



MUNDO

### Las advertencias de seis bancos internacionales sobre la economía argentina

BOLIVIA

### TSE define debates para gobernadores y alcaldes

DEPORTE

### Golf: El chapaco Jorge Paniagua se consagró campeón nacional categoría Pre Senior



Exija GRATIS

- EL DEPORTIVO
- SALUD
- ENTRETENIMIENTO

63 en Bermejo y 55 en Yacuiba

# Sedes confirmó 148 casos de chikungunya esta semana

El resto de contagios están diseminados en el resto de municipios, informó el vocero, Marcelo Magne, al indicar que, en la última semana epidemiológica, también hubo infecciones respiratorias agudas.

**EFFECTOS Y REPERCUSIONES DE LA PUGNA ELECCIONARIA**

## ÓRGANO ELECTORAL VERIFICÓ QUE EL MNR ESTÁ EN CARRERA Y NO HAY DEMANDA CONTRA JOHNNY TORRES

En su respuesta a una solicitud de verificación, el TSE, admitió que este partido político tiene personería vigente y que está en carrera electoral subnacional.



### Gobernación prometió a campesinos completar entrega del Prosol 2025

Además, mejorarán los caminos departamentales, con problemas por las últimas lluvias, el sector además prevé un congreso orgánico a fines de mes, informó el dirigente, Herber Quispe.

### Municipios esperan el 50 tras caída de ingresos y necesidad de recursos

“Eso nos va servir de mucho, pero también tiene que hablarse de las responsabilidades, nacional, departamental y municipal”, declaró el alcalde de Uriondo, Javier Lazcano Quiroga.

### El TSE notificó a Víctor H. Zamora su inhabilitación y planteará revisión

Después de 12 días de su inhabilitación fue notificado, pero con errores de nombre, pese a todo, el postulante a alcalde por la agrupación Unir, interpondrá el recurso de Revisión.

# COYUNTURA - EDGAR ÁVILA ECHAZÚ: LA PALABRA COMO DESTINO Y RESISTENCIA

ROBERTO MÁRQUEZ

Hay hombres que parecen contener en su biografía el siglo entero que les tocó habitar. Don Edgar Ávila Echazú fue, sin duda, uno de ellos. Este marzo mes que recuerda su partida nos obliga a reflexionar sobre esa estirpe de intelectuales que, lejos de las torres de marfil, supieron mancharse los zapatos con el barro de la historia y la sangre de las luchas sociales.

Hijo de la reforma y la universidad. Nació en 1930 en Tarija y la guerra le pasó por encima rumbo al Chaco – su padre, Federico Ávila, fue otro referente cultural y fundador de la Universidad Juan Misael Saracho – Edgar, se desarrolló pronto entre el papel y la tinta, escribiendo, versando, investigando y transmitiendo conocimiento, para después saltar a las pinturas.

Desde los días de la Revolución Nacional, donde el cuerpo le reclamó el precio de sus convicciones, hasta su madurez como custodio de la lengua y la historia, su vida fue un ejercicio de coherencia. No se puede entender a la Tarija moderna sin pasar por sus doce volúmenes de investigación histórica; no se puede sentir el alma chapaca sin leer la poesía que brotaba de su “memoria de la tierra”.

Formado entre los pinceles de la Academia de Bellas Artes y la pedagogía en su amada Universidad Juan Misael Saracho, Edgar fue un constructor de puentes. Su obra, que empezó a brotar en la década de los 60 con títulos como *Habitante fugitivo*; *Revolución y cultura en Bolivia*, ya destilaba ese compromiso social que lo llevaría a fundar, junto a “Motete” Zamora y Federico Escobar Zapata, el PCML, Partido Comunista Marxista Leninista en las minas de Siglo XX.

No era una izquierda de salón; era una convicción de valores humanos de dignidad, justicia y libertad que le costó el encierro en la Isla de Coaiti, Viacha y Achocalla tras el golpe de Banzer, y un periplo de exilios por Buenos Aires, Madrid y París.

Lo que hacía a Don Edgar “un hombre dialécticamente formado, no dogmático”, tenía la solvencia para discutir a Conrad y Stevens con Augusto Céspedes en Italia, o para acompañar a su íntimo amigo Jaime Sáenz en las últimas revisiones de *El Escapelo* mientras compartían discos de jazz. Esa apertura mental le permitió, años después, ocupar la Silla “C” de la Academia Boliviana de la Lengua con un discurso sobre la creación literaria que aún resuena por su vigencia.

**Género Obras Destacadas**  
Poesía: *Habitante fugitivo*, *Memoria de la tierra*, *Elegía*

para Jaime Sáenz.

Novela: *Belinos*, *Cantar en las tinieblas*, *Ceniza del viento*.  
Historia: *Historia de Tarija* (Obra magna de 12 estudios).  
Ensayo: *Revolución y cultura en Bolivia*, *Resumen de la literatura boliviana*.

Su mirada sobre Tarija era única. No se conformó con la exaltación fácil del “folklorismo” chauvinista, patriotero o nacionalista. Como crítico agudo, prefería la musicalidad de un Alberto Rodo Pantoja o la narrativa de un Sánchez Rosset antes que la repetición de moldes vacíos. Su magna *Historia de Tarija* (1992) es el resultado de esa pasión por desentrañar quiénes somos, más allá del estereotipo.

Hoy, ese legado de lucidez y humildad permanece en sus hijos e hijas —Diego, Miguel, Ilsen y Guiomar—, y sus nietos quienes hoy continúan la senda de liderazgo y compromiso que

Don Edgar sembró con tanto esmero.

Don Edgar se fue aquel lunes de Carnaval de 2022, cerrando un ciclo vital a los 91 años con la misma elegancia con la que escribía sus versos.

Vaya este homenaje al maestro, al compañero, al amigo, al camarada.

Su pluma ya es parte eterna de la tierra que tanto amó. Don Edgar Ávila Echazú vive en cada página de la *Historia de Tarija* y en cada verso que le dedicó a su tierra. Su vida fue, en sí misma, una obra de arte de resistencia y sabiduría. Su legado monumental sigue guiando a las nuevas generaciones.

Tarija lo abraza en cada libro, en cada verso y en cada rincón de esta tierra chapaca que él tanto amó y dignificó.

¡GLORIA Y HONOR A DON EDGAR ÁVILA ECHAZÚ!

## COLUMNA – BUSCANDO LA VERDAD

# LA BAJA DEL RIESGO PAÍS EN UN PAÍS CIERTAMENTE RIESGOSO

GARY ANTONIO  
RODRÍGUEZ ÁLVAREZ  
Economista y Magister en  
Comercio Internacional

Hace unas semanas atrás se escuchó a varias autoridades de Estado decir con entusiasmo que el “riesgo país” de Bolivia había bajado y, con ello, la posibilidad de conseguir créditos internacionales más baratos, recuperar la economía, etc. Fue un mensaje para los economistas y políticos que entienden de ello, no así para la gente de a pie que no es experta en macroeconomía ni en altas finanzas, perdiéndose la posibilidad de mejorar las expectativas por una mejor explicación.

Como mi columna se orienta a buscar la verdad de las cosas para exponerla de una forma sencilla a la sociedad, decidí abordar este tema que no es menor, ya que, entendiéndolo bien, puede ayudar a apreciar mejor los cambios que se están dando y por qué se dice que Bolivia está mejorando. Veamos un ejemplo.

Imagine que un amigo suyo le pide que le preste dinero, pero Ud. sabe que esa persona anda en apuros, no

siempre cumple en devolver a tiempo. Aun así, decide ayudarlo. ¿Qué hace? Le presta, con ciertas reservas: a un plazo corto, contra una garantía y le cobra un interés más alto. No es que Ud. desconfíe de él como persona, es por precaución ¿verdad? Ese “extra” que Ud. pide, es el precio del riesgo. Con los países ocurre lo mismo, a eso se llama “riesgo país”.

El riesgo país es un indicador que muestra qué tan confiable es para pagar sus deudas y cumplir los compromisos asumidos, es una referencia mundial para decidir dónde se colocan mejor los préstamos o inversiones, por cuánto tiempo y a qué costo. Si el riesgo país es alto, el préstamo se torna caro o no llega. Si baja, el financiamiento se abarata y es probable que la inversión externa aumente.

Un país con un índice de riesgo alto no es un buen prospecto, porque genera dudas en cuanto a su estabilidad, el respeto a las normas, la previsibilidad económica y el cumplimiento de compromisos. Si el riesgo país baja, se torna confiable y los capitales fluyen para hacer negocios de largo

plazo con él.

De ahí que, lo ocurrido en las últimas semanas, es importante. Que el riesgo país de Bolivia haya caído desde 2.000 puntos básicos a menos de 500, según reportes de medios y analistas internacionales, no es algo menor, porque el país empieza a proyectar solvencia y confiabilidad, y su imagen en el exterior, mejora.

Para que esto haya ocurrido, mucho ha tenido que ver el cambio de ciclo político, sumado a ello las señales que apuntan a un cambio de ciclo económico también, asumiendo el gobierno el compromiso de tener disciplina fiscal, abrirse comercialmente al mundo, garantizar un trabajo público privado, terminar con las distorsiones provocadas por las subvenciones y dejar funcionar a los mercados.

El cambio de las percepciones tan negativas del pasado inmediato, con un país al borde del default, desabastecido de combustibles, con una devaluación de facto de la moneda nacional y una inflación de dos dígitos, pesó grandemente, dando la sensación de que a la estabilidad

económica puede sobrevenir el crecimiento. Ahora ¿por qué es importante esto para la gente como Ud. o yo?

Porque, si el riesgo país de Bolivia baja, se puede esperar mejores condiciones de financiamiento, más inversión y empleos dignos. El dinero que llegue a bajas tasas de interés para obras de infraestructura, mejora de la salud y la educación, beneficiará a la sociedad, y las empresas podrán crecer, producir, exportar y generar más trabajo, en un entorno favorable para crear riqueza.

Que el riesgo país baje es fruto de la toma de decisiones acertadas por parte del gobierno y para que continúe descendiendo y se refleje en el bolsillo de la gente, habrá que profundizar las tareas encaradas y emprender las que faltan.

Lo principal a precautelar es la estabilidad y la previsibilidad política, económica y social: los avasallamientos, bloqueos, paros, huelgas y confrontaciones permanentes elevan el riesgo país, y nadie invierte en un país incierto. De ahí que la seguridad jurídica -el respeto a las leyes y las

instituciones- resulta vital.

De otra parte, la disciplina fiscal debe ser constante; la facilitación de la inversión privada, también; la apertura inteligente al mundo, igual; finalmente, la garantía de la libre exportación que aliente a crear más empresas, como la forma idónea de luchar de forma sostenible contra el flagelo de la pobreza.

En lo social, el desafío es reconstruir la confianza en el país y en el gobierno, no sobre la base del asistencialismo que francamente tiene patas cortas, sino de la mejora estructural de la educación, la capacitación técnica, el aumento de la productividad, la mayor movilidad social y un país que se muestre unido.

Como boliviano y creyente, pido a Dios que no dejemos pasar la gran oportunidad que nos está dando de forjar un mejor país. No se trata de caer en triunfalismos, la baja del riesgo país no es un fin en sí mismo, debe servir para dar las mejores condiciones de trabajo a los empresarios privados, para así forjar la Bolivia digna, productiva, exportadora y soberana, con la que tanto sueño...



IN MEMORIAM  
Misael Laguna Quiroga

# EDITORIAL

## SACAPUNTAS



## La prevención que no llega a la conciencia ciudadana

El incremento de casos de dengue y chikungunya en el departamento de Tarija evidencia que las advertencias sanitarias no están logrando el cambio de conducta necesario para frenar la propagación de estas enfermedades.

En el departamento de Tarija, el aumento de casos de dengue y chikungunya vuelve a encender las alertas sanitarias. Las autoridades de salud han reiterado en múltiples ocasiones las recomendaciones básicas para evitar la proliferación del mosquito transmisor, pero los datos epidemiológicos muestran que la respuesta de la población aún está lejos de ser la esperada.

Cada temporada de calor y lluvias crea las condiciones propicias para la reproducción del mosquito *Aedes aegypti*, vector responsable de transmitir estas enfermedades. Sin embargo, más allá de los factores climáticos, el verdadero desafío sigue siendo la prevención dentro de los hogares. La acumulación de agua en recipientes, neumáticos, botellas o canaletas continúa siendo una práctica común en muchos barrios, pese a las constantes campañas informativas.

El problema no es la falta de advertencias. Las autoridades sanitarias han insistido en la necesidad de eliminar criaderos, mantener los patios limpios y tapar adecuadamente los depósitos de agua. Se han desplegado brigadas de fumigación y campañas de concientización, pero estos esfuerzos resultan insuficientes cuando no existe una respuesta decidida por parte de la ciudadanía.

La consecuencia es evidente: el número de enfermos continúa en aumento. Cada nuevo caso no solo representa el sufrimiento de una persona y su familia, sino también una presión adicional sobre los servicios de salud, que deben atender una demanda creciente en plena temporada de mayor riesgo epidemiológico.

En este contexto, resulta imprescindible comprender que la lucha contra estas enfermedades no puede depender únicamente de la acción institucional. La fumigación, por sí sola, no resuelve el problema si los criaderos continúan presentes en patios, viviendas y espacios públicos. La prevención efectiva comienza en cada casa y en cada barrio.

El desafío, por lo tanto, es construir una verdadera cultura de prevención. Sin la participación activa de la población, cualquier estrategia sanitaria queda incompleta. Las enfermedades transmitidas por mosquitos no solo se combaten con campañas y operativos, sino con hábitos cotidianos que eviten la formación de criaderos.

El aumento de casos en Tarija debe ser una señal de alerta para toda la sociedad. Ignorar las advertencias o minimizar el problema solo contribuye a que la situación se agrave. La salud pública es una responsabilidad compartida.



**Diario de Circulación Nacional**  
**Nº de Cuenta Rép. Legal 9-3-43-17**  
Calle Campero esquina Alejandro del Carpio  
Telf. piloto 66 72797  
www.elperiodico.com.bo  
**Correos electrónicos:**  
elperiodicobolivia@gmail.com  
elperiodicovip@gmail.com

**DIRECTOR GENERAL**  
Julio Roca Laguna

**Precio edición diario El Periódico**  
Tarija: Bs 5.- / Provincias: Bs 6.- / Bolivia: Bs 8.-

**La Radio que escucha Tarija!!**

**ECLIPSE**  
DIGITAL  
**FM 107.2**

**Miembro de la Cadena Radial "INTEGRACIÓN"**

### DESDE ADENTRO...

## LOS CINCO MINUTOS DEL ESPÍRITU SANTO

“Espíritu Santo, ven.

A veces te imagino delicado como una paloma, tibio como un soplo de pura suavidad, sereno y discreto como una caricia. Y eso es verdad.

Pero no quiero olvidar que eres también el Dios todopoderoso, junto con el Padre y el Hijo, lleno de poder ilimitado, capaz de crearlo todo y de destruirlo todo en un instante, Dios altísimo, omnipotente y glorioso. Por eso invoco tu poder divino y te pido que te hagas presente en mí con toda su potencia.

Ven Espíritu divino, a destruir todo mal en mi ser, a aniquilar todo sentimiento de odio o de venganza, todo egoísmo y toda vanidad absurda.

Ven a reducir a cenizas mi orgullo que me lleva a sentirme diferente, superior, elegido, especial. Ven para que reconozca mi tremenda pequeñez y mi oscura debilidad, de manera que nunca más pretenda confiar en mi grandeza, y más bien me arroje confiado a tu voluntad y a tu fuerza.

Ven, todopoderoso, para que nunca más opte por la mentira, la apariencia o la indiferencia. Ven para que de una vez por todas me decida a luchar y a morir sólo por el bien, la verdad y la belleza.

Ven Espíritu Santo.

Amén.”

Si quiere dejar su opinión o su denuncia en La voz del lector mande un correo electrónico con su texto a [elperiodicobolivia@gmail.com](mailto:elperiodicobolivia@gmail.com)

BUSCANDOS EN:

<http://www.elperiodico.com.bo>

[www.facebook.com/elperiodicobolivia](http://www.facebook.com/elperiodicobolivia)

[elPeriodico\\_bol](http://twitter.com/elPeriodico_bol)



CÍVICOS GANARÁN LAS CALLES PARA EXIGIR DEMOCRACIA.

A escasos días de la votación subnacional

# Cívicos marcharán por la libertad y la democracia y el respeto al voto libre

La movilización será este jueves por la tarde, el presidente del Comité, Jesús Gira, aclaró que la presión no es a favor de ningún candidato, sino un proceso electoral legal e idóneo.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINHO/TARIJA



El Periódico-Marzo-05-2026.- El Comité Cívico de Tarija marchará este jueves por la tarde, por decisión de asamblea de instituciones, por la libertad y la democracia y el respeto al voto libre de la ciudadanía tarijeña.

La información fue confirmada por el presidente del Comité Cívico, Jesús Gira Martínez, al dar cuenta del Manifiesto definido en la asamblea y que se hizo público este miércoles, para llamar a los afiliados a la movilización.

Los cívicos convocaron a la asamblea de instituciones ante las demandas de inhabilitación surgidas contra algunos candidatos para la elección subnacional, pero más que eso las demandas en la entrega de resoluciones por el Órgano Electoral.

“Convocar a marcha cívica por la democracia y la libertad para el día jueves”, indica el Manifiesto al aclarar que esta movilización no tiene la finalidad de defender a algún candidato para la elección subnacional en particular.

Los cívicos aseguran que se mantendrán en constante esta-

do de movilización y no descartan asumir otras medidas. En la parte considerativa indican que el pueblo de Tarija reafirma



PRESIDENTE DEL COMITÉ CÍVICO DE TARIJA, JESÚS GIRA MARTÍNEZ.

su decisión de luchar por la vigencia de la libertad y el sistema democrático.

La libertad y la democracia fueron cercenadas en los últimos 20 años, por el régimen del Movimiento Al Socialismo y se exige al gobierno actual y a la Asamblea legislativa Plurinacional reponer cuanto antes el estado de derecho.

La independencia de poderes es otro aspecto planteado por los cívicos, para que se respete en todas las instancias, de acuerdo a lo que establece la Constitución y las leyes en vigencia en el territorio nacional.

En el escenario de la elección subnacional del 22 de marzo de este año, exigen que todos los Órganos del Estado se constituyan en garantes del derecho político que tiene la ciudadanía de elegir libremente a sus autoridades locales.

Rechazan cualquier tiempo de condicionamiento o parcialización por parte del Tribunal Supremo Electoral (TSE) y el respeto pleno a sus decisiones autónomas del Tribunal Electoral Departamental (TED) y otras autoridades llamadas a administrar la elección.

## losDATOS

### NO GRATAS

- El past presidente cívico, Walter Mogro Vargas, reveló que, en la asamblea de instituciones, los asistentes plantearon declarar “personas no gratas” a cuatro vocales del TSE, sin embargo, eso no se reflejó en el Manifiesto.
- Consultado de por qué no colocaron en el documento cívico esa determinación, contestó que se entiende que quienes redactaron el documento tomaba en cuenta todas las determinaciones, “es responsabilidad de quienes elaboraron el documento”, dijo.

Los trabajadores del agro exigen continuidad

# Gobernación prometió a campesinos completar entrega del Prosol 2025

Además, mejorarán los caminos departamentales, con problemas por las últimas lluvias, el sector además prevé un congreso orgánico a fines de mes, informó el dirigente, Herber Quispe.



EL CAMPESINADO DE TARIJA ESPERA LA CONTINUIDAD DEL PROSOL.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINEO/TARIJA



El Periódico-Marzo-05-2026.- La gobernación prometió a la Federación de Campesinos de Tarija este miércoles, completar la entrega del Prosol 2025, que se dio solamente a determinadas comunidades el año pasado, por la caída de ingresos.

“Hemos acordado de manera puntual, que se va dar continuidad al Prosol 2025, en estos próximos días se va realizar el desembolso correspondiente”, confirmó el dirigente de la Federación de Campesinos, Herber Quispe Jurado.

El dirigente admitió que el año pasado se dio el Prosol, aproximadamente a un 30% de beneficiarios, el 70% está pendiente y espera la entrega de este beneficio orientado a la mejora de la producción agropecuaria en las comunidades campesinas.

“En lo económico estamos a un 20% de comunidades que se cubrió con el beneficio”, declaró al recordar que se trata de un programa en base a una ley na-

cional, que tiene que cumplirse por la actual administración, como la otra que se espera.

Sobre el criterio permanente de la gobernación de que no hay dinero y si en esas circunstancias cumplirá con este pro-

grama, el dirigente respondió que se dijo que no había dinero durante los cinco años, sin embargo, existen leyes que tienen que cumplirse.

Este programa tiene que tener continuidad, sostuvo al



DIRIGENTE DE LA FEDERACIÓN DE CAMPESINOS, HERBER QUISPE JURADO.

## LOS DATOS

### ACUERDO

- En el orden político electoral, admitió que la Federación firmó un acuerdo de gestión y desarrollo, que no es partidario, con el candidato a gobernador Adrián Oliva Alcázar, quien fue el único que presentó de manera formal su propuesta a los campesinos.
- “Es un acuerdo de trabajo por el desarrollo del sector agropecuario, que tanto necesita”, sostuvo al exhortar a todo quienes ganen las elecciones enfocar su gestión al sector agrícola y pecuario. El mismo acuerdo se hizo con candidatos a alcaldes.

aclarar que las nuevas autoridades de la gobernación tienen que continuar otorgando el soporte económico para mejorar la producción y en consecuencia las condiciones de vida de los campesinos.

El Prosol consiste en la entrega de 2.250 bolivianos por año por familia campesina, sin devolución, en base a proyectos productivos que elaboran las mismas familias campesinas, que cuentan con esta cooperación desde mucho antes del año 2010.

El mejoramiento de los caminos departamentales, en los ocho municipios de Tarija, es otra demanda planteada por los campesinos por la necesidad que tienen de llevar sus productos a los mercados, con las lluvias, los problemas empeoraron.

Quispe Jurado, además informó que prevén un congreso orgánico departamental de la Federación de Campesinos este 27 y 28 de marzo, con la participación de todas las Centrales y Subcentrales, para dar nuevos lineamientos a la representación campesina.



EL ÓRGANO ELECTORAL RESPONDIÓ SOLICITUD SOBRE EL MNR.

Efectos y repercusiones de la pugna eleccionaria

# Órgano Electoral verificó que el MNR está en carrera y no hay demanda contra Torres

En su respuesta a una solicitud de verificación, el TSE, admitió que este partido político tiene personería vigente y que está en carrera electoral subnacional.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINEO/YACUIBA



El Periódico-Marzo-05-2026.- El Órgano Electoral o Tribunal Supremo Electoral (TSE) verificó que el MNR, está en carrera electoral a la subnacional y que no hay ninguna demanda, en La Paz, en contra de su candidato a alcalde, Johnny Torres Terzo.

El ciudadano Marcos Apaza Quispe, solicitó el inicio de una verificación de causal de que este partido político el 2014 no presentó candidaturas propias en la elección general de ese año. El 2019 inscribió binomio y fue habilitado.

El 2020 no presentó candidaturas en elecciones generales, la ausencia fue registrada, el 2025 tampoco presentó candidaturas, el partido comunicó su decisión de no participar en las elecciones, reconoció el solicitante.

Esta documentación confirma que no hay ninguna demanda de inhabilitación en La Paz, contra el candidato a alcalde Torres Terzo, como informó el vocero de su alianza, Adrián Vega Gandarillas, al criticar esa situación.

Además, en su respuesta a esta solicitud de verificación, el TSE certificó que este partido político, con personalidad jurídica vigente, se encuentra

habilitado para participar en la elección nacional y subnacional.

“En ese contexto, la citada organización política, se encuentra habilitada para participar en las elecciones subnacionales 2026”, añade el TSE al aclarar

que esta respuesta no significa un rechazo a la petición de verificación.

“Al contrario es una respuesta informativa a la solicitud presentada”, prosigue el documento del Órgano Electoral, conocido este

miércoles y firmado por el Secretario de Cámara del TSE, abogado Luis Fernando Arteaga Fernández.

En su respuesta el TSE, también hace notar que todas sus actuaciones están basadas en la Constitución y la

normativa legal vigente y no prevé la apertura del procedimiento administrativo de verificación por parte del Tribunal.

Este Tribunal, de acuerdo a la información que cursa en sus archivos, estableció que el MNR participó en las elecciones subnacionales del 2021 y actualmente se encuentra participando en la elección subnacional de la gestión 2026.

SEÑORES VOCALES DEL TRIBUNAL SUPREMO ELECTORAL

Presente.-

Ref.: Solicitud de inicio de verificación de causal — Art. 58 Ley N° 1096

Yo, Marcos Apaza Quispe, mayor de edad, con Cédula de Identidad N° 2703889 LP, con domicilio en la calle Sucre No.3130, Zona Alto Lima de la ciudad de El Alto, en ejercicio del derecho constitucional de petición, ante su autoridad respetuosamente expongo y solicito:

I. ANTECEDENTES DE HECHO

El Movimiento Nacionalista Revolucionario (en adelante, "MNR") es una organización política de alcance nacional registrada ante el Tribunal. De la revisión de los registros públicos administrados por este Tribunal se verifica lo siguiente:

Gestión 2014: no presentó candidaturas propias en elecciones generales. Gestión 2019: inscribió binomio y fue habilitado. Gestión 2020: no presentó candidaturas en elecciones subnacionales (ausencia registrada). Gestión 2025: no presentó candidaturas; la organización comunicó formalmente su decisión de no concurrir.

En consecuencia, objetivamente se configura la no participación en dos procesos electorales consecutivos del mismo nivel (elecciones generales 2020 y 2025), supuesto previsto como causal por la normativa aplicable.

Adicionalmente, consta la inscripción o participación asociada a la alianza denominada "Primero Tarija", y los registros oficiales difundidos por el Tribunal muestran que la sigla del MNR figura también como integrante de diversas alianzas políticas departamentales inscritas para las Elecciones Subnacionales 2026 en distintos departamentos — por ejemplo, en La Paz y en Chuquisaca— entre otras alianzas formalmente registradas ante el Tribunal. La presencia simultánea de la sigla en múltiples departamentos y municipios del país amplifica los efectos jurídicos de su eventual inhabilitación, pudiendo consolidar situaciones de hecho de difícil reversión en el marco del proceso electoral subnacional.

II. FUNDAMENTO JURÍDICO

El artículo 58 de la Ley N° 1096 establece como causal de cancelación de personería jurídica la no concurrencia a dos procesos electorales consecutivos del mismo nivel.

La configuración de esa causal autoriza y exige la apertura del procedimiento administrativo de verificación por parte del Tribunal; no obstante, la declaración de cancelación requiere resolución fundada y el respeto pleno al derecho de defensa, mediante notificación y otorgamiento de plazo para descargos. El Reglamento aplicable al procedimiento de cancelación regula la formación del expediente, la práctica de pruebas y las facultades de la Sala Plena para resolver.

RECIBIDO  
02 MAR 2026  
15:31 HRS. 3  
REG. N° 2965 - FIRMA RECIBIDA

Señor  
Marcos Apaza Quispe  
Presente.-

REF.: RESPUESTA A SOLICITUD DE VERIFICACIÓN.-

De mi consideración:

En atención a su nota de 2 de marzo de 2026, con la cual solicita inicio de verificación de causal establecida en el artículo 58 de la Ley N° 1096 respecto al partido político Movimiento Nacionalista Revolucionario (MNR); me permito comunicarle lo siguiente:

- Por principio de Legalidad y Jerarquía Normativa, el Tribunal Supremo Electoral sustenta sus actos y decisiones en la Constitución Política del Estado, Leyes y Reglamentos, respetando la jerarquía normativa y distribución de competencias en la Constitución Política del Estado, por lo que en materia electoral la Constitución Política del Estado, la Ley N° 018 de Órgano Electoral y la Ley N° 026 de aplicación con preferencia a la cualquier otra disposición legal o reglamentaria.
- En ese marco, la normativa electoral no prevé "...la apertura del procedimiento administrativo de verificación por parte del Tribunal..." para el caso del artículo 58 de la Ley N° 1096. Las facultades del Tribunal Supremo Electoral definidas en la Ley N° 018 y N° 1096 sobre organizaciones políticas establecen las causales para la cancelación de personalidad jurídica de organizaciones políticas y la reglamentación específica los procedimientos de gradación de sanciones en estos casos.
- El Tribunal Supremo Electoral, de acuerdo a la información que cursa en sus archivos, ha establecido que el partido político Movimiento Nacionalista Revolucionario (MNR) participó de las elecciones subnacionales 2021 y actualmente se encuentra participando de las elecciones subnacionales de la gestión 2026.
- Finalmente, corresponde señalar que el propio Tribunal Supremo Electoral ha certificado que el partido político Movimiento

Escaneado con CamScanner

OEP  
ÓRGANO ELECTORAL PLURINACIONAL  
B O L I V I A

Nacionalista Revolucionario (MNR) es un partido con personalidad jurídica vigente y se encuentra habilitado para participar en procesos electorales nacionales y subnacionales. En ese contexto, la citada organización política se encuentra habilitada para participar en las Elecciones Subnacionales 2026.

En ese marco, su solicitud debe adecuarse a la normativa y reglamentación vigente en materia electoral, sin que la presente comunicación signifique un rechazo a la petición, sino al contrario es una respuesta informativa a la solicitud presentada.

Con este motivo, saludo a usted atentamente.

Señor Marcos Apaza Quispe  
SECRETARIO DE CÁMARA  
DEL TRIBUNAL SUPREMO ELECTORAL

## LOS DATOS

### DEMANDA

- Inicialmente se supo de demanda de inhabilitación del candidato Torres Terzo, que no fue admitida por el TED de Tarija, posteriormente subnacionales las observaciones, este último Tribunal, determinó no admitir esta demanda.
- Cuando se supo de la solicitud de verificación del ciudadano en La Paz, también se dijo que se trataba de una segunda demanda de inhabilitación, aspecto que fue aclarado por el propio TSE, según documentación existente.

Tuvo que haber huelga para lograr respuesta

# El TSE notificó a Víctor H. Zamora su inhabilitación y planteará revisión

Después de 12 días de su inhabilitación fue notificado, pero con errores de nombre, pese a todo, el postulante a alcalde por la agrupación Unir, interpondrá el recurso de Revisión.



ASÍ FUE LA HUELGA PARA EXIGIR RESOLUCIÓN AL TSE

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINHO/TARIJA



El Periódico-Marzo-05-2026.- El Tribunal Supremo Electoral (TSE) notificó este miércoles al candidato a alcalde de Tarija, Víctor Hugo Zamora, que está inhabilitado, ahora el aludido interpondrá un recurso de revisión en la instancia electoral.

“Nos han notificado, está la fecha 4 de marzo, y recibimos una resolución del 19 de febrero, saquen ustedes cuentas simples y claras”, confirmó Zamora al cuestionar que tuvieron que pasar 12 días para ser notificados con la resolución.

Precisamente por esta demora, militantes y candidatos de la agrupación de Zamora, UNIR, se declararon en huelga de hambre en las puertas del TED de Tarija, al segundo día de la medida de presión, llegó la notificación.

“Primer elemento que nos deja preocupados y que muestra que la elección está con problemas”, afirmó al añadir



CÁNDIDATO A ALCALDE DE UNIR, VÍCTOR HUGO ZAMORA CASTEDO.

## elAPUNTE

### Sin y con rostro

Zamora Castedo cuestiona incluso al presidente del TED de Tarija, Carlos Lema, de quien dijo inicialmente que ya estaba fuera de la papeleta electoral, para después, horas más tarde, aclarar y decir que no es así.

“Primero éramos los sin rostro, y después éramos los con rostro, por qué ese tipo de declaraciones tan impertinentes”, criticó al indicar que la declaración de un presidente electoral tiene un efecto electoral y tiene que haber mucho cuidado en lo que se dice.

que, en una primera revisión a simple vista de los documentos, confundieron su nombre con el de Mario Cossío, “yo me llamo Víctor Hugo Zamora”, aclaró.

Se han referido de esa manera en el proceso analítico de la resolución, ironizó al indicar que revisará en detalle toda la resolución porque le queda el recurso de revisión, que será presentado este jueves, los abogados trabajan en eso.

“Vamos a pedirle al Órgano Electoral que saque la resolución a la brevedad posible”, sostuvo al indicar que esta notificación es un error y continúan las injusticias, consideran que se hicieron mal los análisis porque así lo refleja el documento.

Zamora dijo que solo al mirar la notificación tiene vicios, por los detalles como el cambio de su nombre por el de Cossío Cortez, el perjuicio para su postulación es grande, se pueden asumir acciones, pero se analiza el tema.

Enfermedad con mayor incidencia en la actualidad

# Sedes confirmó 148 casos de chikungunya 63 en Bermejo, 55 en Yacuiba esta semana

El resto de contagios están diseminados en el resto de municipios, informó el vocero, Marcelo Magne, al indicar que, en la última semana epidemiológica, también hubo infecciones respiratorias agudas.



BERMEJO EL MAYOR AFECTADO POR EL CHIKUNGUNYA POR AHORA.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLÍNEO/TARIJA



El Periódico-Marzo-05-2026.- El Servicio Departamental de Salud (Sedes) confirmó que en la semana epidemiológica número ocho en este departamento, se confirmaron 148 contagios de chikungunya.

“148 casos de chikungunya, 63 en Bermejo, 55 en Yacuiba, 15 en Villa Montes, 11 en Caraparí y cuatro en Tarija”, confirmó el vocero del Sedes, Marcelo Magne, en el reporte de la semana epidemiológica número ocho.

La autoridad admitió que el problema es el chikungunya, que está afectando al departamento, pero no por igual en todos los municipios, sino unos más que otros, Bermejo y Yacuiba tienen la mayoría de contagios confirmados.

En cuanto a vectores, de enero a la fecha tenemos acumulados cinco casos positivos de



VOCERO DEL SEDES, MARCELO MAGNE.

## elAPUNTE

### Cuadro crónico

Magne informó que el cuadro de un enfermo con chikungunya es crónico, la mayoría de los enfermos lo están viviendo en forma ambulatoria, el dolor de huesos es muy fuerte, doloroso, desesperante, algunos reciben alguna terapia.

Es una patología que, si se contagia una vez, puede pasar, sin embargo, más adelante puede volver a reactivarse, eso es preocupante, puede volverse crónico y en una persona mayor puede traducirse en deformación de las articulaciones, explicó.

Dengue, 261 contagios de chikungunya positivos, precisó al indicar que de esta última cifra, 125 están en Bermejo, donde el problema es mayor.

“La situación en Bermejo está mucho más delicada”, reconoció para añadir que, en los dos primeros meses de este año, 97 casos de chikungunya se confirmaron en Yacuiba, en contraste no hay casos de zica en el departamento.

En cuanto a las infecciones respiratorias agudas, se tiene 7 mil 149 en esta semana, hubo un aumento de más de 2 mil en comparación a la anterior, explicó al indicar que las enfermedades diarreicas también tuvieron un aumento, 156 en total.

La autoridad de salud también dio datos de otras enfermedades reportadas, que son mínimas de uno o dos contagios, de todas maneras, exhortó a la población a tener cuidado, sobre todo con el mosquito portador del chikungunya.



EL MUNICIPIO DE URIONDO ESTÁ PREPARANDO LA VENDIMIA CHAPACA 2026.

Los requerimientos cada vez son mayores

# Municipios esperan el 50 50 tras caída de ingresos y necesidad de recursos

“Eso nos va servir de mucho, pero también tiene que hablarse de las responsabilidades, nacional, departamental y municipal”, declaró el alcalde de Uriondo, Javier Lazcano Quiroga.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLÍNEO/TARIJA



El Periódico-Marzo-05-2026.- Los municipios del país esperan el 50 50 de la distribución de recursos económicos, como comprometió el gobierno, sobre todo tras la caída de los ingresos y la necesidad de recursos económicos que tienen.

“Es lógico que eso nos va servir de mucho, pero también tiene que hablarse de las responsabilidades nacionales, departamentales y municipales”, declaró el alcalde de Uriondo, Javier Lazcano Quiroga al indicar que cada uno tiene que empezar a ejercer su rol.

Los municipios al hacerse cargo de la salud, contratar personal, atender infraestructura entre otras obligaciones, restan sus recursos, sostuvo al añadir que será necesario aclarar bien cuáles serán los términos y reglas del 50 50.

Todo incremento de recursos económicos es bueno, porque los 1.000 bolivianos de antes, no son lo mismo que ahora, los



ALCALDE DE URIONDO, JAVIER LAZCANO QUIROGA.

## elAPUNTE

### Demandas y recursos

El alcalde reconoció que cada año las demandas de la población son mayores, mientras los recursos cada vez son menores, entonces las autoridades, de cualquier nivel, no podrán dar respuestas a la población en sus diferentes estratos.

La autoridad además aprovechó para invitar a la población a sumarse a la vendimia chapaca de este año, que está en curso con diferentes actividades culturales y de producción, el acto principal será el subsiguiente fin de semana.

presupuestos, los POAs (Planes Operativos Anuales) ni siquiera se mantienen, siguen bajando, reconoció.

“Si nosotros queremos hacer una obra, ahora nos va costar lo doble”, insistió al precisar el precio de la bolsa de cemento que se duplicó en comparación al año pasado, otros materiales también doblaron sus precios.

“Es necesario que se ejecute este 50 50, pero también que haya incrementos presupuestarios a los municipios”, siguió al recordar que tienen ingresos del IDH, pero que bajaron, antes su municipio recibía 12 millones, ahora tienen 2 millones de IDH.

Los ingresos por coparticipación es lo que más o menos se mantiene, acotó para reconocer que es necesario precisar sobre qué es ese 50 50, muchos hablan, pero todavía no hay precisiones para tener más certezas.

## YO ELIJO

## TSE define debates para gobernadores y alcaldes ¿Cuándo serán?

Los aspirantes a las gobernaciones debatirán el 11 de marzo. Para los candidatos a las ciudades capital se dispuso el domingo 15 de marzo. El debate para los postulantes de El Alto será el 14 de marzo por el gran número de candidatos.



Luego de revisar las fechas y las posibilidades técnicas, los vocales del Tribunal Supremo Electoral (TSE) definieron que los debates para candidatos a gobernadores será el 11 de marzo en cada ciudad capital; mientras que el debate de candidatos a alcalde de ciudad capital, será el domingo 15 de marzo. En el caso de la ciudad de El Alto será el sábado 14 de marzo.

“El lunes 9 va a haber una reunión de socialización con los delegados de las organizaciones de cada uno de los departamentos; el sorteo de posiciones para el debate de gobernadores se va a hacer el martes 10 de marzo, va a haber un sorteo público que se va a transmitir para ver qué candidato toma la palabra primero”, explicó el presidente del TSE, Gustavo Ávila.

El TSE había adelantado la realización de 19 debates, nueve de gobernadores, y 10 de alcaldes, que incluía la ciudad de El Alto. Luego dijo que serían dos debates simultáneos, el debate de gobernadores y el de alcaldes, pero la cantidad de candidatos que hay para cada

ciudad capital es impresionante en, por esa razón se separó a El Alto.

“Estamos buscando el horario estelar, seguramente va a ser entre 8 y 9 de la noche que se van a transmitir cada uno de los departamentos de manera simultánea; el tema de las preguntas es importante, cada tribunal electoral está coordinando con las instituciones aliadas de profesionales en cada región”, dijo Ávila.

Serán los únicos debates que dirija el Órgano Electoral Plurinacional (OEP) como tal, las empresas de comunicación o entidades gremiales pueden realizar sus propios debates, pero la reconocida por las autoridades electorales para que asistan los candidatos será el que acordaron.

“Volvemos a invitar a la ciudadanía de Bolivia a estar expectante, a conocer las propuestas y así tener el derecho al voto informado, el Órgano Electoral va a ser exigente en el cumplimiento de requisitos y también en los principios de imparcialidad e igualdad de candidatos”, cerró la autoridad.

ELDEBER.COM.BO



## JUSTICIA

## Arce suma tercer juicio de Brenda Lafuente, quien pide 6 años de cárcel por abandonar al hijo

Asistencia familiar, abandono de mujer embarazada, y ahora, abandono de menor, son los tres juicios que presentó la expareja de Arce



Brenda Lafuente, expareja de Luis Arce, viajó hasta Sucre a presentar la tercera denuncia en contra del exmandatario. Esta vez lo acusa de haber abandonado al hijo que tienen en común ambos. La madre dijo que el pequeño estuvo a punto de fallecer en dos oportunidades y no recibió auxilio del progenitor.

“La ley dice que cualquier persona ya sea padre o sea la madre tiene una pena privativa de libertad de seis años, yo tengo todo el historial clínico de mi hijo, son más de 300 hojas de prueba que yo estoy adjuntando para demostrar que mi hijo casi pierde la vida por culpa del abandono de su padre y por eso pido los seis años de cárcel”, dijo quien fuera pareja de Arce Catacora.

Brenda Lafuente tiene otros dos juicios abiertos contra el exmandatario. El primero se refiere a la asistencia familiar. Fue presentado en septiembre del pasado año. En octubre sumó una segunda demanda por abandono de mujer embarazada, procesos que siguen en la justicia de Cochabamba sin mayores avances por la dilación que imprime la defensa del expresidente en el caso.

“Lamentablemente en la ciudad de Cochabamba la fiscalía está muy parcializada en proteger al denunciado Luis Arce Catacora. La fiscalía de Cochabamba no está actuando de manera objetiva ni imparcial (...) la fiscal asignada al caso incluso ha llegado a investigarme a mí, como si yo fuera la denunciada, cuando en realidad yo soy la denunciante y la víctima de estos hechos”, denunció Lafuente a los periodistas.

También refirió que el martes intentó presentar el memorial por la plataforma digital de la Fiscalía, sin embargo, le dijeron que esos casos se presentan de forma personal y por esa razón llegó

hasta Sucre para presentar su denuncia ante el propio Roger Mariaca a quien le pidió hacer justicia. Dijo que la asistencia familiar que ofreció el expresidente no significa que no hubo delito, por el contrario, lo ratifica.

“Dar una asistencia familiar después de un año de haber nacido mi hijo, no significa que el delito no se ha cometido. El delito se ha consumado en el momento que él ha abandonado a nuestro hijo; primeramente, en el embarazo y después de haber nacido también después casi un año lo ha abandonado y se configura el delito”, detalló.

ELDEBER.COM.BO



LA POLICÍA INTERVINO PARA EVITAR EL LINCHAMIENTO

## Tras denuncias por falta de personal en Vicepresidencia, Lupo y Lara sostienen reunión ‘cordial’

Un día antes, Lara había denunciado públicamente que la Vicepresidencia fue dejada sin personal ni recursos básicos tras la emisión del decreto.



El vicepresidente del Estado, Edmand Lara, y el ministro de la Presidencia, José Luis Lupo, se reunieron este miércoles para coordinar la implementación del Decreto Supremo 5552 que reestructura la Vicepresidencia.

El encuentro se dio en medio de cuestionamientos sobre la situación administrativa de la Vicepresidencia, luego de que Lara solicitara públicamente, a través de redes sociales, una reunión de coordinación con el ministro.

“Hemos tenido una reunión muy cordial, muy efectiva y muy buena con el señor vicepresidente para poder implementar el Decreto Supremo 5552 y cuyo primer tema es garantizar absolutamente todas las actividades relacionadas con el Legislativo”, afirmó Lupo.

Aseguró que se garantizarán las herramientas necesarias para el normal funcionamiento del despacho vicepresidencial.

La autoridad indicó que se estructuró un organigrama funcional en las áreas absorbidas por su cartera.

Un día antes, Lara había denunciado públicamente que la Vicepresidencia fue dejada sin personal ni recursos básicos tras la emisión del decreto.

También cuestionó que la con-

tratación de asesores y equipo técnico dependa del Ministerio de la Presidencia, lo que, según dijo, afecta la autonomía institucional.

OPINION.COM.BO



EL VICEPRESIDENTE, EDMAND LARA, Y EL MINISTRO DE LA PRESIDENCIA, JOSÉ LUIS LUPO. RRSS

## Hallazgo en carretera: murió por golpes y fue quemado para ocultar evidencia

El cuerpo de la víctima estaba envuelto en una frazada y presentaba quemaduras. Se tomaron sus huellas dactilares para identificarlo y esclarecer el móvil, así como para dar con los autores.

/// Golpes fuertes en la cabeza provocaron sangrado dentro del cráneo y daño severo en el cerebro, causando la muerte del hombre hallado el domingo 1 de marzo en el kilómetro 51 de la carretera entre Cochabamba y Oruro. El cuerpo presentaba quemaduras que, según el director departamental de la Fuerza Especial de Lucha Contra el Crimen (FELCC), Rolando Vera, fueron provocadas tras el deceso en un intento de desaparecer toda evidencia.

El sábado 28 de febrero por la mañana, un conductor de camión alertó sobre la presencia de un hombre muerto en la ruta al occidente, en la jurisdicción de Sipe Sipe. Personal de la Patrulla Caminera acudió al lugar y mantuvo la búsqueda hasta el 1 de marzo, cuando localizaron el cuerpo a unos 20 metros de la avenida, entre arbustos. Policía, Fiscalía y el Instituto de Investigaciones Forenses (IDIF) llegaron para realizar el levantamiento legal del cadáver, de un hombre de entre 25 y 30 años, cuya identidad aún no se había determinado al cierre de esta edición.

El cuerpo estaba envuelto en una frazada y presentaba quemaduras, lo que, según el jefe policial, indica un intento de ocultar el crimen. La autopsia determinó que la víctima murió por "traumatismo

cráneo encefálico cerrado, lesión de centros nerviosos superiores, hematoma subdural y múltiples golpes".

Así también refirió que el médico forense realizó los procedimientos habituales, incluyendo la toma de muestras de líquido ocular, uñas y sangre en papel especial, además de registrar las huellas dactilares, como parte del protocolo para, en coordinación con el Servicio General de Identificación Personal (SEGIP), determinar la identidad de la víctima.

El caso es de conocimiento de los comandos regionales de la Policía y la Dirección de Prevención de Robo de Vehículos (Diprove), quienes verificaron los reportes de personas desaparecidas, pero no encontraron coincidencias con el fallecido, por lo que mantienen vigilancia y continúan las investigaciones.

No se descarta que el hombre haya sido víctima de un robo u otra situación que terminó en su muerte.

El fiscal departamental de Cochabamba, Osvaldo Tejerina, informó que el Ministerio Público inició de oficio una investigación por asesinato, delito que conlleva una pena de 30 años de prisión, y que el caso sigue bajo investigación para establecer el móvil e identificar y detener al o los responsables.

OPINION.COM.BO



ENCUENTRAN MUERTO A UN HOMBRE EN EL KILÓMETRO 51 DE LA VÍA QUE CONECTA COCHABAMBA - ORURO. / CORTESÍA

## BoA lanza 'tarifazo' con pasajes desde Bs 249 para fortalecer conectividad nacional

La promoción está disponible exclusivamente mediante el portal oficial de la aerolínea (www.boa.bo), donde los usuarios pueden acceder a la modalidad Básica Económica.

/// Boliviana de Aviación (BoA) presentó este miércoles la campaña «Tarifazo BoA», una promoción que ofrece tarifas web económicas en rutas nacionales, con precios diferenciados para pasajeros que viajen únicamente con equipaje de mano.

La iniciativa forma parte de la estrategia de trabajo impulsada por el ministro Mauricio Zamora y apunta a fortalecer la conectividad aérea interna, facilitar el acceso al transporte y dinamizar la economía a través de mayores oportunidades de viaje.

La promoción está disponible exclusivamente mediante el portal oficial de la aerolínea (www.boa.bo), donde los usuarios pueden acceder a la modalidad Básica Económica.

Según la empresa, la tarifa incluye sin costo adicional un artículo personal, equipaje de mano de hasta siete kilogramos, selección de asiento y el servicio de web check-in, condiciones orientadas a ofrecer una opción accesible sin cargos extra.

Entre las rutas y tarifas promocionales destacan:

- Sucre - Cochabamba, desde Bs 249
- Cobija - La Paz, desde Bs 540

- Trinidad - Cochabamba, desde Bs 299
- Oruro - Cochabamba, desde Bs 267
- Cochabamba - La Paz, desde Bs 256
- Santa Cruz - Cochabamba, desde Bs 327
- La Paz - Santa Cruz, desde Bs 484
- Tarija - Santa Cruz, desde Bs 438

Las tarifas están sujetas a disponibilidad de cupos, por lo que la aerolínea recomendó a los intere-

sados realizar sus reservas con anticipación.

Con esta campaña, BoA busca ampliar el acceso al transporte aéreo en el mercado interno y consolidar su presencia en las principales rutas interdepartamentales del país.

OPINION.COM.BO



UN AVIÓN DE BOA SURCA LOS CIELOS. / ARCHIVO

### BENEFICIO

## Jubilados recibirán entre Bs 290 y Bs 730 de incremento en su renta

Los rentistas que menos ganen tendrán una mejora de sus ingresos en un 18,1%. El incremento de enero y febrero será incluido en la planilla de marzo 2026, pagado en abril 2026.

/// El Gobierno, a partir del Decreto Supremo (DS) 5561, determinó el incremento de las rentas de los jubilados, rentistas y derechohabientes del Sistema de Reparto para la gestión 2026.

Así, los jubilados recibirán incrementos que van desde Bs 290 hasta Bs 730 mensuales, dependiendo del nivel de la renta que perciben actualmente. El ajuste es del 18,12% y el aumento es mayor para quienes tienen pensiones más bajas.

“Se publicó el Decreto Supremo 5561, cuyo objetivo principal es dar paso al incremento de renta a los jubilados del sistema de reparto. Se otorga mayor incremento a aquellas personas que ganan menos y proporcionalmente esto va disminuyendo para llegar hasta el monto tope que es 7.754 bolivianos. Las rentas que están siendo beneficiadas son las rentas de vejez, invalidez, muerte y riesgo profesional y los derechohabientes”, informó el director del Senasir, Alberto Bonadona.

Si su renta está entre Bs 2.526 y Bs 4.076, recibirá un aumento de Bs 730 más al mes.

Si percibe entre Bs 4.076 y Bs 4.232, el aumento será de alrededor de Bs 649.

Si gana entre Bs 4.232 y Bs 4.401, el incremento será de Bs 548.

Para rentas entre Bs 4.401 y Bs 4.561, el aumento es de Bs 449.

Si su renta se ubica entre los Bs 4.561 y Bs 4.721, recibirá Bs 349 adicionales.

Y si su renta está entre Bs 4.721 y Bs 6.723, el incremento será de Bs 290.

La renta máxima es de Bs 7.974 y no recibe ningún incremento.

Bonadona explicó que el cálculo para el ajuste está vinculado a la variación de la Unidad de Fomento a la Vivienda (UFV), indicador que se calcula en

base al Índice de Precios al Consumidor (IPC). Según explicó, la variación acumulada alcanzó el 18,12% en 2025, lo que derivó en el porcentaje aplicado este año.

“El aumento mayor es el año 2026 en comparación a todos los otros años. Y esto es algo trascendental en cuanto a una búsqueda de poder compensar el aumento del nivel de precios y compensar el poder adquisitivo de los rentistas al sistema de reparto, del Senasir”, apuntó.

La autoridad señaló que, en términos concretos, las rentas que se encuentran entre Bs 2.526 y Bs 4.076 tendrán un incremento promedio de Bs 730. Este grupo representa cerca del 83% del total de jubilados del sistema.

“Los jubilados son 68.516 y de estos, 56.679 personas reciben este aumento que es superior a los Bs 700. Es importante ver que un 82,7% de las personas que van a recibir un aumento de más o menos en promedio de Bs 730, llegan a ser precisamente cerca del 83% de todos los jubilados del país”, manifestó.

El incremento de enero y febrero será incluido en la planilla de marzo 2026, pagado en abril 2026.



EL INCREMENTO SE PERCIBIRÁ EN EL PAGO DE ABRIL

ELDEBER.COM.BO

### Escalas del incremento

## ECONOMÍA

## Las advertencias de seis bancos internacionales sobre la economía argentina

Documentos del Citi, JP Morgan, Morgan Stanley, Barclays, Wells Fargo y Bank of America coinciden en que mejoró su estabilidad macro, pero sigue necesitando reservas en el Banco Central y la normalizar el mercado cambiario



La escalada del conflicto en Medio Oriente volvió a poner a prueba a las economías emergentes y, en ese mapa más complejo, varios bancos de Wall Street ubicaron a la Argentina entre los países más vulnerables a un eventual shock financiero global, pese a que en el Gobierno confían en que el orden macroeconómico será un ancla para transitar la turbulencia.

Informes del Citi, Morgan Stanley, JP Morgan, Barclays, Wells Fargo y Bank of America (BofA) coincidieron en que el programa económico de Javier Milei logró avances relevantes —especialmente en orden fiscal y reducción de la inercia inflacionaria—, pero advierten que la economía todavía enfrenta fragilidades estructurales que podrían amplificarse si aumenta la volatilidad internacional. Entre ellas citan el bajo nivel de reservas, un financiamiento externo costoso, un tipo de cambio que consideran apreciado y una inflación que sigue elevada, pese a la importante reducción lograda desde 2023.

En un documento sobre vulnerabilidad de mercados emergentes ante shocks geopolíticos, el banco Wells Fargo colocó al país entre las economías con mayor exposición a una interrupción de flujos de capital. La entidad financiera señaló que los países con bajas reservas internacionales y fuerte dependencia del financiamiento externo son los más sensibles a episodios de “sudden stop”, o sea, cuando los inversores se refugian en activos considerados seguros y reducen su exposición a mercados emergentes.

“La Argentina y Turquía aparecen entre los países con mayor vulnerabilidad ante ese escenario”, señaló el reporte.

Un diagnóstico similar surgió en el análisis del Citi y del Morgan Stanley, que advirtieron que los países con fundamentos externos más frágiles suelen ser los que enfrentan mayores correcciones cuando se intensifica la incertidumbre global. En ese marco, los analistas remarcaron que la

economía argentina aún depende de la reconstrucción de reservas y de la normalización del mercado cambiario para reducir su vulnerabilidad externa.

En su último informe sobre la Argentina, el Citi afirmó que el país muestra “signos iniciales de estabilización” bajo el gobierno de Milei, apoyados en la disciplina fiscal y en la fuerte reducción de la inflación desde los niveles de crisis que dejó la administración de Alberto Fernández. Sin embargo, el banco alertó que el proceso todavía enfrenta desafíos relevantes, especialmente en el frente externo. Uno de ellos es el nivel de reservas internacionales, que sigue siendo uno de los puntos más débiles del esquema macro. Aunque el Banco Central (BCRA) comenzó a comprar dólares en los últimos meses, el Citi señaló que el impacto sobre las reservas netas sigue siendo limitado, ya que parte de esos fondos se utiliza para pagos de deuda.

En ese contexto, el banco consideró que esta etapa del programa económico podría ser propicia para avanzar en la liberalización del mercado cambiario y eliminar los controles (cepos) restantes. Al mismo tiempo, advirtió que la volatilidad reciente de las tasas de interés generó incertidumbre sobre la orientación de la política monetaria y dificultó la expansión del crédito.

Las estimaciones de JP Morgan reflejaron la misma tensión en el frente externo. El banco calculó que las reservas líquidas del BCRA —el poder de fuego de la entidad— rondan los US\$18.500 millones, pero que las reservas netas —excluyendo encajes en dólares y líneas de swap— continúan siendo negativas, cerca de US\$2400 millones. En lo que va del año, el BCRA compró más de US\$2800 millones en el mercado cambiario, en línea con el programa oficial de acumulación de reservas.

Aunque el flujo financiero reciente permitió recomponer parcialmente el nivel de reservas, el banco alertó que parte de esos dólares proviene de colocaciones de deuda o financiamiento externo de empresas.

LANACION.COM.AR

## EL MUNDO

## Irán amenaza con atacar embajadas de Israel en todo el mundo y Hezbollah reporta combates cuerpo a cuerpo en Líbano

La advertencia llega tras la amenaza de bombardeos contra la misión diplomática de Teherán en Beirut, mientras se intensifican los enfrentamientos en la frontera norte israelí



TEHERÁN.— Las fuerzas armadas de Irán amenazaron este miércoles con atacar las embajadas de Israel en todo el mundo si ese país golpea la misión diplomática de Teherán en el Líbano, en medio de la escalada del conflicto entre ambos países.

Abolfazl Shekarchi, vocero del Ejército iraní, advirtió en la televisión estatal que “si Israel comete ese crimen, nos forzará a considerar a las embajadas israelíes en todo el mundo como blancos legítimos”.

La advertencia llega después de que Israel amenazara con atacar posiciones vinculadas al régimen iraní en territorio libanés. El martes, Avichay Adraee, vocero del ejército israelí, instó a “los representantes del régimen terrorista iraní que aún están en el Líbano” a abandonar el país “inmediatamente antes de ser atacados”, y les dio un plazo de 24 horas.

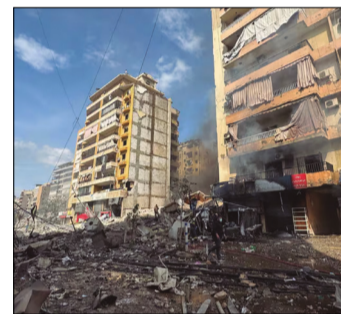
Mientras tanto, la violencia en el Líbano continúa en aumento. Los bombardeos israelíes mataron ya a 72 personas y obligaron a más de 83.000 a abandonar sus hogares desde el lunes, cuando se reanudaron los combates entre Israel y el movimiento chiita Hezbollah, aliado de Irán, según informaron este miércoles las

autoridades libanesas.

En un comunicado, el Ministerio de Salud indicó que “el balance de la agresión israelí desde el lunes al amanecer (...) ha subido a 72 mártires y 437 heridos”. Por su parte, el Ministerio de Asuntos Sociales señaló que 83.847 personas desplazadas fueron alojadas en refugios oficiales.

Israel intensificó sus ataques en varias zonas del Líbano después de que Hezbollah lanzara cohetes y drones contra su territorio el lunes. El grupo afirmó que esas acciones fueron una respuesta al ataque conjunto de Estados Unidos e Israel que provocó la muerte del líder supremo iraní, el ayatollah Ali Khamenei.

En este contexto, Hezbollah afirmó este miércoles que sus combatientes se



ESCOMBROS EN EL LUGAR DE UN ATAQUE AEREO ISRAELÍ CONTRA EL BARRIO DE HARET HREIK, EN EL SUR DE BEIRUT

enfrentaron “directamente” con tropas israelíes en la localidad de Jiam, en el sur del Líbano, a unos seis kilómetros de la frontera con Israel. Según el movimiento proiraní, sus combatientes detonaron un artefacto explosivo contra una unidad israelí que intentaba avanzar en la zona y luego se produjo un intercambio de fuego.

Se trata del primer enfrentamiento terrestre directo reportado entre ambas partes desde que comenzó la guerra el lunes.

### Ataques contra delegaciones diplomáticas

Las misiones diplomáticas de Israel han sido históricamente blanco de atentados en distintos países, especialmente desde la década de 1960.

El ataque más grave ocurrió el 17 de marzo de 1992, cuando un atentado destruyó la embajada israelí en Buenos Aires y dejó 22 muertos y 242 heridos.

En 2022, el Mossad concluyó que Hezbollah había sido el autor del atentado, mientras que Irán habría proporcionado entrenamiento, apoyo logístico y financiamiento para llevar a cabo la operación, que aún permanece impune.

LANACION.COM.AR

## ESTADOS UNIDOS

## La guerra en Irán abre una grieta entre Trump y Starmer y sacude la histórica relación entre EE.UU. y Gran Bretaña

El presidente estadounidense criticó con dureza al primer ministro británico por su negativa inicial a permitir el uso de bases militares para atacar Irán



LONDRES.— La histórica “relación especial” entre Reino Unido y Estados Unidos atraviesa hoy una zona de turbulencia. El primer ministro británico, Keir Starmer, quedó bajo fuego cruzado tras las duras críticas del presidente Donald Trump.

El mandatario estadounidense no se guardó nada: tildó al líder laborista de ser “poco cooperativo” y disparó una frase que resonó con fuerza en todo el arco político de Londres: “Starmer no es Winston Churchill”.

El foco del conflicto es la negativa inicial de Downing Street al pedido de la Casa Blanca para utilizar bases militares británicas en ataques directos contra Irán. Si bien Starmer dio marcha atrás días después y autorizó que naves de EE.UU. operen desde bases en Inglaterra y en la estratégica isla de Diego García para fines defensivos, el enojo de Trump persiste.

El presidente norteamericano, durante una charla con el canciller alemán Friedrich Merz, fue lapidario sobre el vínculo bilateral: “Ya no es lo que era”.

### La réplica de Starmer en el Parlamento

Frente a la presión, el primer ministro salió al cruce durante su presentación ante la Cámara de los Comunes. Starmer defendió su postura con uñas y dientes y explicó cómo funciona la alianza en el día a día. “Aviones estadounidenses operan desde nuestras bases. Esa es la relación especial en acción”, afirmó el mandatario ante los legisladores para acallar los cuestionamientos.

El líder laborista remarcó que los cazas del Reino Unido protegen de forma constante las vidas de ciudadanos estadounidenses en Oriente Medio a través del derribo de misiles y drones iraníes.

Para Starmer, la verdadera fortaleza del vínculo reside en el intercambio diario de inteligencia que mantiene a la gente a salvo y no en una obediencia ciega a las declaraciones de turno. “Aferrarse a las últimas palabras del presidente Trump no es la relación especial en acción”, sentenció en un claro mensaje de autonomía hacia la Casa Blanca.

### Grietas que se profundizan

La tensión entre ambos líderes no es un hecho aislado, sino que se acumula desde hace meses. A pesar de un inicio de relación cordial tras el regreso de Trump al poder en 2025, surgieron roces por temas variados que desgastaron la

confianza. Trump cuestionó con dureza el acuerdo de Starmer para devolver las islas Chagos a Mauricio, a pesar de que su propio equipo de gobierno respaldó el plan en una etapa previa.

Otro punto de discordia fue la intención de Trump de adquirir Groenlandia, una idea que Starmer y otros jefes de Estado europeos rechazaron de forma tajante a principios de este año. En el ámbito económico, la incertidumbre es total: un tratado comercial firmado con bombos y platillos en mayo quedó en el freezer por la reciente amenaza de nuevos aranceles por parte de Washington, lo que afecta los lazos transatlánticos y el comercio.

LANACION.COM.AR



EL PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS, DONALD TRUMP, IZQUIERDA, Y EL PRIMER MINISTRO BRITÁNICO KEIR STARMER SE SALUDAN EN UNA CONFERENCIA DE PRENSA EN CHEQUERS CERCA DE AYLESBURY, INGLATERRA



LOS BANCOS INTERNACIONALES DIERON SU OPINIÓN SOBRE LA RESILIENCIA DE LA ARGENTINA A LA TURBULENCIA GLOBAL

jueves 5 de marzo de 2026

**el Periódico**  
DE BOLIVIA

# D

## Deportivo



**EL CHAPACO JORGE PANIAGUA SE CONSAGRÓ CAMPEÓN NACIONAL CATEGORÍA PRE SENIOR**



La Vitoria Golf Club (Tarija) fue el escenario del nacional de golf categoría Seniors que se realizó del 28 de febrero al primero de marzo, participaron los mejores golfistas seniors del país (80); el tarijeño, Jorge Paniagua, se consagró campeón de la categoría Pre Seniors con 142 golpes, Paniagua fue la revelación del torneo nacional. (foto: Vitoria Golf Club).



**Rally Andaluz 2026**

# ARRANCA ESTE JUEVES LA INSPECCIÓN TÉCNICA PARA LOS PILOTOS LOCALES

La primera competencia nacional de automovilismo deportivo modalidad rally se iniciará este jueves con la inspección técnica y administrativa de los binomios tarijeños y este viernes será para los pilotos que llegaran del interior del país; el plazo para la inscripción se amplió hasta el mediodía de este jueves; hasta el momento, alrededor de 50 pilotos confirmaron su participación en el Rally Andaluz 2026. (foto: Archivo).

## Fútbol

# Cristaldo valora la clasificación: “En los penales tuvimos la suerte”

El delantero del cuadro chuquisaqueño analizó el empate sin goles ante Guabirá y destacó la actuación del arquero Jhohan Gutiérrez en la tanda de penales. Independiente avanzó en la Copa Sudamericana tras imponerse 3-2 desde los doce pasos.



Independiente Petrolero logró una sufrida clasificación en la Copa Sudamericana tras vencer por 3-2 en la tanda de penales a Guabirá, luego de igualar sin goles en los 90 minutos disputados en Sucre. Tras el encuentro, el delantero Gustavo Cristaldo analizó el desarrollo del compromiso y destacó lo parejo que fue el duelo entre ambos equipos.

“El partido fue muy parejo. Así como nosotros salimos a buscar, ellos también. Para mí, el que convertía el gol en el transcurso del partido lo iba a sacar ganando”, expresó el atacante del conjunto chuquisaqueño.

El experimentado futbolista explicó que, al no romperse el

ceros durante el tiempo reglamentario, la definición desde los doce pasos terminó siendo decisiva para definir al clasificado.

“Llegamos a las tandas de penales que ya es pura suerte. Tuvimos a Johan —‘San Johan’, como ahora le decimos— inspirado y pudo tapan el primer penal, que fue fundamental para nosotros”, afirmó.

Cristaldo también destacó la capacidad del equipo para sobreponerse a los resultados adversos recientes y encontrar en este partido una oportunidad para recuperar confianza. “Después de una caída hay que levantarse de la mejor manera y este fue el momento ideal para sacar un buen resultado. En el partido no fue como esperábamos, pero en los penales tuvimos la suerte y la contundencia para ganarlo”, señaló.

Con este triunfo, Independiente Petrolero aseguró su presencia en la siguiente fase

del torneo continental, en una noche que terminó siendo de celebración para el equipo y la

afición chuquisaqueña.

DIEZ.BO



## Fútbol

# Volvieron las luminarias al Tahuichi, pero se jugó a oscuras

El Tahuichi volvió a encender sus luces para la Sudamericana, pero la iluminación fue irregular y dejó zonas del estadio en penumbra.



El estadio Tahuichi volvió a encender sus luces en la noche cruceña con el duelo entre Blooming y San Antonio por la fase 1 de la Copa Sudamericana. Después de varios meses sin actividad nocturna, el principal escenario deportivo de Santa Cruz se vistió de gala para un compromiso internacional.

Las remodelaciones incluyeron la instalación de un nuevo sistema de luminarias, acorde a las exigencias internacionales. La colocación concluyó hace algunos días, tras intensas gestiones de la Gobernación, la empresa encargada de la obra y la Conmebol, lo que permitió que el estadio vuelva a estar habilitado para partidos en horario nocturno.

Sin embargo, la puesta en escena dejó en evidencia problemas en la direccionalidad de las luces. Aunque en los sectores de ambos arcos la intensidad fue adecuada, en la mitad de la cancha se

observaron zonas con menor iluminación. La situación también se repitió en los bancos de suplentes y en algunas graderías,

donde hubo sectores que permanecieron a oscuras durante el encuentro.

La última vez que el Tahuichi

albergó un partido nocturno fue el 13 de abril de 2025, cuando Oriente Petrolero cayó 1-2 ante Always Ready por el torneo to-

dos contra todos de la División Profesional.

DIEZ.BO



MUCHOS LUGARES OSCUROS SE OBSERVARON EN EL TAHUICHI. FOTO. JAIME PANIAGUA

División Profesional

# Árbitros FIFA dirigirán las finales entre Bolívar y Always; pero es difícil que haya VAR

Cuatro de los siete jueces internacionales que tiene Bolivia están a disposición para el choque del jueves en Villa Ingenio: Jordy Alemán, Dilio Rodríguez, Bruno Vera y Javier Revollo.



La petición de Bolívar fue atendida a medias, árbitros con insignia FIFA tendrán a su cargo el control de las acciones de los dos partidos de la final del Torneo Amistoso de Verano contra Always Ready.

En cambio es poco probable que se utilice la herramienta tecnológica del VAR, salvo que en el curso de las próximas horas haya un cambio de opinión en la Federación Boliviana de Fútbol (FBF).

La Academia remitió el lunes una carta a la FBF solicitando ambas cosas, pues se trata de choques decisivos.

José Jordán, presidente de la Comisión de Árbitros de la FBF, habló este martes en el programa Última Jugada de DIEZ, confirmó que recibió la nota e informó que jueces con la insignia FIFA dirigirán ambos cotejos.

Bolivia tiene siete jueces inter-

nacionales; sin embargo, para la primera final del jueves (18.00) en Villa Ingenio cuatro estarán disponibles: Javier Revollo, Jordy Alemán, Bruno Vera y Dilio Rodríguez.

Los otros tres: Gery Vargas, Ivo Méndez y Gabriel Mendoza fueron convocados a la Conmebol para atender compromisos internacionales.

“Se va dar la designación de árbitros FIFA para las dos finales. Vamos a echar mano de los que están disponibles en el país”, dijo Jordán.

De la posibilidad del VAR señaló que tiene la información de que la FBF está analizando el pedido, pero admitió también que es un costo alto en términos económicos.

El costo del VAR por partido es de aproximadamente 3.500 dólares. A eso hay que sumar el pago a los designados para trabajar en la sala VOR.



ÁRBITROS INTERNACIONALES DIRIGIRÁN BOLÍVAR VS. ALWAYS READY. FOTO: APG

DIEZ.BO

Fútbol

# Blooming se juega más que un pase: también su oxígeno financiero

El duelo único ante San Antonio de Bulo Bulo por los playoffs de la Copa Sudamericana 2026 no solo define el futuro deportivo celeste, sino que puede significar ingresos superiores al millón de dólares para la institución.



Blooming afrontará este miércoles uno de los partidos más trascendentales de su temporada. El duelo único frente a San Antonio de Bulo Bulo, por los playoffs de la Copa Sudamericana 2026, no solo tiene implicancias deportivas, sino también económicas para la institución celeste.

El compromiso se disputará desde las 18:00 en el estadio Ramón Tahuichi Aguilera y representa una oportunidad determinante. Para Blooming, avanzar de fase significaría dar un salto internacional y, al mismo tiempo, fortalecer sus finanzas en una temporada exigente.

Por el solo hecho de disputar esta instancia, la academia ya recibió 225.000 dólares otorgados por la Conmebol. Sin em-

bargo, el premio mayor está en la clasificación: en caso de ganar y acceder a la fase de grupos, el club embolsará 900.000 dólares

adicionales, superando así el millón de dólares en ingresos.

El beneficio no termina ahí. En la fase de grupos, Blooming

tendría asegurados al menos seis partidos más, lo que implica nuevas recaudaciones por taquilla y derechos comerciales,

además de la exposición internacional que potencia el valor institucional.

A ello se suma el incentivo por mérito deportivo: la Conmebol otorga 115.000 dólares por cada victoria en la fase de grupos. Es decir, cada triunfo no solo acercará al equipo a la siguiente ronda, sino que también representará un ingreso extra para las arcas celestes.

Obviamente, si Blooming logra avanzar más allá de la fase de grupos, los premios económicos se incrementarán considerablemente. Por eso, el partido ante San Antonio no es solo una cuestión de orgullo y competencia: es una oportunidad concreta de consolidar la estabilidad financiera y proyectar un semestre con mayor tranquilidad en todos los frentes.



BLOOMING SE MIDE ANTE SAN ANTONIO ESTE MIÉRCOLES.

DIEZ.BO



LOS PILOTOS NACIONALES LLEGARON A TARIJA EN EL TRANSCURSO DE ESTE JUEVES. (FOTO: ARCHIVO).

Federación Boliviana de Automovilismo

# El Rally Andaluz arranca con la inspección técnica de los binomios tarijeños

La comisión deportiva de la federación realiza cursos de actualización destinado a todos los comisarios del país, las charlas se realizan en la sede de Aadeta que está ubicado debajo de la curva sur del estadio IV Centenario.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/TARIJA

El presidente de la Federación Boliviana de Automovilismo Deportivo (FEBAD), Cristhian Peñaloza, dijo que se pondrá en marcha la primera fecha del campeonato nacional de automovilismo (rally) desde este jueves con la inspección técnica y administrativa para los binomios locales (Tarija) y este viernes continuará con los binomios que llegarán del interior del país para competir en el Rally Andaluz que se iniciará en la noche de este viernes con la presentación de los pilotos que serán los protagonistas de la primera carrera del año.

La comisión deportiva del ente federativo decidió ampliar el plazo de inscripción hasta el mediodía de este jueves, decisión que surgió a raíz de la solicitud de ampliación que realiza-

ron las algunas asociaciones del interior del país y desde horas 15:00 se dará inicio con la inspección técnica y administrativa para todos los competidores del departamento de Tarija.

“Contentos de estar solo a horas de lo que empiece la primera

carrera del campeonato nacional de la temporada 2026, hasta el mediodía de mañana (por hoy) vamos saber el número de los pilotos que competirán en el Rally Andaluz que se pondrá en marcha desde el viernes (noche) con la presentación de los bino-

mios que se realizará en la avenida Integración, lugar donde se instalará una rampa para que el público pueda observar a los pilotos”, adelantó el presidente de la federación, Cristhian Peñaloza.

La inspección técnica y administrativa para los pilotos nacionales se realizará desde horas 09:00 de la mañana hasta horas 13:00; hasta la noche de este miércoles alrededor de 50 pilotos confirmaron su participación en la primera cita nacional del deporte tuerca, modalidad rally. Peñaloza, indicó que el automovilismo tiene características especiales, a veces los repuestos llegan a última hora y los pilotos arman sus autos a último momento, es una de las razones por lo que se amplió las inscripciones hasta el mediodía de este jueves.

La competencia se dará inicio el sábado en las rutas de la

provincia Avilés y el domingo continuará la competencia en la provincia Méndez (San Lorenzo); el principal dirigente del deporte tuerca, indicó que las rutas de las dos provincias ya están en excelentes condiciones para el desarrollo de la carrera.

“La verdad que son suelos bien firmes y solo se requiere que la maquinaria solo realice una pasada para dejar en excelentes condiciones, ya nos hemos reunido (martes) con el comandante departamental de policía, serramos todo lo que corresponde a la parte de seguridad para los pilotos, es la prioridad en una carrera; también nos hemos reunido con todo el equipo de trabajo de la asociación de Tarija que presidente Yamil Segovia, la verdad que están realizando un excelente trabajo”, adelantó el presidente de la FEBAD, Cristhian Peñaloza.



EL PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN, EL TARIJEÑO CRISTHIAN PEÑALOZA. (FOTO: EL PERIÓDICO).

Federación Boliviana de Fútbol

## Tarija empató 4 – 4 con Beni y es el líder del grupo C

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/TARIJA

La selección tarijeña de fútbol categoría damas Sub – 17 este miércoles empató 4 a 4 con la representación de Trinidad (Beni), un partido disputado por parte de las dos selecciones, el primer tiempo finalizó empatado a 2 goles por lado y en el complemento las dos represen-

taciones ampliaron el marcador a 4 goles y los 70 minutos finalizaron con empate; la selección chapaca, finalizará este jueves su participación en la fase de clasificación enfrentando a la selección de Cochabamba, el partido se jugará desde horas 11:00 de la mañana.

Con el empate, el seleccionado tarijeño se mantiene como líder del grupo C de la cita na-

cional Sub – 17 con 7 puntos, en el segundo lugar se ubica la selección de Oruro con 3 puntos y en la tercera casilla de la tabla de posiciones le corresponde a la selección de Beni con un punto producto del empate con Tarija.

Mientras que la selección de Cochabamba, se ubica en el último lugar de la tabla de posiciones del grupo B, sumó un punto durante los dos partidos

que jugó, el primero del grupo, es la selección de Chuquisaca con 4 unidades, ganó un partido y empató otro.

### LAS GOLEADORAS

El primer lugar de la tabla de goleadoras del torneo nacional Sub – 17, le corresponde a la jugadora de la selección de Tarija, se trata de Marcia Huallpa Condori con 7 goles, en el segundo lugar se instala la jugadora del seleccionado potosino, se trata de Melani Martínez Gutiérrez, anotó 6 goles y con tres goles está la tarijeña Maite Araceli Galvano Ayaviri.



CELEBRAN UNO DE LOS GOLES DE LA SELECCIÓN DE TARIJA. (FOTO: FBF).



LOS CAMPEONES NACIONALES LUCEN SUS TROFEOS QUE GANARON EN EL NACIONAL DE GOLF. (FOTO: VITORIA GOLF CLUB).

Federación Boliviana de Golf

# El chapaco Jorge Paniagua se consagró campeón nacional en la categoría Pre Senior

El torneo nacional de golf, más que un evento deportivo, fue un encuentro donde la cultura y la música se hicieron presentes acompañando cada momento con nuestras raíces, identidad y el orgullo de ser tarijeños, la confraternidad entre jugadores que llegaron desde distintos lugares del país para compartir este encuentro en La Vitoria Golf Club.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/TARIJA



La Vitoria Golf Club (Tarija) fue el escenario del torneo nacional de golf categoría Seniors que se realizó del 28 de febrero al primero de marzo, el evento fue parte clave del calendario de la Federación Boliviana de Golf (FBG) que reunió a los mejores golfistas seniors del país; alrededor 80 deportistas fueron los protagonistas durante la jornada del sábado y domingo.

El golfista tarijeño, Jorge Paniagua, se consagró campeón nacional de la categoría Pre Seniors con 142 golpes, Paniagua fue la revelación del torneo nacional producto del constante trabajo que realizó antes del campeonato nacional y conti-

nuará entrenando con miras a los próximos eventos del año 2026.

Paniagua, en la primera jornada completó los 18 hoyos con 75 golpes y el domingo pudo culminar la jornada con

67, Jorge Paniagua, batió el récord con seis birdies, una puntuación excelente y señal de alta precisión, habilidad en el juego; además, registró un águila, es una puntuación excelente que consiste en completar un hoyo

en dos golpes menos, se logra un águila si embocas la bola en 2 golpes en un par 4, o en 3 golpes en un par 5. Es una hazaña notable, superior al birdie (-1) pero inferior al albatros (-3).

“La verdad que estoy feliz por el título que gané el fin de semana en el campeonato nacional de golf que se realizó en las instalaciones de la Vitoria Golf Club, pude marcar la diferencia desde la primera salida (sábado) y pude consolidar en la segunda salida (domingo); fue un campeonato muy competitivo, los deportistas que llegaron del interior del país también tuvieron una destacada participación”, declaró el campeón nacional, Jorge Paniagua.

El subcampeón nacional de la categoría Pre Senior, fue el tarijeño Paúl Montero con 156

golpes que registro durante las dos salidas (sábado y domingo), en la primera salida concretó 79 golpes y en la segunda completó los 18 hoyos con 77 golpes; en el tercer puesto se ubicó el golfista, Sergio Meyer, anotó 174 golpes durante el desarrollo del campeonato nacional.

Mientras que el campeón de la categoría Primera Senior, el campeón nacional es el golfista Simons Hainsworth, en las dos salidas registró 161 golpes, segundo fue Fernando Monasterio con 166 golpes y el tercer lugar fue para Oscar La Fuente.

El campeón de la categoría segunda fue el deportista, Ireneo Osinaga, segundo Renán Antelo y tercero; en la tercera categoría, el campeón fue Juan Carlos Jalgueiro, subcampeón es el deportista Carlos Bertram.



EL GOLFISTA TARIJEÑO "TOTO" PANIAGUA, CELEBRA EL TÍTULO NACIONAL. (FOTO: VITORIA GOLF CLUB).

Federación Boliviana de Básquet

## Culminó el primer microciclo de la preselección de básquet femenino 3 X 3

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/TARIJA



El primer microciclo de la preselección boliviana de baloncesto femenino 3 X 3 se realizó durante el fin de semana en la ciudad de Tarija, la preselección de damas finalizó el trabajo este martes y la categoría damas hasta este jueves; el escenario fue el coliseo Guadalquivir de la capital chapaca, los convocados comenzaron a trabajar con miras

a los IV Juegos Sudamericanos de la Juventud, que se realizará en ciudad de Panamá en abril de 2026; entre las convocadas fueron tomadas en cuenta jugadoras del medio local.

La preparación del seleccionado nacional está a cargo del entrenador Jorge Echalar, las jugadoras trabajan con alta intensidad en una etapa considerada clave dentro del proceso; el periodo de preparación representa el filtro más exigente, donde el

talento nacional se pone a prueba con el objetivo de conformar el plantel definitivo que competirá en el certamen internacional.

La selección 3 X 3 demanda velocidad, toma de decisiones inmediata, fortaleza física y mentalidad competitiva, los entrenamientos están enfocados en el desarrollo táctico, la mejora del rendimiento físico y la consolidación de una identidad de juego sólida, acorde a las exigencias del alto nivel. El objetivo es claro, lle-

gar en óptimas condiciones a los IV Juegos Sudamericanos de la

Juventud y competir con carácter, excelencia y orgullo por Bolivia.



LAS JUGADORAS DE LA PRESELECCIÓN 3 X 3 COMENZARON CON LA PREPARACIÓN. (FOTO: FBB).

## Fútbol

# Oriente Petrolero presentará su plantel 2026

La dirigencia albiverde organiza una gran fiesta para presentar oficialmente al plantel que afrontará la temporada 2026, con refuerzos de jerarquía y un espectáculo pensado para toda la familia orientista.



Oriente Petrolero mostrará a su modelo 2026 este viernes 6 de marzo, en un evento nocturno que promete convocar a toda la familia albiverde. La dirigencia prepara una presentación que combinará espectáculo, música y fútbol en Casa Grande.

Desde el club anticiparon que no se tratará de un acto protocolar más, sino de una verdadera celebración. “Lo que se viene este viernes no es solo una presentación... es una verdadera fiesta albiverde”, señala parte del anuncio difundido en las redes oficiales.

El evento incluirá grupos musicales en vivo, venta oficial de indumentaria 2026 y varias sorpresas para los asistentes. La intención es generar un ambiente festivo, donde hinchas, socios y simpatizantes puedan compartir una noche distinta junto al nuevo plantel.

“Este viernes 06 de marzo, el plantel 2026 se presenta oficialmente en el gigante de CasaGran-

de... y lo vamos a vivir como se vive Oriente: con pasión, música y en familia”, agrega el comunicado del club, reforzando el carácter integrador de la jornada.

En lo deportivo, Oriente renovó su plantel con nombres de peso para recuperar protagonismo en la División Profesional. La dirigencia apostó fuerte en el mercado de pases con la intención de volver a pelear en los primeros puestos.

Entre las principales incorporaciones destacan el goleador histórico de la selección boliviana, Marcelo Martins; el experimentado defensor francés Eliaquim Mangala; el camerunés Kevin Soni y el mediocampista argentino Luciano Ursino, entre otros refuerzos.

La expectativa es alta entre los hinchas, que ven en este modelo 2026 una oportunidad para ilusionarse nuevamente. Este viernes, Oriente no solo presentará jugadores: pondrá en escena un proyecto que busca devolverle identidad, protagonismo y alegrías a la familia albiverde.



DIEZ.BO

## Fútbol

# Monasterio apunta a la falta de efectividad tras la eliminación de Guabirá

El técnico azucarero lamentó la derrota por penales ante Independiente Petrolero y aseguró que su equipo generó las ocasiones más claras del partido. El entrenador también señaló que en este tipo de encuentros la eficacia y la fortuna marcan la diferencia.



La eliminación de Guabirá en la Copa Sudamericana dejó un sabor amargo en el campamento azucarero. Tras el empate sin goles en los 90 minutos y la posterior derrota 3-2 en la tanda de penales ante Independiente Petrolero en Sucre, el entrenador Joaquín Monasterio analizó el partido y consideró que su equipo mereció quedarse con la victoria.

“Sabíamos que iba a ser un partido difícil. No deja de ser Independiente hoy día. Creo que tuvimos situaciones claras, pero son partidos donde tienes que ser eficiente con las situaciones que generas”, expresó el técnico en conferencia de prensa.

Monasterio lamentó que su equipo no haya tenido la precisión necesaria en los momentos

clave para inclinar la balanza a su favor. “No tuvimos esa fortuna para poder tener ese último toque y desequilibrar el partido. Creo que merecíamos ganar por las situaciones más claras que tuvimos”, sostuvo.

El entrenador también hizo

referencia a la definición desde los doce pasos, donde Guabirá terminó cayendo tras los fallos de Rafinha, Robles y Gustavo Peredo. “Luego ya en la tanda de penales juega mucho la fortuna, pero bueno, es una derrota dolorosa sin duda”, señaló.

Sobre el desarrollo del encuentro, Monasterio explicó que su equipo logró controlar varios pasajes del partido, pese a jugar en condición de visitante. “Fue un partido parejo. Jugar en esta cancha también tiene un efecto sobre el juga-

dor, sobre nosotros que somos visitantes. Aun así creo que el primer tiempo estuvo controlado”, afirmó.

El técnico agregó que Independiente mejoró en el complemento con las variantes, aunque sin generar un dominio determinante. “Ellos crecieron un poco con los cambios, pero no hubo ninguna situación determinante. Nosotros en el segundo tiempo tuvimos mayores situaciones de peligro”, dijo.

Finalmente, Monasterio insistió en que a su equipo le faltó ese pequeño factor que suele decidir encuentros tan cerrados. “No tuvimos esa pequeña fortuna que se necesita en esta clase de partidos, que son bastante parejos. Después los penales ya son otra historia”, concluyó.



DIEZ.BO

REAL MADRID

## En Italia colocan a Allegri en la órbita del Madrid

Según 'Corriere dello Sport', sería una de las prioridades de Florentino, junto al alemán Jürgen Klopp

/// La inestable situación deportiva del Real Madrid, con dos derrotas en los dos últimos partidos de Liga que le hicieron, primero, perder el liderazgo, y después ver al Barça alejarse cuatro puntos, provoca los inevitables rumores sobre el banquillo del club blanco, ocupado ahora por Álvaro Arbeloa tras las salidas del club blanco de Carlo Ancelotti, en la primavera de 2025, y de Xabi Alonso, el pasado mes de enero.

Desde Italia, 'Corriere dello Sport' apunta este martes a la figura de Massimiliano Allegri, actual entrenador del AC Milan, el equipo de Luka Modric. Según este medio, el técnico italiano sería una de las alternativas que estudia el Madrid para hacerse cargo del equipo, para lo que también se apunta a la figura de Jürgen

Klopp, en la actualidad alejado de los banquillos y bajo contrato con la multinacional Red Bull.

Según el 'Corriere', este sería el tercer acercamiento entre el club madrileño y el entrenador italiano, que ya estuvo en la órbita de la entidad del Bernabéu en 2019 y 2021. Dos acercamientos que no cristalizaron en acuerdo, pese a que en el segundo de ellos las negociaciones llegaron a estar bastante avanzadas.

Allegri, recalca el medio italiano, es feliz en el Milan, con el que además tiene contrato hasta 2027. Segundo clasificado en la Serie A, a diez puntos del Inter, el club lombardo se encuentra inmerso en un proceso de crecimiento con el fin de volver a ser una potencia en Europa, donde lleva tiempo sin ser una alternativa competitiva.

MARCA.COM



10 TÍTULOS EN DOS CLUBES

EL ATLÉTICO, A LA FINAL DE COPA

## El explícito mensaje al oído de Simeone a Griezmann: "Ojalá que pueda jugar esa final"

El técnico argentino se fundió en un abrazo con el francés tras eliminar al Barcelona y dejó una frase que suena a despedida ante los fuertes rumores de su salida a la MLS.

/// MADRID. – El Atlético de Madrid es finalista de la Copa del Rey 13 años después, pero la alegría por el éxito deportivo convive con una sombra de incertidumbre: el futuro de Antoine Griezmann. Tras certificar el pase en el Camp Nou, las cámaras capturaron un momento de enorme carga emocional entre Diego Pablo Simeone y su estrella, un gesto que ha disparado todas las alarmas sobre el posible adiós del "Principito".

Al término del encuentro, el técnico argentino buscó a Griezmann sobre el césped. Lo que comenzó como un abrazo de celebración se transformó en un mensaje íntimo y directo. Según se ha podido filtrar a través de los vídeos del festejo, el "Cholo" le susurró al oído una frase que refleja tanto su afecto personal como el temor a perderlo antes de la cita por el título en Sevilla: "Lo quiero mucho, quiero lo mejor siempre para él y ojalá que pueda jugar esa final".

### Una despedida en el aire

La frase de Simeone, repetida posteriormente de forma casi idéntica en rueda de prensa, no es casual. El mercado de la Major League Soccer (MLS) sigue abierto y los rumores que sitúan a Griezmann en el Orlando City han cobrado una fuerza inusitada en las últimas horas. El hecho de que el técnico hable en condicional —"ojalá pueda jugar"— sugiere que la continuidad del máximo goleador histórico del club no está garantizada ni siquiera para el próximo 18 de abril, fecha de la final en La Cartuja.

"Antoine es puro talento, pura calidad. Lo adoro. Se merece estar ahí más que nadie", añadió un Simeone visiblemente emocionado. Sus palabras fueron respaldadas por otros pesos pesados del vestuario como Koke Resurrección, quien admitió desconocer la decisión final del francés: "No sé qué va a pasar, es una decisión personal y nosotros le apoyaremos haga lo que haga".

### El dilema de Griezmann

A sus 34 años, Griezmann se

encuentra ante la encrucijada de terminar la temporada como rojiblanco para buscar un último título y pelear por la Champions, o iniciar su aventura estadounidense de manera inmediata. Por ahora, el mensaje de Simeone queda como un ruego público y una muestra de gratitud eterna hacia el jugador que ha definido su etapa más reciente en el banquillo colchonero.

El Atlético ya espera rival (Real Sociedad o Athletic), pero la verdadera final para la afición parece estar jugándose en los despachos y en la cabeza de su dorsal '7'.

MARCA.COM



OPINIÓN | COPA DEL REY

## Resistir es vencer: El Atlético sobrevive al asedio y ya espera en la final

El equipo de Simeone hizo valer la renta del Metropolitano en una noche de agonía en el Camp Nou. Un 3-0 insuficiente para un Barça que rozó la gesta, pero que sucumbió ante el muro rojiblanco y la figura de Musso.

/// Hay derrotas que saben a gloria y clasificaciones que se consiguen con el corazón en un puño. El Atlético de Madrid es finalista de la Copa del Rey, pero para llegar a Sevilla tuvo que descender a los infiernos del Camp Nou y salir vivo de un asedio que recordó a las noches más épicas —y sufridas— de la era Simeone. El 3-0 final a favor del Barcelona no fue suficiente para tumbar el 4-0 de la ida, pero dejó una sensación agri dulce en ambos bandos: orgullo herido en los locales y alivio extremo en los visitantes.

### El plan de Simeone y el vendaval azulgrana

Simeone sorprendió de inicio con un once valiente, situando a Julián Álvarez, Griezmann y Sorloth en punta, pero la pizarra saltó por los aires ante el hambre del equipo de Hansi Flick. El Barça, impulsado por un Lamine Yamal eléctrico, encerró al Atlético desde el primer minuto. Marc Bernal, la joven perla culé,

abrió la veda a la media hora, y antes del descanso, Raphinha ponía el 2-0 desde el punto de penalti tras una mano de Baena.

La segunda mitad fue un monólogo de impotencia defensiva contra fe inquebrantable. Cuando Bernal firmó su doblete en el minuto 72 colocando el 3-0, el fantasma de una remontada histórica sobrevoló el estadio. Al Atlético le temblaron las piernas, pero apareció la figura inesperada de la noche: Juan Musso. El guardameta argentino, habitual suplente de Oblak, sacó manos imposibles a remates de Pedri y Ferran



Torres, sosteniendo un edificio que amenazaba con derrumbarse.

### Una final con sabor a desahogo

El pitido final de De Burgos Bengoechea desató una celebración contenida. El Atlético vuelve a una final de Copa 13 años después de aquella noche mágica de 2013 en el Bernabéu. Sin embargo, el análisis de mañana obligará a Simeone a reflexionar sobre por qué su equipo renunció de tal forma a la pelota, permitiendo que un 4-0 de ventaja estuviera a punto de evaporarse.

Por su parte, el Barça de los jóvenes cae con la cabeza alta. "Salgo muy orgulloso de este equipo", decía Raphinha al terminar. Pero en el fútbol, el orgullo no da títulos. El Atlético, fiel a su ADN de "sufrimiento", ya tiene su billete para La Cartuja el próximo 18 de abril. Allí le esperará la Real Sociedad o el Athletic Club, en una cita que puede salvar la temporada y consolidar, una vez más, el eterno mensaje de resistencia del Cholo.

MARCA.COM

BARÇA

## Adiós al sueño de todos los títulos

El Barcelona ya 'solo' opta a ganar tres trofeos, mismo número que la temporada pasada

Finalmente no hubo remontada y el Barcelona cayó eliminado de la Copa del Rey. El 4-0 en el Metropolitano fue una losa demasiado pesada, pese a que los culés vencieron 3-0. Los catalanes no solo se quedan sin revalidar el título del torneo del K.O., sino que también se despiden esta temporada de conseguir el pleno de trofeos. El año pasado ganaron tres y ahora optan a igualar esa cifra.

El bloque de Hansi Flick arrancó el mes de enero conquistando la Supercopa de España. Los catalanes vencieron en la semifinal al Athletic por 5-0 y se impusieron, como la temporada pasada, al Real Madrid en la final por 3-2. El cuadro culé empezaba el año de la mejor forma posible, con el primer título en juego ya en sus vitrinas. Tras vencer en Arabia Saudí, los azulgranas se clasificaron directamente para los octavos de final de la Champions League, tras acabar entre los ocho primeros de la liguilla, y seguían vivos en todas las competiciones.

Pero el 12 de febrero, los culés encajaron un sonoro 4-0

en el Metropolitano, donde firmaron uno de los peores partidos de la era Hansi Flick. Ese tropiezo dejó muy tocadas sus opciones de pleno. Aunque en la Ciudad Condal la afición soñó con la remontada, lo cierto es que, conforme pasaban los minutos, la hazaña parecía cada vez más utópica y finalmente se confirmó la eliminación.

Eso sí, los catalanes pueden igualar el número de trofeos logrados el curso pasado, cuando alzaron la Supercopa, la Copa y LaLiga. Actualmente son líderes en el campeonato regular y han vuelto a ampliar la distancia con el Real Madrid, que el lunes tropezó contra el Getafe. El Barcelona es primero con cuatro puntos de ventaja sobre su eterno rival.

Además, el cuadro culé tiene la espina clavada de la Champions de la temporada pasada, tras quedarse a las puertas de la final. La plantilla ha repetido durante todo el curso que es uno de los grandes objetivos de la 2025-26. De momento, les espera el Newcastle en los octavos de final. La próxima semana se disputará el partido de ida.

MARCA.COM



LAMINE, DURANTE EL PARTIDO CONTRA EL ATLÉTICO DE MADRID.

PREMIER LEAGUE

## Harry Maguire: 15 meses de prisión 'en suspenso' por un incidente de 2020 en Mykonos

El equipo legal del defensa inglés apelará

Es un momento dulce para un Manchester United que vuelve a ganar... y para un Harry Maguire que ha regresado a la titularidad con Carrick. Ahora, sin embargo, el central inglés ha vuelto al primer plano mediático por algo extradeportivo. Y es que Maguire ha sido condenado por un tribunal griego a 15 meses de prisión en

suspenso por un incidente ocurrido en Mykonos en agosto de 2020.

El defensa se enfrentaba a acusaciones de agresión no grave, resistencia al arresto e intento de soborno, y fue condenado por los tres cargos por la justicia del país mediterráneo. Maguire, por su parte, ha negado siempre haber cometido delito alguno y su equipo legal va a apelar el veredicto de culpabilidad, informa

'Sky Sports News'.

Los hechos se remontan a 2020, cuando Maguire, estando de vacaciones con su familia en Grecia, atacó y después intentó sobornar a agentes de policía de Mykonos. El juicio, que ha sido pospuesto hasta en cuatro ocasiones, finalmente lo ha encontrado culpable. Sin embargo, no entrará en prisión... y apelará.

MARCA.COM



UN TRIBUNAL EN GRECIA SENTENCIA A HARRY MAGUIRE, A 15 MESES DE PRISIÓN CONDICIONAL.

PREMIER LEAGUE

## Guéhi y Semenyo: los 95 millones mejor invertidos por el Manchester City

El impacto de ambos jugadores desde su llegada en enero explica la notable mejoría de los 'cityzen' en las últimas semanas

Un año atrás, el Manchester City acudió al mercado de invierno de forma desesperada y se dejó más de 200 'kilos' en los fichajes de Omar Marmoush (75), Nico González (60), Abdukodir Khusanov (40), Vitor Reis (37) y Juma Bah (6). Su impacto estuvo lejos de lo deseado hasta el punto de que ninguno es titular indiscutible o, incluso, se encuentran fuera del equipo. Todo lo contrario a lo que ha sucedido en esta última ventana con los 95 millones invertidos para incorporar a Marc Guéhi (23) y Antoine Semenyo (72).

Podían parecer dos 'caprichos' más dentro de la extensa lista de un Pep Guardiola que, eso sí, reivindicó semanas atrás que el nivel de inversión del Manchester City en los últimos años difiere mucho del llevado a cabo por sus principales rivales. "Son hechos, no opiniones", reivindicaba consciente de que equipos como Manchester United (783 millones), Arsenal (770), Chelsea (755), Tottenham (666), Newcastle (492) y Liverpool (487) superan sus 459 millones de inversión en el último lustro.

"Quien tiene, puede", habrá pensado

un Pep Guardiola que pidió los fichajes de Guéhi y Semenyo para darle un salto de calidad al equipo. Los resultados, desde luego, están ahí: ocho victorias y un empate en los últimos nueve partidos para mantenerse a cinco puntos del Arsenal —con un partido menos— en Premier, octavos de Champions (ante el Real Madrid) y FA Cup, y clasificados para la final de Carabao Cup ante los 'gunners'.

"Gracias al club porque hicimos dos grandes fichajes con Marc Guéhi y Antoine Semenyo", apuntaba Guardiola, quien comparó la diferencia a la hora abordar este mercado invernal y el anterior. "A diferencia de la temporada pasada, cuando trajimos jugadores

jóvenes, éstos ya están preparados para rendir al máximo nivel". Se trataba de dos incorporaciones para rendir desde el primer momento... y así está siendo.

Gracias al club porque hicimos dos grandes fichajes con Marc Guéhi y Antoine Semenyo

Pep Guardiola, entrenador del Manchester City

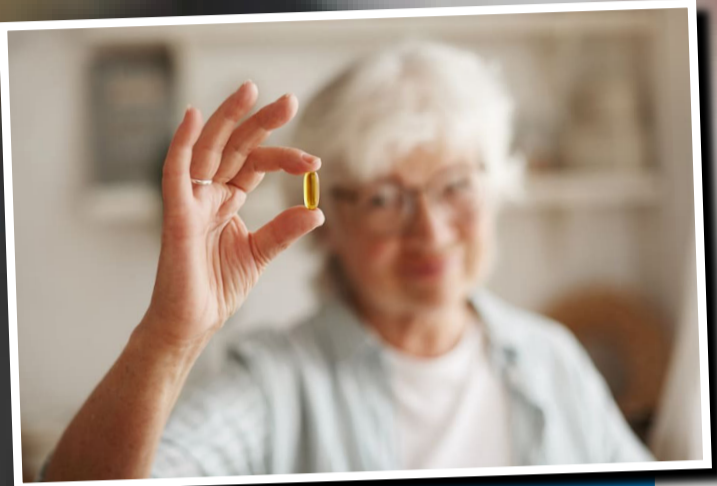
El primero en aterrizar, aprovechando la cláusula que tenía con el Bournemouth, fue Antoine Semenyo. Su fichaje estaba claramente enfocado a rebajar la dependencia realizadora del Manchester City sobre la figura de Erling Haaland... y está cumpliendo con creces: ocho goles generados en sus primeros 11 partidos. El último, para sellar el triunfo ante el Leeds en Elland Road con un tanto característico del noruego.

"Tiene mucho instinto en el área para marcar. Pero no son sólo los goles. Tiene velocidad, intensidad, marca diferencias con balón... Es un jugador top", reconocía Guardiola. "Llevábamos mucho tiempo siguiendo a Semenyo. Muchos clubes lo querían y él decidió unirse a nosotros. Sólo puedo darle las gracias".



MARC GUÉHI Y ANTOINE SEMENYO

MARCA.COM



El oro de la juventud:  
La vitamina que retrasa  
el envejecimiento

**LOS TUMORES QUE PODRÍAN GUARDAR EL SECRETO**

**¿POR QUÉ AUMENTAN LOS CASOS DE  
CÁNCER DE INTESTINO EN JÓVENES?**

# ¿Estás envejeciendo bien? Averígualo con estas pruebas

Tómate un minuto para pensar en la que sería la última década de tu vida. ¿En qué tipo de forma física esperas estar? ¿Y cuáles son las actividades que quieres poder seguir haciendo?

Aunque no existe una bola de cristal para predecir tu salud futura, hay algunas pruebas básicas que puedes hacerte para medir el estado actual de tu fuerza, potencia, estado cardiovascular y equilibrio, lo que influirá en tus capacidades físicas en el futuro. Este tipo de pruebas se han asociado con la longevidad y la vida independiente. También son aproximaciones a actividades que mucha gente quiere poder hacer en la vejez, como tirarse al suelo a jugar con los nietos o viajar y explorar una nueva ciudad a pie.

Nunca es demasiado pronto para empezar a entrenar para la vejez, dijo Stuart Phillips, profesor de kinesiología de la Universidad McMaster de Ontario. Las personas pierden fuerza y masa muscular de forma natural con la edad, así que te conviene que tu punto de partida sea lo mejor posible. Empezar a entrenar con anticipación es “dinero en el banco”, dijo Phillips.

Además, nunca es demasiado tarde para mejorar tus capacidades físicas, añadió: “Tenemos datos que demuestran que los nonagenarios, es decir, las personas en su 10.ª década de vida, o en sus 90 años, pueden ganar fuerza y



ejecución con solo un poco de actividad, incluso ligera”.

Intenta con estas cuatro pruebas para determinar en qué punto te encuentras actualmente. Si no rindes tan bien como esperabas, no te preocupes: unos cuantos ejercicios de fuerza, acondicionamiento y equilibrio, realizados con regularidad, pueden ayudarte a mejorar tu puntuación en cada una de ellas.

## 1. Siéntate y levántate

El objetivo de esta prueba es pasar de estar de pie a estar sentado en el suelo, y volver a levantarse, utilizando la menor cantidad de apoyo posible. La prueba se puntúa en una escala de 10 puntos —cinco puntos por sentarte y cinco puntos por levantarte— y pierdes un punto por cada mano, rodilla u otra parte del cuerpo que utilices para ayudarte. Resta medio punto si estás inestable o pierdes el equilibrio.

Los adultos de entre 30 y 40 años deberían aspirar a un 10 perfecto, dijo Claudio Gil Araújo, decano de investigación y educación de la Clínica de Medicina del Ejercicio de Brasil, quien desarrolló la prueba. Quien tenga más de 60 años y obtenga un 8 está “en muy buena forma”, dijo.

La prueba evalúa la fuerza, la potencia, el equilibrio y la flexibilidad. Araújo también ha demostrado que predice la mortalidad. En un estudio suyo reciente se examinó a más de 4000 adultos de 46 a 75 años y se descubrió que, en el transcurso de 12 años, las personas que obtuvieron una puntuación de 4 o menos en la prueba de sentarse y levantarse tenían tasas de mortalidad casi cuatro veces superiores a las de quienes obtuvieron un 10. Dijo que ello se debía principalmente a que las personas con puntuaciones bajas corrían un mayor riesgo de caídas.

## 2. La velocidad de tus pasos

La velocidad a la que alguien camina en su marcha normal es “un indicador muy importante de la capacidad funcional y la vitalidad”, dijo Jennifer Brach, profesora de ciencias de la salud y la rehabilitación de la Universidad de Pittsburgh. “Predice el declive futuro, la mortalidad, el ingreso en residencias de ancianos, la discapacidad y muchas otras cosas”, dijo.

Para evaluar tu velocidad al andar,

mede cuatro metros, o unos 13 pies, sobre una superficie recta y plana, y cronometra el tiempo que tardas en recorrer la distancia. (Recuerda que debes caminar a tu velocidad normal, no lo más deprisa que puedas). Las personas de todas las edades deben aspirar a una marcha de al menos 1,2 metros por segundo, algo más de tres segundos en total.

Brach recomendó que la gente vuelva a hacerse la prueba cada pocos meses. “Si el valor cambia, puede ser una señal de alarma”, dijo. Esto se debe a que, aunque caminar parece una tarea sencilla, requiere un funcionamiento adecuado de los sistemas cardiovascular, musculoesquelético, vestibular (equilibrio), sensorial y nervioso. Un paso más lento podría indicar que hay un problema en cualquiera de esos sistemas que quizá deba investigarse y abordarse.

## 3. La fuerza de agarre

La fuerza de agarre también está relacionada con la mortalidad. Aunque esa conexión pueda parecer descabellada, los expertos dicen que una prueba de fuerza de agarre sirve como indicador útil de lo activa que es una persona en su vida diaria.

“Cuando utilizas más las manos, probablemente es porque haces más cosas”, dijo Cathy Ciolek, presidenta de Geriatria de la Asociación Es-

tadounidense de Fisioterapia. “Llevas la compra, abres la puerta del coche, cargas a tu nieto”. Todas esas cosas hacen trabajar tus manos, dijo, y cuanto más las hagas, mejor será tu fuerza de agarre.

La fuerza de agarre también es importante para mantener la independencia en tareas domésticas como cocinar. (Piensa en sacar un plato pesado del horno).

Un médico o fisioterapeuta suele evaluar la fuerza de agarre con un aparato especial llamado dinamómetro. Para ponerte a prueba en casa, prueba caminar durante 60 segundos mientras sostienes una pesa en cada mano (lo que también se conoce como “carga del granjero”), sugiere Nima Afshar, médico de la consulta Private Medical. Empieza con pesas ligeras y ve aumentando el peso con el tiempo. Si te duele la mano o el cuerpo, deja de hacerlo.

No existen normas relacionadas con la edad para el levantamiento de pesas, como ocurre con el dinamómetro. Pero Afshar dice que un hombre de 45 años debe tratar de cargar dos mancuernas de 27 kilos, uno de 65 años dos de 18 kilos y uno de 85 años dos de 11 kilos. Para una mujer de esas edades, los pesos ideales son 18 kilos, 11 kilos y 7 kilos en cada mano.

NYTIMES.COM

# La longevidad no depende solo de los genes: el intestino es clave, según Alejandro Junger

El cardiólogo uruguayo Alejandro Junger, conocido como el padre del detox se presenta así: “La medicina convencional me enseñó a salvar vidas; las medicinas antiguas me enseñaron a crear salud”. Más de un millón de personas —incluidos muchos famosos— han seguido sus planes, que parten de la premisa de que muchos males crónicos se originan en el intestino. En una charla con LA NACION, Junger asegura que la vida moderna parece diseñada para dañar al cuerpo: “La separación de la naturaleza es tóxica”. Y comparte sus consejos para sanar cuerpo, mente, emociones y espíritu partiendo del intestino, al que llama el espejo del alma.

—¿En la alimentación se genera el problema?

—El problema se genera al desconectarnos de la naturaleza. La alimentación moderna es una de las manifestaciones más visibles de esa separación. No solo lo que comemos, sino también cada cuánto, el descanso que le damos a la digestión, e incluso con quién comemos. Pero la alimentación no es la única forma en que se manifiesta esta desconexión. Los productos químicos

que agregamos a todo —los cosméticos, los medicamentos, los productos de limpieza— y, sobre todo, el estrés, el trauma, el vivir sin presencia... todo eso nos aleja de nuestra biología natural. La enfermedad empieza ahí: en el olvido de cómo vivir de acuerdo con la naturaleza.

—Entonces, ¿cómo debemos nutrirnos?

—Debemos comer como lo diseñó la naturaleza. Comida real, no productos comestibles. Y no tanto. El cuerpo no debe estar digiriendo todo el día y la noche, como sucede hoy. El desayuno, el almuerzo y la cena tal como se practican ahora están matando a la humanidad. Tenemos que permitirle al cuerpo descansar de la digestión, entrar en reparación, usar su energía para sanar y regenerar. Comer con calma, gratitud, en silencio o en buena compañía. La nutrición no es solo física, también emocional y energética.

—“Al que ayuna, Dios lo ayuda”. ¿Es así?

—Sí. El ayuno es una herramienta ancestral de limpieza y reparación. Le da

al cuerpo tiempo para autodepurarse. No es castigo, es descanso. Es silencio biológico. El ayuno no solo limpia el cuerpo: aclara la mente y abre el corazón.

—¿Todos tenemos dañados los intestinos?

—En el mundo moderno, sí. Casi todos caminamos con algún grado de disbiosis o hiperpermeabilidad intestinal. Pero el intestino tiene una capacidad impresionante de regenerarse si le damos las condiciones correctas. Se puede medir con análisis de sangre, de orina, o pruebas específicas de microbiota y permeabilidad intestinal. También se siente: en la energía, en la digestión, en el sueño, en la piel, en la claridad mental. El cuerpo siempre habla. Todo está conectado.

—¿Cómo los reparamos?

—Alimentación limpia, descanso, ayuno, suplementos adecuados, meditación, movimiento, respiración, conexión con la naturaleza y trabajo emocional. Es un conjunto. De eso trata mi libro Clean Gut: una guía completa para reparar el intestino y recuperar la

vitalidad.

—Fue best seller en Nueva York...

—Si porque toqué un nervio relevante. El libro nació de mi propia experiencia de enfermedad y sanación, no de teorías. Lo escribí desde la vivencia, con lenguaje simple, directo y honesto. Quien lo lee siente que hablo desde la verdad. Además, quienes hacen el programa tienen resultados tan visibles y transformadores que la gente a su alrededor les pregunta qué hicieron. Y así se corre la voz.

—¿De qué se trata ese programa?

—Clean es un sistema que crea las



condiciones para que los mecanismos naturales del cuerpo vuelvan a funcionar de manera óptima. Cuando esas condiciones se dan, el cuerpo se desintoxica y sana solo. Los mecanismos de adaptación —como la inflamación, que es el intento de sobrevivir a un entorno hostil— se apagan porque ya no son necesarios. Más que una dieta, es un estilo de vida, una educación sobre cómo vivir, comer y pensar de manera que el cuerpo recupere su capacidad innata de sanar.

—¿Qué relación tiene la vida moderna con los problemas del intestino?

—La vida moderna parece diseñada para dañar al cuerpo. El estrés, los productos comestibles, la exposición constante a moléculas tóxicas, la falta de sueño y de silencio... todo eso termina influyendo directamente en el intestino. Vivimos en modo supervivencia. El intestino, que es nuestro segundo cerebro, se inflama, se vuelve permeable, y ahí comienza una cascada que afecta todo el organismo.

LANACION.COM.AR

## ¿Debes hacer cardio antes o después de levantar pesas?

A menos que tengas el tiempo libre para ir al gimnasio más de una vez al día, es probable que termines combinando cardio (correr, andar en bicicleta, remar, etc.) y entrenamiento con pesas en un solo bloque de entrenamiento. Entonces, ¿qué deberías hacer primero: cardio o pesas?

Resulta casi sorprendente que hayamos llegado a un punto en el que los hombres se hacen esta pregunta. Durante mucho tiempo, la sabiduría popular del gimnasio sostenía que el cardio podía perjudicar tus ganancias musculares, y que desarrollar músculo inhibía el rendimiento cardiovascular. Sin embargo, investigaciones más recientes han demostrado que el ejercicio cardiovascular puede ayudar a ganar músculo, y que el aumento de masa muscular puede mejorar el rendimiento cardiovascular. Un estudio publicado en el Journal of Gerontology encontró que el ejercicio aeróbico a largo plazo se asocia con una mayor fuerza muscular a lo largo de la vida.

Además, tanto el cardio como el entrenamiento con pesas promueven distintos aspectos de la salud, ambos necesarios para el bienestar general. Aquí te explicamos cómo integrar ambos de forma efectiva según tus objetivos.

Cómo decidir entre hacer cardio antes o después de las pesas

Los entrenadores reciben constantemente la pregunta de si se debe priorizar el levantamiento de pesas o el cardio dentro de una sesión de entrenamiento. La respuesta no es tan sencilla.

La respuesta completa depende de varios factores, incluyendo tu nivel de condición física, experiencia de entrenamiento, objetivos deportivos y cuánto tiempo puedes dedicar cada día a entrenar. Además, es en parte un falso dilema, ya que existen varias formas de realizar entrenamiento de fuerza y cardio de manera simultánea, como el entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) y el entrenamiento en circuito. Pero si tienes objetivos generales de fitness, quieres abordar el cardio y la fuerza por separado dentro del mismo entrenamiento y buscas una regla general, aquí está: primero levanta pesas y después haz cardio. Si planeas dividir tu entrenamiento en dos sesiones al día, sigue estas recomendaciones para optimizar tus esfuerzos.

En la mayoría de los casos, el cardio debe ir después de las pesas

La razón detrás de este enfoque es que el entrenamiento de fuerza suele implicar carga externa (por ejemplo, con barra, mancuernas, kettlebells, bandas de resistencia, etc.), por lo que conlleva un mayor riesgo inmediato



de lesión. Fatigar previamente los músculos con cardio antes de levantar pesas solo incrementa ese riesgo, además de afectar negativamente tu rendimiento al levantar. En pocas palabras, no podrás levantar tanto peso ni hacer tantas repeticiones como lo harías si comienzas con el entrenamiento de fuerza.

Si planeas levantar pesado, necesitas que tus músculos estén frescos para mantener una buena técnica y cargarlos lo suficiente como para optimizar el estímulo de crecimiento. Simplemente no puedes hacerlo si pre-fatigas tus músculos con cardio.

Por supuesto, también existe el argumento contrario: si levantas pesas antes de hacer cardio, ¿no se verá afectado tu rendimiento aeróbico? La respuesta es sí. Las investigaciones sugieren que probablemente notarás una reducción en potencia, velocidad y resistencia, lo que refuerza la idea

de realizar el entrenamiento de fuerza y el cardio en días distintos.

Pero lo que no hará levantar pesas antes del ejercicio aeróbico es aumentar de forma significativa el riesgo de lesión, y esa es una diferencia clave que debes tener en cuenta al diseñar tus entrenamientos y planificar tu programa. Intenta separar el cardio y las pesas en días distintos para optimizar ambos. Pero si tienes que hacerlos el mismo día, mantén la regla de pesas primero.

Excepciones a la regla de pesas antes que cardio

Como ocurre con casi todo en la vida, algunas reglas están hechas para romperse, y la norma de “pesas primero, cardio después” no es la excepción. Aquí hay un par de situaciones en las que deberías invertir el orden.

Calentamiento

Entrenar sin calentar es como conducir un coche en invierno sin dejar que el motor se caliente: vas a forzarlo o, al menos, comprometer su rendimiento.

Calentar con un poco de cardio ligero antes de cualquier entrenamiento—ya sea de fuerza o de cardio—ayuda a preparar los músculos para la acción. Aumentarás el flujo sanguíneo, activarás el sistema nervioso y mejorarás el enfoque mental, todo lo

cual te dejará listo para una sesión de entrenamiento más efectiva.

HIIT y entrenamiento en circuito

También hay momentos en los que es apropiado combinar fuerza y cardio en el mismo entrenamiento. El HIIT y el entrenamiento en circuito son dos ejemplos claros. Protocolos como EMOM y AMRAP son otros.

La idea básica es esta: al priorizar el esfuerzo y minimizar los descansos, mantienes la frecuencia cardíaca elevada y el metabolismo activo, mientras desafías a los músculos y estimulas la hipertrofia.

En resumen, obtienes lo mejor de ambos mundos: los beneficios del acondicionamiento cardiovascular para quemar calorías y mejorar la resistencia, junto con las recompensas del entrenamiento de fuerza para desarrollar músculo y potencia.

Pero hay un detalle importante: no deberías hacer entrenamientos de cardio de alta intensidad todos los días. De hecho, solo deberías realizarlos dos o tres veces por semana como máximo, ya que hacerlo con mayor frecuencia no permite una recuperación adecuada entre sesiones. Entonces, ¿qué hacer el resto de los días? Exacto: entrenamiento de fuerza y/o cardio de baja intensidad.

MENSHEALTHLATAM.COM

## El oro de la juventud: la vitamina que retrasa el envejecimiento y mejora la piel

Se dice que es el ‘oro de la juventud’ porque posee propiedades antioxidantes que protegen las células de los efectos de los radicales libres, moléculas inestables que podrían provocar enfermedades y envejecimiento. Ramiro Heredia, especialista en clínica médica del Hospital de Clínicas José de San Martín, afirma que esa es una de las características principales de la vitamina E, una sustancia liposoluble que, además de proteger frente a agentes dañinos, contribuye al cuidado de la salud de la sangre, el cerebro y la piel.

“Fue la quinta vitamina descubierta, y su denominación científica (tocoferol) viene del griego toc –quiere decir niño–, y phero –en español, traer– ya que cumple funciones esenciales en el desarrollo normal del feto y de los niños”, profundiza.

Además de ese rol esencial, Heredia añade que, al tener una actividad antioxidante, se implementa en la prevención de la aterosclerosis, la enfermedad cardiovascular (al proteger de la oxidación a las lipo-

proteínas de baja densidad, LDL) y el cáncer.

Un estudio publicado en la revista científica Ageing Research Reviews concluye que “la vitamina E se considera uno de los antioxidantes liposolubles más potentes para retrasar el envejecimiento y prevenir algunas enfermedades degenerativas relacionadas con la edad”.

Sus compuestos también protegen y mejoran la piel al favorecer la circulación, dilatando los vasos sanguíneos y evitando la formación de coágulos de sangre en su interior, se desarrolla en la investigación “Efecto de la suplementación con vitamina C y vitamina E sobre la función endotelial: una revisión sistemática”.

“Hoy en día se comprobó también que la vitamina E cumple un rol en la evitación de la trombosis”, añade HerHeredia, n dejar de advertir que todavía son necesarios más estudios que analicen la relación entre la vitamina E y las alteraciones de la función inmune, demencia, Alzheimer, cataratas o fracturas de cadera.

Cabe destacar que un nivel muy bajo de vitamina E puede causar dolor en los nervios (neuropatía) y daño en la retina (retinopatía), de acuerdo con un informe publicado por la Clínica Mayo.

¿Cómo obtener vitamina E?

Sustancias orgánicas como las vitaminas pueden ser obtenidas mediante una dieta que combine alimentos de origen vegetal y animal o, en ocasiones, suplementos que luego son sintetizados por el cuerpo, aunque sea en parte.

Matías Marchetti, nutricionista, comentó previamente a LN Bienestar que esta vitamina puede ser encontrada en alimentos como:

- Aceites vegetales
- Frutos secos
- Semillas
- Cereales integrales
- Verduras de hoja verde
- Frutas como palta y mango

¿Puede la vitamina E ser perjudicial?

“Consumir la vitamina E presente en los alimentos no es peligroso ni perjudicial”, informan

los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos. Sin embargo, se advierte que, en forma de suplemento, las dosis elevadas de vitamina E podrían aumentar el riesgo de sangrado (menor capacidad de coagulación tras un corte o una herida) y de hemorragia grave

en el cerebro. Debido a este riesgo, el ente informa que el límite superior de ingesta para los adultos es de 1,000 mg/día para los suplementos tanto de vitamina E natural como sintética.

LANACION.COM.AR



# Los tumores que podrían guardar el secreto de por qué aumentan los casos de cáncer de intestino en jóvenes

Muestras de cáncer de intestino, almacenadas desde hace cerca de un siglo, serán analizadas para intentar resolver el misterioso aumento de la enfermedad en personas jóvenes. A pesar de que la mayoría de los cánceres de intestino todavía se detectan en adultos mayores, en todo el mundo se observó un aumento en pacientes más jóvenes.

En Reino Unido, por ejemplo, las tasas de cáncer de intestino aumentaron un 75% en menores de 24 años desde principios de la década de 1990, pero los científicos desconocen el motivo.

El sótano del Hospital Nacional del Intestino St. Mark's alberga una colección única de decenas de miles de muestras de cáncer archivadas. Estas muestras están siendo sometidas a un análisis científico avanzado para comprender la causa de cada cáncer y los cambios que ocurrieron a lo largo de las décadas.

“¿Por qué a mí?”

Holly, de 27 años, forma parte del creciente número de jóvenes que padecen la enfermedad. Su hinchazón y pérdida de peso se atribuyeron inicialmente al síndrome del intestino irritable, hasta que enfermó tanto que terminó en urgencias.

A la joven actriz le diagnosticaron cáncer de intestino avanzado y necesitó un tratamiento intensivo cuando tenía tan solo 23 años. La intensa quimioterapia, dice, “me afectó de maneras que nunca imaginé. Lo más difícil fue simplemente aceptar que... la vida no sería la misma”.

Ahora vive con una estoma (una abertura artificial creada quirúrgicamente desde el cuerpo hacia afuera para permitir el paso de orina y heces) y necesita controles regulares.

Holly lleva más de tres años sin cáncer y está planeando su boda, pero dice que hay días en que, por haber recibido un diagnóstico tan joven, solo puede gritar y llorar. “Todo parece muy injusto y pien-



so: ‘¿Por qué a mí?’”.

## Recurso “único”

La ciencia tampoco tiene una respuesta clara. Se sugirieron factores como la obesidad, los alimentos ultraprocesados, los antibióticos, el microbioma, la contaminación atmosférica y los microplásticos.

“El cáncer de intestino en personas menores de 50 años está aumentando en todo el mundo, incluido Reino Unido, y se está

convirtiendo en un problema cada vez más grave”, afirmó el profesor Kevin Monahan, gastroenterólogo consultor del hospital St Mark's. “Necesitamos desarrollar métodos para prevenir estos cánceres de forma eficaz”, añadió.

Monahan comenta que los archivos contienen muestras de todos los pacientes con cáncer de intestino tratados en el hospital, lo que lo convierte en un “recurso único, probablemente en todo el mundo” para descubrir las causas en jóvenes. Los cánceres de intestino y las bacterias intestinales que los acompañan se conservaron en parafina.

Actualmente, se están enviando al Instituto de Investigación del Cáncer (ICR) para un análisis molecular detallado, algo que solo recientemente fue posible. Las diferentes causas del cáncer dejan diferentes marcas o firmas en el ADN de las células que se volvieron cancerosas. El seguimiento de la frecuencia de diferentes firmas a lo largo del tiempo indicaría la causa

probable del cáncer en jóvenes.

El profesor Trevor Graham, del ICR, afirmó: “Nuestra principal idea es que existe un tipo particular de E. coli que habita en los intestinos de los jóvenes hoy en día y que no existía en el pasado”. Se cree que estas bacterias liberan toxinas que dañan el ADN del tejido intestinal, volviéndolo canceroso. Sin embargo, cabe preguntarse por qué estas bacterias son más comunes ahora.

“Si estas bacterias, supuestamente dañinas, están causando este aumento, deberíamos observar cómo la marca de estas bacterias, el daño, era poco común en el pasado y se vuelve cada vez más común a medida que avanzamos hacia la actualidad... también podemos probar otras ideas”, señaló Graham. Pero sea cual sea la causa de este aumento, dijo que los archivos son un “verdadero tesoro”. “Creo que la respuesta podría estar en esta sala”, afirmó el experto.

LANACION.COM.AR 

# No es pilates: el entrenamiento que es furor en Hollywood y hace temblar los músculos

“Cuando te formás como instructor te enseñan que tus alumnos tienen que sentir tres cosas durante la clase: temblor, transpiración y tonificación”, cuenta Johanna Tomelic, coach certificada y dueña del primer estudio de Lagree en el país. “Si no generás eso, algo mal estás haciendo”, afirma.

Tomelic, como otros miles de adeptos al fitness, tiene como leit motiv el desafiar constantemente a su cuerpo. Fue en medio de esa búsqueda que conoció el Lagree, la actividad que causa furor en Norteamérica y, desde hace unos pocos años, también Europa.

El Método Lagree, como se lo conoce popularmente, utiliza movimientos lentos y controlados para trabajar múltiples grupos musculares hasta el agotamiento. Su creador, el franco americano Sebastian Lagree, reitera una y otra vez en entrevistas que “no es pilates”. La confusión radica en que, a simple vista, los movimientos lentos y la camilla sobre la que se ejercita son similares a la disciplina desarrollada por Joseph Pilates.

Sin embargo, Santiago Kweitel, médico deportólogo y director de la Diplomatura en Medicina Deportiva

Pediátrica de la Universidad Favaloro, explica que además de la diferencia de tamaño y funcionalidad de sus camillas, las diferencias en cuanto al entrenamiento radican en que pilates orienta los ejercicios hacia el control motor, el trabajo de la estabilidad y la alineación del cuerpo. En cambio, el Lagree está dirigido fundamentalmente al trabajo de la fuerza y la resistencia muscular.

“Además en pilates se ejercita con cargas bajas o moderadas, y en el método Lagree siempre son elevadas”, añade.

## Una disciplina moderna

A principios de los 2000 Sebastian Lagree trabajaba como entrenador personal en un gimnasio de West Hollywood, Estados Unidos. Su forma preferida de ejercicio era el culturismo, pero sus alumnos le exigían entrenar sobre el reformer de pilates. Al cabo de un tiempo aquella dualidad despertaría en él innovación: “Me decían que no sentían que entrenaban haciendo pilates, así que decidí incorporar pesas de mano y movimientos compuestos de gimnasio como flexiones, sentadillas, zancadas y planchas sobre la camilla”, confesó

Lagree al LA Times.

La rápida tonificación y el aumento de la resistencia en sus alumnos hizo que su técnica se divulgara por todo Hollywood: maquilladores, estilistas y estrellas de cine aparecerían en su estudio para probar de primera mano el fenómeno Lagree.

Kim Kardashian, David Schwimmer y Michelle Obama son algunas de las celebrities que profesaron públicamente su afición al método creado por el franco americano.

Las máquinas de pilates “no resistían el entrenamiento que yo impartía”, contó. Eso lo llevó a diseñar su propia versión a gran escala de

un reformer, el “megaformer”, una camilla que incorpora plataformas y barras para los pies en ambos extremos, lo que permitía a los alumnos trabajar diferentes grupos musculares, como el pecho, los tríceps y los hombros.

LANACION.COM.AR 



# entretenimiento

Suplemento de entretenimiento de

el Periódico

Distribución Gratuita

Tarija, jueves 5 de marzo de 2026

## Horóscopo

horoscopo.bo

No será una jornada precisamente positiva para todo tipo de aspectos financieros o económicos. No des lugar a errores. Poco a poco lograrás entregarte de cuerpo y alma a esa persona especial que conquistó tu corazón. Deja las dudas de lado. Deberás demostrarle a algunos pares laborales inescrupulosos que no aceptarás ciertas conductas por más tiempo.

**ARIES**



**TAURO**



Es momento de dejar el orgullo de lado y hacer las paces con alguien a quien extrañas demasiado. Toma tú la iniciativa. Sabes qué hacer para solucionar tus conflictos de pareja, pero dudas de si debes hacerlo o no. Aclara tus sentimientos. Tu hogar necesita algunas reparaciones para evitar mayores daños. Deberás desembolsar una suma considerable de dinero.

Tendrás un mal humor generalizado que se extenderá hacia todo tu entorno provocando tensiones y molestias por doquier. Tendrás grandes problemas para dejar atrás un capítulo de tu vida. Toma el tiempo que sea necesario antes de continuar. No hay otra forma de despojarte de tus responsabilidades que no sea el cumplirlas. Resígnate y avócate a ellas.

**GEMINIS**



**CANCER**



Tu renuencia a crecer está afectando notoriamente tu realidad emocional. Deberás modificar ciertas conductas. Jornada negativa para la pareja. Cada palabra parecerá ser una tentación para caer en inconvenientes. Modera tus palabras. Comenzarás a ver los resultados de el tiempo extra que has invertido en tus actividades extracurriculares. Disfrútalo.

Tendrás una jornada francamente buena. Lograrás grandes resultados a nivel laboral. Confía en tus encantos naturales. Deja todo por esa persona que sabes llenará tus días de amor, alegría y compañía. No temas sacrificar por ella. Cada uno es responsable en gran manera por la forma en la que los acontecimientos del destino se desenvuelven. Madura.

**LEO**



**VIRGO**



Sabes cómo tratar a la gente y cómo mantener un trato cordial con tus superiores, sería hora que comiences a ponerlo en práctica. Sabes qué tipo de pareja es la que quieres y no necesitas del consejo de nadie ni de recetas mágicas. Al fin eres feliz. Tienes un buen pasar económico, pero en tu ambiente de trabajo no eres feliz. No te aflijas, pronto habrá buenas noticias.

Es posible que un chisme te amargue el día. Ve directo a la fuente y deja en claro qué eres capaz de hacer si sigue con su juego. Ambos trabajan demasiado y el poco tiempo que tienen para la intimidad lo gastan en discusiones. Replantéense esta relación. Sé un poco más selectivo con la gente que se te acerca. No todos tienen buenas intenciones y tú eres bastante ingenuo.

**LIBRA**



**ESCORPION**



Contarás con algo de tiempo libre en tus manos lo que te permitirá indulgarte en ciertas cosas. Disfruta de la jornada. La necesidad de un mejor estándar de vida esta haciendo mella en la relación. Busca el dialogo con tu pareja para contenerla. Aprovecha la jornada para terminar con todo ese trabajo acumulado durante al semana. Deja de postergar tus responsabilidades.

**SAGITARIO**



Será de vital importancia que no te echas atrás en determinaciones que hubieras tomado en jornadas anteriores. No dejes que los problemas de la vida diaria te hagan perder de vista el amor que sientes por tu pareja. Cuidado. Tendrás noticias favorables en la búsqueda de una actividad extracurricular que te pueda llegar a brindar ingresos.

**CAPRICORNIO**



Nunca aceptaste los consejos de nadie. Eres muy soberbio y osado, pero tu desobediencia te hará dar la cabeza contra la pared. Saber que hay alguien que te desea, te resulta excitante, pero recuerda que tú tienes pareja. Piensa bien lo que haces. Después de mucho tiempo de sacrificios y trabajo duro, tu situación logrará cambiar. Tus esfuerzos valdrán la pena.

**ACUARIO**



No podrás postergar más ciertas visitas a un especialista para evaluar ciertas dolencias que has estado teniendo. No desperdices la oportunidad de iniciar una aproximación hacia esa persona que ha despertado tu atención desde hace tiempo. Experimentarás serias dificultades para poder llevar a cabo tu trabajo durante la jornada de hoy. No te desanimes.

**PISCIS**



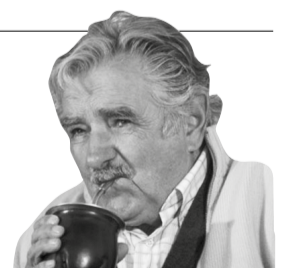
Juntarás la fuerza interior para comenzar drásticos cambios en lo que a tu dieta se refiere, aspirando a una vida más saludable. Es aconsejable que mantengas un perfil bajo en las artes de seducción si no quieres pasar por momentos embarazosos. Te será imposible apegarte a tus planes de descanso y relajación para la jornada. Avócate a terminar tus responsabilidades.

GRADO MILITAR	PONER	DUNA	PALMÍPEDOS		CONSONANTES	BROQUELILLO	BUQUES	SURGIDO	HUIR	NAVE BIBLICA
		ANTENA		EX PDTE. BOLIVIANO				SARMIENTO / INVER.		ALFA
MORTAL					ASTRO / INVER.	ANAGRAMA INV.				
CAPA EN LA ESTRATOSFERA / INVER.						PARÁSITO				
HOBARES						LEMA / INVER.				DETENER
SARMIENTO			ENCIENDO INV.	NOMBRE DE VARÓN	ASALTO INV.	CAMINO	PAVO INV.			VOCAL
GROTESCO						ANTENA				CORDILLERA DE TARIJA
ACIAGOS										CONOZCO
PASTA					ADIVINAN				TANTO INV.	
SOLTADA INV.								DUENA		
DISPERSO			MELAZA INV.		PROVOCAR	HABILIDAD INV.	BARCO			
		DENUNCA		50 ROMANO						
		MONEDA		NIQUEL	3ª PERSONA					
								NITRÓGENO		



### FRASES CÉLEBRES

“ Ser libre es (...) gastar la mayor cantidad de tiempo de nuestra vida en aquello que nos gusta hacer...”



José Alberto Mujica  
Pepe Mujica, es un político uruguayo

### PRONÓSTICO DEL CLIMA

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES
MIN 09 °C MAX 36 SOLEADO	MIN 08 °C MAX 36 SOLEADO	MIN 11 MAX 34 PARCIALMENTE NUBLADO	MIN 07 MAX 30 SOLEADO	MIN 07 MAX 25 SOLEADO



# crucigrama

## DE BUEN HUMOR

### El panadero y el loco

Un loco entra a una panadería y le pregunta al panadero:

- Señor, ¿ya salió el pan?

Y el panadero le dice:

- Sí, ya salió.

Entonces el loco le pregunta:

- ¿Y a qué hora regresará?

### La escuela ideal

En la escuela, la maestra dice:

- A ver Luis, ¿cómo te imaginas la escuela ideal?

- ¡Cerrada, maestra!

### Disculpe pero...

Entra una señora a la carnicería y dice:

- Deme esa cabeza de cerdo de allí.

Y contesta el carnicero:

- Perdone señora, pero eso es un espejo.

### La lucha contra el alcohol

Entre dos borrachos

- Pues yo dedico 120 euros semanales a lucha contra el alcohol.

- Venga ya !

- Que si, tío, cuanto mas bebo yo, menos beben los demás.

### Si que hay loco suelto

Un amigo le dice a otro:

- Jo, tío, no veas si hay locos sueltos por la calle.

- A mí me da igual... como soy invisible...

### Quién hay en la habitación 24

Un hombre llama por teléfono a un manicomio y pregunta:

- ¿Quién hay en la habitación 24?

- Nadie.

A lo que el hombre responde lleno de júbilo:

- Bien !!! Entonces me he escapado!

### Mi hijo va en bici

Entre madres:

- Pues mi hijo va en bicicleta desde los cuatro años.

- ¡Anda!, pues ya debe estar lejos.

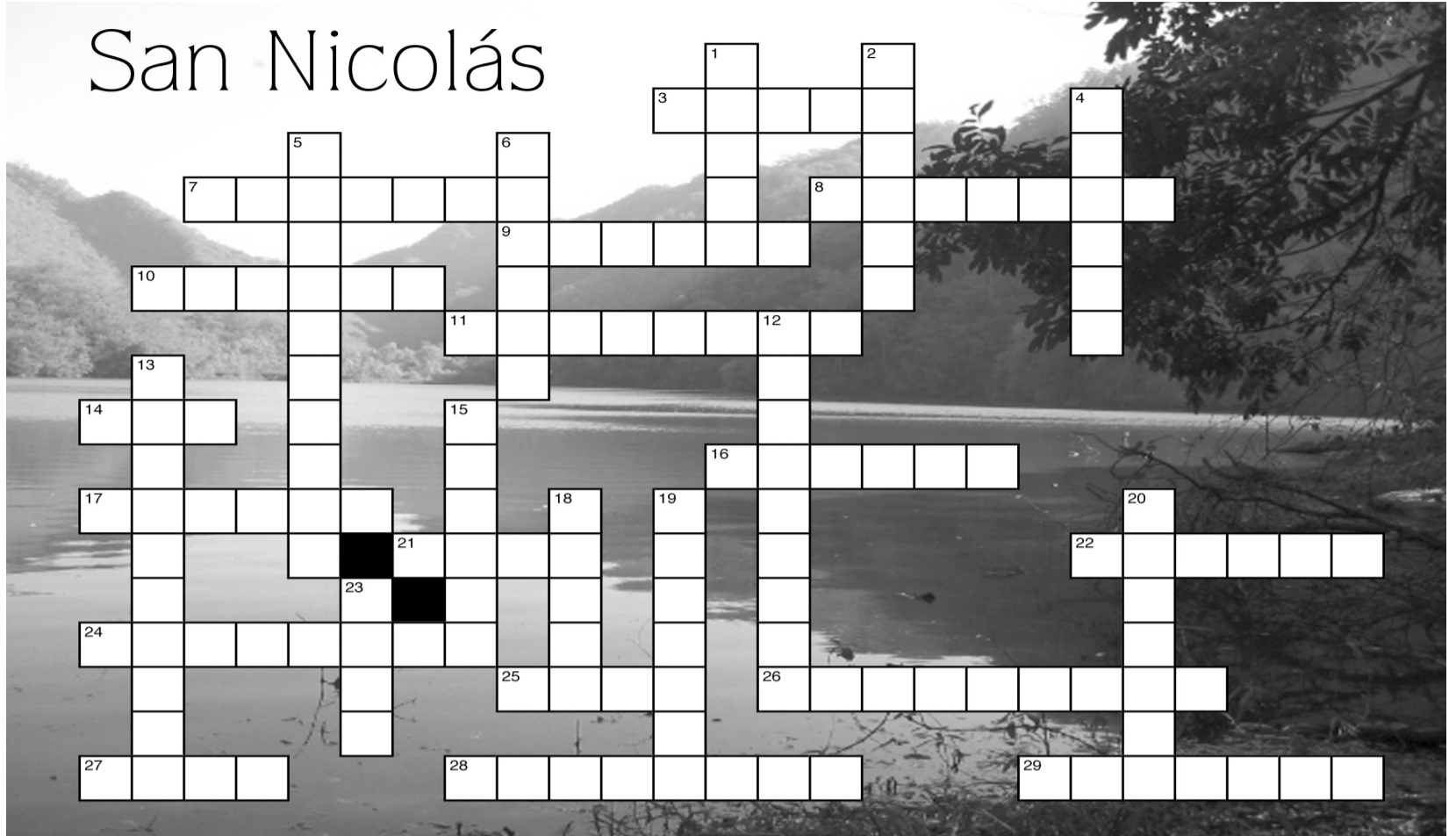
REBELDES	LIMA		HOLLÍN	ADQUIERE / INVER.	COMO	CABALLO / INVER.	EXTRAÑOS		COBRE / INVER.		CESTO
		→						PROBLEMA / INVER.	↘		
EXTRATERRESTRE			ANTROPOIDE				DESTERNILLAN				
DESINFECTANTE								LA PAZ			VOCAL
ÁTOMO											
NEGACIÓN / INVER.							MEJORA / INVER.	VOCALES			
		↖					FERROCARRIL / INVER.	CIELO ABORREGADO			
LAGO ITALIANO / INVER.			ESCARLATA						AQUÍ		
PATRONES											
ARGÓN											
				ESCALA MUSICAL / INVER.	NOMBRE DE MUJER	BURLA	SEÑORA ABREV. / INVER.				
	BOLLO					POSTE					
ALIENTO						METAL			ELECTRÓN		NUMERO CLAVE / INVER.
VEGETACIÓN / INVER.				COBALTO / INVER.			INCAS / INVER.	SODIO / INVER.			
QUITA							CONSONANTE				
						RÁPIDA / INVER.					



SOLUCIONES ANTERIORES

A	D	V	E	R	S	I	D	A	D
M	E	D	R	A	N	O	S	E	R
O	M	E	R	E	N	O	V	A	M
N	E	N	T	E	S	T	I	D	O
S	R	B	I	O	M	S	C	A	
A	B	A	B	R	O	C	A	H	A
P	R	E	H	C	A	M	U	J	A
O	E	S	T	E	R	I	S	O	J
C	H	A	R	R	E	T	E	R	A

E	L	O	C	U	E	N	T	E	S
N	A	V	A	R	O	R	N	A	
I	B	E	R	O	A	R	I	E	L
N	F	U	T	A	R	A	F	R	A
C	L	E	S	A	T	A	R	A	
L	I	R	O	P	A	D	I	A	
A	M	A	G	A	D	A	N	I	J
R	I	L	A	N	A	T	I	V	A
O	O	M	S	S	E	D	A	L	O
A	M	O	S	A	S	P	I	R	A



cruzadísimas

**Horizontales**

- 3. En un edificio, estancia de grandes dimensiones donde se celebran actos públicos:
- 7. Superior de una orden militar:
- 8. Acabar, terminar:
- 9. Conjunto de rayas o listas de una superficie
- 10. Proporción o correspondencia que ha de tener una cosa con otra:
- 11. Armario que en un barco se sitúa cerca del timón, donde se pone la brújula:
- 14. Sonido que el aire expelido de los pulmones produce al salir de la laringe, haciendo que vibren las cuerdas vocales:
- 16. En carreteras y vías públicas, cada una de las divisiones por las que circulan los vehículos. Puede haberlos destinados a usos específicos:
- 17. Corriente de aire producida en la atmósfera por el encuentro de diferentes presiones en áreas distintas:
- 21. Perjuicio, deterioro:
- 22. Del servicio de correos o relativo a él
- 24. Que no está frío ni caliente en exceso:
- 25. apóc. de grande. Solo se usa en singular, delante del sustantivo
- 26. Vehículo movido por un motor de explosión o combustión interna
- 27. Extensión de terreno cuyos límites están determinados por razones administrativas, políticas, etc.:
- 28. Conjunto o agregado de algunos pliegos de papel doblados y cosidos en forma de libro:
- 29. De Francia o relativo a este país europeo:

**Verticales**

- 1. Obra de albañilería levantada en posición vertical para cerrar un espacio o sostener el techo:
- 2. Cada uno de los anillos que sirven para colgar o sujetar alguna cosa:
- 4. Lugar donde se guardan los animales:
- 5. Que resiste:
- 6. [Parte] de las tres iguales en que se divide un todo.
- 12. Estilo] artístico que se desarrolló en el occidente de Europa desde fines del siglo x hasta principios del xiii:
- 13. Cambio de posición o de lugar de algo:
- 15. Calzado que no pasa del tobillo, con la parte inferior de suela y lo demás de piel, tela u otro material:
- 18. Sensación aflictiva de una parte del cuerpo:
- 19. Que urge o corre prisa:
- 20. Paño grande con que se cubren y adornan las puertas, ventanas, escenarios, etc.:
- 23. Rama delgada, limpia y sin hojas:

**sudoku**

Para completar el puzle, el jugador debe colocar los números que faltan, de modo que cada fila, cada columna y cada región contengan los números del 1 al 9, sin que se repitan.

		9	1			4	6	
		3	2	9		5		
							7	
							8	
8		2		7		6		4
	7							
	2							
		5		3	2	9		
	4	1			9	2		

		8	1	9		7	2	6	
4				5		6			3
5									9
1	4							5	6
					3				
7	9							8	1
2									8
9				4		2			7
	3	6	7			1	9	2	

# AVISOS CLASIFICADOS

# elPeriódico

DE BOLIVIA

[elperiodico.com.bo](http://elperiodico.com.bo)

[elperiodicodebolivia@gmail.com](mailto:elperiodicodebolivia@gmail.com)

Telf. piloto 66-72797

elPeriódico  
DE BOLIVIA

[elperiodico.com.bo](http://elperiodico.com.bo)  
[elperiodicodebolivia@gmail.com](mailto:elperiodicodebolivia@gmail.com)  
Telf. piloto 66- 72797

## SE VENDE TERRENO

EN BARRIO MIRAFLORES-TARIJA

EN VENTA HERMOSO TERRENO EN EXCLUSIVO BARRIO MIRAFLORES EN LA CIUDAD DE TARIJA. TIENE 1100 MTS2 DE SUPERFICIE, 27 METROS DE FRENTE, TOTALMENTE PLANO. SOBRE CALLE ASFALTADA Y CON ACCESO A TODOS LOS SERVICIOS BÁSICOS.

CELULAR 71860233

# RTE CANAL 36

!! LA NUEVA SEÑAL DE TARIJA !!

Ahora síguenos en Canal 84 de Cablenet de COSETT

elPeriódico  
DE BOLIVIA

elPeriódico  
DE BOLIVIA

## EN VENTA

PROPIEDAD EN EL RINCÓN DE LA VICTORIA

HERMOSO TERRENO DE CASI DOS HECTÁREAS EN LA ZONA MÁS EXCLUSIVA DE TARIJA, CON ABUNDANTE VEGETACIÓN Y PAISAJES INCREÍBLES, JUNTO AL CERRO, IDEAL PARA CABAÑA DE DESCANSO. CON ACCESO A LUZ Y AGUAS

CELULAR 71860233