OH!

Bolivia
4 de mayo de 2025
N° 1.352

Fotografía: Miguel Coronado - Promociones Gloria

DESTINOS
Iquique y Santiago de Chile muestran su belleza, cultura y tradición.

EMPRENDE
Luna, una joven que sigue los pasos de su familia amante de las flores.

PAPARAZZI
Reinas de belleza, destacadas modelos y rostros nuevos en la Fexco.

REINA BOLIVIANA

PÓDCAST. Rumbo a la corona del certamen que se llevará a cabo en Polonia, Vanessa Hayes, Miss Bolivia Supranational 2025, demuestra que la verdadera belleza nace de la fuerza interior.

Multimedia

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

Consultas
77200074

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

P212003173

CONSEJOH!

6 TIPS PARA LIMPIAR TUS JOYAS

Texto: Agencias
Fotos: Internet

Mantener las joyas en perfecto estado no solo preserva su valor estético, sino que también prolonga su vida útil. Según una guía publicada por Vogue España, existen métodos efectivos y seguros, recomendados por expertos, para limpiar diferentes tipos de joyas en casa. A continuación, se presentan seis consejos prácticos para lograrlo:

1 Limpieza general con agua tibia y jabón suave: Para la mayoría de las joyas, una solución de agua tibia con unas gotas de jabón suave es suficiente. Sumerge las piezas durante unos minutos y utiliza un cepillo de dientes de cerdas suaves para eliminar la suciedad. Evita productos que contengan lejía o cloro, ya que pueden dañar los metales y las piedras preciosas.

2 Cuidado con las joyas chapadas en oro: Estas piezas requieren una limpieza más delicada. Evita frotarlas con fuerza y no las sumerjas en agua por períodos prolongados. En su lugar, utiliza un paño suave ligeramente humedecido para limpiarlas y sécalas inmediatamente después.

3 Almacenamiento adecuado para prevenir el deslustre: La exposición al aire y la humedad puede hacer que las joyas, especialmente las de plata, se oxiden. Guárdalas en un lugar seco, preferiblemente en estuches forrados o bolsas de tela, para minimizar el contacto con el aire y la luz.

4 Uso de productos específicos para la plata: Para las joyas de plata que han perdido su brillo, considera utilizar pulidores o espumas limpiadoras diseñadas específicamente para este metal. También puedes emplear paños especiales para pulir plata, que ayudan a eliminar el óxido sin dañar la superficie.

5 Precauciones con perlas y piedras delicadas: Las perlas y algunas piedras preciosas son especialmente sensibles. Límpialas con un paño suave ligeramente humedecido en agua tibia y sécalas inmediatamente. Evita el uso de detergentes o productos químicos, ya que pueden dañar su superficie.

6 Frecuencia de limpieza: Si usas tus joyas con regularidad, es recomendable limpiarlas una o dos veces por semana. Este mantenimiento regular ayuda a prevenir la acumulación de suciedad y mantiene las piezas en óptimas condiciones.

10-11

SALUD
Cómo proteger y cuidar tu vista frente a las pantallas en la era digital.

TECNOLOGÍA
Qué minerales raros tiene Ucrania y por qué son codiciados por Estados Unidos . **Págs. 6-7**

REPORTAJE
“Chespirito: Sin querer queriendo”, contará la vida de su creador. **Pág. 16**

A FONDO
Mujeres transforman comunidades y protegen la naturaleza.

4-5

STAFF OH!

Gerente General:
Miguel Díaz Cossío

Jefa de Redacción:
Katiuska Vásquez

Editora de OH!
Lucero Noemí Claros Torrico

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Fotógrafos:
Carlos López
Daniel James
José Rocha
Hernán Andia

Diseño y fotocromía:
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

MULTIMEDIA
Así se vivió el viaje inaugural de Bolivia a Iquique y Santiago.
www.lostiempos.com/oh

IQUIQUE Y SANTIAGO DE CHILE, DOS DESTINOS DEL PACÍFICO

Texto: Redacción OH! - Agencias
Fotografías: Agencias - BoA

Iquique y Santiago de Chile se destacan como dos destinos turísticos imperdibles del Pacífico sudamericano, ofreciendo una combinación única de historia, cultura y belleza natural. Dentro de poco, los bolivianos podrán visitar este lugar con vuelos directos desde Santa Cruz y La Paz.

ENTRE EL DESIERTO Y EL MAR

Ubicada en la región de Tarapacá, Iquique es una ciudad que combina playas de aguas cálidas con un rico patrimonio histórico. La Playa Cavancha es ideal para el descanso y actividades acuáticas, mientras que el Cerro Dragón, una de las dunas urbanas más grandes del mundo, es perfecto para practicar sandboard .

Además, el legado salitrero de Iquique se preserva en las oficinas de Humberstone y Santa Laura, declaradas Patrimonio de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Estos antiguos campamentos recuerdan el auge económico de la región durante el siglo XIX .

La ciudad también es conocida por su vida cultural y entre sus principales lugares turísticos destacan el Paseo Baquedano que alberga museos como el Museo Regional de Iquique y el Museo Corbeta Esmeralda, que conmemora la histórica batalla naval de 1879.

Entre las festividades, los turistas pueden disfrutar de la Fiesta de La Tirana, celebrada cada 16 de julio en honor a la Virgen del Carmen.

CORAZÓN CULTURAL Y URBANO DE CHILE

Santiago, la capital chilena, ofrece una mezcla de modernidad y tradición a los visitantes. El Barrio Lastarria es un epicentro cultural, con teatros, museos y una arquitectura que refleja la historia de la ciudad.

Por otro lado, la ciudad alberga importantes instituciones culturales como el Museo Chileno de Arte Precolombino y el Museo de la Memoria y los Derechos Humanos, que ofrecen una visión profunda de la historia y diversidad del país.

Durante las Fiestas Patrias en septiembre, Santiago se llena de vida con ramadas, música folclórica y gastronomía típica, permitiendo a los visitantes sumergirse en la cultura local.

Además, la ciudad fue reconocida como el mejor destino urbano de América del Sur en los World Travel Awards, destacando su oferta cultural y turística.

CONECTANDO BOLIVIA CON CHILE

A partir del 21 de mayo de 2025, Boliviana de Aviación (BoA) inaugurará vuelos directos desde Bolivia hacia las ciudades chilenas de Iquique y Santiago, con una frecuencia inicial de dos veces por semana desde los aeropuertos de El Alto y Viru Viru. Esta nueva conexión aérea facilitará el acceso a estos dos "Destinos del Pacífico".

Los vuelos, operados con aeronaves Boeing 737-700/800, ofrecen una capacidad de 138 a 168 pasajeros. El costo del

HITO. El 26 de abril de 2025, BoA aterrizó en Iquique y Santiago de Chile, con un vuelo inaugural.

pasaje es de aproximadamente 428 dólares por tramo, incluyendo dos maletas sin cargo adicional, subrayó el gerente general de BoA, Mario Borda.

Durante el vuelo inaugural al país vecino, la subsecretaria de Relaciones Exteriores de Chile, Gloria de la Fuente, invitó a los bolivianos a estas nuevas rutas para visitar los lugares asombrosos de Chile por su geografía, probar su gastronomía y conocer a la gente y su cultura.

Por su parte, el gobernador regional de Tarapacá, José Miguel Carvajal, expresó la emoción de la población ante esta apertura que abre nuevas posibilidades de intercambio turístico. "Nosotros esperábamos con ansias estos vuelos comerciales para integrar a nuestra población con Bolivia", destacó.

ACTO. El lanzamiento de los nuevos destinos de BoA.

TURISMO. Ambas ciudades de Chile ofrecen una amplia gama de atractivos y actividades turísticas.

AVENTURA EN EL NORTE CHILENO

1. Playa Cavancha
Ubicada en el corazón de Iquique, esta playa es conocida por su arena dorada y aguas tranquilas, ideales para nadar y practicar deportes acuáticos como surf y bodyboard.

2. Oficinas Salitreras Humberstone y Santa Laura
Declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, estas antiguas oficinas salitreras ofrecen un vistazo al auge y declive de la industria del salitre en el siglo XIX. Los visitantes pueden recorrer sus instalaciones y aprender sobre la vida en el desierto durante esa época.

3. Museo Corbeta Esmeralda
Este museo es una réplica exacta de la corbeta Esmeralda, famosa por su participación en la Guerra del Pacífico. Ofrece una experiencia interactiva que transporta a los visitantes al siglo XIX, mostrando la vida a bordo de un buque de guerra.

4. Paseo Baquedano
Una calle peatonal que destaca por su arquitectura de estilo georgiano y victoriano. Alberga museos, cafés y tiendas de artesanía, siendo un lugar ideal para empaparse de la historia y cultura local.

5. Zofri (Zona Franca de Iquique)
Este centro comercial libre de impuestos es un paraíso para los compradores, ofreciendo una amplia variedad de productos electrónicos, ropa y perfumes a precios competitivos.

6. Deportes de Aventura
Iquique es un destino privilegiado para el parapente, gracias a sus condiciones climáticas y geográficas. Además, se pueden practicar actividades como sandboard en las dunas cercanas y buceo en sus aguas cristalinas.

MODERNIDAD Y NATURALEZA EN LA CAPITAL CHILENA

1. Cerro San Cristóbal
Este cerro ofrece una vista panorámica de la ciudad y alberga el Parque Metropolitano, el más grande de América Latina. Los visitantes pueden acceder a la cima mediante teleférico, y disfrutar de atracciones como el Zoológico Nacional y piscinas públicas.

2. Barrio Lastarria
Conocido por su ambiente bohemio, este barrio es un centro cultural que alberga teatros, galerías de arte, cafés y restaurantes. Es ideal para paseos a pie y para disfrutar de la vida nocturna santiaguina.

3. Museo de la Memoria y los Derechos Humanos
Este museo ofrece una mirada conmovedora a la historia reciente de Chile, conmemorando a las víctimas de violaciones a los derechos humanos durante la dictadura militar.

4. Plaza de Armas y Catedral Metropolitana
El corazón histórico de Santiago, donde se encuentran importantes edificios como la Catedral Metropolitana, el Museo Histórico Nacional y el Correo Central. Es un punto de partida ideal para explorar el centro de la ciudad.

5. Sky Costanera
Ubicado en el rascacielos más alto de América Latina, este mirador ofrece una vista de 360 grados de Santiago y la cordillera de los Andes. Es especialmente impresionante al atardecer.

6. Viña Cousiño Macul
A las afueras de la ciudad, esta viña ofrece tours y degustaciones de vinos, permitiendo a los visitantes conocer más sobre la tradición vitivinícola chilena.

GUARDIANAS DEL BOSQUE

MUJERES QUE TRANSFORMAN COMUNIDADES Y PROTEGEN LA NATURALEZA EN BOLIVIA

VALOR. Erica Pérez Tomichá, mujer líder de la comunidad Yororobá - Roboré

Texto: Redacción OH!
Imágenes: Libro "Mujeres que cuidan el bosque"

En los bosques de Bolivia, donde la vida se entrelaza con la naturaleza, un grupo de mujeres tomó las riendas del cambio. Son madres, líderes, jóvenes y herederas de tradiciones milenarias, pero también son innovadoras, emprendedoras y protectoras de su tierra.

En medio de los desafíos de la deforestación, la crisis climática y la migración forzada, estas mujeres representan una esperanza y son parte de un esfuerzo impulsado por la Fundación Amigos de la Naturaleza (FAN) en comunidades de la Amazonía y la Chiquitanía boliviana, que busca fortalecer medios de vida sostenibles, proteger los bosques y empoderar a las familias rurales, poniendo especial énfasis en el liderazgo femenino. Todo esto plasmado en el libro "Mujeres que cuidan el bosque", escrito por Jenny Elizabeth Pimentel Burgoa.

LA SABIDURÍA DE LAS RAÍCES

En la comunidad indígena chiquitana de Quitunuquiña, en el municipio de San Ignacio de Velasco, Laida Costaleite encontró en el aceite de totaí una oportunidad para volver a creer en su tierra, "porque el fruto se pierde en la comunidad ya que nadie lo usa", relata. Gracias a su liderazgo, hoy, más de 80 mujeres transforman el fruto del totaí en aceite, jabón y cosméticos naturales. Este emprendimiento no solo les generó ingresos, sino que también fortaleció su identidad cultural y su relación con el bosque.

"De aquí a cinco años estaré más avanzada de edad, la asociación seguro que ya tendrá su lugar donde vender el aceite de totaí y será un producto muy conocido, así también, conocida la comunidad Quituquiña de donde sale", aspira.

A unos kilómetros de distancia, María Antonia "Chachi" Castedo lidera la transformación del pesoé, un fruto tradicionalmente usado en la alimentación local y para tratar enfermedades, especialmente de la mtriz.

Sin embargo, con su impulso, el pesoé no solo se sigue consumiendo como parte de la dieta, sino que ahora también se industrializa y comercializa. "En las ferias le explicamos a la gente los beneficios del pesoé, hacemos intercambio con Yororobá, ellas nos dan su aceite de copaibo para comercializar

CHACHI. Es casada y madre de dos hijos. Cuando uno habla con ella se siente su fuerza, su voluntad de servicio y liderazgo.

Mujeres que cuidan el bosque

LIBRO. Esta publicación ha sido elaborada por la Fundación Amigos de la Naturaleza (FAN), gracias al financimiento de la Cooperación Española en Bolivia y el Programa de apoyo conjunto al medio ambiente de Suecia y Unión Europeo.

GUARDIANA. Laida Costaleite Ramo, mujer líder de la comunidad Quituquiña – San José de Chiquitos.

FUERZA. María Antonia Castedo Castedo, mujer líder de la comunidad Ipias - San José de Chiquitos.

y nosotros le damos el nuestro, así promocionamos en Roboré... Necesitamos más apoyo, más difusión de la medicina", sostiene citada en el libro.

JUVENTUD, FUERZA Y RESILIENCIA

En la comunidad de Yororobá, la joven Erica Pérez, una mujer descrita como decidida, fuerte, amable y acogedora, encontró en el copaibo una medicina ancestral y una oportunidad de independencia económica.

Erica cuenta que aprendió desde pequeña a extraer el aceite de copaibo, un producto valorado por sus propiedades medicinales y cosméticas y, actualmente, lidera su propio emprendimiento, enseñando a otras mujeres a procesarlo y comercializarlo de manera sostenible.

"También hacemos intercambio de productos con la asociación de Ipias, nosotros vendemos el aceite de pesoé y ellas promocionan el de copaibo. En cinco años me imagino tener mi propia casa en Cabezas, tener mi farmacia con todas las medicinas naturales de mi comunidad Yororobá, promocionando por el chaco porque no hay esos remedios, acompañando a mis hijos a que salgan bachiller, dándoles seguridad de ver por ellos, porque en la comunidad solo hay primaria", comenta.

Muy cerca, en la comunidad de Porvenir, Mariela Mendia impulsa la recolección y comercialización del asaí. En esta región el acceso a mercados es difícil, pero Mariela organizó a su comunidad para mejorar los procesos de cosecha y conservación del fruto, logrando así productos de alta calidad que abrieron nuevas oportunidades de ingreso.

"Antes solo venían y se llevaban el fruto de la comunidad no lo procesaban aquí... en tiempos anteriores tampoco se ponía atención a la semilla, porque solo sacaban el palmito", relata Mariela.

Con 13 años de experiencia, en los que tuvo que aprender mucho, sueña con trabajar en una nueva planta procesadora, que hayan más trabajadores y que se abran nuevas oportunidades para la gente de su comunidad.

NUEVAS GENERACIONES

En la comunidad San Ceferino, en San José de Chiquitos, Yuliana Chamo es la nueva esperanza, la nueva generación. Esta mujer lidera una asociación de jóvenes recolectores de almendra chiquitana. Gracias a los programas de capacitación de FAN, Yuliana aprendió técnicas de recolección sostenible, principios de organización y emprendimiento.

"Mi abuelo cuando iba a cazar traía en su morral la almendra y nosotros comíamos en crudo su pulpita que era dulce, en esa época nadie nos daba caramelos, era nomas la fruta del campo que comíamos", recuerda sobre su infancia. Su visión de futuro incluye la creación de una microempresa que impulse la economía de su comunidad, brindando trabajo a la gente.

Mientras tanto, en la comunidad Altagracia, Mayerlin Hurtado se convirtió en defensora de la castaña, uno de los frutos destacados de la Amazonía. Mayerlin trabaja en la sensibilización de su comunidad sobre la importancia de proteger las áreas de recolección y garantizar la sostenibilidad de este recurso.

"Mi mayor objetivo ha sido que se reduzca contaminación de la basura y los incendios, eso me preocupa mucho... quisiera que todos estén conscientes y digan, no voy a botar una colilla de cigarro, ni a prender fuego en la pampa porque se puede quemar...", reflexiona.

Las historias de Laida, Chachi, Erica, Mariela, Yuliana y Mayerlin son apenas algunas entre cientos de mujeres que, día tras día, tejen un futuro mejor para sus familias y su entorno. No solo recogen frutos del bosque, si no que siembran esperanza, sabiduría y dignidad.

Qué MINERALES RAROS TIENE UCRANIA Y POR QUÉ SON CODICIADOS POR ESTADOS UNIDOS

Texto y fotos: BBC / Getty Images

Estados Unidos y Ucrania firmaron el pasado miércoles un esperado acuerdo para la explotación de minerales en la nación europea. Según informó en un comunicado el Departamento del Tesoro de EE.UU., este acuerdo contribuirá a los esfuerzos de reconstrucción de Ucrania tras la guerra.

El presidente Donald Trump insistió repetidamente en la necesidad de este acuerdo como requisito previo para ofrecer futuras garantías de seguridad a Kyiv, mientras Ucrania lucha contra la invasión rusa de su territorio.

En su comunicado, el gobierno de EE.UU. dijo que el acuerdo "envía a Rusia una señal" de que la administración Trump está "comprometida con un proceso de paz centrado en una Ucrania libre, soberana y próspera".

El acuerdo firmado implicará la creación de un fondo de inversión conjunto para buscar las llamadas "tierras raras" y establece cómo se dividirán los ingresos entre los dos países. Este acuer-

do demuestra la importancia de estos minerales, pero ¿para qué sirven y qué pueden ofrecer a EE.UU.?

¿QUÉ SON LOS MINERALES RAROS?

"Tierras raras" es un término colectivo para 17 elementos químicamente similares que se utilizan mucho en la tecnología y la industria modernas.

Estos elementos son cruciales para la fabricación de teléfonos inteligentes, computadoras y equipos médicos, entre otros.

Se trata del escandio (Sc), el itrio (Y), el lantano (La), el cerio (Ce), el praseodimio (Pr), el neodimio (Nd), el prometio (Pm), el samario (Sm), el europio (Eu), el gadolinio (Gd), el terbio (Tb), el disprosio (Dy), el holmio (Ho), el erbio (Er), el tulio (Tm), el iterbio (Yb) y el lutecio (Lu).

Estos minerales se denominan "raros" porque es muy poco habitual encontrarlos en estado puro, aunque existen yacimientos de algunos de ellos en todo el mundo.

Sin embargo, las tierras raras suelen hallarse con elementos radiactivos, como el torio y el uranio, y para separarlos se necesitan muchos productos químicos tóxicos, por lo que el proceso de extracción resulta a veces difícil y caro.

¿QUÉ MINERALES TIENE UCRANIA?

Ucrania posee 21 de las 30 sustancias que la Unión Europea (UE) define como "materias primas críticas", lo que representa alrededor del 5% de las reservas mundiales.

Muchas de las zonas que contienen estos elementos se encuentran al sur de lo que es conocido como Escudo Cristalino ucraniano, principalmente bajo el mar de Azov. La mayoría de estos territorios están actualmente ocupados por Rusia.

Sin embargo, sigue habiendo proyectos prometedores en el Buzh Medio, así como en las regiones de Kyiv, Vinnytsia y Zhitómir.

Los expertos afirman que, aunque se han identificado varios centenares de lugares geológicos prometedores, sólo algunos de ellos podrían convertirse en yacimientos si su explotación se considera económicamente viable.

"Las estimaciones que se han publicado son muy aproximadas", afirma Adam Webb, responsable de materias primas para baterías de Benchmark Mineral Intelligence. "Hay que trabajar mucho más para demostrar que esos depósitos minerales se pueden convertir en reservas económicas".

En cuanto a otros importantes recursos minerales ucranianos, cerca del 70% de ellos se encuentran, según Forbes Ukraine, en las regiones de Donetsk, Dnipropetrovsk y Lugansk. Es decir, muchos están en territorio invadido y aún ocupado por Rusia.

Además de los minerales de tierras raras, Ucrania también posee lo que se conoce como minerales esenciales, como el litio.

¿POR QUÉ QUIERE TRUMP ESTOS MINERALES?

El interés de Estados Unidos por controlar la producción de tierras raras y muy posiblemente de minerales esenciales se debe en gran medida a la competencia con China, que actualmente domina la oferta mundial.

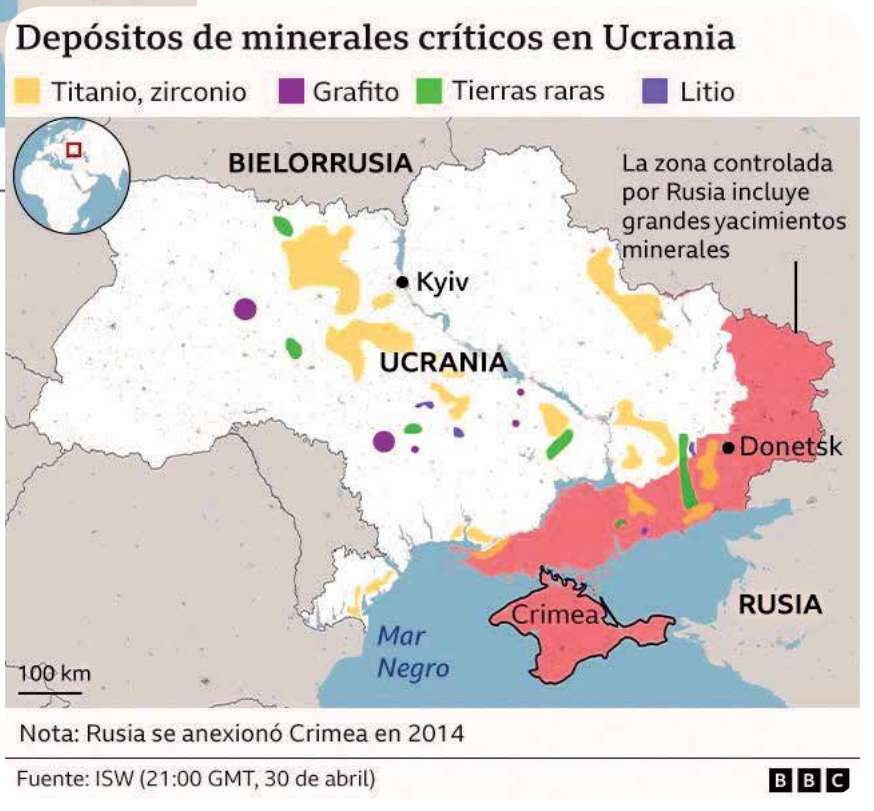
En las últimas décadas, China se ha convertido en líder tanto en la extracción como en el procesamiento de minerales de tierras raras, con un 60-70 % de la producción mundial y casi el 90 por ciento de la capacidad de procesamiento.

La dependencia estadounidense de China en esta cuestión preocupa a la administración Trump, tanto en términos de seguridad nacional como de economía. Estos materiales son necesarios para tecnologías muy sofisticadas, desde coches eléctricos hasta equipos militares.

En diciembre, China prohibió la exportación de algunos minerales de tierras raras a Estados Unidos, tras haber limitado previamente las exportaciones de minerales a este país el año anterior.

Pekín impuso entonces más controles a la exportación de minerales de tierras raras como parte de una creciente guerra comercial con Estados Unidos, desatada por el anuncio de Trump de imponer aranceles muy elevados a los productos chinos en abril.

Trump también ha sugerido que la presencia de contratistas estadounidenses en Ucrania actuará como garantía de seguridad para disuadir la agresión rusa en el futuro, pero Ucrania y los líderes europeos han insistido en que eso no sería suficiente.



VANESSA HAYES: “Quiero inspirar a más niñas a creer que todo es posible”

REINA. Vanessa destaca por su belleza e inteligencia. En 2023 conquistó el puesto de 4ta finalista en el Miss International y ahora se prepara para llevar la tricolor al Miss Supranational, en Polonia.

Texto: Redacción OH!
Fotos: RRSS Vanessa Hayes / Promociones Gloria

La Miss Bolivia Supranational 2025, Vanessa Hayes, comparte con la Revista OH! su historia de esfuerzo, pasión y superación personal rumbo a un nuevo certamen internacional llevando a Bolivia en alto. Reconocida no solo por su belleza, sino también por su formación académica y su trabajo social, Hayes es un símbolo de inspiración para miles de jóvenes bolivianas.

La joven cruceña, con dos carreras universitarias y fluidez en tres idiomas, demuestra que la preparación integral es fundamental en el mundo de la belleza actual. Además, compartió su compromiso social con adolescentes en situación vulnerable, a quienes apoya con talleres de capacitación y proyectos de reciclaje.

- ¿CÓMO NACE TU INTERÉS POR LOS CERTÁMENES DE BELLEZA?

- Desde pequeña me gustó el modelaje. Empecé a los 13 años aproximadamente y, tras graduarme de la universidad en el exterior, decidí intentarlo de manera profesional. En 2023 me animé a presentarme al Miss Santa Cruz, un paso que tomé luego de volver a Bolivia. Gané el título departamental, posteriormente fui coronada Miss Bolivia International y tuve la oportunidad de representar al país en el Miss International 2023, donde quedé en el cuarto lugar, un logro histórico para Bolivia. Ahora me preparo con mucha emoción para representar nuevamente a Bolivia en el Miss Supranational 2025, que se realizará en Polonia, en junio.

- ¿CÓMO HA INFLUIDO TU FORMACIÓN ACADÉMICA EN TU CARRERA COMO REINA?

- Soy licenciada en Administración de Empresas e Ingeniería Financiera, y estudié en Estados Unidos, eso amplió muchísimo mi perspectiva. Además, hablo inglés, alemán y español. Para mi la educación es clave, siento que es lo más poderoso en todo el mundo y también quiero poder inspirar eso en otras niñas y adolescentes. Siempre que puedo ayudo a los demás. En los concursos de belleza también siento que es importa, no solo lo físico, es un conjunto de muchas cosas para ser una reina de belleza.

- ¿QUÉ ROL HA JUGADO TU FAMILIA EN ESTE CAMINO?

- Mi familia ha sido y es un pilar fundamental. Desde el primer momento que les dije que quería participar en el Miss Santa Cruz, me apoyaron incondicionalmente. Mis papás, mi hermano, mis amigas, mi pareja, todos han sido parte de este sueño. Eso me hace seguir adelante. También el cariño del público ha sido un motor importante. Cada mensaje, cada saludo en la calle, cada gesto de apoyo, me ha llenado el alma y me impulsa a seguir representando a Bolivia con todo mi corazón.

- ¿CÓMO ORGANIZAS TU DÍA A DÍA DURANTE LA PREPARACIÓN PARA LOS CERTÁMENES?

- La preparación es intensa y exige mucha organización. Comienzo el día con ejercicios físicos, ya sea pilates o cardio. Luego tengo clases de pasarela, oratoria, idiomas, protocolo y etiqueta. También incluyo clases de baile y teatro. Además, dedico tiempo a mi proyecto social y a mis pasiones: me gusta pintar, tocar piano, leer y pasear a mi perrita. Soy muy organizada; tengo todo planificado por horarios para aprovechar al máximo cada día.

- ¿CÓMO VIVISTE TU PARTICIPACIÓN EN EL MISS INTERNATIONAL 2023?

-Fue una experiencia única en Japón. Bolivia no llegaba tan lejos en un certamen Grand Slam desde hacía mucho tiempo. Recuerdo que iban anunciando los finalistas y cada vez que decían “Bolivia” sentía una emoción indescriptible. Al quedar en cuarto lugar, no podía creerlo. Estaba al borde de las lágrimas, sabiendo que había logrado posicionar a mi país en lo más alto y que había cumplido mi misión de dar a conocer a Bolivia al mundo.

- ¿ALGUNA VEZ DUDASTE DE TI DURANTE EL CONCURSO?

- Para ser sincera, no. Siempre fui con la mentalidad de que podía lograrlo. Me enfoqué en mantener la fe y en creer en mí misma. Avanzar en cada etapa fue emocionante, pero no dudé, porque entendí que la confianza interna se proyecta hacia afuera. Yo soy muy creyente y le decía a Dios: sé que puedo y que soy capaz. Tienen que creérsela.

- ¿QUÉ PROYECTOS SOCIALES APOYAS ACTUALMENTE?

- Desde muy joven he estado vinculada al voluntariado. Actualmente trabajo con adolescentes de una casa de acogida en Santa Cruz, donde lidero un proyecto de reciclaje de jeans para elaborar mochilas, carteras y estuches. Además, les enseño finanzas básicas, defensa personal, cocina y repostería. Mi objetivo es darles herramientas para que sean independientes al cumplir 18 años. Este proyecto me permite unir mi pasión por ayudar y mi formación académica.

- ¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI EL EMPODERAMIENTO FEMENINO?

- El empoderamiento es sentirse capaz, fuerte, segura de que una puede alcanzar todo lo que sueña. No se trata solo de belleza exterior, sino de fuerza interna, autoestima y superación. Quiero inspirar a otras mujeres a que crean en sí mismas y luchen por sus metas, porque todo es posible con trabajo, constancia y educación.

- ¿CÓMO HA CAMBIADO TU PERCEPCIÓN DE BOLIVIA TRAS REPRESENTAR AL PAÍS EN EL EXTERIOR?

- Siempre he amado a Bolivia, pero representar al país en Japón, frente al mundo, me reafirmó que somos un país maravilloso, lleno de cultura, de belleza natural y de gente capaz. Mi sueño es seguir mostrando todo lo que Bolivia tiene para ofrecer y seguir inspirando a otros a creer en nuestro país.

- ¿CON QUÉ PALABRA DESCRIBIRÍAS TODO TU VIAJE, HASTA AHORA?

- Diría gratitud, porque me siento realmente agradecida. Me siento muy bendecida con todo lo que he podido lograr. Luego del Miss Supranational quiero abrir un negocio y exportar algo de Bolivia, llevar algo de mi país al mundo.

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

FATIGA VISUAL

CÓMO PROTEGER Y CUIDAR TU VISIÓN EN LA ERA DE LAS PANTALLAS

CUIDADOS. En una era en la que las pantallas dominan nuestra vida diaria, una epidemia silenciosa se extiende por todo el mundo.

Texto: BBC
Fotos: Internet

La fatiga visual digital, una condición que antes se consideraba marginal entre las preocupaciones de salud laboral, se ha convertido en un importante problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo.

A medida que aumenta nuestra dependencia de los dispositivos digitales para el trabajo, la educación y la interacción social, también se incrementa el riesgo para nuestra salud ocular.

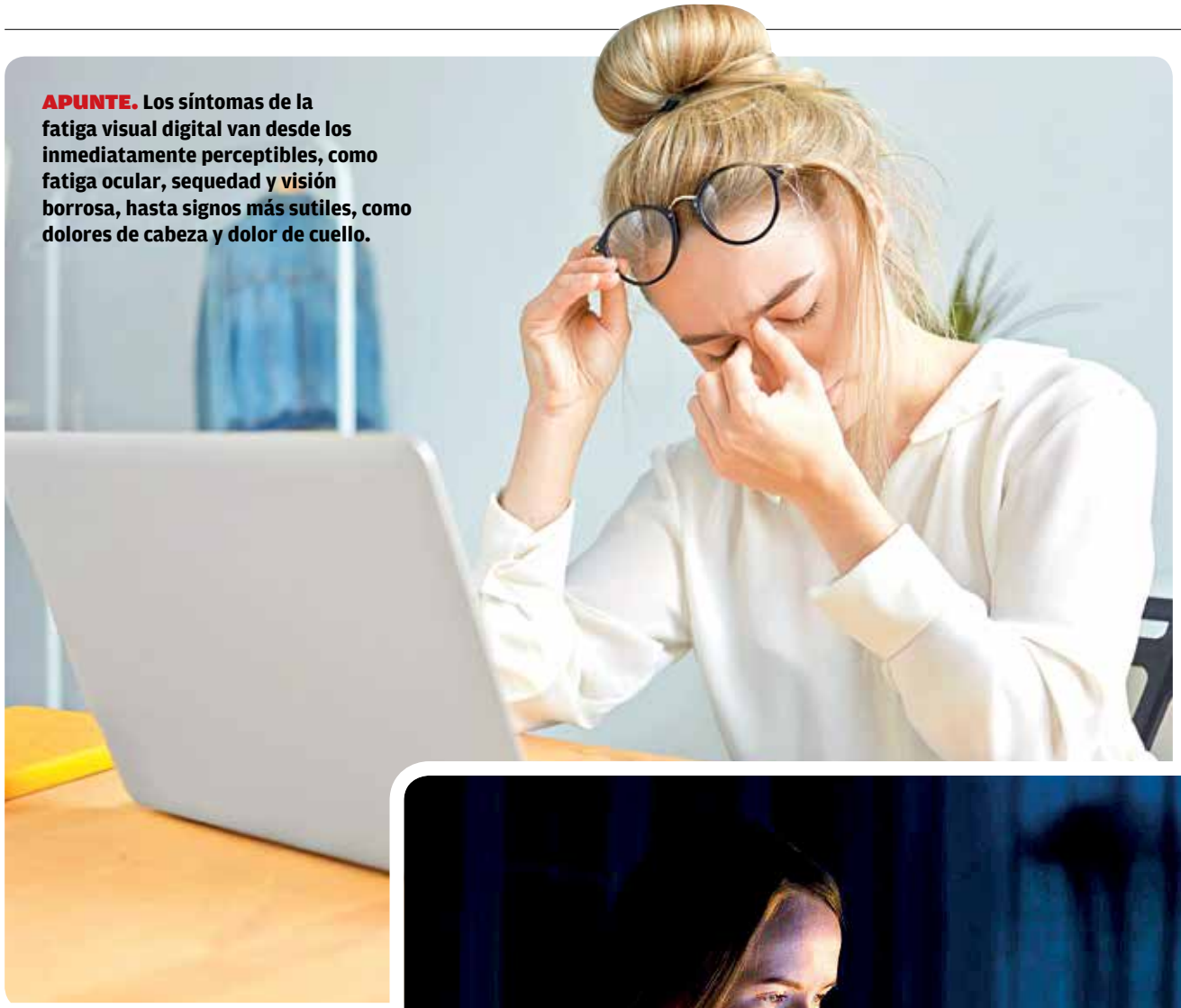
Estudios recientes presentan un panorama desolador. Hasta un 50 por ciento de los usuarios de computadoras podrían desarrollar fatiga visual digital.

Esta condición, caracterizada por una variedad de síntomas oculares y visuales, como sequedad, lagrimeo, picazón, ardor y visión borrosa o incluso doble, no es solo una molestia; puede indicar problemas potencialmente crónicos que pueden afectar significativamente la calidad de vida y la productividad de una persona.

La pandemia de covid exacerbó esta tendencia, con confinamientos y medidas de distanciamiento social que aumentaron el tiempo frente a la pantalla a niveles sin precedentes.

Un marcado incremento en el uso de dispositivos digitales durante la pandemia se correlaciona con un aumento repentino de enfermedades de la superfi-

ALERTA. La reducción del parpadeo y el enfoque cercano sostenido desencadenan una serie de problemas oculares.



APUNTE. Los síntomas de la fatiga visual digital van desde los inmediatamente perceptibles, como fatiga ocular, sequedad y visión borrosa, hasta signos más sutiles, como dolores de cabeza y dolor de cuello.

SALUD. Para quienes experimentan síntomas persistentes, la ayuda profesional es clave.

DATO. Según estudios recientes, hasta un 50 por ciento de los usuarios de computadoras podrían desarrollar fatiga visual digital.

cie ocular, alteraciones visuales y fatiga visual digital.

EL IMPACTO INVISIBLE DE LA DEPENDENCIA DIGITAL

Pero, ¿qué les sucede exactamente a nuestros ojos cuando miramos pantallas durante largos periodos? La respuesta reside en la compleja biología de nuestro sistema visual. Al enfocar pantallas digitales, nuestra frecuencia de parpadeo disminuye y nuestros ojos se esfuerzan por mantener la atención en objetos cercanos durante periodos prolongados.

La reducción del parpadeo y el enfoque cercano sostenido desencadenan una serie de problemas oculares, desde irritación leve hasta sequedad crónica.

Los síntomas de la fatiga visual digital son diversos y, a menudo, insidiosos. Van desde los inmediatamente perceptibles, como fatiga ocular, sequedad y visión borrosa, hasta signos más sutiles, como dolores de cabeza y dolor de cuello.

Si bien suelen ser transitorios, estos síntomas pueden volverse persistentes y debilitantes si no se tratan. Contrariamente a la creencia popular, la luz azul emitida por las pantallas no es la causa principal de la fatiga visual digital.

Si bien la luz azul puede contribuir a la fatiga ocular y alterar los patrones de sueño, no hay evidencia concluyente de que cause daño ocular permanente.

Los verdaderos villanos son la mala ergonomía, el trabajo prolongado con enfoque cercano y la reducción del parpadeo. Entonces, ¿cómo podemos proteger nuestra visión en este mundo centrado en las pantallas?

La solución reside en un enfoque multifacético que combina cambios de comportamiento, ajustes ambientales y, cuando sea necesario, intervenciones médicas.

Los profesionales de la visión pueden realizar exámenes completos para identificar problemas subyacentes, como errores de refracción (afecciones oculares comunes en las que la forma del ojo impide que la luz se enfoque correctamente en la retina, lo que causa visión borrosa) o la enfermedad del ojo seco. Los especialistas en visión pueden recetar tratamientos específicos, desde gafas especiales hasta medicamentos que abordan problemas específicos de salud ocular.

Las terapias emergentes ofrecen esperanza para un manejo más eficaz de la fatiga visual digital.

Los fármacos llamados agonistas del TRPM8 se muestran prometedores para aliviar las molestias del ojo seco al activar los receptores de enfriamiento en la superficie ocular.

Mientras tanto, se están desarrollando biosensores portátiles que se colocan como un parche debajo del ojo o se adhieren a las lentes de contacto para monitorear los biomarcadores del líquido lagrimal en tiempo real.

Las lágrimas pueden reflejar la salud de la superficie ocular y, potencialmente, de todo el cuerpo, por lo que este desarrollo tecnológico podría transformar el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades de la superficie ocular.

RECURSOS IRREMPLAZABLES

En la era digital, es importante tomar medidas para proteger nuestra visión. Al reconocer los signos de la fatiga visual digital, implementar estrategias de protección y buscar atención profesional oportuna, podemos reducir los riesgos asociados con nuestros estilos de vida dependientes de las pantallas.

El desafío de la fatiga visual digital no es insuperable. Con concienciación, educación y un compromiso con la salud ocular, podemos seguir aprovechando los beneficios de la tecnología digital sin comprometer nuestra visión.

De cara al futuro, la integración de tecnologías amigables para la vista y diseños ergonómicos en nuestros dispositivos digitales puede ofrecer niveles adicionales de protección.

Mientras tanto, recuerda tomar descansos, parpadear con frecuencia y no dudes en buscar ayuda profesional si experimentas síntomas persistentes. Al hacerlo, estarás dando pasos cruciales para garantizar una visión nítida y cómoda.

EMPRENDEDORA. Transmitir emociones y sentimientos es la misión de Luna, una joven de 16 años, propietaria de la florería “Blumen by Luna”.

APOYO. El pilar fundamental de Luna es su familia.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Carlos López - LT y RRSS

En un pequeño taller rodeado de colores, texturas y aromas, Luna Sofía Müsch, una joven emprendedora cochabambina de 16 años, logró convertir su pasión por las flores en un emprendimiento floreciente.

Hace poco más de un año, fundó su florería “Blumen by Luna”, demostrando que el amor por las tradiciones familiares, sumado a la disciplina y la creatividad, pueden germinar en un proyecto inspirador para muchos jóvenes.

Su vocación nació en la infancia, en una casa con extensos jardines y galpones repletos de flores. “Haber crecido entre tanta viva me inspiró a tener mi florería a tan corta edad”, sostiene. Además, el legado de su familia, que fundó la primera florería y vivero de Cochabamba, marcó su camino.

A los quince años, decidida, lanzó su propio negocio con el respaldo de su familia y el deseo de mantener viva una tradición que ya forma parte de su identidad.

PEDIDOS. Luna muestra sus trabajos a través de las redes sociales.

Luna explica que el nombre de su florería refleja esa fusión de raíces y personalidad. “Blumen” significa flor en alemán, una referencia directa a su descendencia, y “by Luna” le da ese toque personal. El apellido también está presente rememorando la antigua florería San Pedro, que durante muchos años fue referente en Cochabamba.

La joven emprendedora recuerda que todo se decidió un domingo, cuando, sin más, dijo que iba a abrir su florería. Diseñó el logo, pensó el nombre junto a sus abuelos y tías, y lo lanzó a través de redes sociales.

Emprender a esa edad trajo muchos desafíos. Luna señala que, más allá del capital, el principal reto fue la credibilidad, porque “cuando eres joven la gente no te toma en serio y es complicado trabajar en un mundo donde te ven como una persona inmadura”. Sin embargo, “todo vale la pena”, subraya.

A eso se suma la exigencia de combinar sus estudios con la atención de su emprendimiento. En una entrevista con la Revista OH!, la joven comenta que sus jornadas suelen empezar antes del amanecer y se reparten entre el colegio, el armado de ramos,

LA FLOR MÁS JOVEN DEL JARDÍN:
LUNA MÜSCH Y EL ARTE DE TRANSMITIR EMOCIONES

LEGADO. Luna y su familia tienen un vivero en Tiquipaya.

INSPIRACIÓN. "Las flores representan sentimientos", subraya Luna.

la atención a pedidos y las entregas. En ocasiones, incluso debe pedir permiso para salir del colegio y cumplir con las entregas, especialmente en fechas especiales.

Pese a las dificultades, Luna logró crear una propuesta diferenciada ya que su florería no sólo ofrece arreglos florales; ofrece emociones. Cada ramo está pensado para transmitir un sentimiento específico, desde el amor y la gratitud hasta la reconciliación o la alegría.

Sus composiciones, elegidas con amor y detalle, combinan paletas de colores armónicas y flores poco comunes como anturios, aves del paraíso o cartuchos, muchas cultivadas por ella misma bajo la tutela de sus abuelos en su vivero familiar, en Tiquipaya, un espacio de constante de aprendizaje y experimentación.

PASO A PASO

En "Blumen by Luna", el proceso comienza mucho antes del armado. Desde el cultivo hasta la selección, limpieza, combinación y empapelado, cada paso requiere atención y dedicación, indica. Incluso, Luna logró adaptar las tendencias, incorporando papeles con texturas, tonos modernos y adornos personalizados. Aunque algunos ramos pueden tardar más de una hora en prepararse, también está abierta a pedidos del exterior y entregas rápidas.

El emprendimiento fue creciendo gracias al impulso de las redes sociales, que le permitieron llegar a clientes dentro y fuera del país, sin necesidad de una sucursal física, destaca. Luna utiliza Tik Tok, Instagram y Facebook no solo para mostrar sus productos, sino para compartir el proceso artesanal que hay detrás de cada arreglo. Esa transparencia genera confianza y un vínculo emocional con sus seguidores y clientes.

Uno de los elementos más destacados de su propuesta es la personalización, por ejemplo, los ramos tienen nombres que evocan sentimientos, como el ramo "Colores del Corazón", que se inspiraen las emociones que cada cliente desea transmitir. Para ella, las flores vivas no solo son bellas por su estética, sino por su fragilidad y su naturaleza efímera, que hace que cada momento sea más especial. Luna cree que el acto de regalar flores representa amor, disculpa, alegría o compañía, y eso es lo que intenta reflejar en cada encargo. "Nunca hay una fecha especial para regalar flores, todos son días especiales", dice.

Entre sus anécdotas más memorables está el primer pedido: una jovencita que buscaba un ramo de girasoles para su mejor amiga. "Fue una aventura, pero nunca lo olvido. Ella estaba en aprietos, la ayudé y le gustó", recuerda con alegría. Otras historias son más complejas, como la de un ramo de 100 rosas enviado como despedida o disculpa. Cada historia le recuerda que está trabajando con sentimientos, no solo con tallos y papel.

En su primer año, Luna agradece el apoyo de su madre y sus abuelos, quienes la acompañan en cada paso, desde los primeros cultivos hasta la organización del negocio. Su familia, conocida en la zona norte como "la casa de las flores", representa para ella un legado que desea preservar y hacer florecer.

Más allá de las flores, Luna es una artista nata: se dedica al maquillaje profesional, toca varios instrumentos, dibuja y pinta. Todo lo que hace está impregnado de creatividad. A futuro, planea estudiar administración de empresas para gestionar su emprendimiento con mayor eficiencia y abrir sucursales en diferentes ciudades.

A otros jóvenes que sueñan con emprender, les dice que "la edad no es límite", ya que cree firmemente en que el esfuerzo, la constancia y la pasión pueden superar cualquier obstáculo. "No se rindan, cada uno se pone los límites", añade.

BELLEZA

Reinas, modelos y rostros nuevos en la Fexco 2025

Texto: Hernán Andia - Los Tiempos / Click Tu Mirada
Lugar: Fexco

Juliana Barrientos, Miss Bolivia Universo y Top 12 del Miss Universo, deslumbró como azafata con su carisma y cercanía al público. A ella se sumaron la Miss y Señorita Fexco 2024, Rebeca Rocabado y Fernanda Requena, además de presentadoras de televisión, modelos emergentes y figuras destacadas del mundo de la moda, que cautivaron en stands, actividades especiales y pasarelas.

Asimismo, 13 aspirantes al título de Miss Fexco 2025 se lucieron en desfiles previos al certamen. Con cada presentación, estas jóvenes demuestran, una vez más, que la Feria Exposición Internacional de Cochabamba (Fexco) es también una plataforma para el talento femenino y la proyección de futuras embajadoras de belleza y reinas bolivianas.

“CHESPIRITO: SIN QUERER QUERIENDO”,

LA SERIE QUE CONTARÁ LA VIDA DE SU CREADOR

Texto: Redacción OH!
Fotos: Agencias e Infobae

Ni el tiempo ni la tecnología ni los nuevos contenidos han logrado borrar el recuerdo y vigencia del entrañable “Chespirito”, parte de los personajes que surgieron con El Chavo del Ocho, creados por Roberto Gómez Bolaños. Por ello, este 2025 se estrena una serie que desentrañará la vida del comediante.

¿De qué tratará la serie? La serie de Chespirito, titulada “Chespirito: Sin querer queriendo”, contará la vida y el legado de Roberto Gómez Bolaños, el creador de personajes icónicos, como El Chavo del 8, El Chapulín Colorado y Chespirito, a partir del 5 de junio de 2025, a través de todas las plataformas de streaming.

La serie hará en ocho episodios un recorrido íntimo por la vida y obra de Roberto Gómez Bolaños, el creador del Chavo del Ocho, el entrañable niño de la vecindad que conquistó al público mundial.

La serie es producida por Warnes Bros. Discovry, en colaboración con THR3 Media y Perro Azul, promete explorar no sólo el legado artístico de Gómez Bolaños, sino también los sacrificios personales que marcaron su camino hacia el éxito.

Según detalló la plataforma, la trama abarca desde su infancia en la década de los 80, mostrando cómo un joven soñador logró abrirse paso en la naciente industria televisiva, mientras enfrentaba los desafíos de la fama y las complejidades de su vida personal.

La seria biográfica profundiza en los aspectos más humanos del escritor y comediante que creó personajes inolvidables, como El Chavo, la Chilindrina, Don Ramón y El Ñoño.

RELATO SOBRE EL PRECIO DEL ÉXITO

La serie no sólo se enfoca en los logros profesionales de Gómez Bolaños, sino también en los sacrificios personales que enfrentó a lo largo de su vida. Según la sinopsis oficial, “Chespirito: Sin querer queriendo” narra cómo el deseo de hacer reír y ser reconocido llevó al comediante a crear historias llenas de ternura y humor, pero también a tomar decisiones que impactaron profundamente su vida personal.

Este enfoque busca mostrar al hombre detrás de los personajes, revelando sus luchas, sus sueños y las consecuencias de su búsqueda por el éxito.

DRAMATURGO. Creador e intérprete de los personajes y series de televisión, como El Chavo del Ocho y El Chapulín Colorado.

UN HOMENAJE A LOS PERSONAJES QUE MARCARON GENERACIONES

Chespirito: Sin querer queriendo se centra en la figura de Roberto Gómez Bolaños, conocido mundialmente como Chespirito, y en los entrañables personajes que creó, como El Chavo del 8, El Chapulín Colorado y El Doctor Chapatín.

PRODUCCIÓN

La producción de “Chespirito: Sin querer queriendo” cuenta con un equipo creativo de primer nivel, encabezado por Roberto Gómez Fernández y Paulina Gómez Fernández, hijos del comediante, quienes participaron en la escritura del guion y en la visión artística de la serie.

La dirección está a cargo de Rodrigo Santos, junto con Julián de Tavira y David Ruiz “Leche”, mientras que el diseño de vestuario, maquillaje y producción ha sido cuidadosamente trabajado por expertos como Annai Ramos, Mari-Paz “Negra” Robles y Francisco Blanc, respectivamente.

REGALOS CREATIVOS PARA MAMÁ HECHOS EN CASA

El mes de la Madre es mucho más que una fecha en el calendario, es un tiempo para detenernos, mirar con ternura a la mujer que nos dio la vida, nos cuida y nos enseña a diario, y encontrar formas auténticas de decirle gracias.

A continuación, te presentamos cinco ideas simples y creativas para preparar en casa. Son manualidades fáciles, económicas y llenas de significado que puedes hacer en familia, con los más pequeños o incluso solo.

1 FRASCO DE LOS "TE QUIERO"

Materiales: Frasco reciclado de vidrio, papel de colores, tijeras, marcadores, cintas.

PASO A PASO:

- Corta papelitos en forma de corazones o tiras.
- Escribe frases como "Te quiero porque...", "Gracias por...", "Nunca olvidaré cuando..."
- Llena el frasco con todos esos mensajes y decóralo con cintas, un moño o una etiqueta con su nombre.

Tip: Puedes pedirle a cada miembro de la familia que escriba al menos 3 papelitos.

2 CUADRO DE HUELLAS FAMILIARES

Materiales: Cartulina o lienzo, témperas, pinceles o esponjas, marcadores.

PASO A PASO:

- Cada integrante moja su mano en pintura y estampa su huella en el lienzo (una encima de otra o al costado).
- Agreguen sus nombres debajo.
- Encima puedes escribir: "Somos parte de tu historia" o "Nuestro amor está en tus manos".

Ideal para hacer con niños pequeños y en familia.

3 CAJA DE LOS SENTIDOS PARA MAMÁ

Materiales: Caja decorativa o reciclada, papel, etiquetas, 5 regalitos pequeños.

PASO A PASO:

- Elegí un regalo por cada sentido:
- Vista: una foto familiar decorada.
- Oído: una playlist con canciones que le gustan (puede ir con un QR).

Gusto: una bolsita con chocolates o dulces caseros.
Olfato: una vela aromática o bolsita de lavanda.
Tacto: una crema casera o un pañuelo suave.

- Etiqueta cada objeto con su sentido y un mensajito.

4 TARJETAS 3D CON MENSAJE ESCONDIDO

Materiales: Hojas de colores, pegamento, tijeras, marcadores, stickers.

PASO A PASO:

- Dobla una hoja en dos y recorta formas de flores o corazones que se abren al abrir la tarjeta.
- Escribe un mensaje escondido debajo: "Eres mi flor favorita", "Abres mi corazón".
- Decora libremente por dentro y fuera.

5 MINI SPA EN CASA PARA MAMÁ

Materiales: Frascos pequeños, azúcar, aceite vegetal, esencia natural (opcional), toalla o esponjita.

PASO A PASO:

- Mezcla 2 partes de azúcar con 1 parte de aceite y unas gotas de esencia o ralladura de cítrico.
- Ponlo en un frasquito con etiqueta: "Exfoliante casero para mamá".
- Arma una minicaja con ese frasquito, una toallita doblada, una vela y una nota que diga: "Hoy es tu turno de descansar".

Capitolio
Donal
Celebra tu día especial
con nosotros
Fiestas infantiles, cumpleaños,
graduaciones, bautizos y más!
Av. Ballivian
(El prado) Esq.
Chuquisaca
¡Contáctanos
y reserva!
Cel: 69415579

P21200317 2