

OH!

Bolivia

20 de Abril de 2025

Nº 1.350

DESTINOS

Mizque, un viaje lleno de sabores, cultura y paisajes que encantan.

SALUD

El trasplante de órganos, una decisión que puede salvar vidas más allá del adiós.

ENTREVISTA

Krúpula, la banda cochabambina que hace historia "Sin mirar atrás".

TALENTO Y ESENCIA

PÓDCAST. Camila Buitrago, presentadora, madre, mujer auténtica y profesional apasionada, forjó una carrera en los medios con carisma, criterio y sensibilidad. Conversamos con ella sobre sus sueños, su filosofía de vida y la maternidad.

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

CONSEJOH!

GUÍA CINCO CLAVES PARA CUIDAR EL CABELLO RIZADO



📍 **Texto:** Redacción OH!
Fotos: Internet

Tener el cabello rizado implica una rutina de cuidados específicos para mantenerlo saludable, hidratado y con una forma definida. Si ves que tu melena se ve opaca o sin vida, es probable que le esté faltando hi-

dratación, sobre todo en temporadas de frío.

Expertos consultados por Vogue México dan consejos prácticos que puedes aplicar en tu día a día para realzar el potencial de tus rizos sin importar la estación del año.

1 **Córtalo cada dos o tres meses**

Mantener un corte regular es fundamental para la salud del cabello rizado, por lo que acudir al estilista cada dos o tres meses fortalece la estructura del cabello, previene las puntas abiertas y mejora la definición natural del rizo, especialmente en los cambios de estación.

2 **Protégelo del frío**

La estilista de celebridades Nai'Vasha Johnson sugiere, en un artículo publicado por Vogue México, cubrir el cabello con gorros o bufandas durante el invierno para protegerlo del viento y las bajas temperaturas. También recomienda el uso de vaporizadores para restaurar la humedad natural del cuero cabelludo.

3 **Invierte en tratamientos hidratantes para tu melena**

Según el experto Evan Joseph, los tratamientos profesionales de hidratación son fundamentales, considerando que funcionan como una mascarilla profunda que nutre el cuero cabelludo y revitaliza los rizos cuando más lo necesitan.

4 **Usa estilismo protector**

La estilista Candace Witherspoon aconseja optar por peinados protectores como trenzas, que ayudan a conservar la forma del rizo. Eso sí, es indispensable mantener el cabello bien hidratado y aplicar aceites en las puntas para aportar brillo, subraya la profesional.

5 **Elige productos a base de crema para tu cabello**

La especialista Latoya Moore recomienda el uso de productos cremosos como acondicionadores sin enjuague, cremas para peinar o lociones específicas. Estos productos mantienen la elasticidad del rizo y su definición, a diferencia de los aceites que solo aportan brillo.

Estos consejos pueden marcar la diferencia en tu rutina capilar. Pero, recuerda que la hidratación es la base: beber suficiente agua y mantener una alimentación equilibrada también influye directamente en la salud de tu cabello, señala la Vogue.



16

CONCIERTO

José Madero vuelve a Bolivia con su esperada gira "Sarajevo".

HISTORIA

"El tinku de las urbes" y la Fiesta de la Cruz en Cochabamba. **Pág. 14**

REPORTAJE

Viticultoras logran premio mundial que abre las puertas a Bolivia. **Págs. 10-11**

PAPARAZZI

La "Semana del Arte" llegó a Vistana Gastrobar con un menú exclusivo.



15

STAFF

OH!

Gerente General:

Miguel Díaz Cossío

Jefa de Redacción:

Katuska Vásquez

Editora de OH!

Lucero Noemí Claros Torrico

Fotógrafos:Carlos López
Daniel James
José Rocha
Hernán Andía**Diseño y fotocromía:**Rafael Sejas A.
Oscar M. Justo**Impresión:**

Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBAPLAZA 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
Tel.: 591 74848484**Fax:** 591 2 2357142 - Bolivia

SÍGUENOS EN:

**Multimedia**

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





HISTORIA. Mizque es una de las provincias más antiguas del país, con un gran patrimonio cultural y arquitectónico, entre ellos el Puesto de los Libertadores.

MIZQUE, EL ENCANTO

ESCONDIDO DE LA “TIERRA DULCE” QUE ENAMORA

Texto: Redacción OH!
Fotografías: RRSS GAMC Mizque / Lucero Claros - Los Tiempos

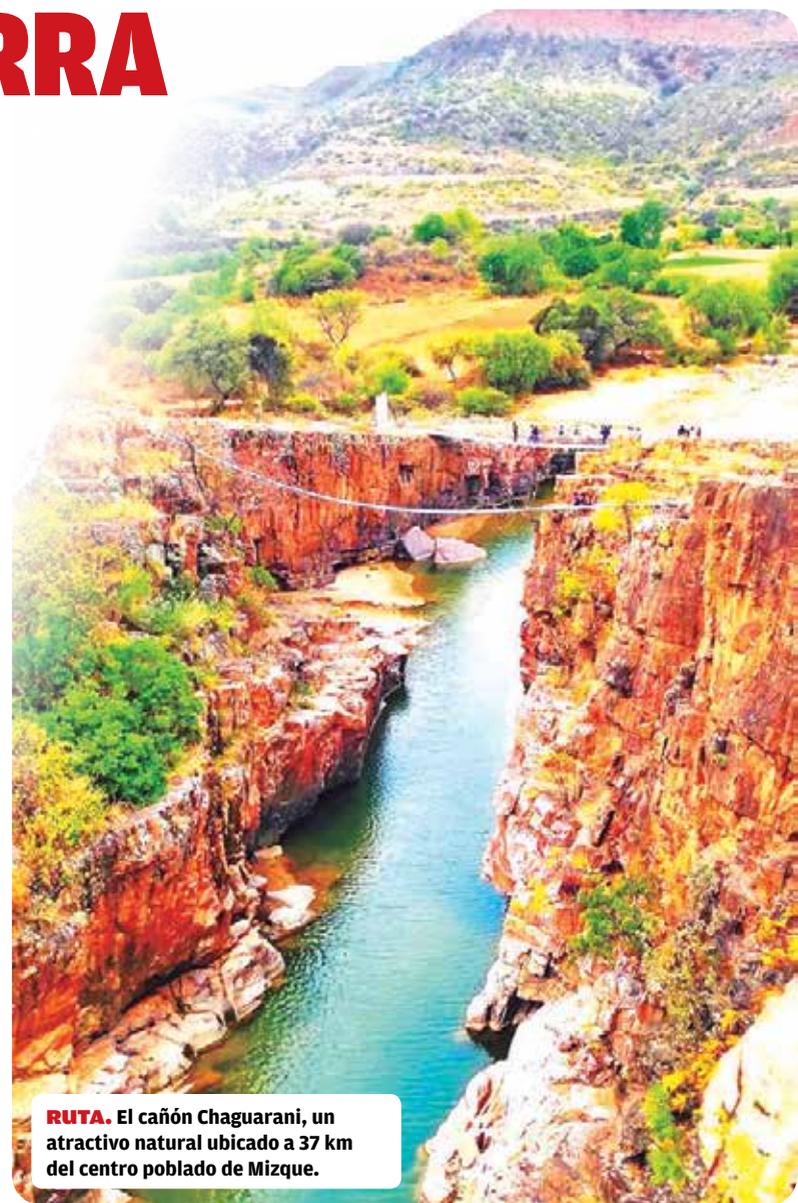
Al sur del departamento de Cochabamba, se encuentra uno de los tesoros mejor guardados del turismo nacional: el municipio de Mizque, “La Tierra Dulce” de la región.

La responsable de Turismo y Cultura del municipio, Norma Zapata Gálvez, destaca, en una entrevista para la Revista OH!, que Mizque es una provincia antigua, con una riqueza única. “Tiene historia, arqueología, paleontología, naturaleza y producción. Eso lo hace diferente”, afirma.

Y no exagera porque el municipio ofrece un abanico de experiencias que lo convierten en un lugar ideal tanto para turistas de aventura como para quienes buscan conectar con la cultura local. Desde el imponente Cañón de Chagarani hasta la legendaria Fortaleza Inka de Pukarita, pasando por las pozas naturales de Tocti y Yunguillas o las pinturas rupestres de Aguada y Taboada, cada rincón de Mizque guarda una historia.



FERIA. El lanzamiento de la Segunda Fexpo Mizque 2025.



RUTA. El cañón Chagarani, un atractivo natural ubicado a 37 km del centro poblado de Mizque.



DELICIA. Mizque es un importante productor de frutas, como la chirimoya, la granada, manzana, pacay, y quesos.



PAISAJES. El municipio cuenta con paisajes naturales impresionantes.



DIVERSIÓN. Los comunarios ofrecen alternativas turísticas, música y baile.



RUTAS. Mizque ofrece una experiencia turística integral, que combina historia, naturaleza, cultura y producción local.

RUTAS QUE CONECTAN CON EL VALLE

La oferta turística del municipio fue organizada en rutas específicas que permiten a los visitantes tener diferentes experiencias. La “Ruta de la chirimoya” permite al turista compartir con productores locales y cosechar frutas directamente del árbol.

La “Ruta del queso mizqueño” ofrece una degustación artesanal del producto estrella del valle. Y para los más aventureros, la “Ruta al Cañón de Chaguarani” permite realizar rappel, escalada y actividades acuáticas.

También está la “Ruta histórica y natural”, que incluye visitas al Puente de los Libertadores, el museo municipal y el templo San Sebastián. Por último, el “Circuito arqueológico” conecta sitios con petroglifos y ruinas precolombinas que revelan el legado de culturas como Lakhatambo, Yampara y Omereque, informa la responsable de turismo.

VITRINA DEL ALMA MIZQUEÑA

Uno de los eventos más esperados del año es la FEXPO Mizque, que en 2025 vivirá su segunda versión con el nombre XXIII Feria de la Fruta y Festival de Pascua. Este evento se fue consolidando como una ventana para mostrar lo mejor de Mizque, su producción frutícola —destacando la chirimoya, granada, pacay y palta—, su gastronomía típica con platos como la sopa de maní o la picana de cabrito, y su cultura reflejada en la música y el canto de las pascualitas, destaca Zapata.

La feria, que se lleva a cabo este fin de semana, articula la participación de toda la comunidad, convocando a agricultores, viveristas, artesanos, artistas, emprendedores y prestadores de servicios turísticos.

CONSTRUYENDO COMUNIDAD

Mizque trabajó, en los últimos años, para fortalecer el turismo rural y comunitario. Experiencias como las que se viven en la comunidad de Chaguarani o en Higueral, donde se encuentra el paraje natural conocido como “Infiernillos”, muestran cómo las comunidades son parte activa del desarrollo turístico.

Además, senderos señalizados, acciones de limpieza y mantenimiento y la ar-

ticulación con guías y familias locales son parte de una estrategia que apunta al desarrollo sostenible del turismo.

Asimismo, la responsable de Turismo y Cultura detalló que el municipio mejoró su infraestructura turística. Actualmente, cuenta con más de 10 servicios de hospedaje y una amplia oferta gastronómica. El transporte desde Cochabamba está garantizado con salidas diarias en minibuses y buses que conectan la ciudad con este destino de encanto.

“Mizque es dulce, en su fruta, en su gente y en sus paisajes”, expresa con orgullo Norma Zapata. Caminar por sus rutas, compartir con sus productores, escuchar sus historias y probar su comida es sumergirse en una experiencia transformadora acompañada de paisajes verdes, bosques de pino.

“Descubre el encanto de Mizque, un destino único en el Cono Sur Cochabambino. Sumérgete en nuestra rica cultura, disfruta de nuestra deliciosa gastronomía y explora nuestros paisajes naturales impresionantes. Ven y conoce la tierra dulce de Mizque”, finaliza Zapata.

ATRATIVOS NATURALES Y PATRIMONIALES

El Gobierno Autónomo Municipal de Mizque, mediante la unidad correspondiente, gestiona y ejecuta programas de mantenimiento y mejoramiento de los sitios en coordinación con las comunidades edemas de limpieza de senderos colocado de señaléticas.

Entre los principales atractivos naturales y patrimoniales destacan:

- Puente de Los libertadores
- Cascada de Pajcha Pata
- Tunel Ferroviario
- Fortaleza Inkapukarita
- Pozas naturales de Tocti
- Pozas Naturales de Yunguillas
- Cañadón de Chaguarani
- Infiernillos
- Pinturas rupestres de Aguada y Taboada
- Lakhatambo



EL GÉNERO DE LA ROPA

Texto: Micaela Montaña/
Diseñadora de UKIMSA
Fotos: Internet

El rosado y el azul claro siempre han sido parte de una paleta latente para vestir a los niños y a las niñas. La tradición cristiana otorga el azul cielo a la virgen María y el rojo a Jesús. En el Medioevo, el azul era para las mujeres y el rosado, o lo que en realidad es un rojo atenuado, era para los hombres por simbolizar fuerza y virilidad en su concepto de poder y autoridad. Es en el siglo XVIII que esta idea se revierte con el gusto ferviente por el rosado de Jeanne-Antoinette Poisson, más conocida como la marquesa de Pompadour, amante real de Luis XV. Incluso, existe un tono rosado que lleva su nombre, rosa Pompadour.

¿Y a los bebés, cómo se les vestía? Por lo general, de blanco por representar pureza e inocencia, pero también por su facilidad de lavado porque no iba a deste-

ñir. Más adelante, para diferenciar a niños de niñas, se les puso unas cintas a las prendas; algunos dicen rosadas a los niños y azules a las niñas, otros rojas a ambos para protegerlos del mal de ojo.

Los colores llegan a las prendas infantiles, según la historiadora francesa Emmanuelle Berthiaud, hasta alrededor de los años 30 cuando aparecen tintes resistentes al agua hirviendo y la ropa se vuelve accesible al bolsillo de la mayoría.

Poco a poco, el rosado fue reservándose para las niñas y el azul para los niños, tal vez por la posibilidad de conocer con antelación el sexo del bebé gracias a la ecografía, tal vez por el marketing de género y tal vez por la tendencia de la sociedad hacia lo binario o tal vez por todas esas causas juntas.

Pero, aparte de los colores, están también los mensajes impresos en las prendas que se destinan, de igual modo, a un nicho de mercado específico: niñas o niños.

En 2016, la niña inglesa Daisy Demonds buscó abrirnos los ojos con un video filmado en una tienda donde mostraba los mensajes sexistas en camisetas;



las de niñas decían: “Hey”, “Bella”, “Me siento fabulosa” y las de niños: “La aventura del desierto te espera”, “Piensa más allá”, “Héroe”.

Parece ser también, que la batuta en la orquesta de la moda infantil la llevan las compañías de entretenimiento porque gran parte de su ropa atrapa a los personajes de series y películas para imprimirlos en las prendas categorizándolos en dos grupos. Esto representa una interesante rentabilidad, según lo que indica la historiadora estadounidense, Jo B. Paoletti: “Cuanto más se individualiza una prenda, más se la vende.”

En el momento de vestir a los niños, siempre que esté al alcance de uno, va a influir el gusto de los padres que se inclinan por una preferencia específica. Si bien, se creía que existía una tendencia natural de las niñas a escoger el rosado, investigaciones posteriores prueban lo contrario, por ejemplo, en la elección de los juguetes.



go, podemos sacar los estereotipos de los roperos y poner prendas de colores neutros, vivos, pasteles, etc. eligiendo conscientemente, sin casillas, para dejar de herencia eso: “consciencia”.



A los niños no les queda otra que integrar desde muy temprana edad esa construcción social de la jerarquía entre géneros. La igualdad, la equidad y la libertad tan ansiadas pueden extenderse hasta en la propuesta de los colores en la moda infantil permitiendo alejarse de clichés, etiquetas y prejuicios vestimentarios.

Gracias al círculo cromático, hay muchas propuestas para vestirlos y para que se vistan. El hecho de que no haya colores exclusivos para niños ni para niñas, permite la herencia de ropa de hermano a hermana o viceversa, ya sea de camisas, chompas, chamarras, impermeables y otros.

Representaría también un gesto con la naturaleza haciendo perdurar recuerdos. Hay un sinfín de opciones en ropa ya hecha, propuesta por las diferentes marcas; y ropa por hacer, propuesta por nuestras manos, las de las tías o las de las abuelas.

Quizás darles a los niños y a las niñas la posibilidad de elegir u opinar sobre colores o prendas, dentro de lo posible, permita hacer crecer en ellos la semillita de la confianza y más adelante, en la adolescencia, ser menos influenciados por parte de sus pares, no solo en tema de ropa sino en otros aspectos.

Hay una marca francesa que propuso pantalones sarouel unisex con motivos de dinosaurios y unicornios y ha sufrido ciberacoso. Seguramente, para aquellos comentaristas, sólo a los niños pueden gustarles los dinosaurios. Sin embar-



FUENTE: Ministerio de Salud, Sedes Cochabamba
INFOGRAFÍA: Wilson Cahuaya **OH!**

LO QUE DEBES SABER DE LA DONACIÓN DE ÓRGANOS



¿Qué es la donación de órganos?
Es la decisión voluntaria, generosa e importante de otorgar los órganos una vez que la persona fallezca para salvar vidas.



¿Quiénes pueden donar?
Todos son donantes en potencia.

¿Qué se necesita para ser donante?

-Ser mayor de edad e inscribirse en la página web:

registro-donante.minsalud.gob.bo

-Conversar con los familiares para que respeten la decisión del donante voluntario.



¿Dónde inscribirse?

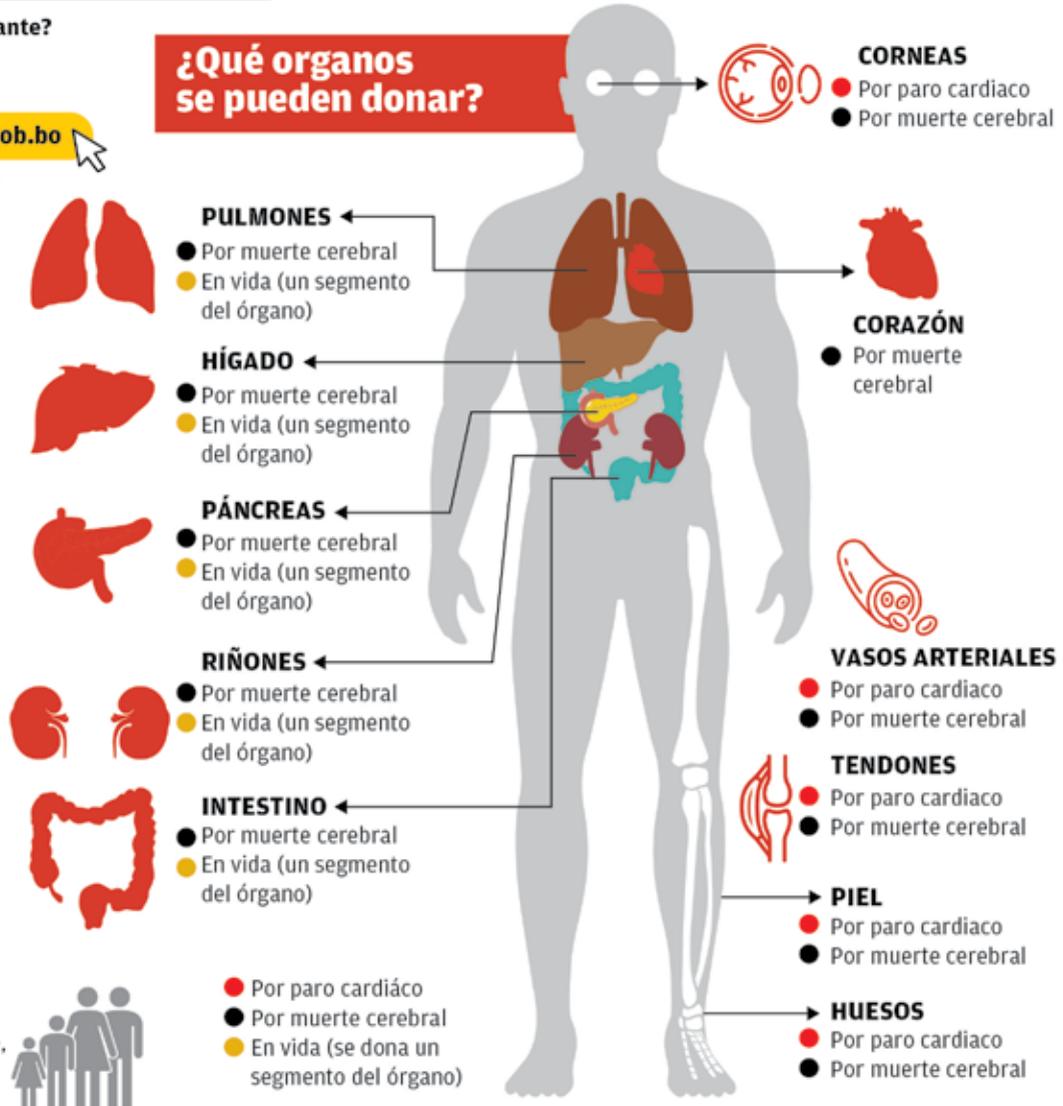
Si el donante voluntario se encuentra en la ciudad de La Paz, debe dirigirse al Programa Nacional de Salud Renal ubicado en el edificio de la Lotería Nacional, piso 10, en la avenida Mariscal Santa Cruz esquina Cochabamba.

Si la persona se encuentra en el resto del paisaje, debe aproximarse al

Servicio Departamental de Salud de su departamento y preguntar por las oficinas del Programa de Salud Renal.

¿Quiénes deben saber que una persona es donante?

Principalmente la familia para que, llegado el momento, respeten la voluntad del donante de órganos.



¿Cuál es el proceso para la donación cadavérica?

- Detección del donante
- Valoración médica
- Certificación de muerte
- Consentimiento familiar
- Obtención de los órganos
- Procesamiento
- Asignación de acuerdo a la lista de espera
- Trasplante

Tipos de trasplante de riñón



Con donante vivo relacionado: una persona biológica o emocionalmente emparentada con el paciente, hasta el cuarto grado de consanguinidad como padre, hermanos, hijos, primos, tíos, esposa o esposo.

Con donante cadavérico: se requiere de un donante fallecido por muerte encefálica que sea menor de 65 años y no cuente con enfermedades infecciosas.



SALVAR VIDAS CON UNA DECISIÓN: LA DONACIÓN DE ÓRGANOS

Texto: Lucero Claros
Fotos: Internet

En Bolivia, cada año más de 200 personas se suman a la lista de pacientes con insuficiencia renal crónica. Muchos de ellos dependen de la diálisis para sobrevivir y otros esperan, con esperanza y ansiedad, la oportunidad de recibir un trasplante de órgano. La mayoría recibe ayuda de sus familiares, mientras que otros esperan por un donante voluntario.

La responsable del programa de Salud Renal y Trasplante del Servicio Departamental de Salud (Sedes), Gisela Vidal Alarcón, explica que existe un sistema activo y gratuito de registro de donantes voluntarios en el país. “Lo único que necesitan es venir al programa, dar sus datos personales y expresar su voluntad. Con base en eso, se les entrega un carnet donde se especifica qué órganos desean donar”, comenta. La inscripción está abierta para mayores de 18 años, sin costo alguno, y se puede limitar a determinados órganos, según la decisión de cada persona. “Los estudiantes de medicina son los que más voluntad tienen”, destaca.

Uno de los datos importantes al tomar esta decisión es que no todos los órganos pueden donarse en vida. Riñones, médula ósea e incluso una parte del hígado son posibles de donar en vida, gracias a su capacidad regenerativa o por existir en pares, subraya. Sin embargo, la mayoría de los trasplantes se realizan con órganos de personas fallecidas con muerte cerebral, bajo estrictos protocolos médicos y éticos.

Para ello, indica que la voluntad del donante debe ir acompañada de la autorización familiar. “Aunque una persona tenga su carnet de donante, si su familia no está de acuerdo, se debe respetar esa decisión, pero es bueno socializar con la familia cuál es nuestra voluntad”, aclara la doctora.

TRASPLANTE RENAL
En Bolivia, el trasplante renal es el más desarrollado y es en lo que se trabaja más por la cantidad de pacientes crónicos, menciona Vidal. Este procedimiento, que puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte, está cubierto por el Sistema Único de Salud (SUS).

Desde los exámenes previos, las evaluaciones del donante y receptor, hasta la cirugía, son gratuitos. El único estudio que actualmente no cubierto por el

SUS es el “cross match”, que determina la compatibilidad entre donante y receptor. “Esperamos que en el futuro también sea parte de la cobertura estatal”, añade.

Además, el trasplante no termina en el quirófano, ya que los pacientes deben seguir un tratamiento inmunosupresor de por vida para evitar el rechazo del órgano. Esta medicación, que también implica un seguimiento constante, está garantizada durante dos años. Después, los controles continúan en centros de tercer nivel con el amparo del SUS.

La voluntad de donar no siempre es una decisión sencilla, especialmente cuando involucra a un ser querido, por tanto, convencer a la familia es uno de los desafíos más grandes, comparte. “Cuando se trata de niños, es más fácil porque ningún padre se niega a ayudar. Pero en



PROCEDIMIENTO. Los órganos se pueden obtener de personas con vida y que en vida decidieron que después de su muerte -o en su caso, que hayan sufrido muerte cerebral- sus órganos y tejidos salven o mejoren la vida de otros.

adultos es un proceso más complejo que requiere información y acompañamiento emocional. Por eso, los psicólogos juegan un papel clave en este proceso”, explica Alarcón.

Uno de los testimonios que conmovió al equipo del Programa de Salud Renal es el de una joven que donó un riñón a su hermano. Luego de la cirugía, tuvo un embarazo normal y dio a luz a un bebé sano, cuenta Vidal. “Estas historias nos motivan a seguir promoviendo la donación”, afirma la responsable.

“Existen muchos mitos que rodean al trasplante, como que el donante tendrá una vida limitada o que no podrá embarazarse, pero no es así. Con control adecuado, se puede tener una vida completamente normal”, subraya.

Para mantener la salud después de una donación, en el caso de los riñones, se recomienda evitar hábitos nocivos,

como el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y la automedicación. Además de llevar una alimentación saludable y realizarse chequeos médicos regulares para preservar el órgano restante.

SEÑALES DE ALERTA

Uno de los principales enemigos de la salud renal es el diagnóstico tardío, menciona Vidal sobre los casos atendidos. La mayoría de las enfermedades renales son silenciosas y se detectan cuando ya han avanzado considerablemente.

“Muchas personas llegan con hinchazón, falta de aire o fatiga extrema, síntomas que aparecen cuando ya hay un daño avanzado”, alerta la doctora. Por eso, es clave realizar controles de creatinina y urea una vez al año, especialmente en personas con factores de riesgo como hipertensión o diabetes.

En los últimos años, Bolivia registró un alarmante aumento de casos de insuficiencia renal crónica, reportó el Sedes. Sólo en 2023 se registraron más de 200 nuevos casos en el departamento. Esta cifra podría reducirse con educación, prevención y conciencia, subraya el sector salud. En mayo, declarado como el Mes de la Donación, se busca justamente generar mayor visibilidad y compromiso ciudadano.

Donar órganos es un acto de amor profundo. Es, literalmente, regalar vida. Y aunque el proceso puede parecer complejo o incluso atemorizante, cada historia de éxito, cada paciente que puede abrazar a su familia sin las limitaciones de una enfermedad terminal, es un testimonio de que vale la pena. En palabras de la doctora: “Más allá de la vida, podemos seguir ayudando. Una sola decisión puede salvar vidas. Ese es el poder de la donación”.

¿QUÉ ÓRGANOS SE PUEDEN DONAR?

Los riñones regulan el balance de agua y son solutos en la sangre, estos órganos pueden ser donados a las personas con insuficiencia renal crónica. El hígado, cuya función es desintoxicar y almacenar vitaminas, además de eliminar sustancias dañinas para el organismo, como el alcohol, ayuda a enfermos hepáticos. El corazón, el órgano principal del aparato circulatorio, es esperado por niños.

El páncreas, fundamental para el proceso de la digestión, es la esperanza para muchos pacientes diabéticos; el intestino puede mejorar la calidad de vida de personas que sufren afectación gastrointestinal y los pulmones ayudan a que los pacientes puedan volver a respirar. Asimismo, la córnea devuelve la vista a quienes esperan por este tejido; los huesos ayudan a los niños con cáncer y la piel a quienes sufren de quemaduras. Los requisitos son ser mayor de edad, gozar de buena salud, manifestar voluntad de ser donante y registrarse como donante.

HAY MÁS DE SEIS MIL ENFERMOS RENALES EN BOLIVIA

Texto: Los Tiempos

En Bolivia fueron detectadas más de 6.000 pacientes con enfermedad renal en 2024, por lo que la Campaña de Salud Renal, lanzada por el Ministerio de Salud, sirve para sensibilizar a la población sobre la importancia del cuidado de los riñones con hábitos saludables y chequeos médicos oportunos.

“La campaña está destinada a concientizar a la población sobre la importancia del cuidado del riñón, acceder a información, a pruebas gratuitas y controles de glicemia”, informó la responsable del Programa Nacional de Salud Renal, Sdenka Maury.

Además, recomendó a la población cuidar el riñón con una alimentación sana, evitar el consumo excesivo de sal y azúcares, grasas trans, la comida chatarra, y beber agua para ayudar al órgano a realizar su función de desintoxicación del organismo.

Asimismo, es muy importante acudir a un establecimiento de salud por lo menos una vez al año para hacerse las pruebas de proteinuria y creatinina para verificar el funcionamiento de los riñones y prevenir complicaciones.

YA SE HICIERON MÁS DE 200 TRASPLANTES

Texto: Los Tiempos

El departamento de Cochabamba posee una de las tasas más altas de éxito en los trasplantes de riñón en todo Bolivia. El 90 por ciento de los 150 enfermos renales que se beneficiaron con un trasplante de riñón tienen una mejor calidad de vida, según datos del programa de Salud Renal del Ministerio de Salud.

Los pacientes con trasplante renal acceden a medicación antes y después de la intervención, un gasto que cubre el Ministerio de Salud.

Los dos únicos hospitales que están habilitados para realizar este tipo de cirugía son el Belga y Univalle. Ambos centros médicos de referencia cuentan con las condiciones óptimas para evitar las infecciones relacionadas con el trasplante de órganos, informó el Servicio Departamental de Salud.



DECISIÓN. Se pide comunicar el deseo de donar a los familiares, ya que ellos serán consultados antes de realizar cualquier donación.

CAMILA BUITRAGO: “Soy auténtica, con virtudes y defectos, pero una mujer real”

PROFESIONAL. Estudió derecho, pero encontró su verdadera vocación en el periodismo, un camino que terminó convirtiéndose en una pasión que hoy la mantiene como presentadora.



📍 **Texto:** Redacción OH!
Fotos: Miguel Veliz / RRSS

Camila Buitrago es mucho más que una cara familiar en la pantalla, ya que detrás de su presencia carismática en la televisión hay una historia de esfuerzo y convicción. Estudió derecho, pero encontró su verdadera vocación en el periodismo, un camino que terminó convirtiéndose en una pasión que hoy la mantiene firme en su rol como presentadora. En el Pódcast de la Revista OH!, Camila abre las puertas a su mundo íntimo y profesional.

- ¿QUIÉN ES CAMILA BUITRAGO?

- Soy una mujer con muchos sueños y aspiraciones. Estudié

derecho en la Universidad Privada Boliviana, trabajé como modelo desde mis 17 años, medio que me permitió encontrar una carrera apasionante que es el periodismo. Trabajo hace cuatro años como presentadora de noticias y actualmente soy parte de La Revista y Telepás meridiano, en Unitel. Soy mamá del niño más único de este mundo, Agustín, de cuatro años de edad, quien es mi vida entera. ¡Es lo más hermoso que me pasó!

- ¿CUÁL FUE ESE MOMENTO CLAVE EN TU VIDA QUE TE HIZO DECIR “SÍ, ESTO ES LO MÍO”?

- Yo empecé haciendo televisión más porque necesitaba trabajar, ya que yo ayudaba a mis papás a pagar mis estudios, entonces, necesitaba el trabajo como tal, pero el momento que hice televisión me di cuenta que no sentía que era un trabajo, me encantaba hacerlo. Me di cuenta que estaba en el lugar correcto, ya que hago lo que me encanta y hasta el día de hoy siento lo mis-

mo, me siento plena y disfruto mucho de lo que hago.

- SI PUDIERAS DESCRIBIRTE CON UNA SOLA PALABRA O FRASE, ¿CUÁL SERÍA Y POR QUÉ?

- Auténtica sería la palabra indicada porque nunca trato de ser alguien que no soy, me considero una mujer real con cualidades y también defectos, pero creo que, cuando uno se muestra tal cual es, su esencia es totalmente única y no hay forma de que no te reconozcan. “Sólo sé tú” sería mi consejo para todos y todas, ahí está el encanto.

- ¿QUÉ NO VE LA GENTE DETRÁS DE LAS CÁMARAS Y QUÉ PARTE DE ESE “DETRÁS” TE DEFINE MÁS COMO PERSONA?

- Yo tengo una gran pasión por la comunicación y el periodismo, estoy bastante comprometida con informar, educar, prevenir a la audiencia, porque por ellos trabajamos y cuando se apaga la cámara detrás de esa cámara te puedo decir

que hay un trabajo con un equipo muy grande de personas, camarógrafos, editores, productores y otros profesionales para crear un programa de servicio a la gente.

- ¿CÓMO LOGRAS EQUILIBRAR LA EXPOSICIÓN MEDIÁTICA CON TU LADO MÁS ÍNTIMO Y PERSONAL, ESPECIALMENTE COMO MAMÁ?

- Hoy por hoy es complicado, ya que las redes sociales son parte de nuestra vida, pero trato de cuidar la integridad de mi niño en situaciones que pueden llegar a exponer su seguridad.

- ¿QUÉ APRENDIZAJES TE DEJÓ TU FACETA COMO REINA DE BELLEZA? ¿VOLVERÍAS A PARTICIPAR?

- Ser reina de belleza fue una experiencia muy linda que siempre la recordaré y que aun siendo mamá pude participar gracias a que los estereotipos van cambiando y demostrando que una mamá puede ser miss, reina de belleza, etc. Pero creo que el aprendizaje que me llevé es que no sólo es ser bonita porque la belleza es pasajera, efímera, con el tiempo se acaba. Lo más importante es lo que está dentro de ti y el aporte que das a la sociedad.

- ¿CÓMO CAMBIÓ LA MATERNIDAD TU FORMA DE VER LA VIDA Y TU CARRERA?

- La maternidad cambió mi vida 360 grados, me ayudó a madurar en todas mis decisiones, me mostró el amor más puro y genuino que puede existir y, sobre todo, me dio el regalo más lindo de este mundo.

- ¿CÓMO HAS TRANSFORMADO LOS COMENTARIOS NEGATIVOS EN COMBUSTIBLE PARA CRECER, SI ES QUE ALGUNA VEZ TE TOCÓ ENFRENTARLOS?

- Creo que nunca vamos a agradar a todos en el mundo. Comprender eso nos ayuda demasiado, pero en estas situaciones creo que mi carácter me ayuda mucho. Soy una mujer muy segura de mí misma, entonces no permito que me afecten comentarios dañinos.

- ¿QUÉ TE APASIONA FUERA DE CÁMARAS?

- Estudié derecho y como fui mamá joven no pude ejercer y es algo que quiero retomar en un tiempo. Ahora me estoy dedicando a mi trabajo y a mi hijo al 100 por ciento. Sé que son momentos que no recuperaré y disfruto mucho de esta faceta de ser mamá y tengo mucho apoyo de mi familia y también de mi novio Pablo, que está conmigo en todo momento. ¡Soy la más feliz y agradecida con Dios!

- ¿CUÁL HA SIDO EL CONSEJO MÁS INESPERADO -Y VALIOSO- QUE HAS RECIBIDO EN TU CARRERA?

- Creo que un consejo que me dio mi papá en la universidad y me sirvió de mucho: “No trabajes por los sueños de otros, trabaja por tus sueños”.

- SI PUDIERAS ENVIARLE UNA CARTA A LA CAMILA DE 10 AÑOS, ¿QUÉ LE DIRÍAS?

- Le diría que nunca deje de soñar, de creer en ella, de tener a Dios en su corazón y que los límites sólo se los pone ella, nadie más. Y que se dé cuenta que tiene ese algo que no se puede explicar.

- ¿QUÉ REPRESENTA PARA TI EL ÉXITO HOY Y CÓMO HA CAMBIADO ESA VISIÓN CON EL TIEMPO?

- Creo que teóricamente para mí la palabra éxito se refleja en satisfacción profesional, financiera, personal. Pero hoy por hoy me di cuenta que hay pequeños escalones de éxito que realizamos de manera cotidiana o paso a paso como el trabajo de tus sueños, la familia que querías construir. Yo me siento plena con la vida que tengo, pero con muchas ganas de seguir construyéndome y construyendo lo que quiero. Siempre pensé que lo más difícil es saber donde quieres llegar, no los pasos a seguir.

- ¿QUÉ MENSAJE TE GUSTARÍA QUE TU HIJO RECUERDE DE TI COMO MAMÁ Y MUJER?

- Quisiera que mi niño siempre sepa que su mamá siempre fue valiente, resiliente, nunca dejó de soñar y construir sus sueños día a día y que él es mi vida, mi bebé Agustín.



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

TRAYECTORIA.
Camila Buitrago fue Señorita Cochabamba 2023, estudió Derecho y actualmente es presentadora de televisión.

FOTOGRAFÍAS - PORTADA:
Miguel Veliz

VIÑEDOS. Existen danzas de amor, de gloria y de esperanza, como las de las vides centenarias que bailan entrelazadas con el molle, el algarrobo y el chañar en el cañón de Cinti.



PRIMER PREMIO MUNDIAL PARA VITICULTORAS DE CAMARGO ABRE PUERTAS PARA BOLIVIA

📍 **Texto:** Raquel Romero Torres
Fotos: Gentileza

Las viejas vides centenarias que crecen entre el molle, el chañar y el algarrobo, en el colorado cañón de Cinti, se vistieron de gala este 31 de marzo, cuando Old Vine Hero Award 2025, en Reino Unido, le otorgó el primer puesto, como mejor equipo del mundo, a Héroes de la Viña Vieja 2025.

“Todavía no lo podemos creer”, dijo Patricia Mendoza Morón, la gestora del proyecto Bodega Yokich, que ganó como mejor equipo del mundo de Viticultura para la preservación de viñedos y cepas

antiguas en el valle de Cinti, Chuquisaca. Además, festejó con todo su equipo, conformado en su mayoría por mujeres.

“Nuestro equipo está conformado por mujeres, quienes tienen mucha historia que contar y queremos dejarlo escrito para que las futuras generaciones tengan un pasado de base, para continuar trabajando en el presente y proyectarse a futuro”, manifestó emocionada.

“Las vides crecen en un clima estupefaciente, a 2.406 metros de altura sobre el nivel del mar, a estas alturas tenemos una buena amplitud térmica entre el día y la noche con días calientes y noches muy frescas, hace que tengamos en nuestras uvas un buen equilibrio de acidez y color, y los



aromas que se reflejan en nuestros vinos premium”, explicó.

“Tenemos un Banco Genético de cerca de 10 hectáreas de vides criollas y patrimoniales de uva misionera, moscatel de Alejandría, vischoqueña, imporeña, uvilla, rosada criolla, entre otras, para crear plantines, para que estas cepas no se pierdan y hacer vinos y singanis de alta gama”, expresó entusiasmada por el proyecto de impacto mundial. Todas estas cepas son de la selección de la familia Mendoza Yokich y Morón, quienes subvencionan un gran porcentaje con la finalidad de expandir la viticultura de cepas criollas y patrimoniales en Cinti y Bolivia.

IMPACTO EN EL MUNDO

“Este galardón tendrá un impacto positivo en el posicionamiento global de la viticultura boliviana, destacando la Vitiforestera, además de validar la importancia de las cepas patrimoniales y criollas, brindando una plataforma internacional para promover vinos premium y la viticultura ancestral de Bolivia”, enfatizó Mendoza.

“La organización The Old Vine Conference está activa hace tres años y este es el tercer año que están premiando. Para Bolivia es un aliento que abre puertas y te hacen conocer a nivel mundial en el mundo del vino, hacen conocer tu proyecto, asistir a eventos y conocer mucha gente y abrir mercados. Es muy importante este premio”, aseveró.

Mendoza explicó que este premio se adjuntará al dossier de una propuesta de Ley de protección y preservación de cepas viejas de 35 a 99 años y de cepas centenarias desde los 100 hasta más de 300 y algunas de 350 años, cuyas categorías están respaldadas por la Organización internacional de la Viña y el Vino (OIV), para que el sistema de cultivo boliviano, denominado Vitiforestera, esté garantizado con la conservación de estas viñas como parte esencial de la herencia cultural y genética de Bolivia. Así se asegurará su preservación para futuras generaciones y se protegerá este recurso invaluable frente a los desafíos del cambio climático.

¿QUÉ ES LA VITIFORESTERÍA?

La Vitiforestera es un sistema múltiple en los que se alojan distintos cultivos en la misma parcela en el Valle de Cinti. La viticultura ancestral combina árboles de la zona con la vid. Las vides centenarias crecen de preferencia enredándose en los molles, el chañar y el algarrobo. En otras viñas están también enredadas en plantas de duraznos y ciruelos, dándole un sabor exclusivo a cada uva y por consiguiente al vino y al singani.

“Es un museo al aire abierto, todo se hace de forma manual por lo que está desordenado, la vid se encuentra en convivencia con otros frutos, como la manzana, pera, duraznos, ciruelos, membrillos y algunos vegetales. En esta arquitectura de viñedo no se usan máquinas,



también hay vides más jóvenes que se cultivan en sistemas de espalderas y el sistema a árbol que se llaman parroneras, en su mayoría viejas e incluso centenarias. Las vides viejas dan menos frutos y se hacen vinos muy elegantes”, explicó.

“Muchas bodegas en Camargo trabajan dentro de la denominación de origen bajo un ente regulador y sello de garantía, es importante que el visitante no se vaya sin conocer las bodegas y los viñedos antiguos de Camargo”, expresó e invitó a la población que visiten Camargo, para conocer estas grandes particularidades.

ANTECEDENTES

“De 90 suscritos de 14 países que concurrieron en The Old Vine Conference 2025, quedaron 60 suscritos que cumplían con los requisitos, luego el jurado seleccionó cinco países y nosotros hemos caído en la categoría de mejor equipo de viticultura, entre estos: dos de España, uno de Estados Unidos, uno de Australia y uno de Bolivia. Otorgando el galardón mayor a Bolivia como mejor equipo del mundo de Héroe de la Viña Vieja 2025.

El equipo de viticultura galardonado como el mejor del mundo fue reconocido en Inglaterra por su esfuerzo y compromiso en la preservación de viñedos centenarios por manos de pequeños propietarios del Valle de Cinti.

Este equipo está conformado en su mayoría por mujeres propietarias como Sonia Zamora Márquez, Fanny Morón Lino, Dionicia Portal, Rebeca Cazón Aguirre, Mandina Buitrago, Nancy Ortega de Solano y las hermanas Rivera G. Ellas por generaciones preservaron el know-how del cultivo de la vid en parrales maridados, principalmente con chañar, también llamado sofaique (Geo-

ffroea decorticans); con molle (Schinus Molle) y con algarrobo, conocido como taco, con el propósito de crear conciencia en los viticultores sobre la importancia de los viñedos viejos como patrimonio genético, considerando el cambio climático y la resiliencia biótica y abiótica.

“Los españoles estaban muy contentos de que Bolivia ganó por la herencia que nos trajeron los religiosos hace 500 años”, expresó Mendoza. También explicó que la bodega Yokich, perteneciente a su familia y la cual la lidera su madre junto a ella y sus hermanos, fue construida por los Jesuitas en la segunda mitad del siglo XIV.

“El Valle de Cinti, para mí, es el más antiguo en cepas viejas de Bolivia, hay cepas que llegan a 300 y 350 años. Las categorías son de 35 a 99 años y los 100 años hasta 300 o más, algunos llegan a 350 años”, expresó.

PATRICIA MENDOZA

Patricia Mendoza estudió viticultura y enología en Italia en la Alma Mater Università Di Bolonia con sede in Cesena. Hizo una maestría en espumantes en Inglaterra en la Royal Agricultural University RAU en Plumpton College. Trabajó en varias bodegas en Italia e Inglaterra.

Cuenta que sus abuelos, Arturo Mendoza y Mery Yokich y sus padres Renato Mendoza Yokich y Fanny Morón Lino, dedicaron sus vidas para proteger y salvaguardar el legado de la viticultura ancestral de Bolivia.





KRÁPULA

UN PREMIO EN EL BICENTENARIO Y 13 AÑOS DE MÚSICA CON IDENTIDAD

📍 **Texto:** Redacción OH!
Fotos: RRSS Krápula

Con trece años de trayectoria en la escena nacional, la banda cochabambina Krápula fue reconocida con uno de los galardones más prestigiosos del país: el Premio Eduardo Abaroa del Bicentenario, por su canción “Sin mirar atrás”, una pieza musical cargada de historia, patriotismo y sentido de pertenencia.

La agrupación, conformada por Daniel Valdés (voz), Raúl Pol (guitarra), Rudy Chávez (teclados), Richie Cuéllar (bajo) y Coco Campos (batería), se ha ganado un lugar destacado no solo por su calidad musical, sino también por su compromiso con temáticas de identidad y reflexión social.

En entrevista con Los Tiempos, los integrantes compartieron el proceso creativo de la canción premiada y hablaron sobre el camino que han recorrido como músicos independientes en Bolivia.

¿Cómo nació la idea de participar en el Premio Eduardo Abaroa?

Daniel Valdés explicó que la convocatoria abordaba la temática de la reivindi-

cación marítima, por lo que decidieron trabajar una canción que hable del héroe boliviano Eduardo Abaroa.

“La canción se llama ‘Sin mirar atrás’ y trata de él, que se está yendo de su casa, dejando a su esposa, a su familia por defender su patria. Es un tema que me gusta bastante, esta cuestión del patriotismo, porque creo que es lo que nos está faltando hoy en día: esa unión, entonces lo hicimos con mucho cariño y al final tuvo frutos”, afirmó.

¿Cómo fue recibir un reconocimiento de esta magnitud en el Bicentenario?

Raúl Pol destacó la emoción del grupo al recibir el galardón y remarcó la transparencia del proceso. “Uno piensa que siempre estos premios hay que tener muñeca, pero hemos cumplido todos los requisitos, totalmente transparente, no conocemos a nadie. Han escuchado el tema, que es profundo, específico sobre Abaroa. Saber que ha sido juzgado por su calidad y no por contactos nos deja muy contentos”, sostuvo.

¿Cómo describen su evolución musical a lo largo de estos 13 años?

Desde sus inicios haciendo covers y tributos, Krápula apostó por un cambio de rumbo, pero “cuando nos empezamos a



INTEGRANTES. Krápula está integrada por Dan Val Dés en la voz, Raúl Les Pol en la guitarra y coros, Rudy O' Chávez en los teclados y coros, Coco Campos en la batería y Richie Cuellar en el bajo y coros



GALARDÓN.
Uno de los integrantes con el premio Eduardo Abaroa.



PRESENTACIONES. Krápula rindió varios tributos y se presenta en diferentes espacios.

animar a hacerlo nuestro, sí es otro sentimiento”, exoresó Valdés. “Es lindo ver a la gente cantar tus canciones, como nos pasó con ‘Soy’, es algo que te llena. Puedes tener 40 años de trayectoria, pero si no has hecho algo tuyo, es como si no hubieras hecho nada”, compartió.

¿Qué los inspira a seguir haciendo música propia, pese a las dificultades del medio?

“Es hartito sacrificio, es medio inhumano a veces porque no da frutos económicos. Muy pocas bandas en Bolivia logran subsistir con sus temas, pero ver que llega a algún lado, que tiene un resultado tangible, te motiva”, reconoció Pol.



¿Cómo mantienen la esencia de Krápula sin perder vigencia en el mercado?

Valdés explicó que buscan constantemente la innovación sonora sin alejarse de su identidad. “Nuestro último disco es retrofuturista, vintage. Queremos hacer cosas nuevas sin salirnos de lo que nos gusta y esta canción la hicimos con mucho cariño porque nos consideramos orgullosamente bolivianos”, dijo.

“Me da mucha pena cuando veo que no estamos unidos. Ves a los argentinos, por ejemplo, que se mueren por su patria. Y aquí ves en el estadio a bolivianos con poleras de Argentina. Nos falta esa unión para salir adelante”, reflexionó.

¿Cómo fue representar a Bolivia en grandes escenarios internacionales?

Krápula abrió conciertos para bandas como Molotov, hace unas semanas, Vilma Palma e Vampiros, Los Enanitos Verdes y Aerosmith.

“Siempre hemos tratado de dar un show bueno y con calidad”, subraya Pol. Por ejemplo, Valdés compartió una anécdota sobre el concierto de Aerosmith: “No tenemos muñeca. Fue una campaña de una amiga, Rosario Ferrufino, quien hizo una movida con carteles y fotos para que abramos el show de Aerosmith”. Pol recuerda que tocaron solo dos canciones, pero fue un gran paso. “No nos conocían. Pero hay que tocar, tocar y tocar. Es practicando y estando vigentes, hay que hacer experiencia. Sonando grande es diferente”, sostuvo.

¿Qué consejo dan a los artistas emergentes que quieren destacar en el país?

“Que no dejen de hacer, que no dejen de tocar, que entren a concursos nacionales e internacionales. A veces se gana, a veces se pierde. Pero nadie lo va a hacer por ti. No va a venir un millonario a pagarte todo para ser famoso. Esto es de trabajar”, afirmó Valdés.

¿Qué aprendizaje les deja el camino recorrido hasta ahora?

“El éxito se construye. No hay atajos, uno tiene que buscarse el camino. Hasta en los países más desarrollados, los artistas que pegan son los que más han trabajado. Aquí no es diferente. No es que Justin Bieber es famoso por el gobierno de Estados Unidos, es alguien que buscó una oportunidad. Hay que tocar tres o cuatro veces por semana, moverse, viajar, hacer todo lo que se pueda”, expresaron ambos artistas.

¿Qué proyectos se vienen para Krápula?

El grupo prepara nuevas versiones de canciones de su etapa como la banda Índigo, anteriores a Krápula, y también planean lanzar videoclips de su más reciente disco, “Realidad Artificial”. El disco no fue promocionado oficialmente, pero está en las plataformas. La banda busca hacerle justicia, y grabar ya los videoclips.

Tras 13 años de música independiente, Krápula demuestra que con constancia, identidad y trabajo genuino, es posible abrirse camino en este mundo. Además, su más reciente reconocimiento no solo honra su talento, sino también su esfuerzo por poner en alto el nombre de Bolivia subrayando que no hay éxito sin sacrificio ni arte sin identidad.

SEPA MÁS

Uno de los hitos más memorables de su carrera fue en 2016, cuando fueron seleccionados para abrir el concierto de Aerosmith. También compartieron escenario con Los Enanitos Verdes, Vilma Palma e Vampiros, y con reconocidas bandas nacionales como Octavia, Matamba, Track y Quirquiña.

En 2018 lanzaron su primer álbum “Ya me cansé” y fueron distinguidos con el sello “Hecho en Bolivia”. La canción “Soy” se posicionó en los primeros lugares de distintos radios del país. Al año siguiente, recibieron reconocimientos de las alcaldías de Cochabamba y Potosí por su aporte a la cultura.

En 2020, durante la pandemia, desarrollaron un innovador proyecto de grabación remota que dio como resultado su segundo álbum “Lejos”, destacando el tema “Quiero Entrar”. En 2021, fueron nombrados Banda Promesa por Billboard Bolivia.

Su tercer álbum “Realidad Artificial” vio la luz en 2023. Y en 2025, con 13 años de trayectoria, celebraron su consolidación abriendo el show de Molotov y obteniendo el Premio Eduardo Abaroa por su canción “Sin Mirar Atrás”, reafirmando su compromiso artístico con el país.



PREVIO A LA FIESTA DEL 3 DE MAYO EN MACHA, EL “TINKU EN LAS URBES”

📍 Texto y Fotos: Ayar Prod.

En las urbes cochabambinas ya se respira la Fiesta de la Cruz, cuyo epicentro es el 3 y 4 de mayo en la comunidad de San Pedro de Macha, Potosí, donde comunidades de arriba y abajo se enfrentan a puño limpio (tinku).

Migrantes quechuas de las alturas trajeron su identidad mediante bailes, rituales, y el tinku, obviamente, a las urbes de la zona sur de la ciudad de Cochabamba, hace muchas décadas.

El tiempo y espacio no fue el mismo al de sus comunidades, ya que tuvieron que adaptarse al ritmo de la vida cotidiana periurbana, por lo mismo, recrearon espacios lúdicos donde expresar su identidad, entre ellos “canchas” donde realizan encuentros (tinku), ahora denominados “runatinku” (encuentro de gente, personas).

Los abuelos de la familia Guzmán Miranda (nortepotosinos) se enteraron de uno de estos “runatinku” en la ciudad y aprovecharon para convocar a sus hijos, sus nietos y más, para que tengan la oportunidad de ver cómo era o es su identidad, su tradición, de la comunidad de donde ellos venían. Era la familia que más aplaudía en cada encuentro, lo disfrutaron mucho, y desmitificaron esa consigna de “violencia desmedida”, demostraron a su familia que, si bien es una práctica “extraña”, es parte de su sangre e identidad, pues el tinku de Macha está declarado como Patrimonio Cultural e Inmaterial de Bolivia.



VISTANA GASTROBAR PRESENTA

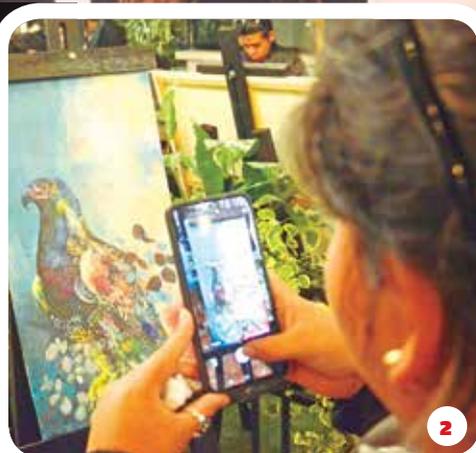
“LA SEMANA DEL ARTE”

Fotos: Hernán Andía - LT

Del 14 al 19 de abril, Vistana Gastrobar celebró “La Semana del Arte”, una propuesta que une el arte visual con la experiencia gastronómica en su terraza panorámica. Esta exposición reunió el talento de Sabrina Rivera Pattarelli, Paola Moreno, John Reis, Rolando Pineiro y Rosemarie Cardoso, todos ellos pintores y escultores reconocidos y destacados a nivel nacional.

Además de la muestra, el evento incluyó presentaciones en vivo, danzas artísticas y actividades que permitieron la interacción entre el público y los creadores. Como parte de esta experiencia sensorial, Vistana presentó un menú especial inspirado en las obras de los artistas invitados con un plato fuerte que equilibró estética y sabor, incluía steak con demi-glace, esponja de perejil, flores, mil hojas de papa y zanahoria confitada con parmesano. Para el postre, se ofreció una versión artística del cheesecake con quenelle cremosa, sirope de frutos rojos, gel cítrico, tuile crujiente y arena de vainilla.

Con actividades como esta, Vistana Gastrobar invita a vivir una experiencia que fusiona arte, sabor y paisaje urbano en un ambiente único en Cochabamba.



INVITADOS 1 Lauren Sánchez, responsable de Marketing de Vistana Gastrobar, junto a los artistas Paola Moreno, John Reis y Rosemarie Cardoso. **2-3-7** Las obras de arte expuestas en Vistana Gastrobar. **4** Desiree Oporto y Celeste Salazar admiran las obras de arte. **5** Los asistentes compartiendo con los artistas. **6** La escultora cochabambina Paola Moreno. **8** Armando Osorio durante el acto de inauguración de “La Semana del Arte”. **9** John Reis, artista invitado. **10** Natalia Carballo, Desiree Oporto, John Reis y Lauren Sánchez.





JOSÉ MADERO REGRESA CON SU GIRA “SARAJEVO”

📍 **Texto:** Redacción OH!
Fotos: RRSS José Madero

José Madero Vizcaíno, el exlíder de la icónica banda mexicana PXNDX, regresa a Bolivia con su gira “Sarajevo”. El artista ofrecerá un esperado concierto el 9 de mayo en La Paz y el 10 de mayo en el estadio Arena Félix Capriles de Cochabamba, un reencontro con el público que lo ha seguido desde sus inicios y que hoy lo celebra como uno de los cantautores más influyentes del continente.



Desde su debut en solitario en 2016 con el álbum “Carmesí”, José Madero demostró que su talento va más allá del rock alternativo que lo vio nacer. Con sus letras y estilo, logró conquistar a miles de seguidores que lo acompañan con fidelidad. A la fecha, suma millones de reproducciones en plataformas digitales, múltiples discos y una carrera editorial que lo posiciona también como autor de bestsellers.

Bolivia, según declaraciones de Madero, es uno de los países que más cariño le ha demostrado a lo largo de su carrera. Su vínculo con el público boliviano no es nuevo, ya que en 2008, durante su primera visita al país con PXNDX, agotó entradas en La Paz, Cochabamba y Santa Cruz. Tanto así, que los fans que no lograron entrar en aquel entonces llegaron incluso a derribar portones, según recuerda Marjorie Vega, gerente de Radio Hit y responsable de la productora Hit N’ Music, que organiza el actual tour.

“La conexión entre José Madero y Bolivia es única. Él sabe que aquí tiene un fandom fiel, intenso y diverso”, explica Vega. “No sólo viene a cantar, viene a vivir una experiencia con sus seguidores. Y esta vez, con Sarajevo, es más grande que nunca”, subraya.

La gira “Sarajevo” marca una nueva etapa en la carrera del artista no sólo por su propuesta musical, sino por el despliegue técnico y emocional de sus shows.

En esta edición, Madero ofrecerá tres horas continuas de concierto, combinando sus grandes éxitos como solista con un segmento nostálgico de sus tiempos en PXNDX. “Él quiere que el público sienta que

valió la pena cada minuto y cada centavo invertido en su entrada”, remarca Vega.

El show en Cochabamba será el segundo de esta gira, luego de su presentación en La Paz el 9 de mayo. Para ambos eventos se ha previsto una logística robusta: fan clubs organizados en los nueve departamentos del país, sectores diferenciados para públicos de todas las edades —incluyendo zonas especiales para madres embarazadas o familias con niños— y beneficios exclusivos como el “Box Maderista”, que incluye credenciales, pines, poleras y acceso prioritario.

A pesar de su evolución artística, el vínculo emocional que lo une con sus fans se mantiene intacto. “Hay generaciones completas que lo han seguido desde sus inicios, y hoy se suman jóvenes que lo descubren por sus composiciones más recientes”, destaca Vega. La presencia de niños en sus conciertos, acompañados de padres que alguna vez corearon “Los malaventurados no lloran”, refleja ese paso del tiempo.

ENTRADAS DISPONIBLES

Las preventas fueron un éxito y la emoción no para. Los fanáticos aún tienen la oportunidad de asegurar su entrada para vivir esta experiencia única.

Las entradas físicas están disponibles en puntos estratégicos. En La Paz puedes encontrarlas en Discolandia (El Prado), Zombie Burguer (Miraflores) y Grunch Cafetería (Ciudad Satélite). En Cochabamba, están en el Gran Hotel Cochabamba y Dalí Café. En Santa Cruz, en las oficinas de Radio Hit. Para los verdaderos fanáticos, también está disponible el exclusivo BOX Maderista, con merchandising oficial y beneficios únicos. Más información mediante WhatsApp al 62162656.



MULTIMEDIA:
Escanee este QR para conocer más sobre el concierto
www.lostiempos.com



CREA TU PROPIO JARDÍN VERTICAL CON MATERIALES RECICLADOS



Los jardines verticales se convirtieron en una opción práctica y estética para incorporar naturaleza en casa, considerando espacios pequeños que puedan ser aprovechados para cuidar el medioambiente. Ya sea en un balcón, una pared vacía del patio o incluso en interiores, esta alternativa no solo embellece, sino que mejora la calidad del aire y promueve hábitos sostenibles en el hogar.

MATERIALES NECESARIOS:

- Botellas plásticas PET de 2 litros
- Cuerda resistente o alambre
- Tijeras o cúter
- Tierra para macetas
- Plantas pequeñas (hierbas aromáticas, suculentas, flores)
- Pintura acrílica o en spray (opcional)
- Ganchos o soporte para colgar

PASO A PASO

1 RECOLECCIÓN Y LIMPIEZA DE MATERIALES

Reúne al menos cinco botellas plásticas PET de 2 litros (pueden ser de refrescos o agua). Lávalas muy bien con agua y jabón para eliminar cualquier residuo. Retira las etiquetas para que se vean más prolijas y listas para decorar. Este paso también es ideal para enseñar a los niños sobre la importancia de reutilizar y reciclar.

2 CORTE DE LAS BOTELLAS

Con la ayuda de unas tijeras o un cúter (siempre bajo supervisión en caso de niños), realiza un corte rectangular a lo largo de la botella, dejando un borde de al menos 5 cm en cada lado para que tenga firmeza. Esta “ventana” servirá como la abertura donde colocarás la tierra y las plantas. Si lo deseas, puedes lijar los bordes para que no queden filosos.



3 PERFORACIÓN PARA DRENAJE Y COLGADO

Haz entre tres y cuatro pequeños agujeros en la base de la botella (la parte opuesta a la tapa) para permitir el drenaje del agua. Luego, haz dos orificios en la parte superior y dos en la inferior de la botella (a los lados de la abertura rectangular). Por ahí pasarás la cuerda o el alambre que te permitirá unir varias botellas entre sí, en forma vertical.

4 DECORACIÓN (OPCIONAL)

Antes de continuar, puedes pintar las botellas con pintura acrílica o en spray. Usa colores brillantes o motivos florales para darle un toque alegre. Este paso es excelente para personalizar tu jardín y hacerlo más decorativo, además de fomentar la creatividad familiar. Asegúrate de dejar secar bien antes de manipularlas.

5 MONTAJE DE LA ESTRUCTURA

Pasa la cuerda o alambre por los agujeros laterales para unir cada botella con la siguiente. Asegúrate de dejar al menos 20 cm de espacio entre una y otra para que las plantas puedan crecer con libertad. Puedes colgar toda la estructura de un soporte de madera, una pared exterior, una reja o incluso de un perchero viejo. Verifica que quede firme y segura.

6 AGREGAR TIERRA Y PLANTAR

Rellena cada botella con tierra para macetas. Puedes preparar tu propio sustrato mezclando tierra negra con compost o restos orgánicos secos. Planta tus especies preferidas: hierbas como albahaca, cilantro o tomillo son excelentes para empezar; también puedes probar con suculentas, flores pequeñas o lechugas.

7 RIEGO Y CUIDADOS

Riega con una botella con pico dosificador o una regadera fina para evitar exceso de agua. Observa cómo drena el agua por los agujeros inferiores. Coloca tu jardín vertical en un lugar con buena iluminación natural, pero sin sol directo todo el día, especialmente si las botellas son oscuras, ya que el calor puede afectar a las raíces.



Celebra tu día **especial** con nosotros

Fiestas infantiles, cumpleaños,
graduaciones, bautizos y más!



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

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

