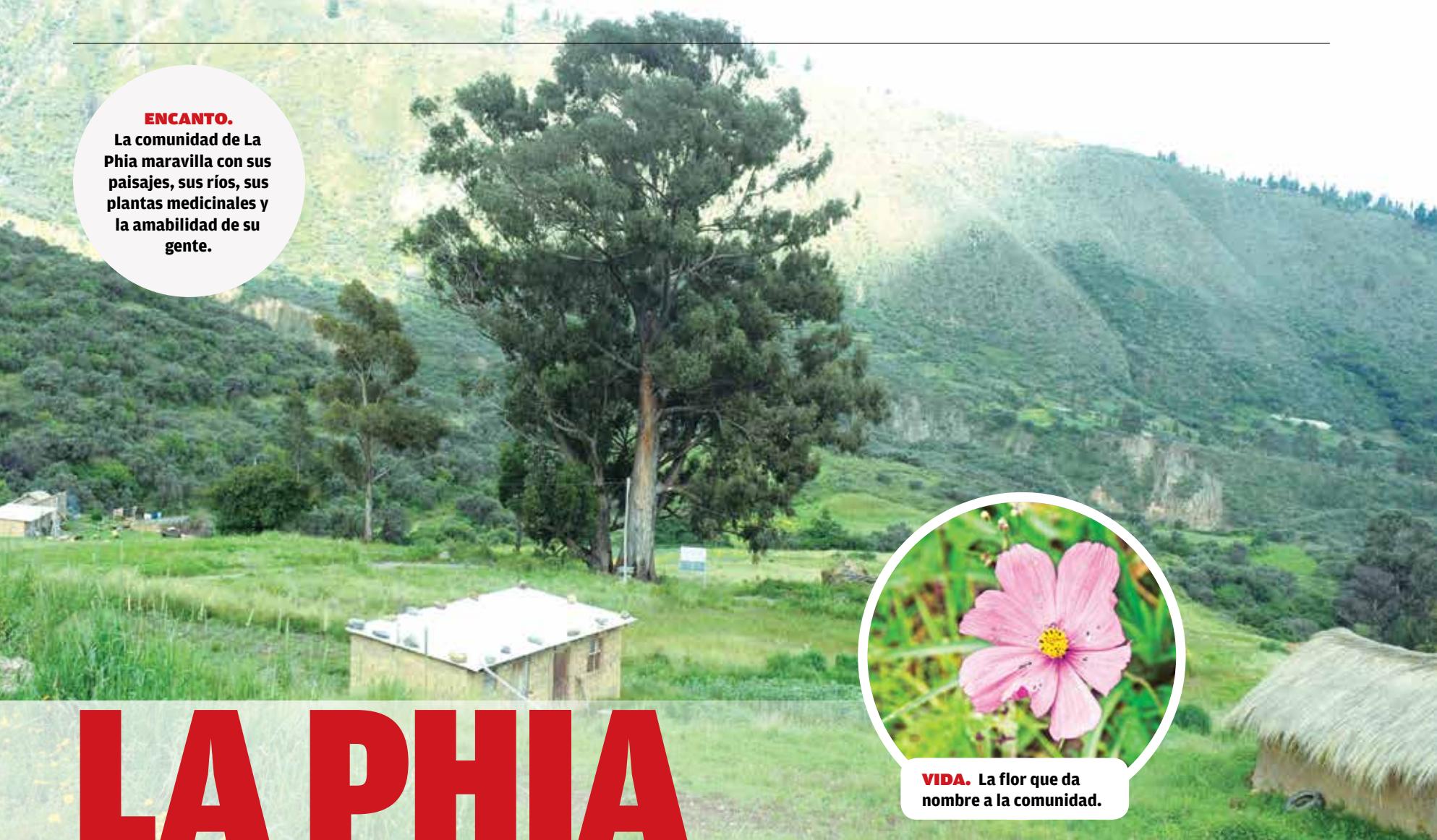


16



ENCANTO.

La comunidad de La Phia maravilla con sus paisajes, sus ríos, sus plantas medicinales y la amabilidad de su gente.



VIDA. La flor que da nombre a la comunidad.

LA PHIA

UN REFUGIO DE SANACIÓN Y PAZ EN EL CORAZÓN DEL TUNARI

Text: Lucero Claros
Fotografías: Daniel James - LT

En lo alto del majestuoso Parque Nacional Tunari, a una hora del centro de Tiquipaya, se encuentra la comunidad de La Phia, un destino turístico rodeado de naturaleza pura, un río que baja desde la cordillera, árboles nativos, plantas medicinales, un aire que purifica el alma y senderos que invitan a la introspección.

El camino hasta la comunidad es una travesía. A medida que uno se acerca a este primer circuito turístico agrorproductivo de la región, la belleza de las flores silvestres que inundan el paisaje dan la bienvenida a un territorio sagrado. Entre ellas, destaca una en particular, una flor única que da nombre a este lugar y que está presente en cada rincón: la phia.

HOSPITALIDAD Y CULTURA

Más allá de su paisaje impresionante, lo que también hace especial a La Phia es su gente. La calidez y generosidad de los comunarios se perciben en cada sonrisa, en cada saludo y en cada historia compartida, ya que cada visitante se lleva el recuerdo de una buena conversación acompañada de una comida casera con ingredientes cultivados en sus propias tierras, donde la papa es una de las más deliciosas que probó



el equipo de la Revista OH! tras su última visita a la comunidad.

Durante una reciente expedición junto a las candidatas a Miss Cochabamba 2025 y autoridades municipales, se vivió una experiencia de inmersión en la cultura del lugar. Desde la música tradicional que resonó en sus calles hasta los vistosos atuendos de sus habitantes, La Phia mostró sus raíces andinas, demostrando que sus costumbres y tradiciones se mantienen intactas a pesar del paso del tiempo.

UN PARAÍSO DE TURISMO ECOLÓGICO

El guía local y profundo conocedor del lugar, Mario Rocha, explica cómo La Phia se convirtió en un destino con un enorme potencial turístico. "Este circuito se inaugu-



PRODUCCIÓN. En la comunidad se produce manzana (derivados como el vinagre de manzana) y fresas.



SABORES. La comunidad recibió a los visitantes con un aptapi.



CULTURA. Las candidatas a Miss Cochabamba bailaron al compás de la música local.



ró en 2022, pero aún falta formalizar algunos aspectos para que funcione de manera sostenible y estructurada", señala.

Sin embargo, señala que la comunidad ya diseñó siete rutas turísticas que permiten a los visitantes explorar la riqueza natural del área: ruta del eucalipto con el denominado "Eucalipto Jefe", un imponente árbol de más de 40 metros de alto; el bosque de queñuelas de más de medio siglo y el más extenso del departamento; la laguna verde; el río y el socavón Quri Allana, que esconde historias de misterio y magia; el mirador panorámico que permite observar lo más alto de Cochabamba; los sistemas agroforestales y las cascadas de Pihusi.

Además, la comunidad ya cuenta con dos albergues -un emprendimiento local para aquellos que desean pasar la noche: Uk'u Pacha y Janaj Pacha. "Estos lugares son estratégicos y quieren decir algo. Janaj Paha te cura en lo más alto y el Uk'u Pacha te sana el interior", sostiene la responsable de Turismo del municipio de Tiquipaya, Mayde Espinoza.

Otra ruta que requiere material es la de cañoning, una opción para quienes disfrutan de la aventura extrema. "Prácticamente todo es medicina en el suelo, es tradición, es costumbre, es cultura", remarcó.

SANTUARIO DE MEDICINA ANCESTRAL

Lo que hace de La Phia un destino realmente único es su compromiso con la conservación del medio ambiente. A diferencia de otros lugares donde la deforestación es un problema, aquí se han sembrado más de 200 mil árboles nativos en los últimos años, incluyendo especies como el aliso y la queñua, destaca Rocha.

Además, la comunidad es un tesoro de sabiduría ancestral en cuanto a plantas medicinales. "Aquí tenemos muña blanca y verde, wira wira, paico y muchas más, pero hay que saber cómo prepararlas", comentó Rocha. Se estima que en el lugar hay más de un centenar de plantas medicinales.

La transmisión de estos conocimientos es importante para la comunidad, que con gusto enseña a los visitantes cómo preparar mates y remedios naturales para diferentes dolencias. "Aquí nos curamos con

todo natural, en la ciudad solo nos dan recetas, pero nuestros antepasados se curaban con estas plantas medicinales. La gente tiene que conocer y cuando nos visiten nosotros vamos a ayudarlos", sostiene Darión Rocha, ejecutivo de la comunidad.

LUCHA Y RESISTENCIA

La Phia no solo es un paraíso natural, sino también un símbolo de resistencia, ya que, durante la primera Guerra del Agua en Cochabamba, en la década de los 90, la comunidad se vio gravemente afectada por la expropiación de sus fuentes hídricas. "Quemaron nuestras casas, nuestros alimentos y nos echaron con fungicidas", recuerda el guía local y exdirigente. Por lo que, cada 4 de octubre, los comunarios conmemoran esta lucha, recordando a aquellos que defendieron su derecho al agua y su territorio.

CUÁNDO VISITAR Y CÓMO LLEGAR

El clima en La Phia varía según la temporada. De diciembre a marzo, las lluvias pueden hacer que el acceso sea más complicado, mientras que de mayo a agosto el clima es templado y perfecto para explorar las rutas sin inconvenientes, recomiendan los comunarios.

Además, actualmente, no hay transporte público directo hasta la comunidad, pero se pueden coordinar visitas con guías locales que ofrecen servicio de traslado en vehículos particulares. La Alcaldía de Tiquipaya también brinda información y apoya con el contacto de turistas.

Asimismo, para quienes buscan una experiencia aún más auténtica, siempre existe la posibilidad de realizar una caminata desde las zonas más bajas del Tunari, disfrutando del paisaje en el trayecto.

DESTINO PARA EL CUERPO Y EL ALMA

La Phia es un lugar donde la naturaleza y la cultura se entrelazan en perfecta armonía, donde cada sendero cuenta una historia y donde cada visitante se va con el alma renovada. Si buscas un viaje diferente, alejado del bullicio y más cerca de la esencia de la tierra, "La Phia Jampi-kun" (La Phia te cura) espera a la población con los brazos abiertos.

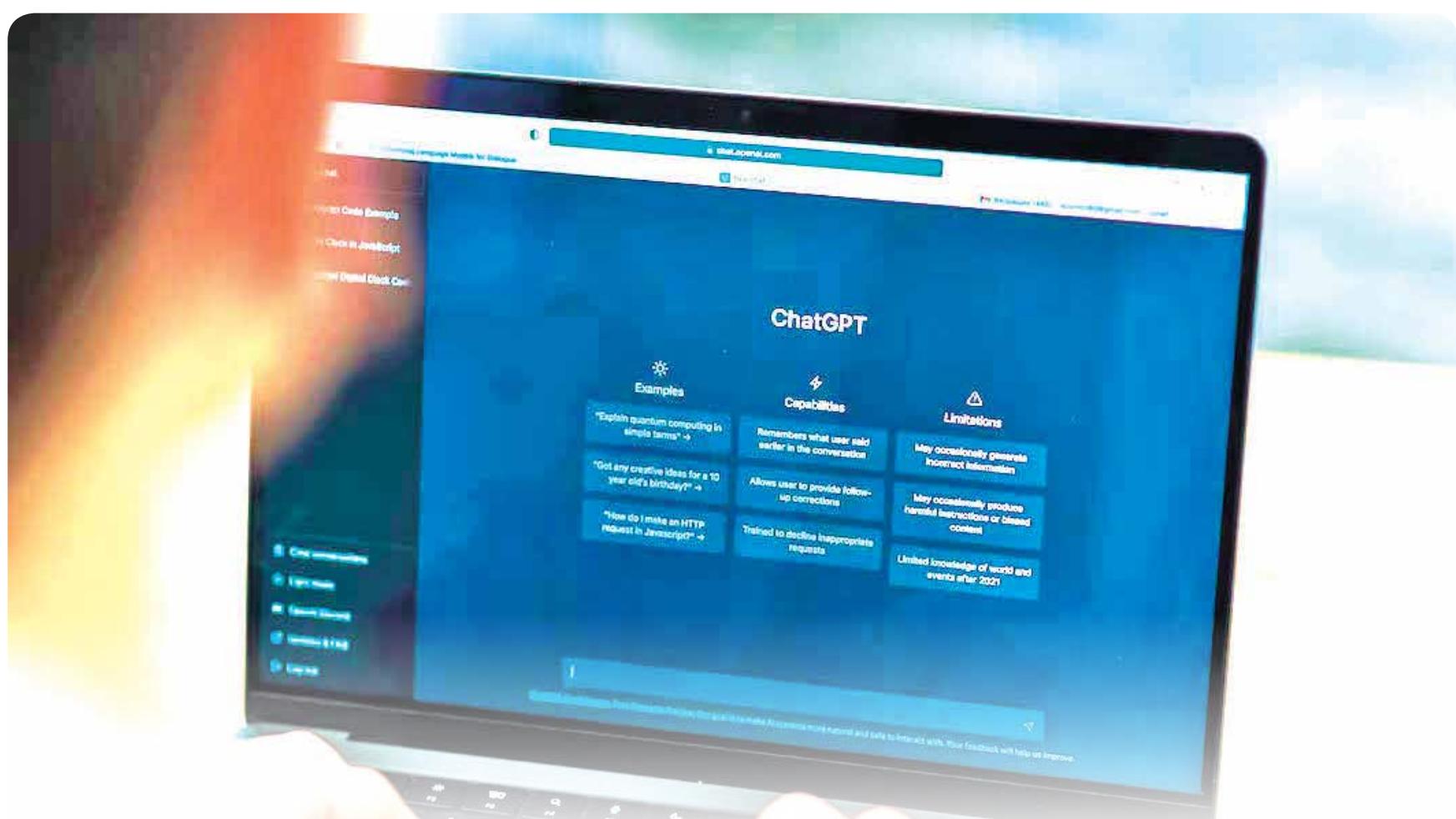


TRAVESÍA. El río Quri Allana, camino hacia la cabaña Uk'u Pacha.



PAISAJES. La Phia maravilla con diferentes postales durante el día.

CHAT GPT, GEMINI, DEEPSEEK, GROK Y LAS IA QUE BUSCAN REVOLUCIONAR EL MUNDO



📍 **Texto:** Redacción OH!
Imágenes: IA / Internet

La inteligencia artificial (IA) evoluciona constantemente, transformando diversos sectores y dando origen a una competencia feroz entre desarrolladores de modelos avanzados, tanto de Asia como de América y el resto del mundo.

Entre los más destacados se encuentran ChatGPT de OpenAI, DeepSeek y Manus de China, Gemini de Google y Grok de xAI. Cada uno de estos modelos presenta características únicas que reflejan la diversidad y el dinamismo del campo de la Inteligencia Artificial.

CHATGPT: EL PIONERO

ChatGPT, un modelo de red neuronal desarrollado por OpenAI, una empresa fundada en 2015 en Estados Unidos por Sam Altman y Elon Musk (quienes salieron de la compañía en 2018), es, bási-

REVOLUCIÓN. Lo de hoy son las plataformas de contenido, ya no el papel o la pantalla; la gente consume el contenido y la noticia, por eso es importante difundir información relevante y creativa por medios digitales.

camente, un robot virtual (un chatbot), pero con mucho más potencial de ejecución de tareas.

Chat GPT tiene diferentes funciones. Permite escribir o iniciar una conversación de voz en tiempo real desde el celular o la computadora; ayuda a obtener respuestas rápidas y oportunas con enlaces a fuentes de la web; colabora en la escritura y el código, ya que trabaja con Canvas, una nueva interfaz, en proyectos que requieren edición y revisiones.

Además, la plataforma permite analizar datos, resumir información y crear gráficos; abordar problemas difíciles con razonamiento profundo, ya que OpenAI está entrenado para dedicar más tiempo a pensar antes de responder; crea imágenes a partir de una oración simple o un párrafo detallado; entre otras funciones, algunas limitadas en la versión gratuita.

OpenAI lanzó recientemente ChatGPT-4.5, una actualización de su conocido chatbot de inteligencia artificial (IA). Esta nueva versión se destaca por reducir los errores en sus respuestas y ofrecer interacciones que se perciben como más naturales y cercanas a las de un ser humano. La compañía asegura que el modelo tiene un índice más bajo de "alucinaciones", término utilizado para describir los casos en los que la IA brinda información incorrecta o inventada.

DEESEEK: LA RESPUESTA CHINA

En enero de 2025, la empresa china DeepSeek lanzó su modelo V3, que rápidamente superó a ChatGPT como la aplicación gratuita mejor calificada en la App Store de iOS en Estados Unidos.

Una de las características más destacadas de DeepSeek es su eficiencia en el

uso de recursos, mientras que otras compañías de IA entrena sus modelos con supercomputadoras que utilizan hasta 16 mil unidades de procesamiento gráfico (GPU). DeepSeek afirmó haber necesitado solo alrededor de 2 mil GPUs, concretamente el chip de la serie H800 de Nvidia.

Este enfoque permitió a DeepSeek entrenar su modelo en aproximadamente 55 días a un costo de 5.57 millones de dólares, menor que las inversiones realizadas por competidores como Meta. Con su código abierto, bajos coste y su eficiencia, el mundo de la IA quedó "en estado de shock", señaló a EFE el profesor de Estudios de Informática, Multimedia y Telecomunicaciones de la UOC (Universitat Oberta de Catalunya), Robert Clarisó.

El 27 de enero de 2025, las acciones de Nvidia cayeron hasta un 17-18%, al igual



que las de su rival Broadcom. Otras empresas tecnológicas también experimentaron descensos, incluyendo Microsoft (bajó un 2,5%), Alphabet, la matriz de Google (más del 4%), y el fabricante neerlandés de equipos de chips ASML (más del 7%).

En total, se estima que alrededor de un billón de dólares se esfumó de las acciones estadounidenses en una liquidación global de acciones tecnológicas en Nasdaq, impulsada por el lanzamiento del modelo V3 de DeepSeek.

DeepSeek es un asistente que ayuda en una variedad de tareas y preguntas, como responder preguntas generales o específicas de diversos temas, proporcionar explicaciones y resúmenes, asistir en tareas académicas o de investigación, dar conse-

jos sobre uso de software, entre otros, según una respuesta que brindó el chat a la Revista OH!.

GEMINI: LA APUESTA DE GOOGLE

En diciembre de 2023, Google DeepMind presentó Gemini, su modelo de lenguaje diseñado para integrarse en una amplia gama de productos y servicios de la compañía como un asistente de IA personal y sucesor de LaMDA y PaLM, posicionándose como competidor de ChatGPT-4 de OpenAI.

Google planea integrar Gemini en productos como la búsqueda generativa, anuncios y el navegador Chrome, consolidando su presencia en el ecosistema de la compañía. Si se habilita esta aplicación, se reemplaza al Asistente de Google como el principal asistente del teléfono.

En la página oficial de Gemini, la empresa subraya que "Gemini no es humano", no puede sustituir a las personas importantes de tu vida, no puede hacer tu trabajo por ti y no puede tomar decisiones importantes en tu vida.

COMPARATIVA Y PERSPECTIVAS

La diversidad de modelos de IA refleja la rápida evolución y competencia en este campo. Cada modelo presenta fortalezas y enfoques particulares:

- ChatGPT se destaca por su versatilidad y amplia adopción en aplicaciones comerciales y educativas.
- DeepSeek sobresale en eficiencia y costos reducidos, lo que podría democratizar el acceso a tecnologías avanzadas de IA.
- Gemini integra la IA en el ecosistema de Google, ofreciendo una experiencia unificada a los usuarios de sus productos.
- Grok aporta una personalidad distintiva y acceso en tiempo real a plataformas sociales, lo que podría enriquecer la interacción con los usuarios.
- Manus ofrece soluciones personalizadas para empresas, adaptándose a necesidades específicas y facilitando la integración en sistemas existentes.

GROK: LA VISIÓN DE ELON MUSK

Desarrollado por xAI, la empresa de Elon Musk, Grok se presenta como un chatbot de IA con un toque distintivo de humor y accesibilidad directa a la plataforma X (anteriormente conocida como Twitter).

Fue lanzado en noviembre de 2023, Grok, diseñado para responder preguntas con ingenio y una actitud rebelde, diferenciándose de otros modelos más formales. "Está inspirado en la Guía del autoestopista galáctico y en Jarvis de Iron Man", señala la página oficial de X.

¿Cómo fue entrado? X señala que, al igual que la mayoría de los LLM actuales, Grok fue preentrenado por xAI con una variedad de datos de fuen-

tes públicas. La revisión y selección de los conjuntos de datos estuvo a cargo de tutores de IA, que son revisores humanos.

En febrero de 2025, xAI lanzó Grok-3, una versión mejorada que, según la compañía, supera a modelos como GPT-4 y DeepSeek en pruebas de matemáticas, ciencia y programación. Grok-3 fue entrenado utilizando el centro de datos Colossus, que cuenta con más de 100 mil GPUs, lo que refleja la ambición de xAI por liderar en el ámbito de la IA.

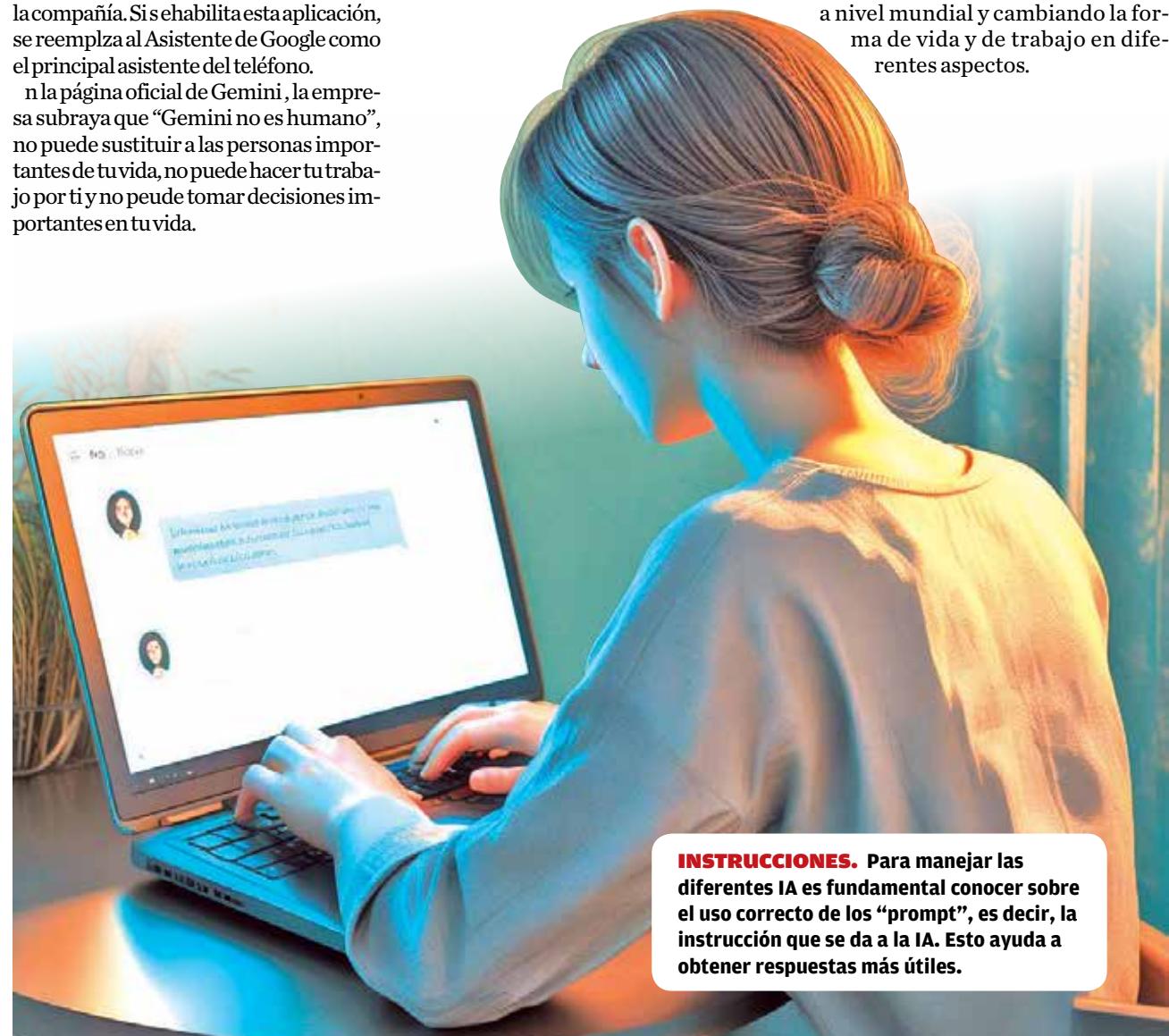
MANUS: INNOVACIÓN CHINA

China presentó hace unos días Manus, un agente de IA que denomina verdaderamente autónomo. ¿Supera a los sistemas de OpenAI? Su arquitectura multiagente permite resolver tareas complejas sin intervención humana, generando alarma en Silicon Valley, según varios medios de comunicación internacionales.

Este agente de IA es una versión más avanzada de un chatbot, de acuerdo a una nota de CGTN, y según los casos de uso que figuran en su sitio web, Manus puede ayudar a los usuarios a hacer un plan de viaje a Japón o realizar un análisis comparativo de las pólizas de seguro.

Según la empresa, "Manus conecta ideas con acciones; no solo piensa, entrega resultados". Por tanto, indica que destaca en diversas tareas en el trabajo y en la vida, "logrando que todo se haga mientras descansas". Actualmente esta IA se encuentra en fase beta privada y para ingresar se debe introducir un código de invitación.

Sin duda, la IA va generando cambios a nivel mundial y cambiando la forma de vida y de trabajo en diferentes aspectos.



FERNANDO GARCÍA CASAS

“EL BICENTENARIO DEBE SER UNA OCASIÓN DE REENCUENTRO”

DIPLOMÁTICO. El embajador de España en Bolivia, Fernando García Casas, estuvo en Cochabamba para sostener un encuentro con los residentes españoles. Además, resaltó la celebración del Bicentenario de Bolivia



INVITADO. El embajador de España en Bolivia, Fernando García Casas.

Redacción: Katiuska Vásquez
Fotos: Los Tiempos

Bolivia y España son dos pueblos que comparten lazos históricos y culturales que se han mantenido y cultivado a lo largo del tiempo. El Embajador de España en Bolivia, Fernando García Casas, es un convencido de que los dos países tienen un futuro prometedor. En un diálogo con la revista OH!, compartió sus impresiones y anhelos de que la relación entre los países se siga afianzando. Destacó el rol que tienen los residentes y los migrantes que se van en busca de mejores días, pero sin olvidar sus raíces. Contó que una muestra de la relevancia de los bolivianos en España son las remesas. “Yo creo que lo más importante de señalar es que según datos de noviembre del Banco Central de Bolivia (BCB), es la primera comunidad que envía remesas a Bolivia, por encima de las comunidades bolivianas de Estados Unidos, Argentina, Brasil o Chile”, destacó. De acuerdo con el BCB, España ocupa el primer lugar con el 30,3 por ciento del monto total e las remesas, luego están Chile, con el 21,9 por ciento; Estados Unidos, con el 21,4 por ciento; Brasil, con el 6,5 por ciento; y Argentina, con el 4,9 por ciento. Los envíos que llegaron del resto de países alcanzaron al 15,1 por ciento del monto total.

Fernando García Casas resaltó la presencia de más de 20 mil residentes españoles en Bolivia, al menos 5 mil en Cochabamba. Se trata de la presencia más antigua con más de 100 años y que están organizados en el Consejo de Residentes Españoles (CRE), presidido por Claudia Gamarra Paz.

“Es una cifra que se ha mantenido estable en los últimos años con la novedad de que la Ley de Memoria Democrática llamada ‘ley de nietos’ está haciendo más de mil nuevos españoles en Bolivia”, dijo. El embajador español se mostró sorprendido con la riqueza cultural del Carnaval y anunció que España se sumará a los festejos del Bicentenario de Bolivia. “Yo creo que tenemos por delante un futuro prometedor de trabajo y que el Bicentenario debe ser una ocasión de reencuentro, de celebración y también de proyección hacia el futuro”, manifestó.

Fernando García de Casas compartió durante un encuentro con los residentes en la Casa de España. El tanto, el cónsul honorario Manuel Villarroel comentó que se hacen gestiones con la Alcaldía para rendir un homenaje al médico José Salvany, filántropo que ayudó a traer la vacuna contra la viruela.



VISITA. El diplomático en una actividad realizada en Cochabamba.



—**¿Cómo ha crecido la comunidad española en Bolivia y la presencia de migrantes bolivianos en su país?**

La comunidad boliviana en España está entre las 180 mil y 200 mil personas. Es importante, porque son personas que con su esfuerzo contribuyen a la sociedad española y a la economía boliviana. En lo que corresponde a los residentes españoles en Bolivia son entre 18 y 20 mil personas.

—**¿Qué áreas prioriza la Cooperación Española en Bolivia?**

Bolivia es uno de los países prioritarios para la Cooperación Española desde hace largo tiempo y se cumple este año el Marco de Asociación País, que es un programa de cooperación de cuatro años. Ahora habrá que empezar el que va de 2026 a 2029. Lógicamente se negocia con los sectores de las autoridades bolivianas consideran prioritario, como agua y saneamiento.

En los últimos 15 años, la Cooperación Española ha dado saneamiento a algo más de 600 mil personas. Luego, todo el apoyo al Tribunal Supremo Electoral, a la Escuela de Jueces y de Fiscales y otros dos sectores: género con lucha contra la trata y tráfico y luego, medio ambiente, con la protección de humedales y la protección de incendios.

—**¿España realizará también el Bicentenario?**

Nosotros pensamos y lo hemos sintetizado en: celebrar, honrar y acompañar el Bicentenario de Bolivia. Es una celebración de 200 años de vida independiente que es muy importante para un país. Nosotros vamos a tener un programa en todos los departamentos que combi-

na las actividades que venimos haciendo de cooperación y culturales, pero con una programación especial, que será del 21 al 27 de abril.

La Semana de España será en Chuquisaca. Vamos a celebrar un amplio programa que es de temática española, pero con artistas bolivianos. Se empieza el 21 de abril con una actuación de Adriana López "La Pimienta", que es una cantante española que toca música latinoamericana, pero luego hay danza, verbenas y pasacalles. El 17 de abril se cierra con música barroca y virreinal en la catedral.

—**¿Qué impresión se ha llevado del país durante sus visitas por el Carnaval?**

El Carnaval de Oruro es deslumbrante y luego se ve las capacidades de la ciudadanía. Esa adaptación de recursos naturales y la voluntad de la ciudadana sientan las bases para un futuro promisorio.

—**¿España y Bolivia en qué deberían enfocar su relación?**

Somos países socios, amigos y aliados. Formamos parte de la sociedad iberoamericana, un conjunto de 22 naciones que hablan castellano y portugués. Hemos tenido el 30 enero el Noveno Diálogo de Alto Nivel entre Bolivia y la Unión Europea, en el que se ha abordado las áreas de cooperación para el futuro y también el diálogo político.

Vamos a tener una misión de la Unión Europea a invitación de las autoridades bolivianas para acompañar el proceso, lo que tiene que ser este año una celebración del Bicentenario y también una celebración de la democracia por las elecciones de agosto.



AMIGOS. Residentes españoles en una actividad de la comunidad.



REUNIÓN. El gerente de Los Tiempos, Miguel Díaz, junto al embajador de España.



ACTIVIDAD. Otra actividad protocolar junto al embajador de España.



RESIDENTES. La actividad de la embajada con residentes españoles en Bolivia.

MARE CEVALLOS: “El actor que no trabaja en sí mismo nunca va a llegar a ser un gran actor”

RECORRIDO. María Emilia Cevallos Cuesta es una actriz, modelo, cantante, locutora y presentadora de televisión ecuatoriana que participó para Miss Ecuador, quedando como Miss Ecuador Supranational 2015. Este año visitó Cochabamba para una película.



9 | Texto: Redacción OH!
Fotos: RRSS y Revista OH!

Bolivia sigue consolidándose como un destino para la producción cinematográfica y atrae talento internacional que apuesta por contar historias con identidad y profundidad. María Emilia (Mare) Cevallos Cuesta, actriz ecuatoriana es una de ellas. Ella encontró en Bolivia un espacio de crecimiento y nuevas oportunidades, tras participar en la película “Las Vidas de Laura”, un proyecto nacional que promete sorprender al público con su narrativa y producción de alta calidad.

Cevallos, quien trabajó en televisión y cine en su país, destaca la calidez de Bolivia y su potencial como un epicentro cultural en ascenso, tras su reciente visita. Desde su llegada al departamento, experimentó una conexión especial con el país y su gente, algo que la motivó a seguir explorando nuevas oportunidades en el ámbito artístico.

En esta entrevista, comparte con la Revista OH! de Los Tiempos su experiencia en el rodaje, su visión del cine boliviano y los desafíos que ha enfrentado a lo largo de su carrera.

A lo largo de la conversación, la actriz también reflexiona sobre su trayectoria y la importancia de sanar heridas del pasado para seguir creciendo profesionalmente. Con una visión holística de la vida y una fuerte determinación, Cevallos demuestra que el cine es más que entretenimiento: es una herramienta poderosa para la transformación personal y social.

- ¿Cómo ha sido tu experiencia en Bolivia y en el rodaje de “Las Vidas de Laura”?

- Bueno, yo ya vine a Cochabamba en 2022 por Carnavales, me encantó, pero me quedé poco tiempo. Bolivia es un país que tiene mucho por explotar.

Esta vez ha sido una experiencia completamente diferente porque me he quedado un mes y he podido vivir la ciudad de otra manera.

Me ha encantado la tranquilidad, el poder caminar por las calles sin sentir miedo, a pie y que no me pase nada. Vengo de un lugar donde la inseguridad es un poco hostil, así que encontrarme con un espacio donde puedo relajarme y es más familiar y cercano es un apaciguar (abrazo) al alma.

El rodaje de la película ha sido increíble. Vine con muchos miedos por cosas que viví en mi carrera, pero vengo acá y me encuentro con un grupo de actores pesados, y yo vengo asustada, con un poco de experiencia porque en mi país la industria puede ser hostil y con mucho “divisismo”, pero aquí encontré un equipo de trabajo generoso, profesional y con una energía muy positiva.

Desde que empecé en la televisión, muy joven, me encontré con un ambiente competitivo donde muchas veces predominaba el maltrato laboral y el bullying. Yo siempre callé porque prefería evitarme el problema.

En mi familia me enseñaron a ser quien soy, a no fingir, a no ser hipócrita y ahora que estoy un poco más grande digo: tal vez debí haber sido hipócrita porque veo que a la gente hipócrita le va muy bien, déjame decirte.

- Tu enfoque holístico de la vida se refleja en tu trabajo y en tu forma de ver la industria. ¿Cómo ha influido esto en tu crecimiento como actriz?

- Siempre he creído que el actor que no trabaja en sí mismo nunca va a llegar a ser un gran actor. En los últimos años, me he dedicado mucho a mi crecimiento personal y espiritual, porque entendí que si no estoy bien conmigo misma, no puedo darle vida a un personaje de manera auténtica, que es más o menos como yo trabajo.

Todos somos seres de misterio y de luz, todos somos seres de sombras y de luz y justamente integrando estas cosas y aceptando tus sombras es como llegas a ser un ser humano completo. Entonces yo creo que estar muy en contacto con mi parte espiritual y poder hacer introspección, estar preocupada por mi

evolución es lo que hizo que estas puertas se abran para subir de nivel en cierta frecuencia y pasen otras cosas porque lo que no cambias se repite.

- Has sido muy abierta sobre la importancia de la salud mental. ¿Por qué consideras que es un tema fundamental para quienes están en la industria del entretenimiento?

- La salud mental sigue siendo un tema tabú en muchos lugares, y en la industria del entretenimiento es especialmente importante porque trabajamos con emociones todo el tiempo. Yo fui diagnosticada con TDAH desde niña y tras la pandemia con Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), algo que me dicen que es muy común en los actores, pero yo no me victimizo, tuve que aprender a vivir con eso. Yo hago mis propias bromas, he tomado medicina, he ido a terapia y eso es lo que hace una persona que se hace cargo de su mente. Nada justifica el maltrato.

Muchas personas en la industria luchan con problemas de ansiedad, depresión o es-

trés, pero pocos lo dicen por miedo al estigma. En mis redes sociales, siempre trato de compartir mensajes sobre salud mental y recomendar especialistas, porque sé lo importante que es sentirse acompañado en estos procesos.

- Además de la actuación, has participado en certámenes de belleza. ¿Cómo fue tu experiencia en ese mundo?

- Cuando participé en Miss Ecuador, lo hice más como un acto de protesta social. En ese entonces, no había tanta inclusión como ahora. Me decían que era la “Miss Gorda”, la “Miss Callejera” por tener tatuajes, el pelo corto... Pero para mí era importante demostrar que ser Miss no significaba encajar en un molde específico. Hoy en día, las reglas cambiaron.

Yo siempre he dicho que nací para incomodar y eso es algo bueno porque cuando la gente te incomoda te cuestionas y creces. La comodidad no te lleva a ningún lado. El Miss Ecuador me enseñó muchas lecciones como el orden, la disciplina, la constancia, a peinarme y maquillarme. En un mundo donde ves vidas perfectas y la franqueza es un pecado.

- ¿Compartes tu vida privada en tus redes sociales?

- Comparto muy poco. Sin embargo, yo nunca he parado de trabajar, hago teatro todo el tiempo y el teatro es mucho más enriquecedor, tengo que decirlo, a nivel experiencia y aprendizaje.

El actor que no está en constante entrenamiento se oxida. No tengo que estar gritando a los cuatro vientos que estoy en clases o trabajando. El año pasado me ausenté de las redes porque me pasaron cosas, me expuse demasiado y preferí vivir para mí.

- ¿Cuán importante consideras el poner límite y parar en cualquier cosa?

- Cuando te das cuenta que las cosas no están fluyendo como deberían, que no te siente en paz, cómoda o feliz, tienes que irte, pasa en el trabajo, en las relaciones. Tienes que cambiar y moverte porque lo que se estanca se pudre. Tienes que aprender a pedir disculpas, soltar el tener la razón. Yo ya estuve en esas vidas interminables y de qué sirvieron, de nada.

- Para finalizar, ¿qué mensaje le darías a quienes están buscando un espacio en la industria del cine y la televisión?

- Que confíen en su talento y en su esencia. La industria puede ser dura, pero lo más importante es mantenerse fiel a uno mismo y no dejarse llevar por los estereotipos o las críticas. También les diría que trabajen en su crecimiento personal, porque el arte no solo se trata de interpretar personajes, sino también de entenderse a uno mismo. Para mí actuar ya no es un trabajo, es algo necesario.

Y si tienen la oportunidad de venir a Bolivia a trabajar en cine, que lo hagan. Es un país con mucho talento y con una industria en crecimiento que tiene mucho por ofrecer. Yo soy muy afortunada de hacer una película acá que se estrena en septiembre.



VEA LA ENTREVISTA
Escanea este QR para ver el Pódcast OH! completo
www.lostiempos.com/oh

LA DONACIÓN DEBE SER VOLUNTARIA

FUENTE: Banco de Sangre de Cochabamba
INFOGRAFÍA: Wilson Cahuaya

REQUISITOS

- Portar un documento de identidad: C.I., licencia de conducir, libreta del servicio militar, pasaporte o RUN.
- No estar resfriado.
- Ser mayor de 18 años y menor de 65.
- No estar tomando medicamentos.
- Pesar más de 50Kg. Y medir más de 1.50 m.
- Disponer de 30 minutos en colectas externas y 60 minutos en el Banco de Sangre.

NOTA: La sangre recolectada es sometida a estudios para descartar enfermedades que puedan ser transmitidas por transfusión como: **sífilis, chagas, hepatitis B, hepatitis C y/o VIH.**

UBICACIÓN
Banco de Sangre calle Aurelio Melean No. 487

AFÉRESIS
Es una donación en la que se utiliza un equipo para seleccionar uno o más componentes de la sangre.

PASOS PARA DONAR

- Se hará el registro de sus datos personales y otros necesarios.
- Se determinará su grupo sanguíneo y si tiene anemia.
- Revisión médica para ver si es apto o no.
- Se procede a la donación de sangre
- Se le otorgará un refrigerio.

¿Para qué sirven las plaquetas?

- Pacientes con cáncer que reciben quimioterapia.
- Problemas de coagulación.
- Pacientes con leucemia.
- Personas que necesitan cirugías complejas.
- Pacientes que reciben trasplantes (médula ósea, renal y otros)

El tiempo de vida de las plaquetas luego de la extacción es de cinco días.

Al donar plaquetas por aféresis se produce la renovación celular, mejora la circulación sanguínea y aumenta la producción de plaquetas. Las plaquetas se recuperan en 72 horas.

La médula ósea se encarga de producirlas. Luego de donar plaquetas se recomienda consumir alimentos altos en cítricos y descansar.

Un donante por plaquetoaféresis es equivalente de 8 a 10 donantes regulares.

UNA OPORTUNIDAD DE DAR ESPERANZA

¿QUÉ PASA CON LA SANGRE DESPUÉS DE DONARLA?

Redacción: Lucero Claros
Fotos: Los Tiempos

La donación de sangre es un acto altruista que puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte, pero pocas personas conocen el recorrido que sigue la sangre una vez extraída, cómo se procesa y de qué mane-

rallega a los pacientes que la necesitan. En Bolivia, el Banco de Sangre de Cochabamba desempeña un papel clave en este proceso, asegurando que cada unidad de sangre donada sea tratada con los

más altos estándares de seguridad y calidad. Para comprender mejor este complejo procedimiento, la Revista OH! conversó con la directora del Banco de Sangre, María Luisa Herrera, quien detalla paso a paso lo que ocurre tras la donación y la importancia de técnicas avanzadas como la aféresis.

UN PROCESO RIGUROSO

Cuando una persona decide donar sangre, inicia un proceso riguroso que garantiza tanto su seguridad como la de los pacientes receptores, subraya. A esto se denomina la "cadena de la sangre".

El primer paso es la evaluación médica, donde se determina si el voluntario es apto para donar. Se verifica su estado de salud, historial médico, tipo de sangre y estilo de vida, para descartar posibles riesgos. Posteriormente, se extraen aproximadamente 450 ml de sangre, que pasan inmediatamente a procesamiento y análisis.

"Existe un requisito muy importante que es el volumen que debe tener cada bolsa porque los 60 ml que tiene de anticoagulantes va a permitir que esta se mantenga sin coagulación", explica.

Posteriormente, la sangre se separa

en sus diferentes componentes esenciales: los glóbulos rojos, que transportan oxígeno y se almacenan entre 4 y 8 grados, con una duración de hasta 35 días. En casos especiales, pueden conservarse hasta 45 días con una nueva técnica de conservación.

Las plaquetas son esenciales para la coagulación, pero tienen una vida útil muy corta de cinco días y deben mantenerse en constante agitación para evitar su deterioro; y, el plasma fresco congelado que contiene proteínas esenciales para la coagulación y puede almacenarse hasta un año a -19°C.

AYUDA. Conocer el destino de la sangre donada, un acto altruista que puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte para muchas personas. Desmentir los mitos puede incentivar a más personas a sumarse a esta causa.

Una vez que se separa, se hace el sellado para entrar a un área de cuarentena en espera de los resultados laboratoriales de la donación. Cada unidad de sangre es sometida a una serie de pruebas serológicas que detectan enfermedades como hepatitis B y C, VIH, sífilis y chagas. Además, se realizan estudios inmunohematológicos para determinar el grupo sanguíneo, el factor Rh y otros antígenos esenciales que garantizan la compatibilidad de los donantes con los pacientes para hacer una transfusión isogrupo.

Las unidades con pruebas serológicas positivas son descartadas y no son trasladadas al área de distribución. "El almacén es una área muy crítica y muy importante en el tema de la calidad porque en ella estamos clasificando los que están listos para poder ser trasfundidos en su almacenamiento y a la temperatura adecuada", añade. Todo este proceso lleva por lo menos 24 horas, entre las pruebas, las confirmaciones y detalles que se observan, como la calidad de la producción para tener un componente en condiciones óptimas.

Cada uno de estos componentes puede destinarse a pacientes distintos, lo que significa que una sola donación puede salvar hasta tres vidas, remarca el Banco de Sangre.



UNA TÉCNICA QUE MULTIPLICA EL IMPACTO

Además de la donación convencional y ante la demanda, el Banco de Sangre implementó la técnica de aféresis, que permite extraer selectivamente un componente específico, como plaquetas o plasma, mientras el resto de la sangre regresa al donante. "Con la aféresis, podemos obtener en un solo procedimiento lo que normalmente requeriría de más donantes de sangre convencional", indica.

Esta técnica es importante para pacientes con leucemia, cáncer y enfermedades hemorrágicas, que necesitan transfusiones frecuentes de plaquetas. Además, Herrera explica que la demanda de plaquetas varía según el grupo sanguíneo. Mientras que el grupo O es el más común, la disponibilidad de plaquetas para los grupos A y B es más limitada, entre 15 y 1 por ciento respectivamente.

EL DESAFÍO DE AUMENTAR DONANTES

Actualmente, solo el 48 por ciento de las donaciones en Cochabamba son volun-

tarias y el objetivo del Banco de Sangre es alcanzar el 70 por ciento para garantizar un stock suficiente sin depender de donaciones de emergencia. "Pedir que la gente acuda a donar", convoca Herrera. Para alcanzar esta meta, se realizan constantes campañas de concientización en universidades, empresas y eventos públicos.

Según datos publicados por Los Tiempos, a diario, el Banco de Sangre de Cochabamba recibe entre 80 y 100 donaciones, pero necesita al menos 400 a 600 unidades disponibles en stock para cubrir la demanda de 33 servicios transfusionales en el departamento.

BENEFICIOS DE LA DONACIÓN

Más allá de salvar vidas, la donación de sangre también ofrece beneficios para el donante. Por ejemplo, donar sangre estimula la producción de glóbulos rojos nuevos, lo que mejora la oxigenación del organismo y puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, explica la doctora.

Además, cada donante recibe un chequeo médico gratuito, que incluye la de-

MITOS SOBRE LA DONACIÓN

Uno de los principales desafíos que enfrenta el Banco de Sangre es el bajo porcentaje de donantes voluntarios, debido a la desinformación y mitos que persisten en la sociedad. Algunos de los mitos más comunes incluyen:

"Donar sangre engorda o sube de peso"

✗ Falso.

No hay relación entre la donación y el aumento de peso.

"Perderé mucha sangre y me sentiré débil"

✗ Falso.

El cuerpo repone la sangre donada en pocas horas y los glóbulos rojos en semanas.

"Donar hace perder el alma"

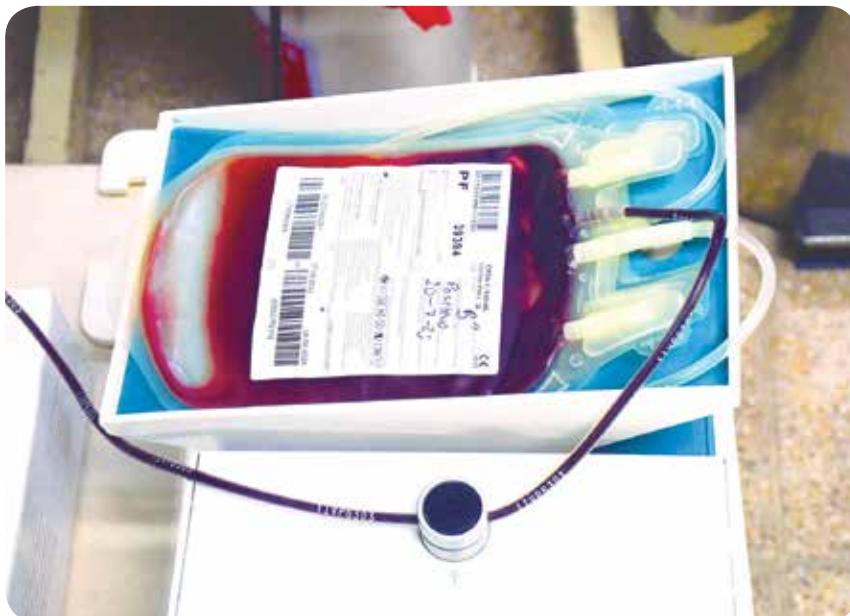
✗ Falso.

Esta creencia, presente en algunas comunidades rurales, carece de fundamento científico.

tección de enfermedades infecciosas y la determinación del grupo sanguíneo con fenotipo extendido, mismo que tendría un costo elevado en centro particulares.

Para quienes desean sumarse a esta causa, el Banco de Sangre de Cochabamba está abierto de 08:00 a 21:00 horas y organiza colectas móviles en diferentes puntos de la ciudad. Los requisitos básicos para donar son: tener entre 18 y 65 años, pesar más de 50 kg, no haber consumido alcohol en las últimas 24 horas y no estar en tratamiento con antibióticos ni haber tenido infecciones recientes.

Cada día, cientos de pacientes en Bolivia dependen de una transfusión de sangre para sobrevivir. Ya sea en accidentes, cirugías, tratamientos oncológicos o enfermedades crónicas, la donación de sangre juega un papel necesario en la recuperación de muchas personas. En cada gota de sangre donada, hay una esperanza, una oportunidad y una vida salvada.



ALTRUISTA. La donación de sangre en el Banco de Sangre de Cochabamba.



VIDA. Cada donación realizada puede salvar tres vidas en los hospitales.

CREADORES DE CONTENIDO E INFLUENCERS SE EXPANDEN; MEDIOS TRADICIONALES TIENEN EL RETO DE ADAPTARSE

📍 | Texto: Alejandra Carreño
Fotos: Freepik

La era digital ha cambiado la forma en que nos comunicamos. Los nuevos formatos, como el pódcasts y el streaming se han convertido en los protagonistas de informar, entretenir, generar comunicación y en vender espacios de publicidad; un trabajo que antes era exclusivo de los medios de comunicación tradicionales.

REVOLUCIÓN. Lo de hoy son las plataformas de contenido, ya no el papel o la pantalla, a la gente consume el contenido y la noticia. Por eso es importante difundir información relevante y creativa por medios digitales.

Los creadores de contenido e influencer son quienes utilizan estos nuevos formatos para llegar a la audiencia. Sin embargo, su contenido es cuestionado por expertos en comunicación y periodistas. La información que difunden estos nuevos actores digitales no es relevante, ético y responsable, no de todos, claro.

Pero, está en manos de la población que contenido quiere consumir y como se quiere informar.

EL IMPACTO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL PERIODISMO

El periodista y fundador de la radio “Kancha Parlaspa”, Fernando Andra-

de Ruiz, explica cómo el periodismo está siendo transformado por las nuevas plataformas y tecnologías, como los podcasts y las redes sociales. A pesar de la explosión de contenido, hay una preocupación sobre cómo los nuevos actores están afectando la calidad de la información, menciona.

PÓDCAST. La incorporación de elementos visuales demostraron ser una estrategia efectiva para captar nuevas audiencias.



MEDIOS TRADICIONALES VS MEDIOS DIGITALES



“Si los medios tradicionales mantienen su prestigio y confiabilidad, pueden seguir vigentes, respaldados por la credibilidad institucional, ya que hay tanta información circulando por las redes que la gente duda de su veracidad”, afirma Andrade.

Aunque los jóvenes tienen acceso a una cantidad masiva de información, muchas veces carecen de contenidos relevante sobre temas públicos o de interés social. En lugar de estar al tanto de temas como la política, las campañas electorales o la economía, muchos jóvenes se centran más en las últimas tendencias de “influencers” en redes sociales. “Hay una ausencia de información en los jóvenes que es útil para la inserción a la vida social”, complementa.

PILARES ACTUALES DEL ENTRETENIMIENTO Y LA INFORMACIÓN

Las atenciones de la audiencia se desplazan cada vez más hacia lo digital, tanto que desde el año pasado se dio a conocer la primera edición de “Premios Juventud Bolivia”, un evento que reconoció y premió a personalidades juveniles más influyentes del país.

Esta ceremonia, reconoció a “Ya no Somos Nenes” como el mejor podcast y a Alejandro Pinedo como el mejor Tiktoker a nivel nacional. También, el año pasado, se estrenó el primer canal de Streaming “Aiilive” que ya cuenta con más de medio millón de seguidores en tiktok.

¿QUÉ SON LOS PÓDCAST?

Pódcasts es un archivo de audio y video grabado, y transmitido por internet. Marcelo Durán, comunicador y experto en marketing digital, explica que este formato llega tarde a Bolivia, 20 años después de su aparición, y que en el país se tiene la idea equivocada de que solo se trata de cuatro chicos que hablan por un micrófono.

“Hay mucha pobreza intelectual y de contenido, a la hora de hacer algo de valor. Está bien ser viral, pero como vas a trascender con el tiempo con el contenido que haces”, sostiene Durán, debido a que existen podcasts que hablan sobre economía, política, arte, etc. El podcasts-

ter y el experto en el tema deberían ser los que presenten cada episodio.

Durán complementa su perspectiva haciendo énfasis en que “no me refiero solo a expertos de la vieja escuela que ya tienen maestrías y doctorados, conozco jóvenes brillantes, con mucho talento, pero que se escoden, no se muestran en las redes sociales”.

Conducir un pódcast es un trabajo de especialización, ya que este tiene el fin de informar con contenido de valor, subraya.

¿QUÉ ES EL STREAMING?

Por otro lado, los streaming han transformado la forma en la que consumimos entretenimiento. Son transmisiones en vivo o directo. Con contenido “rápido” (cualquiera u ocasional). Experiencias que comparten los conductores e invitados, de lo cotidiano y ligero de su día.

Durán explica cómo las vistas y el alcance están primando sobre la calidad de información, las marcas ahora migran a los medios digitales por el alcance, “El hecho de que una mar-

ca busque más visibilidad no es de ahora, esto pasa desde hace 120 años atrás”, afirma.

La IA no solo está transformando sectores como la educación, sino que también está abriendo nuevas puertas para la creatividad, permitiendo que cual-

quier joven, incluso sin experiencia, pueda crear arte, música y contenido digital, y que “el creador de contenido, crea, pero no informa”. “Hay creadores que, si informan, pero no todos están en ese rubro”, argumenta.

También, resalta que ahora no existen medios de comunicación, hoy existen plataformas de noticias. Hoy la gente no consume el dispositivo, sino la noticia o contenido, ya no el papel o la pantalla. Ahora son las plataformas de contenido, modelos de negocio que sean reinventado de una manera muy interesante y eficaz.

“El público, tiene que estar alerta, a quienes seguir y si son capaces de verificar lo que dicen, los que están diciendo un determinado mensaje” manifiesta Durán.

Y que las marcas y medios tradicionales utilicen estas plataformas a su favor, porque no crear a su propio influencer o creador de contenido, amoldarse a los nuevos formatos y plataformas, de una manera lógica y creativa para encontrar nuevas formas de llegar a públicos nuevos para mantenerse vigentes y ser reconocidos por lo que son y hacen.



EQUIPO. Un estudio para streaming es el espacio donde se configura el equipo para transmitir en vivo o grabar videos.



LA BIÓLOGA QUE USA LA GENÉTICA PARA SALVAR JAGUARES DEL TRÁFICO ILEGAL

📍 **Texto:** Agencias
Fotos: Paola Nogales

El tráfico ilegal de jaguares en Bolivia ha sido una amenaza creciente en los últimos años; piezas como colmillos, pieles y huesos de estos felinos son altamente demandadas en mercados internacionales, especialmente en Asia. En este contexto, la bióloga boliviana y amante de los felinos, Paola Nogales, comenzó una investigación que combina ciencia y conservación: el rastreo genético de jaguares para frenar su caza y tráfico ilegal.

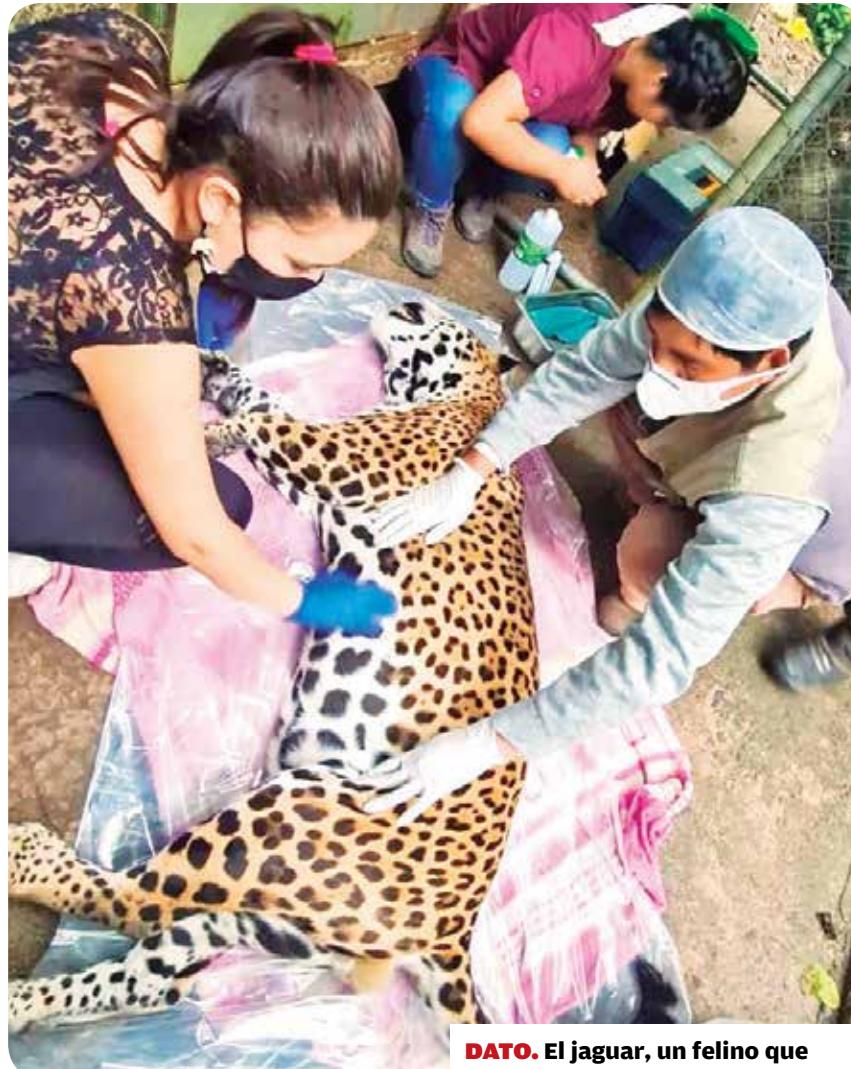
Durante más de tres años, Nogales recorrió diversos ecosistemas bolivianos, incluyendo la Amazonía, el Chaco y el Pantanal, en busca de restos de jaguares cazados ilegalmente, reportó *El País*. Su objetivo principal era obtener material genético para analizar el ADN (Ácido desoxirribonucleico) de estos felinos y, de esta manera, identificar las rutas del tráfico y las áreas más afectadas por la caza furtiva.

Su travesía empezó en el norte de La Paz cuando recolectaba información para su tesis de pregrado en Biología sobre el ataque de félidos al ganado vacuno. Este proyecto se acabó convirtiendo en Improving Jaguar Conservation through Genomics, la iniciativa que actualmente lidera y que es dependiente del Programa de Investigación Félidos Bolivia, señala Brújula Digital. Su proyecto se desarrolla en el Laboratorio de Genética Molecular del Instituto de Investigaciones Químicas de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA).

Este esfuerzo derivó en la creación de una base de datos genética utilizando la técnica de secuenciación del genoma completo. Esta metodología permite determinar la procedencia de los jaguares asesinados y establecer estrategias de conservación más efectivas.

AVANCES

Nogales explicó a Brújula Digital que, gracias a los avances tecnológicos, es posible



DATO. El jaguar, un felino que habita en las tierras bajas.

CORTESÍA A TODOS NUBE

ensamblar genomas de animales, lo que facilita la identificación de patrones de tráfico y áreas críticas para la especie.

Uno de los hallazgos destacados de su investigación es la identificación de dos poblaciones principales de jaguares en Bolivia: una en el norte y otra en el sur, con cuatro huellas genéticas bien definidas, información clave para focalizar los esfuerzos de conservación en las regiones más afectadas y comprender mejor la dinámica poblacional de la especie.

Además, Nogales identificó que el conflicto entre jaguares y ganaderos es una de las principales amenazas para la especie, ya que, cuando un jaguar ataca al ganado, los ganaderos suelen responder cazando al felino, y las partes del animal terminan en el mercado negro.

Por tanto, Nogales destaca que la implementación de corredores biológicos que permitan la conectividad entre poblaciones de jaguares podría mitigar este conflicto y reducir la caza.

ESPECIA CASI AMENAZADA

El jaguar está catalogado como “casi amenazado” por la Unión Internacio-

nal para la Conservación de la Naturaleza (UICN) y “vulnerable” en Bolivia, ya que la pérdida de estos depredadores tope altera el equilibrio ecológico, afectando la biodiversidad y, en última instancia, a las comunidades humanas que dependen de estos ecosistemas.

Por lo que, la labor de Nogales fue reconocida internacionalmente. En 2023, su propuesta para rastrear el tráfico de jaguares a través del ADN le permitió ganar el concurso Falling Walls Lab en Berlín. Además, con el fin de buscar que esta tecnología se utilice en toda Latinoamérica para rastrear otras especies amenazadas, expuso su método en congresos internacionales, menciona *El País*. Además, en octubre de 2024, gracias al apoyo del Museo Nacional de Historia Natural de Bolivia y el financiamiento de National Geographic Society, se propuso analizar todas las muestras posibles decomisadas, pero encontró un obstáculo: la Policía no quiere cederla para hacer el análisis forense, lamentó en entrevista con *El País*.

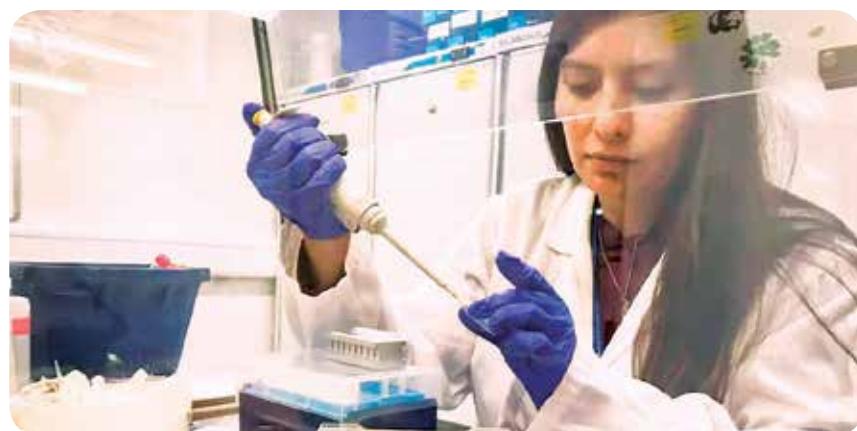
Sucede que el vacío legal que existe en Bolivia sobre la custodia de partes decomisadas de vida silvestre genera susceptibilidades sobre el destino de las piezas, explicó al medio el abogado ambiental que trabaja con Nogales, Rodrigo Herrera. Otra barrera que enfrenta la bióloga es que el Gobierno no tiene a disposición cifras recientes de casos de tráfico de jaguar en su página oficial. En tanto, Paola trabaja con muestras que tiene disposición en el Museo Nacional de Historia Natural.

Nogales elaboró una base de datos a partir de 29 muestras de jaguares colectadas en distintos lugares de Bolivia con una técnica llamada secuenciación del genoma completo. Esto le permite conocer de dónde vienen los ejemplares hallados muertos o decomisados del tráfico de animales silvestres.

También le ayuda a determinar las rutas que siguen los cazadores y usar esa información científica para trabajar, junto a las autoridades, comunidades y defensores, en estrategias de conservación.



MUESTRAS. Un colmillo de jaguar a disposición de la bióloga. CORTESÍA A TODOS NUBE



INVESTIGACIÓN. Paola Nogales en su laboratorio. FOTO PUBLICADA POR EL PAÍS

Miranda!

El show más excéntrico del pop latino aterriza en Bolivia

 **Texto:** Dara Calistro Rosas
Fotografías: RRSS Miranda!

Los fanáticos del pop latinoamericano en Bolivia están de fiesta este mes de marzo. La icónica banda argentina Miranda! llegará a Santa Cruz el 26 de marzo, a Cochabamba el 28 y a La Paz el 29, para ofrecer un espectáculo cargado de nostalgia y energía en el Arena Makro Parque, Arena Félix Capriles y el Teatro al Aire Libre, respectivamente.

“Este regreso era un deseo que teníamos hace tiempo. Miranda! marcó una generación con su estilo único y era un pedido constante del público”, señaló Gustavo Clavijo, representante de la productora Somos Marca Entertainment, encargados de los conciertos en Coca-

bamba y La Paz, durante una entrevista con Los Tiempos.

Este fenómeno pop que sigue vigente, desde su irrupción en la escena musical a principios de los 2000, cautivó con su sonido fresco y pegajoso. Temas como Don, Perfecta y Mentía trascendieron generaciones y continúan sonando en plataformas digitales y redes sociales.

“Las canciones de Miranda! siguen marcando tendencias en TikTok, lo que confirma su vigencia y el cariño del público”, explicó Clavijo. El show promete una combinación de clásicos inolvidables y lo más reciente del dúo conformado por Ale Sergiy y Juliana Gattas.

Entre las novedades, la banda presentará su última canción Triste y colabo-

raciones con artistas de renombre como Andrés Calamaro, canciones que, si bien son nuevas y adaptadas a las tendencias del mercado musical, no perdieron la esencia que caracterizó a Miranda! desde sus inicios.

“La primera fase de venta está a punto de agotarse. Hemos habilitado nuevos puntos de compra debido a la alta demanda”, detalló Clavijo. Las entradas están disponibles tanto en plataformas digitales como en puntos físicos en Cochabamba, como en las puertas de Comteco. Desde ya, la expectativa crece y se refleja en el éxito de la venta de entradas y certifica el entusiasmo de los fanáticos por su llegada al país.

Si bien Miranda a lo largo de los años a cautivado público de todas las edades, uno de los puntos importantes a tomar en cuenta es que el concierto será exclusivo para mayores de edad, debido a que existirá venta de bebidas alcohólicas en el recinto.

“Sabemos que muchas nuevas generaciones han descubierto la música de Miranda! gracias a sus colaboraciones y remasterizaciones, pero es importante aclarar que el evento es solo para mayores de edad”, enfatizó Clavijo.

DETALLES DEL EVENTO

Los organizadores invitan a los asistentes a marcar la fecha en sus calendarios y a seguir las redes

sociales de Somos Market Entertainment para más información sobre esta gira en Bolivia.

“No hay excusas para perderse este show inolvidable. Es una oportunidad única para revivir la magia de Miranda! y disfrutar de una noche llena de energía y nostalgia”, concluyó Clavijo.

A ello, Los Tiempos y la Revista OH! se suman a seguir de cerca este evento a través de sus plataformas digitales y acompañarlos a prepararse para vibrar con Miranda! en una noche que promete ser inolvidable.

HISTORIA

Miranda! es una banda argentina de pop electrónico formada en el año 2001 en Buenos Aires.

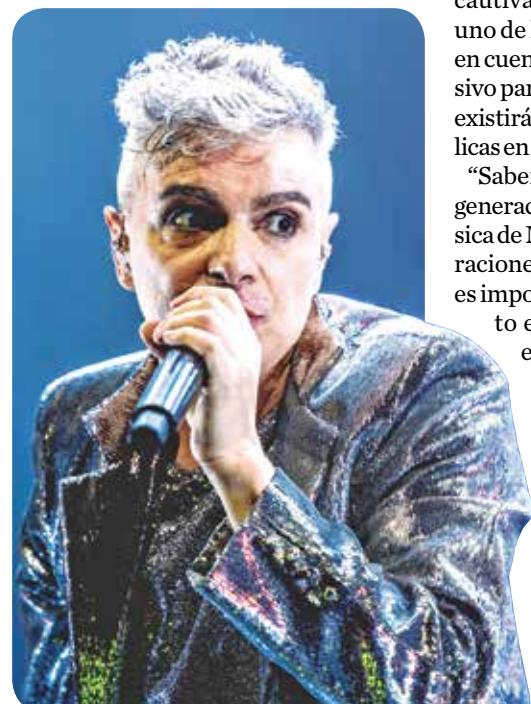
Sus fundadores, Alejandro Sergi y Juliana Gattas, crearon un proyecto musical caracterizado por una fusión de los estilos synth-pop, new wave y música disco.

Lo que los caracterizó en sus inicios y por el paso de los años, son sus letras que abordan el amor y las relaciones desde una perspectiva teatral y extravagante.

Su álbum debut, “Es mentira” (2002), los posicionó en la escena underground, pero fue con “Sin restricciones” (2004) cuando alcanzó un éxito masivo, gracias a éxitos como «Don».

A lo largo de su carrera, lanzaron varios álbumes de gran impacto, sin embargo, en “Hotel Miranda!” (2023), reversionan sus grandes éxitos junto a diversos artistas invitados.

El grupo fue reconocido con importantes galardones, entre ellos Premios MTV Latinoamérica y Premios Gardel, además de haber llenado estadios en Argentina y otros países como México, Chile y España. Su estética llamativa y su capacidad de reinención, hicieron de Miranda! una de las bandas más influyentes del pop latinoamericano, manteniéndose vigente a lo largo de más de dos décadas de trayectoria.





SOCIEDAD ESPAÑOLA DE COCHABAMBA celebra visita del Embajador de España

Fotos: Hernán Andia - Los Tiempos

La Sociedad Española de Cochabamba llevó a cabo un Vino de Honor en el marco de la visita protocolar del Excelentísimo Embajador de España en Bolivia, D. Fernando García C., quien estuvo presente en la ciudad para estrechar lazos con la comunidad española residente.

El evento, que también contó con la distinguida presencia del Cónsul Honorario de España en Cochabamba, D. Jesús Villarroel C., se realizó el 10 de marzo en la Sede Casa España, ubicada en Calle Beni, casi esquina Potosí, Edificio Beni, con la presencia de Los Tiempos y la Revista OH! Como invitados.



INVITADOS 1 Fernando García Casas, embajador de España en Bolivia. 2 Grupo de residentes femeninas españolas. 3 Cecilia Quiroz, Mercedes de Brun, Carmiña Molina, Mary Carmen Inglat, María Amalia de La Torre y Anita San Miguel. 4 Karen Vidal, Silvia Moreno, Fernando Quispe, Alba Gamarra y Leticia Cardona. 5-6-10-13 Grupo de residentes españoles. 7 Fernando García Casas y Germinal Miguel. 8 Fernando García Casas y Ángeles Cano. 9 Gabriela Amestegui, Paola Paniagua y María Sol Caballero. 11 Silvia Moreno, Soledad Miguel y Ángeles Cano. 12 Ronnie Pierola, Ramiro García y Juan Pablo Canedo.

TEST ¿QUÉ TAN BIEN CUIDAS TU CEREBRO?

Cada año, en la Semana Mundial del Cerebro, se busca concienciar sobre la importancia de la salud cerebral y su impacto en nuestra vida cotidiana, ya que el cerebro es el órgano más complejo del cuerpo humano y requiere hábitos saludables para mantenerse activo, prevenir enfermedades neurodegenerativas y mejorar la calidad de vida. Descubre con este test qué tan bien cuidas tu cerebro y qué hábitos puedes mejorar.

1 ¿Cuántas horas duermes en promedio cada noche?

- a) Menos de cinco horas.
- b) Entre seis y siete horas.
- c) Entre siete y nueve horas.

2 ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?

- a) Menos de tres.
- b) Entre tres y cinco.
- c) Más de seis.

3 ¿Con qué frecuencia practicas ejercicios mentales como rompecabezas, lectura o juegos de memoria?

- a) Casi nunca.
- b) A veces, pero no regularmente.
- c) Frecuentemente, me gustan los desafíos mentales.

4 ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?

- a) Casi nunca.
- b) De una a dos veces por semana.
- c) Al menos tres veces por semana.

5 ¿Cómo manejas el estrés en tu vida diaria?

- a) Me estreso con facilidad y me cuesta relajarme.
- b) Intento relajarme, pero a veces me cuesta.
- c) Practico técnicas de relajación como meditación o respiración profunda.

6 ¿Tu alimentación incluye frutas, verduras y alimentos ricos en omega-3 como pescado, nueces o semillas?

- a) No, casi siempre como comida procesada.
- b) A veces, pero no es una prioridad.
- c) Sí, llevo una alimentación balanceada.

7 ¿Qué tan seguido socializas y compartes tiempo con amigos o familiares?

- a) Rara vez, prefiero estar solo.
- b) De vez en cuando, pero no tanto como quisiera.
- c) Muy seguido, disfruto compartir con los demás.

Resultados

SI LA MAYORÍA DE TUS RESPUESTAS SON A

Alerta roja para tu cerebro

Tus hábitos pueden estar afectando tu salud cerebral. Dormir poco, una mala alimentación y la falta de actividad física pueden influir en la concentración y la memoria. Es importante mejorar estos aspectos para fortalecer tu cerebro y prevenir problemas a largo plazo. Considera adoptar hábitos más saludables como una mejor rutina de sueño, mayor consumo de agua y ejercicios para tu mente y cuerpo.

SI LA MAYORÍA DE TUS RESPUESTAS SON B

Vas por buen camino

Tienes algunos hábitos saludables, pero aún hay aspectos por mejorar. Intenta establecer una rutina de sueño más regular, aumentar el consumo de agua y practicar más actividades que estimulen tu mente y tu bienestar emocional. Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en tu salud cerebral a largo plazo.

SI LA MAYORÍA DE TUS RESPUESTAS SON C

Tu cerebro está en su mejor versión

Felicidades, estás cuidando bien tu cerebro. Mantienes un equilibrio entre descanso, alimentación, ejercicio y estimulación mental. Sigue fortaleciendo estos hábitos para potenciar tu memoria, creatividad y bienestar a lo largo de la vida. Continúa desafiando tu mente y priorizando tu salud para un futuro brillante.

¿Sabías que...?

- Dormir menos de seis horas por noche aumenta el riesgo de deterioro cognitivo a largo plazo.
- Beber suficiente agua mejora la concentración y previene dolores de cabeza.
- El ejercicio físico promueve la oxigenación del cerebro y previene enfermedades neurodegenerativas.
- Aprender algo nuevo constantemente ayuda a mantener el cerebro joven y activo.



Celebra tu día especial con nosotros

Fiestas infantiles, cumpleaños,
graduaciones, bautizos y más!



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

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

