elPeriódico DE BOLIVIA

www.elperiodico.com.bo

Año 12 No. 4068 (28 páginas) DIARIO TARIJEÑO DE CIRCULACIÓN NACIONAL jueves 19 de noviembre de 2026

MUNDO

Putin despliega bombarderos nucleares en Asia y enciende las alarmas antes de la cumbre con Trump y Xi

BOLIVIA

Beni: Paz anuncia dotación de 381 antenas Starlink para beneficio de 101.000 estudiantes

DEPORTE

Asociación Municipal de Tenis de Mesa finalizó la temporada deportiva 2026



EXIJA GRATIS
- EL DEPORTIVO
- SALUD
- ENTRETENIMIENTO

El 80% de 11.300 obras públicas están en riesgo de rescisión pese a decreto

El instrumento promulgado por el gobierno soluciona parcialmente los problemas del sector, que deja en manos de las empresas seguir con los contratos o rescindirlos, informó el presidente de Cadeco, Diego Clavijo Ponce.



FISCALÍA VERIFICARÁ SI RESTOS ÓSEOS Y ADN CORRESPONDEN A CRISTIAN MARISCAL

El Ministerio Público aclaró que no se reabrió el caso del comunicador, sino que se abrió otra causa ante la denuncia de existencia de restos en Entre Ríos, informó el fiscal, Aníbal Cabezas Flores.



La Gobernación rechaza resolución que permite ingreso petrolero a Tariquía

La entidad prevé acciones legales, porque se facilita la entrada, sin previo cumplimiento de normativa ambiental, según la gobernadora María René Soruco, al añadir que no basta ordenar el monitoreo.

Salud y Educación se unirán para exigir respuestas a sus demandas

Los trabajadores en salud volvieron a la movilización al inicio de paro de 72 horas, por el bono vacunación, informó el dirigente Silvio Flores, que adelantó marcha conjunta este viernes.

Sugieren disminuir impuestos como compensación ante la severa crisis

La sugerencia es del senador Rolando Vacaflor, quien dijo que no solamente se trata de sincerar la economía o que haya precios reales, sino también beneficios para los ciudadanos.

CM YK

OPINIÓN www.elperiodico.com.bo

elPeriódico

CADA ETAPA TIENE SU PROPIA SABIDURÍA

POR LEIDY KAREN MERINO SOTO
leidydu_ms@hotmail.com

La vida no se mide únicamente por los años que acumulamos, sino por las experiencias que nos transforman, las enseñanzas que recogemos y la manera en que aprendemos a valorar cada momento. Muchas veces vivimos esperando llegar a una determinada edad, alcanzar una meta o superar una etapa, sin darnos cuenta de que cada momento de nuestra existencia tiene un valor irrepetible y una lección que merece ser apreciada.

La niñez nos enseña a explorar, reír y descubrir. Es la etapa de la curiosidad sin límites, de las preguntas interminables y de la capacidad de asombrarnos con las cosas más sencillas. Nos recuerda que la felicidad no siempre necesita grandes motivos y que, a veces, basta un juego, una amistad o una tarde diferente para construir recuerdos que nos acompañarán toda la vida.

La adolescencia nos enseña a soñar y construir una identidad. Es el tiempo de las ilusiones, de los ideales, de las primeras decisiones y de esa valentía que nos hace creer que todo es posible. También es una etapa de dudas, equivocaciones y aprendizajes, porque comenzamos a descubrir quiénes somos y qué queremos llegar a ser. Allí aprendemos que los sueños son importantes, aunque el camino para alcanzarlos no siempre sea sencillo.

La juventud nos impulsa a construir, experimentar y atrevernos. Nos invita a tomar riesgos, buscar oportunidades, equivocarnos y volver a empezar. Es una época en la que muchas veces creemos que tenemos todo el tiempo del mundo, sin comprender todavía que las decisiones de hoy pueden definir buena parte de nuestro mañana.

La madurez, por su parte, nos enseña a comprender y asumir responsabilidades. Con los años aprendemos que no todas las batallas merecen ser libradas, que no todas las opiniones necesitan una respuesta y que no todas las personas tienen que pensar como nosotros. Comprendemos que el éxito no consiste solamente en alcanzar objetivos materiales o profesionales, sino también en encontrar equilibrio, conservar los afectos, cuidar nuestra tranquilidad y reconocer lo verdaderamente importante. La experiencia nos vuelve más conscientes de que cada persona lleva una historia que desconocemos y que la empatía vale mucho más que los prejuicios.

Finalmente, la vejez nos enseña a agradecer. Es una etapa en la que la mirada suele cambiar: se valoran más los encuentros que las posesiones, las conversaciones que las apariencias y los recuerdos que los reconocimientos. Esta etapa es una oportunidad para compartir sabiduría, disfrutar de lo vivido y reconocer el privilegio de haber recorrido tantos capítulos.

Sin embargo, sería un error pensar que estas enseñanzas pertenecen exclusivamente a una edad determinada. Hay niños que comprenden el valor de la solidaridad, jóvenes con una madurez admirable y adultos mayores que conservan intacta la capacidad de soñar. La edad cronológica no siempre coincide con la madurez del pensamiento ni con la juventud del espíritu.

Quizás la verdadera sabiduría consista precisamente en no dejar de aprender en ninguna etapa. Seguir descubriendo cuando somos adultos, atrevernos a soñar cuando creemos que ya es tarde, comprender antes de juzgar y agradecer incluso aquello que no salió como esperábamos.

Al final, la vida no nos pide permanecer jóvenes para siempre, sino aprender a vivir plenamente cada edad. Porque la niñez no regresa, la juventud no se detiene, la madurez no se improvisa y la vejez no debería temerse. Cada etapa tiene su belleza, sus desafíos y su propósito.

No se trata de añorar permanentemente lo que fuimos ni de apresurarnos por lo que seremos, sino de aprender a valorar lo que somos hoy. La vida es una sucesión de capítulos y ninguno debería leerse con prisa, porque cada uno, a su manera, nos enseña algo que el siguiente necesitará. Vivir plenamente es comprender que no hay una edad perfecta para ser feliz: hay una oportunidad en cada etapa para encontrar razones para seguir sonriendo, aprendiendo y agradeciendo.

COLUMNA - BUSCANDO LA VERDAD

BOLIVIA: ¿PRODUCIR RIQUEZA O ADMINISTRAR POBREZA?

GARY ANTONIO RODRÍGUEZ ÁLVAREZ
Economista y Magíster en Comercio Internacional

Habiendo transcurrido el primer año de gestión del Presidente de Bolivia, Rodrigo Paz Pereira, el inevitable requerimiento de los medios de comunicación tuvo que ver con evaluar lo bueno, lo malo y lo feo del nuevo ciclo político iniciado el 8 de noviembre de 2025. A continuación, lo sustancial de mis declaraciones tratando de enfatizar en lo económico y social, siendo lo más desapasionado posible para dar distancia a las contaminantes valoraciones subjetivas, ideológicas y políticas, que arruinan los análisis.

Con relación a "lo bueno" -que pudo ser mejor- destaqué la toma de dos decisiones valientes por parte del gobierno: avanzar a un sinceramiento de la economía con la flexibilización del tipo de cambio, luego de 15 años, y la parcial disminución de la subvención a los combustibles, aunque, inexplicablemente se retrocedió en varios cambios estructurales esperados.

Otro aspecto positivo tuvo que ver con la recuperación de la confianza a nivel internacional, sacando a Bolivia del ostracismo de los últimos 20 años, acercándose a países clave y organismos multilaterales como el FMI, CAF, BID y BM para conseguir apoyo financiero y, con ello, bajar el riesgo país.

Finalmente, la apertura al diálogo con el empresariado privado -una práctica no frecuente en las dos últimas décadas- reconociéndolo como factor de desarrollo para el país, con ciertos avances, aunque se pudo haber hecho mucho más por la productividad y la competitividad. La consecuencia de estas acciones fue la estabilización de la economía, la baja de la inflación y el incremento de las Reservas Internacionales Netas del Banco Central de Bolivia.

En cuanto a "lo malo" del primer año -que pudo evitarse- es que la economía no despegó, ya que el nuevo ciclo político no se tradujo en un nuevo ciclo económico que, a partir de reformas estructurales necesarias, hubiera motivado más inversión, producción de bienes y servicios, mayores exportaciones y un avance en la sustitución competitiva de importaciones, para con ello generar empleos dignos e ingresos para las familias bolivianas, al contrario, retrocedimos. La caída del Producto Interno Bruto (PIB) en 3,27% al primer semestre, por ejemplo, implica la pérdida de fuentes de trabajo, menos capacidad de gasto y más pobreza para la gente, por la pérdida de salarios y el deterioro de su poder adquisitivo por causa del impuesto ciego de la inflación que afecta más, principalmente, a quienes tienen ingresos bajos y fijos.

Si bien el ajuste realizado fue exitoso, ha sido insuficiente, ya que a la estabilización macroeconómica debían sumarse profundos cambios estructurales como la reducción del déficit fiscal y medidas para impulsar la productividad, la competitividad, las exportaciones, la creación de riqueza y empleos dignos, pero no se tomaron las decisiones correctas porque gran parte del tiempo del Ejecutivo está copado en enfrentar la mala política partidista o personalista, y conflictos internos, sacrificando la agenda productiva.

En cuanto a "lo feo" -que nunca debió suceder- está la tristemente célebre "gasolina basura", siendo que la causa de la importación de dicho combustible defectuoso sigue sin esclarecerse, atribuyéndose a una mala gestión de YPFB/ANH, pero también, a la existencia de corrupción, algo que afectó severamente la imagen que tenía el Gobierno.

Recordé, también, que algo que ha preocupado a la ciudadanía a lo largo del primer año de gestión, ha sido la permisividad del delito, especialmente, los 53 inmisericordes días de bloqueo provocando pérdidas de 3.300 millones de dólares, el deterioro de la imagen país en el exterior y, lo más doloroso, la pérdida de 22 vidas humanas, una turista extranjera entre ellas, lo cual golpeó la credibilidad de un Gobierno que al gozar de total legalidad, legitimidad y un gran respaldo popular por más del 55%, tenía todas las condiciones para imponer el pleno respeto a la CPE, leyes derivadas y las instituciones públicas, a lo que se sumaron los avasallamientos, la corrupción, el narcotráfico y la creciente inseguridad por el inadmisible sicariato.

Asimismo, dije que el "Estado tranca" continúa, ya que una parte sustancial del andamiaje público no ha cambiado, de ahí que la gestión del Ejecutivo está contaminada en cuanto a visión y eficacia: no hay libre exportación, no hay autorización para el acceso pleno a la biotecnología, no hay Embajadores en el exterior, el contrabando campea en el país, etc., lo que debe acabar.

Bolivia precisa producir riqueza, no administrar pobreza, y eso se hace con inversión, producción, exportación y sustitución competitiva de importaciones. Para ello, resulta imprescindible: seguridad jurídica, para invertir; seguridad de mercados, para exportar libremente y recuperar el mercado interno del flagelo del contrabando; y, seguridad de un trabajo público-privado para ser más productivos y poder competir. Un consejo final: una seria reflexión es necesaria, pues el tiempo apremia y un mayor deterioro de la economía puede pasar factura…

EL PERIÓDICO, NO SE RESPONSABILIZA POR LAS OPINIONES VERTIDAS EN LAS NOTAS FIRMADAS, COMO TAMPOCO DEL CONTENIDO Y DEL MENSAJE DE LOS ANUNCIOS PUBLICITARIOS. LOS ARTÍCULOS DE OPINIÓN NO DEBEN EXCEDER LOS 2600 CARACTERES CON ESPACIOS, (HOJA Y MEDIA TAMAÑO CARTA) Y PUEDEN SER ENTREGADOS DIRECTAMENTE EN NUESTRA SECRETARÍA O ENVIADOS ELECTRÓNICAMENTE AL E-MAIL: ELPERIODICODEBOLIVIA@GMAIL.COM. LAS PUBLICACIONES SE REALIZARÁN EN ESTRICTO ORDEN DE LLEGADA.

IN MEMORIAM
Misael Laguna Quiroga

SACAPUNTAS



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:
elperiodicodebolivia@gmail.com
elperiodicovip@gmail.com

DIRECTOR GENERAL
Julio Roca Laguna

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



EDITORIAL

MENOS IMPUESTOS PARA ALIVIAR LA ECONOMÍA POPULAR

La profunda crisis económica que atraviesa Bolivia obliga a debatir una política tributaria que reduzca la presión sobre las familias, los trabajadores y los pequeños emprendimientos. Aliviar la carga impositiva puede convertirse en un instrumento de reactivación, siempre que exista responsabilidad fiscal y una estrategia clara de compensación.

Bolivia necesita discutir seriamente una disminución de impuestos como parte de las medidas destinadas a enfrentar la crisis económica que golpea a la población. Cuando el costo de los alimentos, el transporte y los servicios aumenta, mientras los ingresos familiares pierden capacidad adquisitiva, el Estado no puede limitarse a observar cómo se deteriora la economía popular. También debe revisar cuánto y cómo recauda.

Una reducción tributaria bien diseñada podría representar un alivio para miles de familias y unidades productivas. Disminuir determinados impuestos al consumo, revisar las cargas que pesan sobre los pequeños negocios y facilitar el cumplimiento de las obligaciones tributarias permitiría liberar recursos para el consumo, la inversión y la generación de empleo.

Sin embargo, no se trata de proponer una rebaja generalizada e indiscriminada que termine debilitando aún más las finanzas públicas. Bolivia necesita recursos para sostener la salud, la educación, la seguridad, la infraestructura y los servicios esenciales. Reducir ingresos fiscales sin una estrategia compensatoria podría trasladar el problema a otro escenario y profundizar el desequilibrio económico.

La discusión debe concentrarse en quiénes necesitan realmente un alivio. No es lo mismo reducir la presión tributaria sobre un pequeño comerciante, un emprendedor o una familia de ingresos modestos que conceder beneficios indiscriminados a grandes empresas con capacidad económica suficiente para cumplir sus obligaciones.

También corresponde revisar el gasto público, combatir la evasión, eliminar privilegios injustificados y simplificar un sistema tributario que muchas veces desalienta la formalización y castiga a quienes intentan producir y crecer.

El Gobierno tiene ante sí la posibilidad de abrir un debate nacional sobre una reforma tributaria que acompañe las necesidades de la población y contribuya a recuperar la actividad económica. No basta con exigir sacrificios a los ciudadanos mientras el aparato estatal mantiene intactas sus estructuras de gasto.

En tiempos de crisis, la política fiscal debe tener sensibilidad social. El objetivo no puede ser solamente recaudar más, sino conseguir que la economía vuelva a moverse, que las familias recuperen capacidad de compra y que producir, invertir y generar empleo vuelva a ser una actividad viable.

Una Bolivia con menos presión tributaria para quienes menos tienen, pero con mayor eficiencia en el gasto y una recaudación más justa, merece entrar en la agenda económica nacional.

DESDE ADENTRO...

LOS CINCO MINUTOS DEL ESPÍRITU SANTO

Cerremos los ojos por un instante y dediquemos un momento de nuestro tiempo sólo al Espíritu Santo.

Digámosle que nuestro tiempo es sólo para él y nada más que para él, porque él lo merece más que nadie. Si dedicamos tanto tiempo a las cosas de este mundo, es justo que haya un tiempo exclusivamente para él. ¿Por qué no?

Con los ojos cerrados, sin prisa, sin ansiedades, sin nerviosismos, tratemos de reconocer su presencia de amor. Dejemos que se vayan aplacando todas las resistencias y temores, hasta que él pueda apoderarse serenamente de nuestro interior. No se trata de hacer esfuerzos, sino de dejarlo actuar a él. Él sabe como hacerlo; sólo hay que dejar de ponerle obstáculos.

No hay que exigirle nada. Sólo hay que permitirle por un instante que haga lo que él quiera, aunque nosotros no entendamos, aunque nosotros no podamos descubrir ni reconocer qué ha hecho en nuestro interior. Sin duda sólo él puede hacer cosas buenas en nuestra intimidad escondida. Por eso, vale la pena dejarlo actuar en el silencio.

Si quiere dejar su opinión o su denuncia en La voz del lector mande un correo electrónico con su texto a elperiodicodebolivia@gmail.com

www.elperiodico.com.bo elPeriódico

Para constructores hay una solución a medias

El 80% de 11.300 obras públicas están en riesgo de rescisión pese a decreto

El instrumento promulgado por el gobierno soluciona parcialmente los problemas del sector, que deja en manos de las empresas seguir con los contratos o rescindirlos, informó el presidente de Cadeco, Diego Clavijo Ponce.



MUCHAS OBRAS PÚBLICAS EN PELIGRO DE RESCISIÓN DE CONTRATOS.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/TARIJA

El Periódico-Noviembre-19-2026.- El 80% de 11 mil 300 proyectos públicos en Bolivia, están en riesgo de rescisión de contrato, pese al decreto promulgado por el gobierno para el ajuste de precios en el sector de la construcción.

"Yo creyera que un 80% están en riesgo de rescisión", confirmó el presidente de la Cámara Departamental de la Construcción (Cadeco) Diego Clavijo Ponce al admitir que el decreto promulgado, es insuficiente para solucionar los problemas del sector.

"Es preocupante, el gobierno también está preocupado, por eso saca este tipo de proyectos, pueden caerse las obras", admitió al aclarar que, si una obra cae, no es que va costar menos su conclusión, contrariamente, va costar mucho más.

El gobierno antes de volver a licitar la obra tiene que actualizar el precio y mover todos los mecanismos para volver a la ejecución y no habrá empresa constructora que se presente si no hay seguridad jurídica, advirtió.

El decreto es considerado un parche que soluciona temporalmente las fuertes pérdidas que sufren las empresas, siguió al añadir que ayuda a disminuir las pérdidas, no soluciona todo el problema, se puede actualizar solo precios de materiales y combustible.

"No nos permite actualizar la mano de obra ni el equipo", explicó al indicar que en los precios unitarios tienen tres incidencias consideradas importantes, materiales, mano de obra y equipo, con el decreto solo actualizan materiales y precio del diésel.

"Nos ayuda, pero no nos soluciona", siguió al revelar que trabajan en una nueva ley de contrataciones para la construcción, la idea es trabajar con eso desde el próximo año, "ojalá sea así", pueden moverse dentro las políticas implementadas por el gobierno.

Estas políticas son el libre precio del dólar y del diésel y la gasolina a costo internacional, se anuncia suba de precio en ambos carburantes, seguramente los trabajadores pedirán aumento de salarios y eso no se impedirá con el decreto.

El decreto minimiza pérdidas, pero no soluciona problemas, insistió para agregar que tampoco indica que el gobierno dará más recursos a gobernaciones y alcaldías para acabar sus obras, como no hay soporte y no hay dinero, los proyectos se caerán.

Las pérdidas del sector se estiman en un 60%, con el decreto bajará al 40%, porcentaje insuficiente, las empresas seguirán perdiendo y ellas decidirán seguir o no con el contrato, naturalmente es a riesgo y cuenta propia, admitió.

losDATOS

EN MANOS DE EMPRESAS

- Como sector lograron sacar este decreto que ayuda a muchas empresas actualizar sus precios, sostuvo para hacer notar que la decisión ahora está en las empresas constructoras y en los proyectos, que tomen la decisión final de qué hacer.

- "Si seguir con los proyectos o hacerse a un lado o rescindir contrato", reconoció el ejecutivo en conferencia de prensa junto a algunos de sus directivos elegidos hace poco. La situación como todo en el país es por demás preocupante.



PRESIDENTE DE CADECO, DIEGO CLAVIJO PONCE

elPeriódico www.elperiodico.com.bo



GOBERNACIÓN DE TARIJA FIJÓ SU POSICIÓN SOBRE RESOLUCIÓN AGROAMBIENTAL.

No desestiman asumir acciones legales

La Gobernación rechaza resolución que permite ingreso petrolero a Tariquía

La entidad prevé acciones legales, porque se facilita la entrada, sin previo cumplimiento de normativa ambiental, según la gobernadora María René Soruco, al añadir que no basta ordenar el monitoreo.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/TARIJA

El Periódico-Noviembre-19-2026.- La gobernación de Tarija, rechaza la resolución del Tribunal Agroambiental que facilita el ingreso petrolero a la Reserva de Tariquía, en la zona de Domo Oso X-3, por considerar que no toma en cuenta todos los factores del proyecto.

"Rechazamos la resolución porque está abriendo las puertas al ingreso, a una petrolera, sin que se haya resuelto el tema de fondo", declaró la gobernadora, María René Soruco Campero, al añadir que se suspendió una medida cautelar, sin resolver el problema ambiental.

Por eso estamos apelando para que se pueda dar el alivio y la respuesta, una a una, de parte del gobierno, que se venga a pronunciar en el departamento donde pretende realizar el trabajo, agregó en conferencia de prensa junto al vicegobernador, Gonzalo Ávila.

La autoridad también dijo que tienen serias preocupaciones al contenido de esta resolución, la principal es que se levanta una medida cautelar que impedía el trabajo y el ingreso, en tanto no se resuelvan cuestionamientos ambientales.

La resolución agroambiental no tomó en cuenta algunos aspectos mencionados por la Resolución constitucional 02 del año 2026, que indicaba que no se asumen acciones en tanto no se resuelvan todos los cuestionamientos.

"Nosotros también tenemos dudas que no han sido resueltas por esta Resolución", siguió para indicar que trabajos petroleros no pueden efectuarse a menos de 50 metros del río, esto podría dañar el medio ambiente y las fuentes de agua.

Por qué se ha levantado una medida cautelar, sin antes resolver temas de fondo, sin dar respuesta a los innumerables cuestionamientos ambientales para ingresar al lugar, agregó la gobernadora al destacar el trabajo de los comunarios, parlamentarios y otros.

"El estudio de evaluación de impacto ambiental que nosotros observábamos, señala que el 35% del proyecto está sobre 2.5 hectáreas que podrían afectar las fuentes de agua", argumentó para añadir que harán llegar al presidente del país los cuestionamientos.

La prevención no solo es mandar a realizar controles y monitoreos, implica tomar medidas para evitar daños irreparables, siguió cuestionando para acotar que en el tema de Tariquía, que el desarrollo no solo se mide en cuanto dinero se genera.

También se mide en cuánto vamos a estar dispuestos en conservar y a defender una fuente de agua como es Tariquía, continuó para adelantar que asumirán acciones legales para que el ingreso petrolero, si se da, sea cumpliendo las normas y el cuidado científico necesario.



GOBERNADORA DE TARIJA, MARÍA RENÉ SORUCO CAMPERO.

losDATOS

DEFENSA

- La gobernadora admitió que se trata de la defensa de la Reserva, y que se ingrese de manera adecuada si quieren ingresar con asunto petrolero, "estamos rechazando el ingreso por no cumplir requisitos ambientales".
- Por no haber generado un debate abierto, por levantar una medida cautelar, sin tomar en cuenta los aspectos de fondo, reiteró al adelantar que asumirán acciones de las cuales informarán oportunamente a la población.

www.elperiodico.com.bo elPeriódico

El conflicto no tiene miras de pronta solución

Salud y Educación se unirán para exigir respuestas a sus demandas

Los trabajadores en salud volvieron a la movilización al inicio de paro de 72 horas, por el bono vacunación, informó el dirigente Silvio Flores, que adelantó marcha conjunta este viernes.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/YACUIBA

El Periódico-Noviembre-19-2026.- Los trabajadores en salud este miércoles iniciaron paro de 72 horas en el sector, contra el gobierno, que se niega pagar el bono vacunación, pese a una ley aprobada en la Asamblea Plurinacional, hace poco.

"Absolutamente nada", respondió el presidente del Comité de Movilización, Silvio Flores León, al añadir que pese a los pedidos no lograron ninguna respuesta de las autoridades gubernamentales, a quienes responsabilizó del conflicto.

"Las próximas medidas de presión se definirán en asamblea este jueves", afirmó para indicar que el viernes harán una gran marcha desde "Las carboneras", conjuntamente los maestros, cuyo conflicto tampoco fue solucionado.

Se sumarán a esta marcha del viernes, 14 sindicatos de salud de las diferentes provincias de Tarija, este miércoles también hubo movilizaciones en el Gran Chaco, no se descarta que, desde la próxima semana, haya una huelga de hambre en diferentes lugares.

El dirigente reveló que el gobierno pagó el bono a los ítems ministeriales, con todos sus beneficios, pero a los trabajadores en salud, dependientes del Tesoro General del Estado (TGN) no se ha efectivizado nada, además no se sabe si paga el gobierno o la gobernación.



DIRIGENTE DE LOS TRABAJADORES EN SALUD, SILVIO FLORES.

Flores informó del traslado de 100 trabajadores en salud de Tarija a La Paz, esperan que los demás departamentos lo hagan para masificar la medida de presión, no se descarta una gran huelga de hambre en la sede de gobierno.

Algunos parlamentarios conminaron a la Ministra de Salud a cumplir el pago del bono, sin embargo, pese a la conminatoria no lograron ninguna respuesta sobre el pago del bono, que ya se dio en algunos departamentos, mientras en otros no.

"Estamos coordinando las acciones a tomar con la Federación de Maestros Urbanos", agregó al adelantar que podrían unificar fuerzas para obligar al gobierno a dar una respuesta adecuada a los dos sectores que están en conflicto.

El representante aseguró que los trabajadores en salud también cuentan con el respaldo de la Central Obrera Boliviana (COB) se enviaron las notas correspondientes al Ministerio de Salud, la entidad matriz, también buscará a la Ministra del ramo.

losDATOS

DÉBITO AUTOMÁTICO

- Los trabajadores en salud están en movilización por el bono vacunación como ocurrió el año pasado, aunque en esa gestión lograron el pago de la gobernación, a través de un débito automático, este año iniciaron la gestión, pero el trámite no avanza.
- En la gobernación respondieron que la Ley es clara en sentido de que es el gobierno que debe asumir esta responsabilidad, al tratarse de trabajadores dependientes del Ministerio de Salud, no de la entidad departamental.



TRABAJADORES EN SALUD MARCHARON AL INICIO DE PARO DE 72 HORAS.

Por ahora es una posibilidad, no se encontró nada

Fiscalía verificará restos óseos y ADN y ver si son de periodista desaparecido

El Ministerio Público aclaró que no se reabrió el caso del comunicador, sino que se abrió otra causa ante la denuncia de existencia de restos en Entre Ríos, aclaró el fiscal, Aníbal Cabezas Flores.



CASO MARISCAL REAPARECIÓ, AUNQUE CON UNA NUEVA DENUNCIA FORMAL QUE SE INVESTIGA.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/TARIJA

El Periódico-Noviembre-19-2026.- La Fiscalía departamental verificará restos óseos, si se encuentran, y la ADN, para ver si corresponden o no al desaparecido periodista Cristian Mariscal, cuyo paradero se desconoce.

El Fiscal, Aníbal Cabezas Flores, informó que tras recibir la denuncia de la posible existencia de restos en una zona de Entre Ríos, activaron las diligencias necesarias, incluso su autoridad fue hasta la zona indicada.

En la zona incluso se dejó custodios para evitar que se precautele el lugar, además efectuaron las primeras excavaciones sin resultado alguno, por la lo amplio de la zona y la necesidad de tener los medios y equipo necesario.

El fiscal admitió que primero debe verificarse la existencia de algún material biológico u óseo, si se encuentran se efectuarán las pericias correspondientes para determinar a qué persona correspondería ello.

Consultado si esta investigación significa que se reabre el caso Mariscal, respondió que el caso no se reabre, está cerrado. Las actuales investigaciones son de una nueva causa abierta a partir de la denuncia de posibles restos óseos existentes.

El denunciante es el abogado, Tamer Medina, quien dijo que habría restos óseos, por eso el Ministerio Público inició las investigaciones para establecer si efectivamente existen estos restos, de ser así precisar a quién pertenecen.

El caso Mariscal se refiere a la desaparición del periodista Cristian Mariscal, en la anterior década, sin que pudiera darse con su paradero a pesar de las investigaciones efectuadas, incluso se trajo un perito, sin embargo, el caso no se dilucidó.



FISCAL DEPARTAMENTAL, ANÍBAL CABEZAS FLORES.

elAPUNTE

Posible existencia

El abogado Medina declaró que dio la referencia de la posible existencia de restos óseos, se efectuó la primera excavación, sin resultados, aunque hubo modificaciones en el terreno, donde se asfaltó incluso la carretera Palos Blancos, Caraparí.

Si tiene que excavarse un radio de 50 metros cuadrados, es mucho lo que se requiere, concluyeron para reconocer que se precisará maquinaria y diésel, también un scanner para efectuar la búsqueda, “estamos pensando que esto va durar”, admitió.

Si se encuentran restos óseos, no solo tiene que darse análisis de ADN, sino, a partir de la necropsia, establecer las causas de la muerte, agregó Medina al indicar que, si hay restos, se aplicará un procedimiento técnico científico.



EL DESPEJE DE ACERAS EN LA CIUDAD, NO ES TAREA FÁCIL.

Muchos se niegan meter al negocio su mercancía

Despeje de aceras continúa a pesar de resistencia de algunos comerciantes

La anterior semana hubo tres operativos, algunos vendedores se resistieron, sin embargo, se trata de cumplir la normativa y lograr una ciudad ordenada, declaró el director de seguridad, Carlos Vargas.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/TARIJA

///

El Periódico-Noviembre-19-2026.- Los operativos de despejar las aceras, ocupadas por comerciantes en las puertas de sus tiendas, continuarán a pesar de la resistencia y oposición de algunos vendedores que se niegan al despeje.

El director de Seguridad Ciudadana del municipio, Carlos Vargas, informó que la anterior semana se efectuaron tres operativos, mientras las notificaciones continúan como la realizada a los comerciantes de La Loma.

"Ya se ha notificado al sector de la Loma, donde sacan sus muebles para la venta a las aceras, tiene que cumplirse tres notificaciones, como en otros lugares donde los comerciantes estorban el libre tránsito de los peatones.

La anterior semana se efectuaron tres operativos programados, "nos ha ido muy bien relativamente, porque hay algunas personas que no entienden, que se trata de cumplir la norma, que indica que las aceras son para los peatones".

Existen zonas comerciales en la ciudad, donde algunos comerciantes, no solamente ocupan las aceras, sino también la calzada, complicando el tránsito de las personas, especialmente con discapacidad y hasta de los vehículos.

"No es fácil, pero vamos a seguir trabajando, estamos coordinando y continuaremos en esta tarea", agrego al recordar que coordinan con la Intendencia municipal, los gendarmes municipales y la Policía boliviana.

Consultado si no hay resistencia de algunos comerciantes, contestó que hay, en el barrio "4 de Julio", en las botillerías algunas personas se molestaron, comenzaron a tirar su mercancía, entre ello, algunas botellas.

"Hemos tenido que pedir resguardo a la Policía, que a los 5 minutos llegó, ayudaron y todo volvió a la normalidad, aunque siempre hay una persona que no está de acuerdo", admitió al añadir que saben que se incumple la norma, pero siguen igual.



DIRECTOR DE SEGURIDAD DE LA ALCALDÍA, CARLOS VARGAS.

elAPUNTE

Insistirán en despeje

Sobre si los comerciantes no despejan las aceras el día del operativo para después volver a ocupar al día siguiente como generalmente ocurre, Vargas contestó que tienen ese tipo de conflictos, sin embargo, insistirán.

"Vamos a volver a notificarlos, vamos a hacer que ingresen sus mercancías a su tienda, caso contrario, vamos a tener que tomar medidas administrativas para la sanción", añadió se trata de tener una ciudad ordenada, en todo sentido.

elPeriódico www.elperiodico.com.bo

Que la carga no sea solo para unos, sino todos

Sugieren disminuir impuestos como compensación ante la severa crisis

La sugerencia es del senador Rolando Vacaflor, quien dijo que no solamente se trata de sincerar la economía o que haya precios reales, sino también beneficios para los ciudadanos.

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/TARIJA

El Periódico-Noviembre-19-2026.- El senador de oposición, Rolando Vacaflor, sugirió al gobierno bajar los impuestos como compensación a la severa crisis económica en el país, que golpea a toda la población, con subas como del precio de diésel y gasolina.

"Yo de momento puedo sugerir bajar impuestos, mejorar sueldos, cuáles van a ser las alternativas", expresó al indicar que no solamente se trata asumir políticas orientadas a sincerar la economía, sino también pensar en beneficios y compensación.

Los empresarios hace poco expresaron en la necesidad de rebajar los impuestos, como incentivo a la producción, la gerente de la Federación de empresarios, Patricia Vargas, pidió cumplir el anuncio de bajar el IVA de 13 a 10%.

"Antes de levantar la subvención proponer algo que sea salomónico, algo que busquen todos y que no sea un perjuicio para Bolivia", argumentó al añadir que el gobierno tiene que conocer los costos de la canasta familiar.

Tiene que controlar, regular a pesar de estar en una economía de mercado, el gobierno tiene que buscar las alternativas, todos pagan impuestos, excepto los productores de coca, tiene que verse todas esas posibilidades.

"Hay que ver cómo se van a normar, mover, impuestos, salarios, ver otras alternativas", insistió al añadir que se pueden estandarizar los precios de los pasajes en avión, como de todo el transporte público, se necesitan opciones.

"El gobierno es quien tiene que dar alternativas", reiteró al indicar que en su criterio no solo tendría que bajar el IVA a 10%, sino a 8 o un poco más, el país paga impuestos todo el año y más a final de gestión.



SENADOR DE OPOSICIÓN, ROLANDO VACAFLOR.

elAPUNTE

Tener iniciativa

El gobierno tiene que tener iniciativas, sostuvo al reconocer que el Ejecutivo, no subió el precio del diésel a 20 bolivianos el litro, porque seguramente a medido el termómetro social, que no se encuentra en un nivel de comodidad.

Antes de anunciar que el precio de los carburantes ya no estará subvencionado, tendría que anunciar de qué manera se compensará esa situación, "que beneficios hay para la población", para que a todos les vaya bien.



YA SON VARIOS QUIENES PLANTEAN LA BAJA DE IMPUESTOS FRENTE A LA CRISIS.

CASO ROMA

Abogado de Quezada alerta sobre "una situación de terror" tras atentado contra Zeballos y cuestiona el caso ROMA

"Primero está la vida, primero está la salud, primero están sus derechos primordiales. No es posible que se lo deje a la deriva", sostuvo Mariano Medina, quien dijo conocer a Zeballos y lo describió como un profesional joven e intelectual

///

El abogado Mariano Medina expresó su preocupación por el ataque armado que sufrió el exfiscal departamental Alberto Zeballos en el penal de El Abra y cuestionó las condiciones de seguridad de los privados de libertad. También calificó de "arbitraria" la imputación contra su defendido, el exmagistrado Aldo Quezada, quien fue enviado por seis meses al penal de San Pedro de La Paz por el caso ROMA.

"Estamos viviendo una situación de terror, se puede decir, no hay seguridad en ningún aspecto", manifestó Medina al referirse al atentado contra Zeballos, quien fue atacado a tiros este miércoles por otro interno cuando ingresó a un baño del recinto penitenciario de Cochabamba. Tras el hecho, fue trasladado a un centro médico.

El jurista lamentó que no se hubieran adoptado las medidas necesarias para proteger al exfiscal, detenido desde el 4 de octubre por la investigación sobre una presunta red de protección al narcotraficante uruguayo Sebastián Marset.

"Primero está la vida, primero está la salud, primero están sus derechos primordiales. No es posible que se lo deje a la deriva", sostuvo Medina, quien dijo conocer a Zeballos y lo describió como un profesional joven e intelectual.

El abogado también expresó su preocupación por el traslado de Quezada y del exfiscal antidrogas Julio César Porras al penal de San Pedro, luego de que un juez de La Paz dispusiera seis meses de detención preventiva para ambos por el caso ROMA.

Medina sostuvo que existen contradicciones en la imputación contra Quezada y cuestionó que se haya abierto una nueva investigación en La Paz dos días después de que su defendido compareciera ante un juez y el Ministerio Público en otro proceso.

Según el abogado, los hechos y la calificación jurídica tienen características similares a los de una investigación anterior, por lo que considera que se habría vulnerado el principio de unidad del Ministerio Público, establecido en el artículo 5 de la normativa procesal penal.

Una de las principales observaciones de la defensa apunta a la hipótesis fiscal de que Quezada habría llegado a la presidencia del Tribunal Departamental de Justicia de Santa Cruz por su amistad con Rómer Saucedo, expresidente del Tribunal Supremo de Justicia, con el supuesto propósito de favorecer al narcotráfico.

Medina rechazó esa versión y argumentó que Quezada fue incorporado como vocal constitucional en 2019, después de un proceso de evaluación y designación en el que intervinieron el Consejo de la Magistratura, el Tribunal Supremo de Justicia y el Tribunal Constitucional.

Además, señaló que Quezada fue elegido presidente del Tribunal Departamental de Justicia en enero de 2025 mediante una decisión de la Sala Plena de esa institución, y no por designación de Saucedo.

"Por ser amigos, ¿ya estamos automáticamente frente a un hecho delictivo?", cuestionó el abogado, al considerar que la relación personal entre ambos exautoridades no demuestra por sí misma una participación criminal.

El defensor también negó que existan elementos que demuestren que Quezada hubiera utilizado su cargo para favorecer a Marset, a sus familiares o a personas de su entorno mediante decisiones judiciales.

Aseguró que el expresidente del Tribunal Departamental no emitía fallos de manera individual y afirmó que no existe, hasta ahora, un juez que haya señalado que recibió presiones o instrucciones de Quezada para beneficiar a algún investigado.

"¿Cuál es la prueba? ¿Cuál es el elemento que establezca que él protegió al narcotráfico, que se benefició o que participó en un hecho que tenga que ver con narcotráfico?", preguntó Medina.

El abogado indicó que esas observaciones fueron incorporadas en la apelación presentada contra la decisión judicial y expresó su expectativa de que el tribunal de alzada revise los argumentos de la defensa.

También cuestionó la valoración realizada durante la audiencia cautelar. Según Medina, el juez habría advertido una ambigüedad relacionada con un supuesto informe técnico cibernético que sustenta parte de la imputación. A su criterio, no existen elementos objetivos suficientes para respaldar la medida extrema.

Quezada y Porras afrontan una segunda causa

Quezada y Porras fueron aprehendidos en Santa Cruz el domingo 15 de noviembre y trasladados a La Paz al día siguiente. El martes, después de una audiencia que se extendió por varias horas, un juez dispuso su detención preventiva por seis meses en el marco del caso ROMA.

La medida se dictó apenas tres días después de que ambos recibieran condenas de tres años de prisión por organización criminal en el caso Maletas, mediante procedimientos abreviados. En ese expediente habían quedado en libertad bajo medidas judiciales, antes de ser aprehendidos por la nueva investigación.

El caso Roma indaga una presunta estructura de protección al narcotráfico desde instituciones estatales y posibles actuaciones que habrían favorecido al entorno de Sebastián Marset. La Fiscalía sostiene que se investigan decisiones fiscales y judiciales que pudieron beneficiar a personas vinculadas al uruguayo.

ELDEBER.COM.BO

Educación

Beni: Paz anuncia dotación de 381 antenas Starlink para beneficio de 101.000 estudiantes

"Aulas Conectadas" trata de instalar a corto plazo un modelo pedagógico en el que los maestros administrarán el acceso tecnológico para potenciar el aprendizaje.



///

El presidente Rodrigo Paz Pereira anunció este miércoles la dotación de 381 antenas satelitales Starlink para 424 unidades educativas del departamento de Beni, especialmente en áreas rurales y periurbanas, como una iniciativa destinada a cerrar la brecha digital. La instalación de estas antenas beneficiará directamente a 101.000 estudiantes.

"Voy a generar una contradicción en lo que estoy diciendo, hay una centralidad en todo este esfuerzo de centralizar la información, de centralizar la conectividad. Estas 381 antenas van a generar un impacto en 424 unidades educativas", aseveró el jefe de Estado en un acto breve.

El mandatario, impulsa el programa "Aulas Conectadas" para instalar antenas de internet satelital Starlink en unidades educativas de todo el país, comenzando con 4.700 equipos. El programa trata de instalar a corto plazo un modelo pedagógico en el que los maestros administrarán el acceso tecnológico para potenciar el aprendizaje.

Paz Pereira explicó que, aunque el despliegue técnico en el departamento consta de 381 equipos (en referencia a los edificios escolares intervenidos), la cobertura alcanzará a 424 unidades educativas, dado que varias infraestructuras albergan distintos turnos y establecimientos.

Según detalló el mandatario, la iniciativa priorizará en una primera etapa las áreas de lectura, escritura y matemáticas en el nivel primario, además de brindar a los docentes herramientas para actualizarse con nuevas metodologías de enseñanza a nivel global.

En su discurso, el presidente enfatizó la necesidad de democratizar el acceso a la información señalando que, históricamente, la conectividad estuvo concentrada en pocos sectores.

"El conocimiento es poderoso cuando se descentraliza, porque si está concentrado, el conocimiento es de unos cuantos. Ser parte de la Patria es sentirse boliviano en cada uno de los rincones y, a su vez, tener los mismos derechos", destacó.

Asimismo, el jefe de Estado vinculó la inversión tecnológica en educación y salud con el desarrollo sostenible del país, subrayando que preparar adecuadamente a las nuevas generaciones es fundamental para evitar la migración juvenil y garantizar que los jóvenes encuentren oportunidades de crecimiento dentro de nuestro país.

El presidente ratificó que cada alcaldía beniana recibirá los equipos correspondientes y lanzó una propuesta de articulación nacional desde el departamento amazónico, asegurando que el intercambio de saberes impulsado por esta conectividad permitirá que el conocimiento local aporte al desarrollo de todo el país.

El acto contó con la participación de ministros de Estado, alcaldes, representantes de la subgobernación y autoridades del sector educativo.

ELDEBER.COM.BO

Política Tributaria

Municipios negocian la devolución de $us 31 millones retenidos

La AMB inició una discusión técnica con el Gobierno para definir el mecanismo de restitución del 12% de los recursos destinados a investigaciones hidrocarburíferas. También anunció una compensación de más de Bs 500 millones por el incremento del costo del diésel

///

Los gobiernos municipales negocian con el Gobierno central la devolución de $us 31 millones correspondientes al 12% de los recursos que eran retenidos para financiar investigaciones hidrocarburíferas. El mecanismo de restitución todavía debe definirse mediante un instrumento normativo, informó André Humérez, director ejecutivo de la Asociación de Municipios de Bolivia (AMB).

El representante municipalista explicó que la devolución de estos recursos fue una de las principales demandas planteadas por los alcaldes en las reuniones con el Gobierno, en el marco de las conversaciones sobre la redistribución de recursos bajo el esquema 50-50.

Según Humérez, este miércoles comenzó la discusión técnica con el Servicio Estatal de Autonomías para definir el instrumento normativo y conocer cuánto corresponderá a cada gobierno municipal. La distribución se realizará de acuerdo con los parámetros establecidos por el Ministerio de Economía.



LAS COMUNAS NEGOCIAN LA RESTITUCIÓN DE RECURSOS

El dirigente señaló que los $us 31 millones constituirán un fondo de libre disponibilidad para las alcaldías. No obstante, la entrega de los recursos depende de la definición y aprobación del mecanismo correspondiente.

Durante la entrevista, Humérez también afirmó que el Gobierno garantizó más de Bs 500 millones adicionales provenientes del fondo del Impuesto Directo a los Hidrocarburos (IDH), destinados a compensar a los municipios por el incremento del costo del diésel.

El director de la AMB sostuvo que el encarecimiento de los combustibles afectó la ejecución de obras municipales y aseguró que más del 90% de los proyectos se encontraban paralizados por el aumento de los costos. En ese contexto, destacó la aprobación de un decreto para nivelar los precios de los materiales de construcción, medida que, según dijo, permitirá reanudar los trabajos.

Humérez consideró que la devolución del 12% y la asignación de recursos adicionales representan avances en las negociaciones con el Gobierno. Sin embargo, aclaró que la aplicación del esquema 50-50 es un proceso de construcción que debe incluir a los gobiernos municipales, departamentales, autonomías indígenas y al nivel central del Estado.

El representante municipalista indicó que también se abrió la posibilidad de discutir la suspensión de la retención del 12% para la gestión 2027, aunque ese tema todavía debe ser abordado en las mesas de trabajo.

ELDEBER.COM.BO

CERIMEDO

Justicia reprograma audiencia presencial para Cerimedo, tras nueva suspensión nominará a su embajador en EEUU

Por cuarta vez, problemas de conexión impidieron que Fernando Gabriel Cerimedo participara en una audiencia virtual para solicitar su libertad. La defensa informó que el juez aceptó realizar la próxima sesión de manera presencial este viernes 20 de noviembre

Los problemas de conexión a internet en el penal de Chonchocoro volvieron a impedir que Fernando Gabriel Cerimedo compareciera ante la Justicia. Este miércoles se suspendieron dos audiencias relacionadas con sus procesos judiciales, entre ellas una en la que su defensa buscaba la cesación de la detención preventiva por el caso de enriquecimiento ilícito.

El abogado Ernesto Giraldes explicó que su defendido no pudo conectarse a la sala virtual del centro penitenciario, situación que impidió escuchar y resolver la solicitud para que pueda defenderse en libertad.

Ante la reiteración de las fallas técnicas, la defensa pidió que la audiencia se realice de manera presencial o bajo una modalidad mixta. Según Giraldes, el juez aceptó la solicitud y dispuso que Cerimedo sea trasladado desde Chonchocoro hasta el juzgado para la sesión programada para este viernes 20 de noviembre, a las 14:30.

"Nos topamos nuevamente con el mismo problema y ahora sí hemos solicitado que se haga de manera presencial o mixta", señaló el jurista.

Giraldes indicó que la audiencia tiene como finalidad tratar la solicitud de cesación a la detención preventiva dentro del proceso por presunto enriquecimiento ilícito. La defensa pretende que el juez valore los elementos presentados para revertir la medida cautelar que mantiene al exasesor político recluido en el penal paceño.

El abogado añadió que la jurista Margarita Arce se trasladaría a La Paz para realizar las gestiones necesarias y evitar que vuelvan a registrarse inconvenientes que impidan la instalación de la audiencia.

Cerimedo enfrenta dos procesos

Fernando Gabriel Cerimedo permanece detenido preventivamente en Chonchocoro y afronta dos procesos judiciales: uno por presunto enriquecimiento ilícito y otro por tentativa de feminicidio, a raíz de la denuncia presentada por su expareja, Nadia Beller.

En ambos casos, su defensa busca revertir la detención preventiva y conseguir que pueda afrontar los procesos en libertad.

ELDEBER.COM.BO



FERNANDO CERIMEDO SE ENCUENTRA RECLUIDO EN LA CÁRCEL DE CHONCHOCORO



Naabol

Naabol realiza acciones de mejora en la pista aérea del aeropuerto Jorge Wilstermann

La intervención contempla aproximadamente 8.000 metros cuadrados en la intersección de las pistas 14/32 y 05/23. Los trabajos comprenden el retiro de una capa de aproximadamente cinco centímetros del pavimento existente mediante fresado y su reposición con mezcla asfáltica en caliente

Para fortalecer la seguridad, Navegación Aérea y aeropuertos Bolivianos (Naabol) implementa trabajos de mejoramiento en la pista del aeropuerto internacional Jorge Wilstermann de Cochabamba. Los trabajos corresponden al mejoramiento de la carpeta asfáltica de la pista 14/32 del mencionado aeropuerto.

Con la conclusión de las obras se espera ofrecer mejores en las condiciones de despegue y aterrizaje de las aeronaves, en beneficio de pasajeros y tripulaciones.



Mientras se realizan estas acciones de refacción, las operaciones aéreas permanecen temporalmente suspendidas.

Se estima la reanudación de las operaciones para las 17:00 del jueves 19 de noviembre de 2026, una vez concluidos los trabajos programados.

La intervención contempla aproximadamente 8.000 metros cuadrados en la intersección de las pistas 14/32 y 05/23. Los trabajos comprenden el retiro de una capa de aproximadamente cinco centímetros del pavimento existente mediante fresado y su reposición con mezcla asfáltica en caliente.

"Estas labores permitirán mejorar las condiciones de rodadura, adherencia y drenaje superficial de la pista, contribuyendo a fortalecer la seguridad operacional", detalla un comunicado difundido por la misma Naabol.

La intervención fue planificada para ejecutarse de manera continua, con un mayor despliegue de personal y equipamiento, a fin de reducir el periodo de suspensión de las operaciones aéreas.

ELDEBER.COM.BO

COB

La COB analiza plegarse a las medidas de presión del Magisterio Urbano

La reunión se desarrolla la tarde de este miércoles, en la ciudad de La Paz. El magisterio urbano mantiene medidas de presión desde inicio de noviembre

El máximo dirigente de la Central Obrera Boliviana (COB), Mario Argollo, informó que los miembros de la organización se reúnen la tarde de este miércoles, para analizar si se suman o no a las medidas de presión del Magisterio Urbano, que llevan semanas manifestándose en contra de la descentralización de los institutos técnicos.

"Ya prácticamente van más de tres semanas, en una huelga de hambre emprendida por ellos, que ya es de 16, 17 días. Lamentablemente ha habido agresiones de parte de las fuerzas del orden hacia nuestros compañeros del sector magisterio, también nuestros compañeros estudiantes de los diferentes institutos que están defendiendo la educación fiscal y gratuita", reclamó Argollo.

Este miércoles, "en solidaridad también con nuestros hermanos del sector magisterio, también seguramente los diferentes sectores van a brindar la línea que vamos a seguir", lanzó, a los medios de comunicación.

Contexto

Las protestas del magisterio urbano continúan en el país en contra de la descentralización de los institutos. Hasta el momento no se ha concretado un diálogo entre los movilizados y el ministerio de Educación.

Sin embargo, ahora las medidas de presión son diferentes en cada departamento. En Santa Cruz, los maestros decidieron suspender su huelga de hambre, tras 13 días; mientras que, en La Paz y Cochabamba, las medidas de presión se mantienen en rechazo a la descentralización de la educación.

Entre tanto, el mismo presidente del Estado, Rodrigo Paz, sostuvo que en el país no se privatizará la educación porque no corresponde a estructuras partidarias. La alusión se realizó en el marco de su discurso por el 184 aniversario de la creación del departamento de Beni.

De esta manera sale al paso de las críticas y cuestionamientos que lanzan desde el magisterio urbano y que mantienen a este sector movilizado.

En su intervención ante las autoridades locales y educativas, el mandatario enfatizó que "la gestión educativa no responde a posturas partidarias", sino a la necesidad de modernizar y descentralizar.

ELDEBER.COM.BO



www.elperiodico.com.bo

elPeriódico

EL MUNDO

Las interrupciones empañan la imagen de fortaleza que Trump intenta transmitir antes de inédita cumbre con Putin y Xi

Los mandatarios de Estados Unidos, China y Rusia intercambiaron saludos en Shenzhen en la antesala de un encuentro tripartito histórico, mientras fallas informáticas críticas en territorio estadounidense ponen a la defensiva a la Casa Blanca.

///

El presidente estadounidense, Donald Trump, aterrizó el miércoles en la ciudad tecnológica de Shenzhen para protagonizar una inédita cumbre tripartita junto a sus homólogos de China, Xi Jinping, y de Rusia, Vladimir Putin, en el marco del foro de Cooperación Económica Asia-Pacífico (APEC). Aunque el mandatario norteamericano buscaba proyectar el liderazgo tecnológico y estratégico de Washington en el escenario global, una serie de graves fallas informáticas registradas en su propio país eclipsaron el inicio de su gira asiática y obligaron a su administración a emitir explicaciones urgentes para contener la inquietud pública.

Antes del encuentro formal previsto para este jueves, los tres líderes coincidieron durante el banquete oficial de bienvenida, donde intercambiaron apretones de manos tras una jornada marcada por gestos diplomáticos de alto simbolismo. Xi Jinping recibió personalmente a Trump al pie de la escalerilla del Air Force One entre aviones de combate y bailarines —retribuyendo la hospitalidad recibida en septiembre cerca de Washington—, mientras que horas antes había sostenido un almuerzo de trabajo de más de dos horas con Putin para abordar cooperación energética, financiera y la situación en Ucrania y Corea del Norte.

La agenda del jueves contempla tanto una reunión bilateral mano a mano entre Trump y Putin —la primera desde su cita del año pasado en Alaska— como una sesión a tres bandas con Xi Jinping de aproximadamente una hora de duración. Entre los temas prioritarios figuran el control de armas nucleares, las tensiones con Irán y la búsqueda de una salida negociada a la guerra en Ucrania, conflicto sobre el cual Trump afirmó desde Manila estar cerca de un acuerdo dado el elevado desgaste humano de las tropas rusas.

En paralelo, el foro de Shenzhen sirvió de escenario para exhibir las profundas fricciones comerciales y tecnológicas entre las potencias. Xi defendió el libre comercio multilateral bajo el amparo de la Organización Mundial del Comercio y prometió reducir aranceles en plena disputa por los semiconductores y la inteligencia artificial, tras las recientes restricciones impuestas por Washington a las exportaciones de chips avanzados de Nvidia. Putin, por su parte, desestimó el impacto de las sanciones occidentales sobre la economía rusa y describió a Europa como una región inmersa en un declive humillante.

La posibilidad de que las tres potencias discutan el futuro del conflicto bélico sin la presencia de representantes ucranianos despertó inmediata alarma en Kiev y en diversas capitales europeas. El canciller ucraniano, Andriy Sybiha, reclamó voz directa en cualquier negociación y advirtió sobre el riesgo de retornar a un esquema de esferas de influencia divididas similar al de Yalta, postura respaldada por diplomáticos europeos que observan con recelo el protagonismo concedido al Kremlin.

Mientras tanto, en el frente interno, la narrativa de solidez tecnológica que Trump pretendía exhibir se vio seriamente comprometida por interrupciones simultáneas que afectaron a Microsoft, la Administración Federal de Aviación, el banco JPMorgan Chase y la red de comunicaciones de la Agencia de Seguridad Nacional. Los fallos impidieron a millones de usuarios operar sus cuentas bancarias, acceder a correos electrónicos y realizar vuelos con normalidad, reavivando el debate sobre las vulnerabilidades cibernéticas derivadas de la rápida implementación de sistemas de inteligencia artificial.

Ante la escalada de incertidumbre, el secretario de Estado y asesor de Seguridad Nacional, Marco Rubio, debió intervenir públicamente durante el segundo día de la gira para descartar cualquier vínculo con ciberataques extranjeros o sabotajes de naciones rivales. Según explicó el funcionario, las caídas respondieron a procesos internos de actualización y parcheo de seguridad para corregir vulnerabilidades críticas, un argumento técnico con el que Washington intenta recuperar el control del relato antes de sentarse a la mesa con Pekín y Moscú.

LANACION.COM.AR



PUTIN SE ACERCA A SALUDAR A XI Y SU ESPOSA, ANTE LA MIRADA DE TRUMP

EL MUNDO

Putin despliega bombarderos nucleares en Asia y enciende las alarmas antes de la cumbre con Trump y Xi

Dos bombarderos estratégicos Tu-95MS aterrizaron en territorio vietnamita tras sobrevolar el este asiático, provocando la movilización de cazas en Japón, Corea del Sur y Taiwán en la antesala de la reunión trilateral en Shenzhen.

///

A pocas horas de coincidir con Donald Trump y Xi Jinping en China para una cumbre trilateral en el marco del Foro de Cooperación Económica Asia-Pacífico (APEC), Vladimir Putin ordenó una inusual demostración de fuerza militar en el sudeste asiático. Dos bombarderos estratégicos rusos Tu-95MS —conocidos por la OTAN como Bear y con capacidad para transportar misiles de crucero con ojivas nucleares— aterrizaron el martes en el aeropuerto de Da Nang, en el centro de Vietnam, escoltados por dos aeronaves militares de apoyo tras completar un extenso recorrido aéreo por el este del continente.

La operación encendió de inmediato las alertas de defensa en los países vecinos y desató respuestas militares coordinadas. Japón despachó aviones de combate y presentó una protesta diplomática formal ante Moscú tras detectar la incursión de aeronaves rusas cerca de una isla del sur de su archipiélago, mientras que Corea del Sur movilizó sus propios cazas al registrar el ingreso de los aparatos en su zona de identificación de defensa aérea; simultáneamente, Taiwán reportó dos vuelos militares rusos al este de la isla, advirtiendo sobre el riesgo que estas maniobras suponen para la estabilidad del estrecho.

Para los especialistas en seguridad internacional, el momento elegido por el Kremlin constituye un mensaje geopolítico deliberado antes de sentarse a negociar en Shenzhen. Pese al desgaste acumulado tras más de cuatro años de guerra en Ucrania y a su menor peso económico frente a Washington y Pekín, Rusia utiliza su arsenal nuclear y el alcance intercontinental de su aviación estratégica para reafirmar su estatus de potencia global y proyectar una imagen de sintonía militar con China frente a Occidente.

El aterrizaje directo de las aeronaves en Da Nang —el primero de esta magnitud desde las maniobras de reabastecimiento registradas en 2014— coloca también bajo la lupa el delicado equilibrio diplomático de Vietnam. Aunque Hanói busca diversificar sus proveedores de defensa, mantiene una fuerte dependencia técnica y de repuestos respecto al armamento ruso, al tiempo que emplea su histórica alianza con Moscú como un contrapeso estratégico frente a las disputas territoriales con Pekín en el mar de China Meridional y la preocupación por el avance de infraestructura militar china en la región.



TU-95MS

Con los cuatro aparatos rusos aún estacionados en pista mientras se desarrollan las reuniones de alto nivel en Shenzhen, la maniobra recuerda a las potencias de Asia-Pacífico y a la Casa Blanca que el Kremlin conserva plena capacidad de proyección militar más allá de sus fronteras europeas, elevando la tensión estratégica en torno a la mesa de negociaciones.

LANACION.COM.AR

EL MUNDO

El gobierno de Trump refuerza su vínculo con Delcy Rodríguez con un acuerdo militar

Durante una visita sorpresa a Caracas, el secretario de Defensa estadounidense, Pete Hegseth, anunció un entendimiento de entrenamiento conjunto e intercambio de inteligencia para enfrentar "amenazas comunes", consolidando el giro geopolítico tras la captura de Nicolás Maduro.

///

Estados Unidos y Venezuela dieron un paso decisivo en la recomposición de sus relaciones bilaterales al firmar un acuerdo destinado a ampliar la cooperación militar y de seguridad. El anuncio fue realizado este miércoles en Caracas por el secretario de Defensa norteamericano, Pete Hegseth, durante una visita sorpresa en la que sostuvo un encuentro oficial en el Palacio de Miraflores con la presidenta encargada, Delcy Rodríguez, formalizando así el acercamiento iniciado tras la captura de Nicolás Maduro por fuerzas estadounidenses el pasado mes de enero.

Según lo expuesto por ambas partes, el entendimiento contempla programas de entrenamiento conjunto, intercambio de inteligencia y asistencia técnica orientada a fortalecer las capacidades de la Fuerza Armada Nacional Bolivariana (FANB), renovar su equipamiento y facilitar su acceso a nuevas tecnologías. Rodríguez subrayó que el respaldo de Washington permitirá hacer frente a "amenazas comunes", mientras que Hegseth definió el pacto como el restablecimiento de una asociación de defensa clave para combatir el contrabando de drogas y estabilizar al país sudamericano.

Tras concluir su agenda en territorio venezolano —que incluyó una visita a la sede diplomática estadounidense en Caracas—, el titular del Pentágono continuó su gira regional con destino a Colombia, donde tiene prevista la entrega de un avión militar Hércules C-130 al gobierno de Abelardo de la Espriella, en plena ofensiva contra grupos armados, para posteriormente trasladarse a Ecuador con el propósito de afianzar la red de aliados estratégicos de la Casa Blanca en América Latina.

Detrás de este acelerado acercamiento en materia de defensa subyace un profundo entramado económico centrado en la explotación energética. Desde la salida de Maduro, la administración de Donald Trump ha incidido directamente en el rumbo petrolero de Venezuela, facilitando en agosto que la firma North American Blue Energy Partners (Nabep), controlada por el empresario Alejandro Betancourt —quien también participó en las reuniones de este miércoles—, obtuviera acceso a largo plazo a 17 campos que concentran cerca de una quinta parte de las reservas nacionales, otorgando a Estados Unidos una participación del 35% en su empresa matriz.

De acuerdo con reportes oficiales difundidos este mes, Washington sostiene haber transferido de vuelta a Venezuela más de 12.000 millones de dólares —equivalentes a casi el 99% de los ingresos generados por las ventas de crudo venezolano hacia el mercado norteamericano—, mientras Nabep proyecta superar los 250.000 barriles diarios antes de finalizar el año. Este esquema refleja la prioridad otorgada por la Casa Blanca a la reactivación de la industria extractiva y a la seguridad energética hemisférica.

Sin embargo, la consolidación de los lazos militares y petroleros transcurre en medio de un escenario de incertidumbre institucional, dado que el gobierno interino de Rodríguez aún no ha fijado un calendario para la celebración de nuevas elecciones. Aunque el reciente regreso al país de la líder opositora María Corina Machado fue destacado por el secretario de Estado, Marco Rubio, como fruto de conversaciones de reconciliación y una oportunidad histórica para avanzar hacia comicios libres, amplios sectores cuestionan que la agenda económica y de seguridad haya desplazado las reformas democráticas inmediatas.

LANACION.COM.AR

jueves 19 de noviembre de 2026

elPeriódico DE BOLIVIA

D Deportivo



ASOCIACIÓN MUNICIPAL DE TENIS DE MESA FINALIZÓ LA TEMPORADA DEPORTIVA 2026

Pil TARIJA S.A. Calidad y Salud

La entrenadora de la Asociación Municipal de Tenis de Mesa de Cercado, María Lázaro, dijo que este fin de semana se realizó la octava y última fecha del calendario deportivo de la temporada 2026, el torneo se desarrolló en ocho categorías y se jugaron en el coliseo Tabladita; el campeón de la categoría Open fue el deportista, Sergio Ressini. (foto: Asociación).



Torneo “Todos contra Todos”

INICIA VENTA DE LAS ENTRADAS PARA REAL TOMAYAPO Y NACIONAL POTOSÍ

El secretario general del club Real Tomayapo, Eyberth Rojas, dijo que desde este jueves se iniciará la venta de las entradas para el partido de este sábado con Nacional Potosí, al sector de general y curvas del estadio IV Centenario, el costo será de bolivianos 10, mientras que, para butaca y preferencia, se mantiene la promoción de dos personas con una entrada; la dirigencia del club espera contar con el apoyo de la afición deportiva ya que el partido se jugará desde horas 15:00. (foto: Tomayapo).

www.elperiodico.com.bo elPeriódico

MULTIDEPORTIVO

Juan Carlos Prado lo intentó, pero quedó eliminado del Uruguay Open

El tenista boliviano no pudo avanzar a los cuartos de final del Challenger de Montevideo tras caer este miércoles ante el brasileño Matheus Pucinelli de Almeida por 6-3 y 6-2.

Juan Carlos Prado se despidió del cuadro individual del Uruguay Open, luego de caer en los octavos de final ante el brasileño Matheus Pucinelli de Almeida. El representante nacional lo intentó, pero no pudo encontrar la manera de superar a su rival y terminó perdiendo en dos sets.

Pucinelli se impuso por 6-3 en el primer parcial y mantuvo la superioridad en el segundo, donde cerró el encuentro con un 6-2 para asegurar su clasificación a los cuartos de final del Challenger de Montevideo.

De esta manera, Prado puso fin a su participación en el cuadro individual del torneo uruguayo. El boliviano había comenzado su camino con una victoria ante el argentino Lautaro Midón, por 6-2, 3-6 y 6-3, pero no pudo repetir ese resultado en la siguiente instancia.

DIEZ.BO



FÚTBOL

Fernando Costa espera el informe de Hugo Blanco para definir el futuro de Óscar Villegas

El presidente de la FBF confirmó que el trabajo del seleccionador será evaluado tras el cierre de la gestión 2026. Bolivia acumula siete derrotas consecutivas y cerró el año con ocho caídas en 11 partidos.

El futuro de Óscar Villegas al mando de la selección boliviana será analizado por la Federación Boliviana de Fútbol (FBF) una vez concluida la gestión 2026. Así lo confirmó Fernando Costa, presidente de la entidad, quien adelantó que esperan el informe del director de Fútbol, Hugo Blanco, para evaluar el trabajo del cuerpo técnico y el desempeño de la Verde. Calendariofútbol boliviano

"Nosotros vamos a realizar una evaluación ya una vez concluida esta última fecha FIFA de la gestión 2026. Vamos a esperar el informe del señor Hugo Blanco, nos reuniremos en próximos días y el Comité Ejecutivo ya tomará una decisión en base a todos los informes de lo que ha significado el trabajo de Hugo Blanco, evaluando el trabajo del cuerpo técnico y el desempeño de la selección", manifestó Costa.



El titular de la FBF remarcó que el documento deberá ser completo y contemplar el trabajo desarrollado desde la incorporación de Blanco a la estructura de la Federación. En ese sentido, confirmó que la labor de Villegas estará incluida en el análisis.

Consultado sobre su opinión acerca de la continuidad del entrenador, Costa evitó emitir criterios personales y señaló que las determinaciones estarán respaldadas por los informes y las reuniones correspondientes.

"No voy a emitir criterios personales, todo es en base a informes y al trabajo que se ha realizado desde la incorporación del director de Fútbol, Hugo Blanco", sostuvo. Calendariofútbol boliviano

Asimismo, ante la posibilidad de que el informe recomiende algún cambio, el presidente de la FBF prefirió no anticipar escenarios. "Esperemos el informe, esperemos también la reunión con todo el cuerpo técnico, la cabeza del profesor Villegas. Vamos a hacer una evaluación de todo lo que ha significado esta gestión 2026 y tomaremos decisiones", agregó.

Villegas asumió la conducción de la selección boliviana en 2024 y consiguió uno de los principales objetivos de su ciclo al llevar a la Verde al repechaje rumbo al Mundial 2026. Sin embargo, Bolivia quedó a un paso de la clasificación y, posteriormente, los resultados adversos marcaron el cierre de su calendario internacional. Guíaturística Bolivia

La selección acumula siete derrotas consecutivas y terminó 2026 con un balance de dos victorias, un empate y ocho derrotas en 11 encuentros disputados. Durante ese periodo, el equipo nacional convirtió siete goles y recibió 23, con una diferencia negativa de 16 tantos.

Este panorama deportivo puso bajo análisis la continuidad del seleccionador. Por ahora, Costa evitó adelantar cualquier determinación y dejó claro que el Comité Ejecutivo esperará el informe de Hugo Blanco y la reunión con el cuerpo técnico antes de tomar una decisión.

DIEZ.BO

elPeriódico

www.elperiodico.com.bo

Fútbol

Bolivia cae en el ranking FIFA tras las derrotas ante Perú y Ecuador

La selección boliviana descendió una posición en la clasificación mundial luego de perder por 2-0 ante Perú y Ecuador en la última fecha FIFA de noviembre.

La FIFA actualizó este miércoles su ranking de selecciones nacionales y Bolivia sufrió un descenso de una posición tras las derrotas ante Perú y Ecuador, ambas por 2-0, durante la fecha FIFA de noviembre. Guíaturística Bolivia

Antes de estos dos compromisos, la selección boliviana ocupaba el puesto 78 de la clasificación mundial. Sin embargo, después de los resultados negativos cayó hasta la casilla 79, con un total de 1.315,80 puntos, manteniéndose como la última selección sudamericana del listado.

En la clasificación general, España continúa liderando el ranking mundial, seguida por Argentina, que ocupa la segunda posición. Francia completa el podio en el tercer lugar.

El descenso representa otro dato negativo para la Verde, que cerró su calendario internacional de 2026 con siete derrotas consecutivas y sin poder convertir goles en sus últimos seis encuentros.

La próxima y última actualización del ranking FIFA correspondiente a este año está prevista para el 16 de diciembre. Bolivia tendrá que esperar hasta entonces para conocer si mantiene su posición o registra alguna modificación en la clasificación mundial. Guíaturística Bolivia

DIEZ.BO



LA SELECCIÓN NACIONAL DESCENDIÓ EN EL RANKING FIFA Y SIGUE SIENDO LA ÚLTIMA DE SUDAMÉRICA.

Fútbol

"Hay que convocar a los que juegan": Aragonés apunta a Villegas

El exentrenador de la selección boliviana cuestionó los criterios de convocatoria de Óscar Villegas después de las derrotas ante Perú y Ecuador. Considera que deben tener prioridad los futbolistas que cuentan con continuidad y ritmo de competencia en sus clubes.

Carlos Aragonés, exentrenador de la selección boliviana, expresó a DIEZ su preocupación por el presente de la Verde después de las últimas derrotas ante Perú y Ecuador, ambas por 2-0. El experimentado entrenador cuestionó algunos criterios de convocatoria del cuerpo técnico encabezado por Óscar Villegas y pidió priorizar a los futbolistas que atraviesan un mejor momento deportivo. Noticiasdeportivas online

"No se está convocando a los que están mejor físicamente, a los que más juegan en sus clubes, a aquellos que están más frescos y lúcidos. No porque se juegue en el exterior significa que uno tiene que ser convocado", manifestó Aragonés, al referirse a la necesidad de evaluar la continuidad de los jugadores antes de citarlos a la selección.

En ese sentido, sostuvo que el cuerpo técnico también debe orientar a los futbolistas que tienen poca participación en sus equipos. "Hay que orientar a los jugadores que no tienen muchos minutos en sus equipos. Tienen que buscar otras alternativas, tienen que aspirar a ser titulares y buscar equipos donde sean titulares y compitan", señaló.

Aragonés insistió en que la falta de continuidad es un aspecto que termina perjudicando el rendimiento de la selección. "Me parece incoherente convocar a jugadores que no juegan hace mucho tiempo en sus equipos. Lo más importante es que estén en competencia", remarcó.

Incluso puso como ejemplo el presente de Miguel Terceros, uno de los futbolistas con mayor proyección de la Verde. "Miguelito no es el mismo de las Eliminatorias y es por una sola razón: no tiene rodaje en el Santos desde hace varios meses", afirmó, haciendo referencia a la importancia de que los seleccionados lleguen con ritmo futbolístico a los compromisos internacionales. Balonesde fútbol

Pese a sus cuestionamientos, el exentrenador reconoció que el trabajo del cuerpo técnico tiene aspectos positivos, aunque considera que debe modificar su planificación. "El cuerpo técnico está haciendo un buen trabajo, pero debe cambiar el rumbo. Ya sabemos que el proyecto es a 10 años, pero tenemos que pensar en cómo llegar al Mundial", sostuvo.

Asimismo, consideró que, aunque la renovación del plantel permitió establecer una base de jugadores, en este momento resulta fundamental priorizar el rendimiento. "En este momento no sirve de nada la renovación, pero hay una base y eso es muy bueno. Insisto, hay que convocar a aquellos que tienen participación y destacan en sus clubes", explicó. También advirtió que Bolivia enfrenta a rivales con futbolistas bien preparados técnica y físicamente, además de contar con ritmo de competencia. Guíaturística Bolivia

Finalmente, Aragonés puso el foco en la planificación de cara a los próximos desafíos y en la ventaja que representa jugar en Villa Ingenio, en El Alto. "Creo que el cuerpo técnico todavía les llega a los jugadores, pero deben cambiar su planificación. La gran ventaja de jugar en Villa Ingenio no la vamos a aprovechar si convocamos a jugadores que no están en ritmo de competición", concluyó.

DIEZ.BO



CARLOS ARAGONÉS CUESTIONÓ LAS CONVOCATORIAS DE OSCAR VILLEGAS.

www.elperiodico.com.bo elPeriódico

Federación Internacional de Taekwondo ITF

En un acto especial entregó certificados de grado a 77 taekwondistas cinturón negro

El Gran Maestro Adolfo Villanueva, en la ciudad de Tarija desarrolló un seminario internacional, el evento se realizó en la noche del lunes en el coliseo Luis Parra donde participaron deportistas de la capital, provincias y del interior del país y en la noche del martes, entregó certificados de grado, el acto se realizó en el salón del patio del Cabildo.



EL DESARROLLO DEL CURSO DE ACTUALIZACIÓN QUE SE REALIZÓ EN EL COLISEO LUIS PARRA. (FOTO: ASOCIACIÓN ITF).

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/TARIJA

Después de cuatro años de práctica que realizaron los deportistas, la Federación Internacional de Taekwondo ITF, en la noche de este martes y en un acto especial que se desarrolló en el salón del patio del Cabildo, entregó 77 certificados de grado a taekwondistas tarijeños y nacionales, la entrega estuvo a cargo del Grand Máster Adolfo Jesús Villanueva, IX Dan ITF y vicepresidente para América; mientras que en la noche del lunes desarrolló un seminario internacional sobre el nuevo reglamento del taekwondo ITF, además, actualización en formas y técnicas de combate, el evento fue en el coliseo Luis Parra.

"Hemos entregado los certificados de grado, recientemente estuve en Viena donde me entregaron los certificados de grado para los taekwondistas tarijeños que llegaron a cinturón negro; después de cuatro años de práctica, campeonatos y de todo lo que realizaron recibieron oficialmente los títulos por parte de la ITF; son 77 títulos que traje desde primeros Danes, terceros Danes y dos séptimos Danes que son Emilio Alcoreza y Jimmy Valdez", declaró el Grand Máster Adolfo Jesús Villanueva.

Respecto al seminario de actualización que realizó en la capital tarijeña, dijo que los taekwondistas tarijeños y nacionales están bien preparados, solamente se realizó la actualización de las ultimas modificaciones que se realizó, se explicó de manera práctica para que los deportistas se preparen con miras a un torneo internacional que se realizará en Tarija en el mes de abril 2027.

Por otro lado, el Grand Máster Adolfo Jesús Villanueva, dijo que se confirmó para el año 2028 en Argentina donde se realizarán los Juegos Olímpicos de las Artes Marciales. "Recién lo estoy anunciado y donde los deportistas tarijeños podrán asistir masivamente a los Juegos Olímpicos de las Artes Marciales 2028, será la primera vez que se realizará estos juegos", adelantó, Adolfo Jesús Villanueva.

De la misma manera, indicó que el 2027 se tiene previsto realizar en Tarija un evento que se llama "Preestablecido", donde participarán 15 competidores entre ellos serán 10 mundialistas que vendrán a Tarija para enfrentarse con los tarijeños. "Se enfrentarán uno con cada uno, vamos a buscar las mismas categorías, los mismos pesos para que puedan pelear, todo eso se realizará en el coliseo y para esa fecha, también se tendrá el nuevo reglamento de la ITF", declaró el Grand Máster, Adolfo Jesús Villanueva.



ADOLFO JESÚS VILLANUEVA JUNTO A EDUARDO RUIZ BASS WERNER, EN EL INICIO DEL CURSO. (FOTO: ASOCIACIÓN ITF).

Juegos Trasandinos de Natación

Alrededor de 400 deportistas se concentrarán en Tarija

REDACCION CENTRAL/BOLINFO/TARIJA

El delegado trasandino, Fabian Alejandro Galarza Figueroa, dijo que están ultimando los detalles de organización de los Juegos Trasandinos de Natación que se realizará en Tarija del 26 al 28 de noviembre; la capital chapaca recibirá a aproximadamente 400 deportistas entre damas y varones de las regiones de Argentina, Perú, Chile y Bolivia de las categorías infantil y juvenil, competirán en la piscina Olímpica que está ubicada en la zona de San Blas (Tarija).

"Estamos a todo recibir las planillas de inscripción de las regiones que llegarán para competir en el campeonato internacional; todavía no tenemos el número oficial de inscritos porque estamos a la espera que nos manden algunas regiones sus listas de inscripción, pero estimamos que alrededor de 400 nadadores llegarán a Tarija en las categorías infantil y juvenil en damas y varones", apuntó el delegado trasandino, Fabian Alejandro Galarza Figueroa.

Respecto a la selección de Tarija, indicó que competirán con equipos completos en las dos categorías, 20 deportistas infantiles, 20 nadadores juveniles entre damas y varones, fueron 40 seleccionados que durante la semana intensifican su preparación para llegar en las mejores condiciones a la cita de la natación internacional.

"Primero está los trasandinos de la niñez donde competirán niños desde los 10 hasta los 13 años y luego será el trasandino de la juventud que es desde los 14 hasta los 19 años, cada delegación está conformada por 20 nadadores, entonces la delegación de Tarija está conformada por 40 deportistas; la selección está con muy nivel, tenemos deportistas que están con tiempos muy buenos, están entre los primeros en el ranking de nuestra federación", apunto, Fabián Alejandro Galarza Figueroa.



EL DELEGADO TRASANDINO, FABIAN ALEJANDRO GALARZA FIGUEROA. (FOTO: EL PERIÓDICO).

elPeriódico www.elperiodico.com.bo

División Profesional del fútbol boliviano

Inician venta de las entradas para el partido Real Tomayapo y Nacional Potosí

El plantel de Nacional Potosí llegará a Tarija tras quedar eliminado en la semifinal de la Copa División Profesional; los dirigentes demostraron ser muchos más de lo que dicen algunos y que la lucha continúa. “Seguiremos en busca del objetivo y lo más importante, con la conciencia tranquila”, postearon en redes sociales del club



JUGADORES DE REAL TOMAYAPO, SE ALISTAN PARA RECIBIR A NACIONAL POTOSÍ. (FOTO: TOMAYAPO).

REDACCIÓN CENTRAL/BOLINFO/TARIJA

El secretario general del club Real Tomayapo, Eyberth Rojas, dijo que desde este jueves se iniciará la venta de las entradas para el partido que jugará el equipo este sábado con Nacional Potosí, se habilitarán los puntos de venta habituales, para el sector de general y curvas del estadio IV Centenario el costo será de bolivianos 10, mientras que, para el sector de butaca y preferencia, se mantiene la promoción de dos personas con una entrada; la dirigencia del club espera contar este sábado con el apoyo de la afición deportiva de la capital chapaca ya que el partido se jugará desde horas 15:00.

Por su parte, el plantel en la mañana de este miércoles entrenó en el principal escenario de la capital tarijeña, el entrenador, Jorge Rolando Alfonso Ávalos, desarrolló una práctica de fútbol con la finalidad de evaluar el rendimiento de los jugadores y luego definir el plantel base en el transcurso de los dos días que faltan para el partido, durante la práctica de este miércoles realizó varios cambios y en los tres sectores, defensa, mediocampo y en el sector ofensivo.

“Ya tenemos todo definido para el partido con Nacional Potosí, sabemos que es muy importante para nosotros, tenemos que sumar tres puntos y esta vez en casa, de lograrlos creo que nos daría un respiro para salir de la zona del descenso indirecto y estamos trabajando en se sentido y esperamos que se pueda conseguir”, declaró el secretario general del club Real Tomayapo, Eyberth Rojas.

Por otro lado, dijo que la directiva del club aprobó para los sectores de general y curvas una entrada única que tendrá un costo de bolivianos 10, es un precio módico para que el público pueda asistir al estadio y apoyar al plantel durante el desarrollo del partido. “Como dirigencia hemos hecho el esfuerzo de dar el ingreso gratuito en dos o tres partidos, pero también necesitamos captar recursos económicos para cubrir la logística, de los ingresos que se percibe se tiene que cancelar un porcentaje al Servicio Departamental del Deporte (Sedede) que se destina al mantenimiento del campo de juego del estadio”, apuntó el secretario general del club Real Tomayapo.

Mientras que el entrenador del plantel de Real Tomayapo, Jorge Rolando Alfonso Ávalos, indicó que el plantel trabajo durante las dos semanas con mayor tranquilidad después del triunfo que se logró en Sucre con Independiente Petrolero, el resultado fue una motivación especial para los jugadores.

“Fueron dos semanas para seguir potenciando al equipo, eso es lo bueno que estamos haciendo porque queremos reflejar en casa también todo el trabajo que se viene realizando porque sentimos que tenemos como una deuda pendiente de ser mucha más efectivos aquí en casa”, puntualizó el entrenador del planteo de Real Tomayapo, el argentino, Jorge Rolando Alfonso Avalos, después de la práctica de este miércoles.



EL DEFENSOR GINO BARBIERI, SE VIENE CONSOLIDANDO EN LA DEFENSA DEL EQUIPO. (FOTO: TOMAYAPO).

Asociación Municipal de Tenis de Mesa

Con la octava fecha cerraron la temporada deportiva 2026

REDACCION CENTRAL/BOLINFO/TARIJA

La entrenadora de la Asociación Municipal de Tenis de Mesa de Cercado, María Lázaro, dijo que este fin de semana (sábado y domingo) se realizó la octava y última fecha del calendario deportivo de la temporada 2026, el torneo se desarrolló en ocho categorías y los partidos se jugaron en el coliseo Tabladita; se contó con una gran participación de tenismesistas de los distintos clubes de la capital chapaca.

En la categoría Open competitivo, el ganador fue el tenismesista Sergio Ressini, demostró una vez más el buen momento por el que está pasando, cerró la temporada 2026 con otro título de su categoría, mientras que en el segundo lugar se ubicó el jugador, Carlos Almazán y el tercer lugar fue para el tenismesista, José Manuel Rico.



EL TENISMESISTA SERGIO RESSINI, CERRÓ LA TEMPORADA COMO CAMPEÓN DEL AÑO. (FOTO: ASOCIACIÓN).

Mientras que en la categoría Maxi damas menos de 35 años, la campeona fue la deportista y entrenadora, María Lázaro, en el segundo lugar se ubicó Ckrysh Fernández y tercera fue Raquel de la Cruz. El campeón de la categoría Maxi varones menos de 40 años fue el deportista, Pablo Gonzales, segundo Jorge Mamani y tercero, Miguel Ibarra.

El ganador de la categoría Sub – 13 fue el tenismesista, Alex Vedia, deportista que durante la temporada tuvo una destacada participación en los torneos locales, departamentales y nacionales, en el segundo lugar de la categoría se ubicó la tenismesista Valeria Mamani y tercera fue Isabel Ibarra.

En la categoría Iniciantes, la vencedora fue la deportista, Valeria Mamani, segundo lugar para Adrián Gonzales y en el tercer lugar quedó Antonella Mendoza. Mientras que en la categoría Sub – 11, la campeona fue Isabel Ibarra, segundo lugar para Adrián Gonzales y tercero Edison Cruz. El ganador de la categoría Sub – 15 fue Camilo Rojas, segundo, José Manuel Rico y tercero Jorge Osorio.

Fútbol

Paulucci lo apartó y Cabral rescindió su vínculo con Blooming

El defensor de 26 años tuvo un impasse con el entrenador argentino y fue apartado del plantel. Un dirigente de Blooming confirmó a DIEZ que se concretó la rescisión de su contrato.

Mauricio Cabral dejó de ser jugador de Blooming luego de protagonizar un impasse con el director técnico Cristian Paulucci. El entrenador argentino habría tomado la decisión de separarlo del primer plantel y, posteriormente, la dirigencia confirmó la rescisión de su contrato.

"Tuvo un impasse con el entrenador y dejó de ir el martes al club", señalaron inicialmente a DIEZ desde la interna del conjunto celeste. La situación se produjo esta semana y terminó con la salida del defensor de la institución. Noticiasdeportivas online

Un dirigente del club confirmó a este medio que se llegó a un acuerdo para rescindir el vínculo contractual con Cabral. De esta manera, el futbolista quedó desvinculado de Blooming y no continuará bajo las órdenes de Paulucci.

El defensor, de 26 años, llegó a Blooming en 2025 y desde entonces disputó 38 partidos con la camiseta celeste, considerando todas las competencias. Sin embargo, durante la presente temporada tuvo una participación mucho menor y apenas acumuló 11 encuentros.

Su salida se produce en medio de la preparación del equipo para afrontar la recta final del torneo todos contra todos. La Academia continúa trabajando bajo las órdenes de Paulucci, que busca tener a disposición a todo su plantel para el reinicio de la competencia.

Blooming tendrá un exigente compromiso este domingo, cuando visite a The Strongest desde las 17:15, en el estadio Hernando Siles, por la fecha 26 del campeonato.

Por otra parte, Paulucci espera que Guilmar Centella se reincorpore a los entrenamientos en las próximas horas, luego de haber formado parte de la convocatoria de la selección boliviana para los amistosos ante Perú y Ecuador, aunque no sumó minutos en ninguno de los dos encuentros.

DIEZ.BO



CABRAL YA NO SE ENTRENA EN BLOOMING TRAS PROTAGONIZAR UNA DISCUSIÓN CON EL DT PAULUCCI. IMAGEN DE AUTOR

Fútbol

Always Ready y Real Potosí abren la batalla por el título de la Copa Bolivia

El conjunto alteño recibirá al equipo potosino en Villa Ingenio, en el primer capítulo de una serie que definirá al campeón de la Copa Bolivia 2026.

Always Ready y Real Potosí se enfrentarán este miércoles 18 de noviembre en el partido de ida de la gran final de la Copa Bolivia 2026. El encuentro se disputará desde las 19:30 en el estadio Municipal de Villa Ingenio, en El Alto, donde el conjunto alteño buscará hacerse fuerte en casa y conseguir una ventaja para afrontar la revancha. Guíaturística Bolivia

El equipo dirigido por Pablo Godoy llega a esta instancia después de eliminar a Independiente en las semifinales, mientras que Real Potosí consiguió su clasificación tras dejar en el camino a Nacional Potosí, en una definición que tuvo como atractivo el clásico potosino.

La final promete ser una serie disputada entre dos equipos que tienen objetivos importantes. Always Ready intentará aprovechar su condición de local para dar el primer golpe, mientras que el conjunto lila buscará conseguir un resultado favorable que le permita definir el título ante su público.

Además de levantar el trofeo, los dos clubes tienen en juego importantes premios deportivos para la temporada 2027. El campeón de la Copa Bolivia obtendrá el cupo de Bolivia 3 para la próxima edición de la Copa Libertadores, mientras que el subcampeón tendrá una plaza en la Copa Sudamericana. Guíaturística Bolivia

En el caso de Always Ready, el panorama puede tener una particularidad. El equipo alteño ocupa actualmente el segundo puesto del torneo todos contra todos, posición que le permitiría conseguir Bolivia 2 y acceder directamente a la fase de grupos de la Copa Libertadores. Si gana la Copa Bolivia, el cupo de Bolivia 3 deberá redistribuirse de acuerdo con el reglamento de clasificación.

Real Potosí, por su parte, ya tiene asegurada una plaza para disputar la Copa Sudamericana, pero buscará quedarse con el título para mejorar su premio internacional. Por eso, la final representa una oportunidad importante para el conjunto potosino, que intentará cerrar la temporada con una consagración.

El partido de vuelta, en el que se conocerá al campeón de la Copa Bolivia 2026, se disputará el miércoles 25 de noviembre, desde las 19:00, en el estadio Víctor Agustín Ugarte de Potosí.

DIEZ.BO



ALWAYS READY RECIBE A REAL POTOSÍ.

EUROLIGA

El Real Madrid es el cañón de Europa en la Euroliga

El conjunto blanco promedia 98,5 puntos por partido tras once jornadas —la cifra más alta en los 26 años de historia del torneo—, impulsado por el ritmo vertiginoso y la profundidad ofensiva que imprime Pedro Martínez.

///

El Real Madrid de baloncesto se ha consolidado como el gran referente ofensivo del continente tras firmar un arranque histórico en la Euroliga. Con un promedio de 98,5 puntos por encuentro disputadas las primeras once jornadas —incluyendo ocho partidos por encima de los 90 tantos y cinco superando la barrera de los 100—, el conjunto blanco supera en más de seis puntos el anterior techo histórico de la competición, ostentado por el CSKA de Moscú de la temporada 2015-16 con 92,08, además de liderar la Liga Endesa con una media de 105,2 tantos y encabezar las estadísticas de triples anotados (13,1) y tiros libres (20,1) en el torneo doméstico.

Detrás de este caudal anotador se encuentra la impronta de Pedro Martínez, quien ha trasladado al banquillo madridista una propuesta de ritmo alto, posesiones cortas, circulación rápida y castigo constante desde el perímetro. El sistema reparte responsabilidades de forma coral: cinco jugadores superan los nueve puntos de promedio en la Euroliga —Theo Maledon (16,3), Andrés Feliz (13,4), Edy Tavares (9,9), Luwawu-Cabarrot (9,8) y Facundo Campazzo (9,7)— y otros cinco alcanzan al menos siete tantos por partido, permitiendo mantener la producción ofensiva incluso ante bajas relevantes como las de Maledon, Campazzo, Deck, Jantunen o Garuba.

La contundencia de este ataque quedó patente frente a rivales de máximo nivel, como el Estrella Roja —que llegaba al Movistar Arena como la mejor defensa del campeonato con apenas 74 puntos encajados de media y cedió por 105-84— o el vigente campeón europeo, el Fenerbahçe, derrotado por 95-76 en la novena jornada. Técnicos rivales como Ibon Navarro y Sarunas Jasikevicius han coincidido en señalar la velocidad en campo abierto y la dificultad de frenar a un bloque que castiga tanto por dentro como desde el triple.



Sin embargo, tanto el cuerpo técnico como la propia historia de la Euroliga invitan a la prudencia de cara al tramo decisivo. En las veinticinco ediciones con campeón proclamado desde el nacimiento del formato moderno en la campaña 2000-01, únicamente tres equipos lograron coronarse siendo el máximo anotador del torneo —el Maccabi Tel Aviv en 2003-04 (84,7 puntos) y 2004-05 (91,9), y el CSKA de Moscú en 2015-16 (92,08)—, por lo que el conjunto de Pedro Martínez deberá demostrar cuando lleguen las eliminatorias que su artillería también responde en escenarios de máxima presión.

De igual modo, el equipo blanco ha demostrado una notable regularidad en ambos frentes competitivos, manteniéndose invicto en sus siete compromisos de Liga Endesa tras superar siempre los 89 puntos y rebasar el centenar en cuatro ocasiones. Este equilibrio entre volumen de tiro exterior, acierto del 60 % en lanzamientos de dos puntos y dominio del rebote ofensivo convierte cada posesión en una amenaza constante para cualquier planteamiento defensivo rival.

El desafío para el Real Madrid en los próximos meses será sostener este nivel de explosividad y acierto exterior sin perder solidez cuando el margen de error se reduzca al mínimo. Con diez anotadores consolidados en la rotación y margen para seguir ajustando automatismos, el equipo blanco encara la temporada con un arsenal ofensivo sin precedentes en la era moderna de la Euroliga.

MARCA.COM

OFERTA FRECUENCIA TV EN BERMEJO

SE TRANSFIERE FRECUENCIA DE TELEVISIÓN EN LA CIUDAD DE BERMEJO , INCLUYE TRANSMISOR, ANTENAS, CABLES Y CONECTORES,
TODA LA DOCUMENTACIÓN AL DÍA.
LICENCIA VIGENTE.
INFORMACIÓN CEL. 71860233

EUROCOPA

Así quedan los bombos para el sorteo de la Eurocopa 2028

El cierre de la fase de grupos de la Liga de las Naciones definió la distribución de las 54 selecciones participantes de cara al sorteo del 6 de diciembre en Belfast, donde España partirá como cabeza de serie.

///

La conclusión de la fase de grupos de la Liga de las Naciones ha dejado definidos los bombos para el sorteo de la fase clasificatoria de la Eurocopa 2028, ceremonia programada para el 6 de diciembre en Belfast, Irlanda del Norte. En su condición de vigente campeona continental, la selección española dirigida por Luis de la Fuente figura en el bombo de cabezas de serie junto a otras once potencias europeas: Inglaterra —como anfitriona—, Portugal, Francia, Alemania, Bélgica, Países Bajos, Noruega, Grecia, Italia, Dinamarca y Croacia.

El resto de las 54 federaciones inscritas —con Rusia mantenida en suspensión— se reparten entre los cuatro bombos restantes, contando los bombos 2, 3 y 4 con doce equipos cada uno y el bombo 5 con seis combinados. Esta estructura responde a la conformación de doce grupos, seis integrados por cinco selecciones y otros seis por cuatro sin presencia del último bombo; cuatro de estos grupos de cuatro equipos quedarán reservados para los vencedores de los cuartos de final de la Liga de las Naciones, quienes iniciarán su camino en septiembre de 2027 tras disputar la Final Four del torneo.

En cuanto al sistema de clasificación, los doce primeros de cada grupo y los ocho mejores segundos obtendrán su billete directo al torneo final tras disputarse los encuentros de ida y vuelta entre el 25 de marzo y el 16 de noviembre de 2027. A ello se suma el mecanismo especial para las cuatro anfitrionas que compiten en la fase previa —Inglaterra, República de Irlanda, Escocia y Gales—, todas separadas en el sorteo al igual que Irlanda del Norte, con dos plazas protegidas para las dos mejor ubicadas que no clasifiquen de forma directa y entre dos y cuatro cupos adicionales que se resolverán en la repesca de marzo de 2028.

Aunque el estatus de cabeza de serie otorga a España un punto de partida favorable, el sorteo esconde amenazas capaces de endurecer el grupo de los de Luis de la Fuente. En el bombo 2 aparecen seis combinados mundialistas —Turquía, Suiza, Suecia, Austria, República Checa y Bosnia y Herzegovina—, además de una Serbia renovada bajo el mando de Veljko Paunovic que puede elevar el nivel competitivo desde el primer cruce.

El bombo 3 presenta a Escocia como única selección mundialista, pero reúne a adversarios de peso como la Polonia de Robert Lewandowski, Ucrania o la Georgia de Khvicha Kvaratskhelia, mientras que los bombos 4 y 5 ofrecen un panorama a priori más accesible —con la salvedad reglamentaria de que Gibraltar no podrá quedar emparejada con España— en un recorrido que exigirá máxima regularidad durante todo el año 2027.

MARCA.COM



FÚTBOL

‘Rebelión’ en el parón: Kroupi, Forbs, Gruda, Ouazane, Nico Paz y Dowman lideran el relevo generacional

Tras el Mundial 2026 y la retirada internacional de referentes como Cristiano Ronaldo, Leo Messi o Neymar, una nueva hornada de futbolistas jóvenes irrumpe con goles, asistencias y récords históricos en el panorama de selecciones.

///

La conclusión del Mundial 2026 y la consecuente retirada internacional de leyendas como Cristiano Ronaldo, Leo Messi, Neymar, Manuel Neuer, James Rodríguez o Romelu Lukaku han inaugurado una nueva etapa en el fútbol de selecciones, marcada en esta última ventana por la irrupción decisiva de una generación emergente. En Europa, el caso más llamativo lo protagonizó el alemán Brajan Gruda (22 años), quien debutó con la absoluta bajo el mando de Jürgen Klopp anotando ante Serbia (1-3) y participando en tres tantos frente a Países Bajos (5-0), mientras que el francés Eli Junior Kroupi (20 años) respondió a la llamada de emergencia de Zinedine Zidane con su primer gol en el triunfo ante Turquía (2-1) tras rechazar representar a Portugal.

Este recambio también dejó actuaciones sobresalientes en combinados que buscan redefinir sus referentes ofensivos. En Portugal, Carlos Forbs (22 años) asumió el emblemático dorsal siete ante la ausencia de Rafael Leao y firmó el tanto de la victoria frente a Gales (2-3); en Bélgica, el extremo del Milan Diego Moreira (22 años) celebró su primer gol internacional en la goleada sobre Italia (4-1); en Suiza, Winsley Boteli (20 años) se estrenó como titular con gol y asistencia ante Escocia (4-0); y en Italia, el debutante Alphadjo Cisse (20 años) dejó destellos de calidad pese a la derrota frente al conjunto belga.

La precocidad marcó otro de los grandes hitos de la fecha FIFA con registros históricos en distintas categorías. El mediapunta Abdellah Ouazane (17 años y 306 días), figura del Ajax tras frustrarse su llegada al Real Madrid, se convirtió en el goleador más joven en la historia de la selección absoluta de Marruecos al sellar el triunfo ante Níger (1-0) en una ventana donde también se estrenó Yassir Zabiri. En paralelo, el prodigio del Arsenal Max Dowman (16 años) superó las marcas de Jude Bellingham como debutante y goleador más precoz de la selección sub-21 de Inglaterra, mientras que Mezian Soares (17 años y 9 días) hizo lo propio como el segundo artillero más joven de la sub-21 portuguesa frente a Noruega.



Al otro lado del Atlántico, el relevo generacional encontró dos referentes consolidados en plena madurez competitiva. En Argentina, Nico Paz (22 años) dio un paso al frente tras el adiós de Messi al echarse el equipo a la espalda ante Uruguay y firmar un doblete en la goleada sobre Costa Rica (7-0) —encuentro en el que Franco Mastantuono también aportó dos dianas bajo la tutela de Lionel Scaloni—, mientras que en Estados Unidos el delantero Julian Hall (18 años) ratificó su impacto a las órdenes de Mauricio Pochettino al marcar tanto en la ida (6-0) como en la vuelta (2-0) frente a Haití en la Liga de Naciones de la CONCACAF, alcanzando cinco goles en seis apariciones internacionales.

MARCA.COM

elPeriódico Deportivo

BARÇA

El Barça respira tras el parón de selecciones

Solo Dominik Livaković y Anthony Gordon acumularon un tiempo prolongado de juego durante la ventana de noviembre, permitiendo que el grueso de la plantilla azulgrana regrese con un desgaste contenido de cara al duelo frente al Villarreal.

El FC Barcelona cerró el martes por la noche el parón internacional de noviembre con un balance favorable en términos de fatiga física para el cuerpo técnico encabezado por Hansi Flick. A diferencia de otras convocatorias marcadas por el exceso de minutos en desplazamientos y compromisos exigentes, únicamente el guardameta Dominik Livaković completó los 180 minutos posibles, un dato que no altera la planificación habitual del club al no ocupar la titularidad bajo los palos.

En el registro de mayor participación figuran Anthony Gordon, con 160 minutos disputados como titular frente a Croacia y España sin completar ninguno de los dos encuentros, y el central Pau Cubarsí, que acumuló 135 minutos. Cubarsí jugó los noventa minutos ante la República Checa y debió ser sustituido en el descanso frente a Inglaterra tras notar una sobrecarga muscular, mientras que Fermín López sumó 127 minutos con la selección absoluta y Marc Bernal alcanzó los 126 con la sub-21 para ganar ritmo competitivo.

Entre los futbolistas con menor tiempo sobre el césped destacan Lamine Yamal, ausente ante la República Checa por molestias físicas pero decisivo durante los noventa minutos frente a Inglaterra al provocar un penalti y firmar una asistencia, junto a João Cancelo, con noventa minutos ante Gales tras cumplir sanción. Raphinha se quedó en 71 minutos con Brasil tras ver la tarjeta roja una vez sustituido ante Japón, Pedri sumó sesenta con España y Frenkie de Jong disputó 45 con Países Bajos, mientras que Hamza Abdelkarim jugó quince minutos con Egipto y Joan Garcia regresó inédito.

Con este escenario, la entidad catalana afronta el regreso a la competición doméstica con la mayor parte de sus efectivos en condiciones óptimas y con la atención puesta en la evolución de Cubarsí y De Jong antes de medirse este domingo al Villarreal.

MARCA.COM



PEDRI, DURANTE EL ENCUENTRO CONTRA INGLATERRA.DEL MADRID EN EL CLÁSICO.

REAL MADRID

El Manchester United estudia acciones legales por la salida de JJ Gabriel

La directiva de Old Trafford analiza si el joven talento de 16 años fue sondeado de forma irregular antes de desvincularse del club, mientras el atacante ya ultima su inminente incorporación a la disciplina del Real Madrid.

El Manchester United medita emprender acciones legales ante la sospecha de que el joven atacante JJ Gabriel, de apenas 16 años, haya sido contactado de manera irregular antes de oficializar su salida de la entidad inglesa. Según informa el diario británico The Times, los servicios jurídicos del club investigan si alguna institución vulneró la normativa de la FIFA relativa a la protección y negociación con futbolistas menores de edad durante el pasado verano, justo antes de que el jugador confirmara este martes su desvinculación definitiva y visitara las instalaciones de Valdebebas para ultimar su fichaje por el Real Madrid.



JJ GABRIEL, EXJUGADOR DEL UNITED.

El malestar en Old Trafford responde tanto a la pérdida deportiva de quien es considerado la mayor promesa surgida en Inglaterra en los últimos lustros como al escaso retorno económico de la operación. Bajo el reglamento internacional vigente, una vez que el club blanco formalice su contratación, el United percibirá únicamente alrededor de 300 000 libras en concepto de derechos de formación, una suma irrisoria frente al valor de mercado que la entidad esperaba obtener por un eventual traspaso futuro tras seis años formando al futbolista en su academia.

Desde el entorno del club inglés subrayan su profundo enfado con la postura adoptada por el futbolista y su familia, quienes rompieron toda comunicación desde el pasado mes de septiembre y decidieron dejar de acudir a los entrenamientos en la ciudad deportiva de Carrington. Esta ruptura se produjo apenas unos días después de que el atacante firmara un triplete en la Youth League y cuando el cuerpo técnico proyectaba incluirlo en la convocatoria del primer equipo para disputar la Copa de la Liga frente al Brighton & Hove Albion.

Pese a que JJ Gabriel no llegó a debutar en partido oficial con la escuadra absoluta de los Red Devils —limitando su participación al trabajo diario con los mayores y a unos minutos en un amistoso de pretemporada—, su proyección ha generado un notable revuelo mediático en territorio británico. En Inglaterra lamentan la fuga de un talento diferencial sin haber podido retenerlo con un contrato profesional de larga duración.

Mientras tanto, en la Ciudad Deportiva del Real Madrid aguardan con máxima expectación el anuncio oficial que sellará la llegada del delantero. El futbolista, que lleva varias semanas ejercitándose en solitario en España a la espera de resolver los trámites federativos, ya recorrió este miércoles las instalaciones de Valdebebas ante la convicción interna de que la entidad madridista ha asegurado a una pieza estratégica para su futuro deportivo.

MARCAW

REAL MADRID

Endrick deshoja la margarita en el Real Madrid

El delantero brasileño sopesa los pros y los contras de una posible cesión en el mercado invernal para sumar minutos, mientras José Mourinho insiste en retenerlo al considerar que su permanencia en la plantilla blanca potenciará su crecimiento profesional.

El futuro inmediato de Endrick se ha convertido en uno de los principales focos de atención en las oficinas del Real Madrid de cara al próximo mercado de invierno. El joven atacante brasileño afronta una encrucijada determinante para su progresión deportiva, dividido entre la urgencia de acumular minutos de competición al más alto nivel y la posibilidad de consolidarse dentro de la disciplina blanca, donde todavía no ha logrado disfrutar del protagonismo continuo que demanda su talento.

En el horizonte de posibles destinos, la AS Roma emerge con fuerza como la opción más seductora para el futbolista. El técnico Gian Piero Gasperini considera que el perfil explosivo del delantero encaja a la perfección en su esquema ofensivo, situándolo como una prioridad absoluta en la agenda de la dirección deportiva italiana. Incluso, trascendió que ambos mantuvieron una conversación directa tras el reciente enfrentamiento europeo en el Estadio Olímpico, un acercamiento respaldado por el atractivo de disputar la Champions League, mientras otras alternativas como el Sporting de Portugal han perdido terreno en las últimas jornadas.

En el extremo opuesto de la balanza se encuentra la postura firme de José Mourinho, quien no contempla debilitar su plantilla a mitad de temporada y aboga decididamente por la continuidad del brasileño hasta el cierre del curso. Aunque el estratega portugués comprende plenamente la necesidad del jugador de tener mayor regularidad sobre el césped, sostiene que la exigencia competitiva de los entrenamientos en Valdebebas y el aprendizaje diario junto a figuras consagradas resultan fundamentales para madurar su juego.

La sintonía personal entre entrenador y futbolista representa uno de los factores que más pesan en la reflexión del delantero. Endrick valora profundamente la cercanía humana de Mourinho, destacando que el técnico se interesa diariamente por su bienestar fuera del terreno de juego y le transmite una confianza que mitiga la ansiedad por la falta de titularidades.

No obstante, el propio atacante admitió durante su reciente concentración con la selección brasileña que su destino para el mes de enero permanece abierto. "No sé qué pasará en enero, eso está en manos de Dios. Solo pido lo mejor para mi carrera", señaló con sinceridad, dejando en claro que su principal anhelo es recuperar la alegría competitiva, asistir y anotar con frecuencia, tal como experimentó durante su anterior etapa en el Olympique de Lyon.

La feroz competencia en la delantera madridista, encabezada por la presencia indiscutible de Kylian Mbappé, reduce considerablemente el margen de oportunidades para el joven ariete, obligándolo a rentabilizar al máximo cada intervención en el campo. Esta realidad alimenta el debate interno sobre si una salida temporal garantizaría el ritmo competitivo necesario para afianzarse también en las convocatorias internacionales.

Así, entre el atractivo proyecto deportivo que le ofrece la capital italiana y la estabilidad respaldada por la confianza de Mourinho en Madrid, Endrick analiza con cautela cada escenario antes de tomar una determinación definitiva que marcará el rumbo de su temporada.

MARCA.COM



ESTEVAO Y ENDRICK EN EL ÚLTIMO PARTIDO DE BRASIL.

Salud AL Día

jueves 19 de noviembre de 2026

elPeriódico DE BOLIVIA

Cómo reducir la ansiedad y recuperar la calma en cinco minutos



LAS 6 HORAS DEL DÍA EN LAS QUE AUMENTA UN 72% EL RIESGO DE SUFRIR UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

Cuál es el primer síntoma del Parkinson y cómo impacta en el día a día

El doctor en Ciencias Biológicas Juan Ferrario explicó en LN+ que la rigidez muscular marca el inicio detectable de la enfermedad, desmintió prejuicios sobre las capacidades cognitivas de los pacientes y subrayó el valor de la atención especializada.

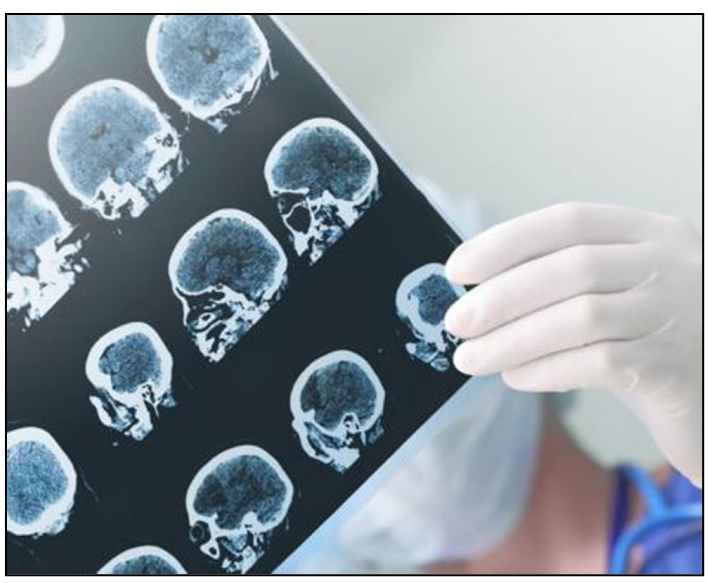
El Parkinson representa uno de los desafíos más complejos para la medicina contemporánea, no solo porque actualmente carece de una cura definitiva, sino también por las barreras sociales y las demoras en el diagnóstico que enfrentan quienes conviven con esta patología neurodegenerativa. Durante su intervención en los estudios de LN+, el doctor en Ciencias Biológicas e investigador especializado Juan Ferrario analizó los mecanismos iniciales de la enfermedad y la urgencia de fortalecer la investigación científica.

Según explicó el especialista, el primer síntoma detectable del Parkinson es la rigidez muscular, una manifestación que en sus fases iniciales suele resultar sutil y difícil de identificar tanto para el paciente como para su entorno. En términos epidemiológicos, mientras que el 90 % de los casos se manifiesta entre los 50 y los 60 años, existe un 10 % de cuadros con origen hereditario en los que el componente genético puede adelantar drásticamente la aparición de los signos motores, llegando a presentarse a partir de los 10 años o en la franja de los 30 a los 40 años.

Como ejemplo emblemático de esta variante de aparición temprana se destaca el caso del actor Michael J. Fox, quien convive con la enfermedad desde su juventud y se ha consolidado como un referente internacional en la sensibilización y el financiamiento de estudios sobre el Parkinson. Su trayectoria, sumada a episodios recientes de respaldo y empatía en el ámbito artístico como el gesto compartido con Harrison Ford en el rodaje de Terapia sin filtro, pone de relieve el impacto positivo de contar con entornos laborales inclusivos.

En ese sentido, Ferrario fue categórico al desmontar uno de los estigmas más extendidos en torno a esta condición: la creencia errónea de que el Parkinson anula las facultades intelectuales. El investigador precisó que las personas afectadas presentan alteraciones motoras derivadas de la pérdida de células nerviosas en la sustancia negra del cerebro, pero mantienen sus capacidades cognitivas intactas —salvo en casos puntuales—, por lo que denunció la discriminación laboral que aparta injustamente a pacientes que pueden desempeñarse con normalidad bajo tratamiento adecuado.

Respecto al abordaje terapéutico, el especialista aclaró que las intervenciones quirúrgicas no resultan aplicables a todos los diagnósticos, razón por la cual cada caso exige una estrategia médica integral y ajustada a su evolución clínica. En este terreno, destacó que la Argentina se posiciona como un verdadero faro en la región gracias a la calidad de sus equipos médicos y a la disponibilidad de alternativas terapéuticas avanzadas.



De cara a la orientación práctica para familiares y allegados, Ferrario recomendó derivar siempre a los pacientes hacia centros especializados en movimientos anormales, donde el seguimiento multidisciplinario permite optimizar el control de los síntomas y sostener la autonomía cotidiana.

Para concluir, el investigador enfatizó que respaldar el desarrollo científico cumple una doble función indispensable: por un lado, profundizar el conocimiento biológico necesario para encontrar nuevas terapias frente al Parkinson y, por otro, aportar evidencia rigurosa para erradicar los prejuicios sociales que aún condicionan la calidad de vida de quienes atraviesan la enfermedad.

En definitiva, comprender que la rigidez muscular constituye una señal temprana y que el acompañamiento médico especializado permite conservar una vida activa y plena resulta clave para transformar tanto el pronóstico clínico como la mirada social sobre el Parkinson.

LANACION.COM.AR

Según los neurólogos, las siestas largas no sirven para compensar la falta de sueño

El neurólogo y especialista en medicina del sueño Pablo Ferrero explicó por qué las siestas prolongadas no reparan el déficit semanal de descanso y detalló las pautas clave sobre colchón, almohada, postura y ambiente nocturno.

Alcanzar un descanso reparador constituye uno de los pilares esenciales para el equilibrio físico y mental, con un requerimiento diario estimado entre siete y ocho horas de sueño. En diálogo con La Nación, el neurólogo y especialista en medicina del sueño Pablo Ferrero subrayó la importancia de administrar correctamente las siestas y advirtió que recurrir a siestas largas durante los fines de semana para compensar cinco días de sueño insuficiente no resuelve la deuda acumulada y, por el contrario, puede desajustar el ritmo circadiano.

En cuanto a la duración adecuada, el especialista señaló que el parámetro de referencia más aceptado en medicina del sueño es una pausa breve de 26 minutos —en línea con las investigaciones de la NASA—, una extensión que permite refrescar la vigilia sin entrar en fases profundas ni comprometer la conciliación del sueño nocturno.



Más allá del tiempo de descanso, la elección del equipamiento influye de manera directa en la recuperación muscular y articular. Aunque la sensación de confort es subjetiva, Ferrero destacó que los colchones de resortes favorecen una ligera mayor ventilación corporal, mientras que los modelos de espuma requieren un adecuado pantografiado para que zonas de mayor peso como la pelvis o los hombros cedan de forma proporcionada y la zona lumbar no quede suspendida en el aire durante horas.

Para evitar sobrecargas posturales tras noches prolongadas en la cama, el neurólogo recomendó no apresurar la compra del colchón y probar las alternativas en el local durante al menos quince o veinte minutos, evaluando cómo acompañan la curvatura natural en forma de "S" de la columna vertebral.

La almohada cumple un rol igualmente determinante en la alineación cervical y el confort térmico. Ferrero aconsejó optar por modelos anatómicos o ergonómicos de doble altura —colocando el borde más bajo bajo el cuello para sostener su curvatura natural y alojar la cabeza en el hueco central—, preferentemente confeccionados con telas frescas que faciliten la disipación del calor corporal durante la noche.

Respecto a la postura y la higiene del sueño, el médico indicó que, salvo contraindicaciones como ronquidos o apneas, dormir boca arriba resulta favorable, mientras que recostarse sobre el lado izquierdo ayuda a disminuir el reflujo y las molestias digestivas. Asimismo, recomendó mantener el dormitorio en oscuridad total y a una temperatura fresca de entre 19 y 21 °C para sostener las etapas de sueño reparador.

El control de los estímulos sensoriales completa el cuadro de hábitos nocturnos propuestos por el especialista. La luz azul de las pantallas interfiere en la secreción de melatonina, los ruidos blancos —como el zumbido constante de un ventilador, aire acondicionado o motor— ayudan a enmascarar sonidos abruptos del entorno, y dormir sin ropa o con sábanas transpirables de bambú o algodón de alto número de hilos favorece una termorregulación estable hasta el despertar.

En síntesis, las recomendaciones de Ferrero ponen el foco en la regularidad circadiana y en la ergonomía del descanso diario como herramientas decisivas para mejorar la calidad del sueño sin depender de compensaciones tardías.

LANACION.COM.AR

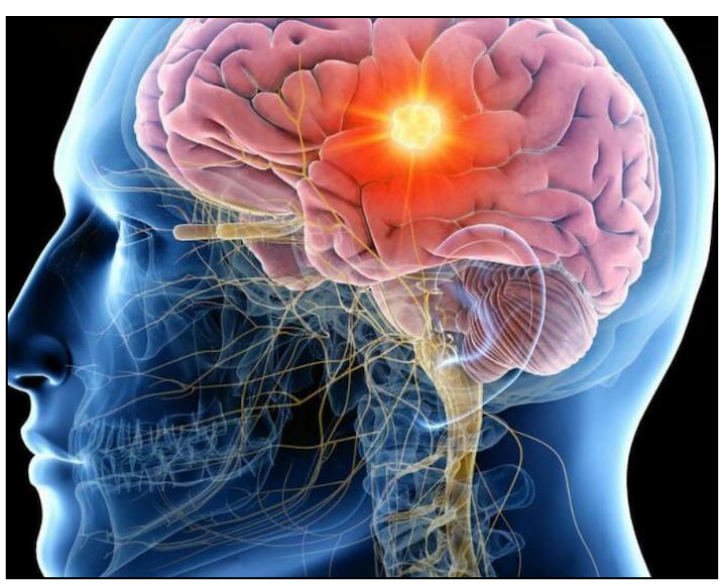
Las 6 horas del día en las que el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular aumenta en un 72 %, según un estudio

Una investigación científica analizó la variación diaria en la incidencia de accidentes cerebrovasculares e identificó una ventana matinal de seis horas con mayor concentración de episodios, vinculada a cambios fisiológicos y circadianos del organismo.

La probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular no se distribuye de manera uniforme a lo largo de las veinticuatro horas del día, sino que responde a patrones biológicos estrechamente ligados al reloj interno del organismo. De acuerdo con el reporte difundido por La Tercera, un estudio identificó una franja específica de seis horas durante la mañana en la que el riesgo de que se produzca este evento vascular se incrementa en un 72 %, poniendo de relieve el peso de la cronobiología en la salud cardiovascular y neurológica.

Este repunte matinal coincide con una serie de transformaciones fisiológicas naturales que ocurren al despertar y en las primeras horas de actividad. Tras el reposo nocturno, el cuerpo experimenta una activación progresiva del sistema nervioso simpático, un ascenso en los niveles de hormonas como el cortisol y la adrenalina, un incremento en la presión arterial y cambios en la viscosidad sanguínea y la agregación plaquetaria, factores que en conjunto elevan la vulnerabilidad vascular en personas con predisposición o comorbilidades.

Comprender estas variaciones horarias resulta relevante tanto para la prevención clínica como para la organización de los cuidados médicos en pacientes de riesgo, como quienes padecen hipertensión arterial, arritmias o antecedentes cardiovasculares. El monitoreo de la presión en las primeras horas tras levantarse, la adherencia estricta a los tratamientos indicados y la atención rápida ante síntomas de alarma —como pérdida repentina de fuerza, alteraciones del habla o dificultades visuales— adquieren un valor determinante durante esa ventana de mayor exigencia fisiológica.



Más allá de la franja horaria señalada por la investigación, los especialistas insisten en que la reducción sostenida del riesgo cerebrovascular depende de hábitos integrales mantenidos a lo largo de todo el año, incluyendo el control de la presión arterial, el manejo metabólico, una alimentación equilibrada, la actividad física regular y el descanso adecuado, en un contexto en el que la página consultada presenta acceso restringido o limitado en su cuerpo completo.

A modo de síntesis editorial para la maquetación impresa, el hallazgo subraya que el momento del día en que se activa el organismo influye de forma medible en la dinámica vascular, convirtiendo a las primeras horas de la jornada en un periodo de especial observación preventiva.

La cronobiología aplicada a la medicina cardiovascular continúa aportando evidencia sobre cómo los ritmos circadianos modulan la respuesta del sistema circulatorio frente a factores de estrés cotidiano, orientando estrategias de prevención más precisas y oportunas.

El seguimiento médico personalizado sigue siendo el eje central para interpretar estos indicadores estadísticos a escala poblacional y trasladarlos a medidas concretas de cuidado en cada paciente, evitando extrapolaciones automáticas sin evaluación clínica previa.

En el plano informativo, destacar la cifra del 72 % y la ventana matinal de seis horas permite ofrecer al lector un dato claro sobre la dinámica temporal de estos episodios, manteniendo la cautela propia de la divulgación científica responsable.

Finalmente, la intersección entre ritmos biológicos, salud vascular y prevención temprana reafirma la importancia de observar los cambios matinales del cuerpo con criterios médicos rigurosos.

LATERCERA.COM

Una experta explicó cómo reducir la ansiedad y recuperar la calma en solo cinco minutos

La terapeuta Marcela Pedraza compartió una rutina breve de respiración consciente orientada a liberar la tensión acumulada, reconectar con el cuerpo y distinguir las respuestas naturales al estrés de los trastornos clínicos.

Frente a episodios de angustia, incertidumbre o sobrecarga mental en los que la presión parece superar la fuerza de voluntad, la terapeuta Marcela Pedraza —directora de un estudio de pilates en el norte de Bogotá— presentó una guía práctica diseñada para reducir la ansiedad y recuperar la calma en apenas cinco minutos. A través de un material audiovisual difundido en su canal de YouTube, la especialista propone una pausa breve pero estructurada para interrumpir la espiral de tensión cotidiana.

El método central de esta rutina se apoya en la respiración guiada combinada con un ejercicio de atención plena sobre el estado presente de la persona. Según explica Pedraza, el objetivo consiste en tomar conciencia de dónde se encuentra el cuerpo en el plano físico y emocional, identificando con claridad qué se está sintiendo, cuáles son las preocupaciones activas y de qué manera ese estado interno repercute en la interacción con el entorno.

Este tipo de herramientas cobra especial relevancia en un contexto global marcado por el crecimiento sostenido de los cuadros vinculados a la salud mental. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud, en los últimos años se ha registrado un incremento significativo en la incidencia de la ansiedad, consolidándola como un fenómeno cada vez más frecuente en la vida diaria de millones de personas.

Para abordar adecuadamente estas manifestaciones, los especialistas insisten en no confundir la ansiedad con otros cuadros clínicos como el pánico, la depresión o las fobias específicas. En su origen, la ansiedad funciona como una reacción natural y adaptativa del organismo ante situaciones de estrés o desafíos puntuales, resultando habitual experimentarla momentos antes de un evento relevante.

El punto de inflexión aparece cuando esa respuesta fisiológica deja de ser transitoria y se convierte en un trastorno persistente, tal como advierte el portal especializado MedlinePlus. En ese escenario, la percepción del entorno se altera y la persona puede comenzar a interpretar situaciones cotidianas o interacciones sociales neutras como amenazas reales, desencadenando sentimientos recurrentes de angustia e inseguridad.

Dentro de estas manifestaciones clínicas, la ansiedad social se caracteriza por una hipervigilancia constante que lleva a detectar señales de alerta falsas, interpretando gestos, palabras o



actitudes ajenas como agresiones directas. Esta distorsión perceptiva dificulta los vínculos interpersonales y refuerza conductas de evitación.

Por su parte, la ansiedad generalizada se expresa mediante un estado continuo de miedo, pánico y preocupación desproporcionada incluso frente a asuntos menores de la rutina diaria, afectando la capacidad de concentración y el descanso.

En suma, la propuesta de detenerse durante cinco minutos para respirar y reconectar con el propio cuerpo ofrece un recurso accesible de autorregulación inmediata, complementario al acompañamiento profesional necesario cuando los síntomas se vuelven persistentes.

LANACION.COM.AR

Qué es la caminata del gorila: el ejercicio que mejora el equilibrio, la coordinación y la fuerza

Inspirada en el desplazamiento de los grandes simios, esta propuesta se integra con fuerza en rutinas de movilidad y calistenia para trabajar caderas, hombros, muñecas y core, aunque requiere precaución en articulaciones sensibles.

La denominada caminata del gorila se ha consolidado como una alternativa recurrente dentro de las rutinas de acondicionamiento físico, calistenia y animal flow, proponiendo desplazamientos cuadrúpedos inspirados en los movimientos de los primates. Sin necesidad de pesas ni máquinas, este ejercicio obliga a coordinar simultáneamente brazos y piernas en distintos planos de movimiento, activando cadenas musculares y zonas articulares que suelen quedar relegadas frente al sedentarismo cotidiano.

La popularidad de esta práctica responde también a la necesidad de contrarrestar la rigidez provocada por las largas jornadas sentado frente a pantallas, una condición que limita progresivamente el rango articular y debilita la musculatura estabilizadora. Según testimonios recogidos en el ámbito del fitness —como el de la especialista estadounidense Sam Hope, quien incorporó nueve minutos diarios de este desplazamiento—, adoptar la posición inicial de sentadilla profunda y sostener el avance en cuatro apoyos genera una exigencia inmediata sobre las caderas y los tendones de la corva, percibiéndose mejoras notables en la elasticidad posterior del muslo en apenas una semana.

Desde una perspectiva evolutiva y biomecánica, el ejercicio recupera patrones motores primitivos previos a la adopción definitiva de la marcha bípeda humana. Al desplazar el centro de gravedad hacia el suelo y distribuir el peso corporal entre las cuatro extremidades, el sistema neuromuscular enfrenta un estímulo poco habitual que desafía tanto la propiocepción como la sincronización motora, obligando al organismo a reclutar fibras estabilizadoras profundas para mantener la fluidez del recorrido sin perder estabilidad.

Entre sus principales beneficios, los practicantes y especialistas destacan tres pilares fundamentales: en primer lugar, el desbloqueo y fortalecimiento de los flexores y extensores de la cadera mediante avances frontales, laterales, rotacionales y en retroceso; en segundo término, el desarrollo del equilibrio dinámico y la coordinación intersegmentaria al alternar apoyos entre tren superior e inferior; y, finalmente, el acondicionamiento de hombros, muñecas y nudillos, articulaciones que ganan fuerza y movilidad multiplanar al soportar y transferir parte del peso corporal durante el balanceo.



Para el médico deportólogo Santiago Kweitel, director de la Diplomatura en Medicina Deportiva Pediátrica de la Universidad Favaloro, la clave reside en integrar este movimiento con criterio metodológico dentro de la sesión de actividad física. El especialista subraya que, más allá de sus indiscutibles aportes para el bienestar general y el control corporal, la caminata del gorila funciona de manera óptima como herramienta de preparación física, activación muscular o entrada en calor antes de abordar entrenamientos de fuerza más complejos, y no como un sistema aislado de ejercicio.

En cuanto a su ejecución técnica, el movimiento parte de una sentadilla baja con ambos talones firmemente plantados a una distancia ligeramente superior al ancho de los hombros, las rodillas proyectadas en la misma dirección que los dedos gordos del pie y la columna en posición neutra para evitar encorvamientos y asegurar la activación del core. Desde esa postura base, se inicia un balanceo controlado del torso de un lado a otro dejando los brazos relajados pero con los hombros retraídos, apoyando las manos al frente para trasladar el peso y permitiendo que las piernas acompañen el desplazamiento antes de repetir la secuencia en sentido inverso.

LANACION.COM.AR

Los seis alimentos que ayudan a controlar el colesterol

El cardiólogo Jorge Tartaglione y especialistas detallaron el rol de la fibra alimentaria, el origen hepático de gran parte del colesterol, los objetivos de LDL según el riesgo y la importancia de los controles médicos frente a la desinformación.

El control de los niveles elevados de colesterol constituye un eje central de la prevención cardiovascular, y las recomendaciones médicas destacan el valor de los alimentos de origen vegetal ricos en fibra para acompañar ese cuidado. De acuerdo con un informe de la Universidad de Harvard citado en el reporte, las guías alimentarias estadounidenses aconsejan un consumo diario de entre 20 y 30 gramos de este macronutriente.

Entre los seis grupos de alimentos destacados para atenuar el colesterol y favorecer la protección del organismo figuran las verduras de hojas verdes, los granos integrales, los frutos secos, las legumbres, las crucíferas y las frutas. Incorporar estas opciones de forma habitual contribuye a modular el perfil lipídico dentro de un patrón alimentario equilibrado.

Durante su participación en LN+, el cardiólogo Jorge Tartaglione explicó que aproximadamente un 30 % del colesterol proviene de la dieta, mientras que en muchas personas una proporción relevante es fabricada genéticamente por el propio hígado, lo que ayuda a entender por qué incluso pacientes vegetarianos pueden presentar colesterol alto y requerir medicación además de actividad física y buena alimentación.

Al abordar el tratamiento farmacológico, Tartaglione describió el mecanismo de las estatinas como un bloqueo enzimático que reduce la síntesis de colesterol y disminuye el riesgo de infarto, accidente cerebrovascular y trastornos neurodegenerativos como el Alzheimer y la demencia. Asimismo, advirtió que cerca del 50 % de las noticias médicas que circulan son falsas, alertando sobre mensajes alarmistas en redes sociales que generan desconfianza injustificada hacia terapias que salvan vidas, mientras precisó que los dolores musculares asociados a estos fármacos ocurren en alrededor del 1 % de los casos.



El especialista también expuso valores orientativos de referencia para el colesterol LDL según el perfil clínico de cada persona: por debajo de 116 en individuos sanos; menos de 100 o 70 en pacientes fumadores, hipertensos o diabéticos; y por debajo de 50 en quienes tienen antecedentes de enfermedades cardíacas.

Por su parte, la cardióloga Analía Aquieri, del Hospital de Clínicas de la Universidad de Buenos Aires, recordó —en el contexto de datos de la 4.ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo que ubican cerca del 40 % de los adultos mayores de 18 años en Argentina con colesterol total elevado— que el cuadro suele ser asintomático en sus etapas iniciales. Por ello, distintas guías sugieren realizar un primer control entre los 6 y 11 años y otro entre los 17 y 21, evaluando cada tres años en personas de bajo riesgo hasta los cuarenta años y anualmente a partir de entonces, o a intervalos menores si existen antecedentes familiares o enfermedades cardiovasculares tempranas.

El reporte también enumera las principales complicaciones vinculadas a un colesterol LDL elevado, entre ellas la aterosclerosis por acumulación de placa en las arterias, la enfermedad coronaria —que puede manifestarse como angina de pecho y dificultad respiratoria—, el accidente cerebrovascular con signos como entumecimiento unilateral, mareos o problemas del habla, la enfermedad arterial periférica con dolor en las piernas al caminar y los xantomas, caracterizados por manchas amarillentas cerca de los ojos.

En conjunto, el análisis reúne pautas nutricionales, criterios clínicos de seguimiento y advertencias frente a la desinformación para orientar el cuidado preventivo y el diálogo médico periódico.

LANACION.COM.AR

entretenimiento

Suplemento de entretenimiento de elPeriódico Distribución Gratuita

Tarija, jueves 19 de noviembre de 2026

Horóscopo

horoscopo.bo

ARIES



Lograrás deshacerte de ciertos tapujos que frenaban tu desarrollo como persona y limitaban tus sueños y ambiciones. La suerte no estará de tu lado en materia de seducción en la jornada de hoy. Asegúrate de mantener un perfil bajo. Descubrirás errores que cometieras en tu trabajo en jornadas anteriores y que deberás solucionar hoy indefectiblemente.

TAURO



Si te dejas influenciar por los comentarios de los demás, terminarás enredado en una serie de rumores y chismes. Busca afianzar aún más la relación. El compromiso o la convivencia son un buen paso para dar, no temas que saldrá todo bien. Sabes cómo lograr que tus ganancias aumenten rápido, pero sabes que esa no es una manera legal. Por sobre todo, sé honesto.

GEMINIS



Cruzarás tu camino con ciertas personas poco agradables que te forzaran a caer en discusiones y pleitos innecesarios. Tus palabras de enojo no pensadas han causado un gran daño a los sentimientos de tu pareja. Deja tu orgullo y pide disculpas. Verás que ser indispensable tiene su precio. Deberás posponer tus planes de relax para el domingo y atender ciertas urgencias.

CANCER



Encontrarás en ti la fuerza necesaria para luchar en contra de la corriente del destino y forjar tu propio porvenir. Te sentirás completamente conectado a tu pareja en el día de hoy. Vivirán horas de pasión y romanticismo. Lograrás solucionar un verdadero problema en tu ambiente laboral durante el día de hoy. No temas mostrar de lo que eres capaz.

LEO



No podrás evitar verte arrastrado a participar en ciertos acontecimientos que te pondrán al borde del ataque de nervios. Cuidado. Procura no iniciar ningún tipo de aproximación o intento de conquista durante la jornada de hoy bajo ninguna circunstancia. Demostrarás tus aptitudes volviéndote completamente inmune a la presión en las determinaciones a tomar hoy.

VIRGO



Te gusta ahorrar para el futuro, pero hoy hallarás algo que te hará gastar un dinero que no tenías pensado gastar, Si no eres capaz de ser sincero y hablar abiertamente con tu pareja sobre su relación, no pretendas que ella no te abandone. Aplicando tu sentido práctico y tu interés podrás sobreponerte a los problemas económicos que te aquejaban.

LIBRA



Las palabras de algunas personas mal intencionadas afectarán una amistad que tienes desde hace largo tiempo. Cuidado. Recuerda que la vida nos ofrece lo que buscamos en aquellos lugares menos pensados. Lo impensable pasará hoy. Deberás enfrentar un incremento inesperado de carga laboral, lo que te llevará a suspender tus planes para el domingo.

ESCORPION



Jornada perfecta para planificar reuniones sociales y familiares. Contarás con todo lo necesario para ser un buen anfitrión Aprovecha la jornada para pasar momentos gratos junto a tu pareja. Experimentarán una conexión fuera de lo común. Comienza a considerar la posibilidad de cambiar de rama profesional, enfocándote más en tus tendencias y gustos.

SAGITARIO



Existen muchas probabilidades que a causa de una decisión trascendente termines peleado con un familiar cercano. Tu vida de pareja sigue igual, o sea, plagada de discusiones y sin nada que los una. Replantéate si conviene seguir así. Un viaje, un juego de azar o la ayuda de algún pariente cercano pueden ayudarte a que tus negocios prosperen.

CAPRICORNIO



La tentación de recaer en ciertos patrones de conductas que sabes representarán un problema para ti estará presente hoy. Cuidado. No dejes que la timidez y la inseguridad ganen tu batalla interior contra el amor. Toma los riesgos necesarios. Deberás aprender a motivar de mejor manera al personal a tu cargo si pretendes mejorar su performance.

ACUARIO

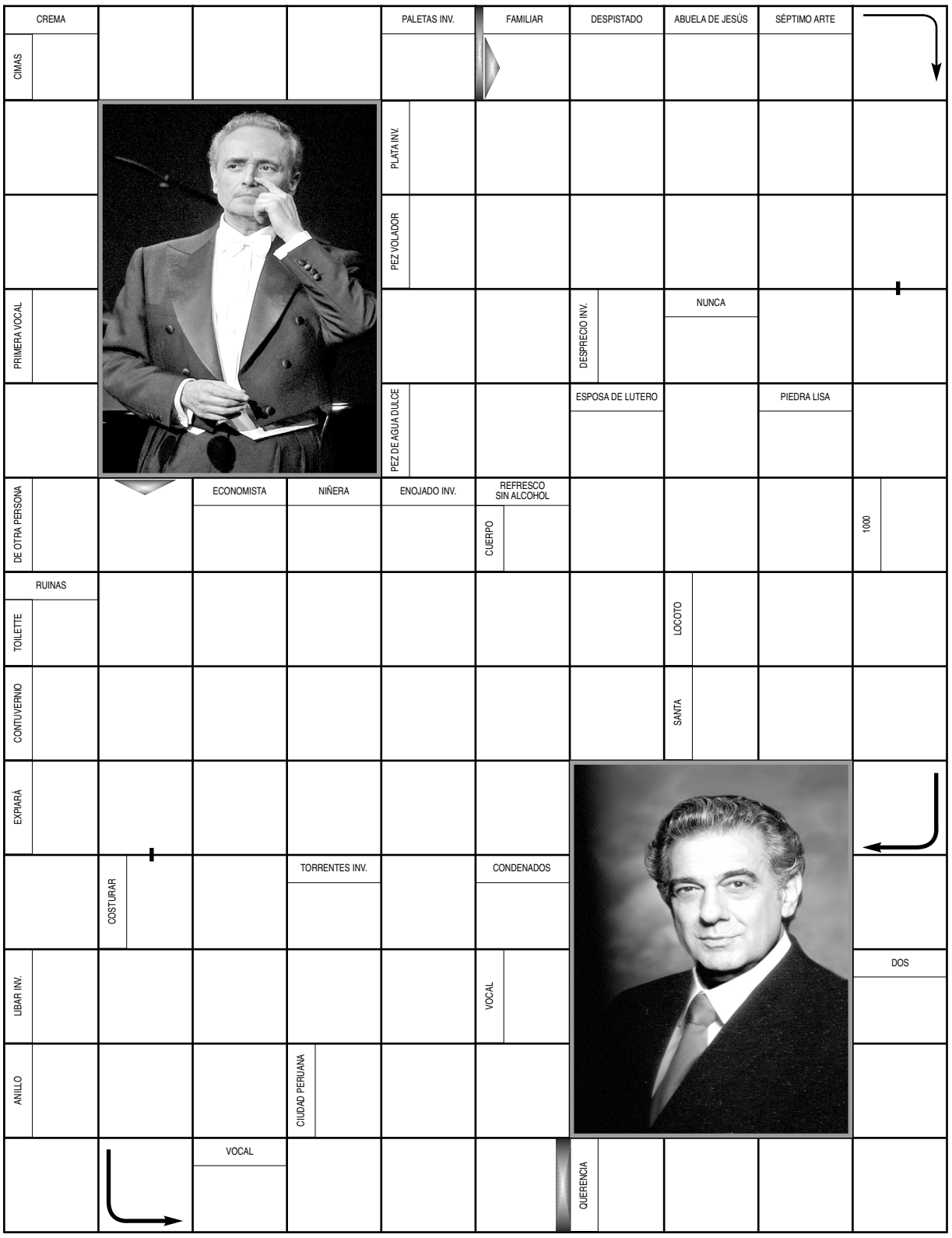


Jornada fundamentalmente mala en casi todo tipo de aspectos. Considera la posibilidad de no iniciar nuevos proyectos hoy. Deberás dejar de lado el orgullo y hacerle notar a tu pareja que necesitas de su ayuda. No temas mostrar tus sentimientos. Alcanzarás grandes logros en tu trabajo el día de hoy gracias al gran poder de concentración con el que contarás. Aprovéchalo.

PISCIS



Hoy es un buen día para todo lo relacionado con la salud. Realízate un chequeo, empieza una dieta o inscríbete en el gimnasio. No dejes que nadie se entrometa en tu relación de pareja, sólo ustedes dos saben cuál es la mejor fórmula para estar juntos. Ya no sabes qué hacer para que tu dinero rinda más. Tal vez deberías probar con los juegos de azar, puede irte bien.



FRASES CÉLEBRES

“La timidez es una condición ajena al corazón, una categoría, una dimensión que desemboca en la soledad....”



Pablo Neruda

poeta chileno,entre los mejores y más influyentes artistas de su siglo

PRONÓSTICO DEL CLIMA

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



DE BUEN HUMOR

Marcianos amigos
- ¿Papá, los marcianos son amigos o enemigos?
- ¿Por qué lo preguntas, hijo?
- Es que se están llevando a mi abuelita.
- Pues entonces, son amigos!!!

Abuela fosforescente
- Mamá, mamá, ¿La abuela es fosforescente?
- No hijo, ¿Por qué?
- Entonces, se está electrocutando.

¿De cerca o de lejos?
Un campesino va a la capital para comprarse unas gafas y cuando llega a la óptica le pregunta el oculista:
- Para qué las quiere caballero, ¿para cerca o para lejos?
- No! No muy lejos... para aquí por la provincia...

Abuelo,no te comas las uñas
Se encuentran dos amigos y dice uno:
- No sé qué hacer con mi bisabuelo, se come las uñas todo el tiempo.
- Al mío le pasaba igual, y le quité la manía en un momento.
- ¿Cómo? ¿Le amarraste las manos?
- No, le escondí los dientes.

Engaño al chofer
Llega un niño muy contento a su casa y le dice a su papá:
- ¡Papá, papá, engañé al conductor del autobus!
El papá le responde muy emocionado por la trampa de su hijo y le pregunta:
- ¿Cómo lo has hecho, hijo?
El muchacho le responde:
- Le pagué y no me subí.

El timbre al dedo
- ¿Qué le dice el timbre al dedo?
- No me toques, que grito!

Pillar el chiste
¿Cuántas veces se ríe un hombre cuando le cuentan un chiste?
Tres:
- Cuando se lo cuentan.
- Cuando se lo explican.
- Cuando lo entiende.

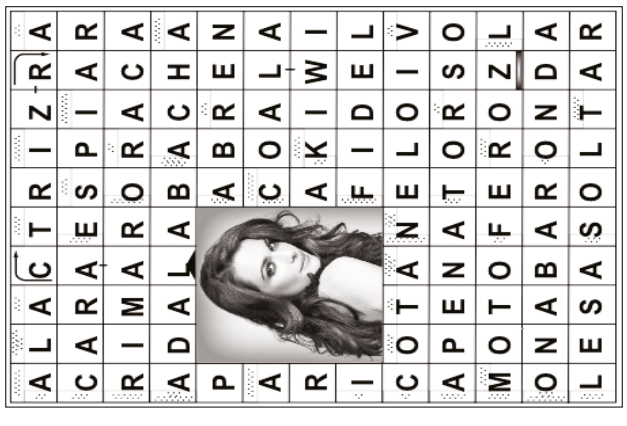
Hospital Japonés
- ¿Cómo se dice Hospital en Japonés?
- Otikuro otimato.

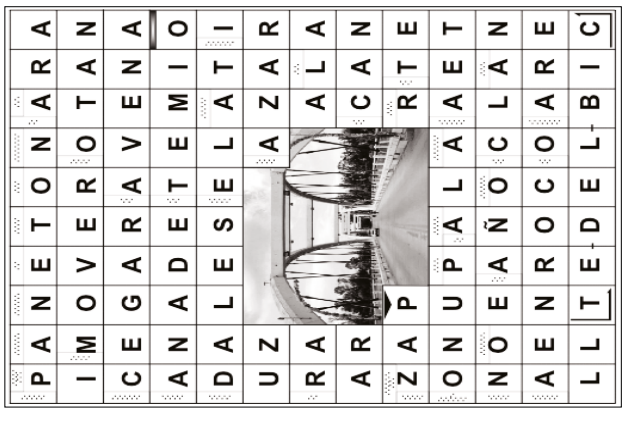
crucigrama

CREMA
CIMAS
DE ORIGEN ITALIANO
NORMA, REGLA
SE EXPRESA
PALETAS / INV.
ABREVIACION DE: PLURAL
FAMILIAR
DESPISTADO
SAUNA
OCA (INVER.)
MANEJO (INV.)
EN INGLÉS: UNO
CONSONANTE
CACAHUATE
PEZ VOLADOR
EN INGLÉS: SOLO
EMPAPE
NUNCA
500
OBSEQUIA
PEZ DE AGUA DULCE
ESPOSA DE LUTERO
PIEDRA LISA
DE OTRA PERSONA
PADRE DE JESÚS
ECONOMISTA
NIÑERA
REFRESCO SIN ALCOHOL
CUERPO
1000
RUINAS
TOILETTE
ENOJAD (INV.)
LOCOTO
ALBOROTO
SANTA
EXPIARÁ
COSTURAR
FAZ
TORRENTES / INV.
PRESOS
VVESTIDO / INV.
LIBAR / INV.
VOCAL
ANILLO
CIUDAD PERUANA
CONOCERÁS
BETA
QUERENCIA

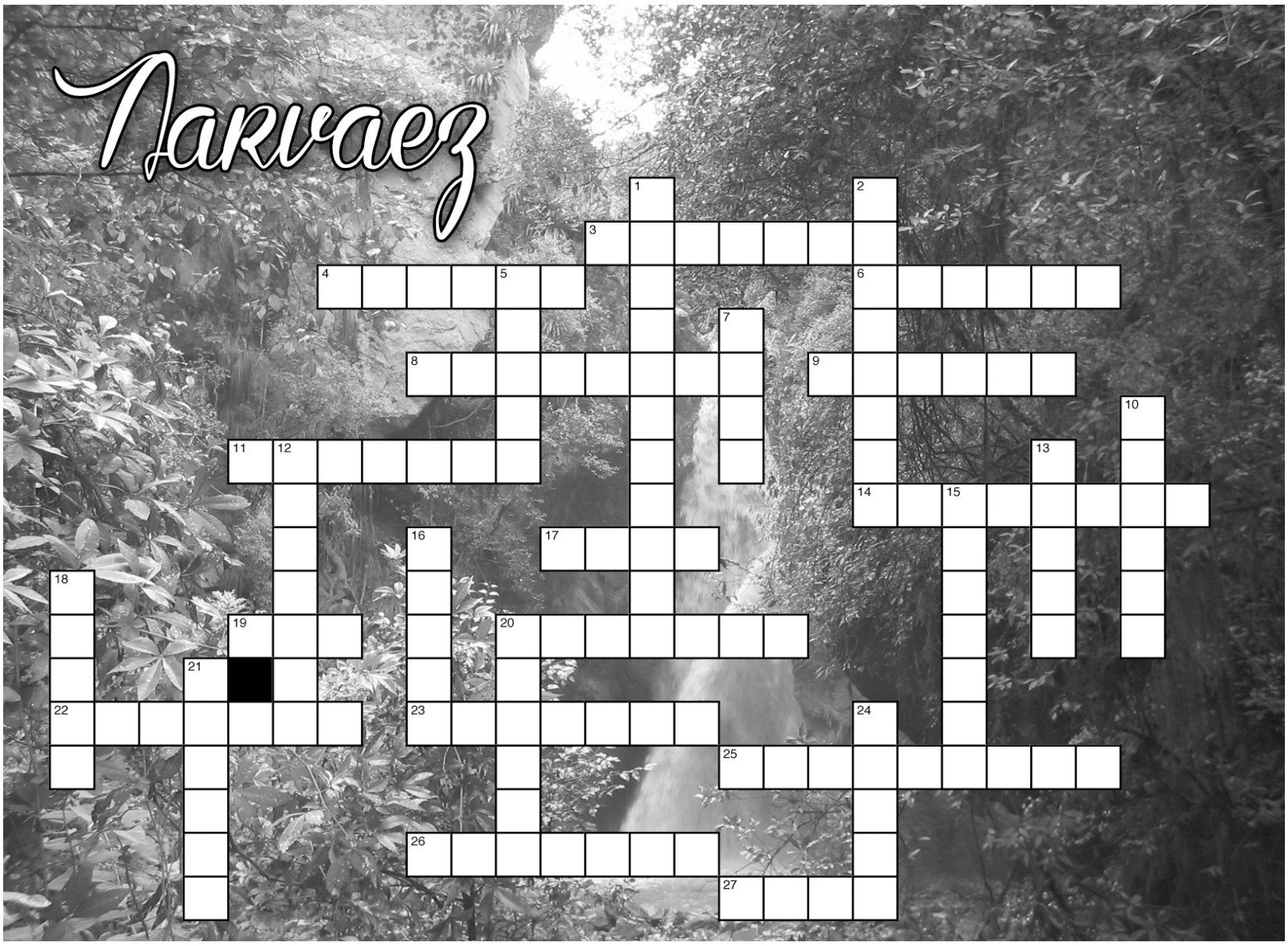


SOLUCIONES ANTERIORES





cruzadísimas



Horizontales

3. Mamifero marino
4. Inclinado a una persona o cosa.
6. Órgano muscular situado en la cavidad de la boca
8. Dulce que gusta mucho a los niños
9. Tercer planeta del sistema solar, habitado por las personas:
11. Ctor de cine
14. Atleta boliviana medaalista de oro en Toronto
17. Proyectil que se carga en las armas de fuego
19. Campeón mundial de boxeo
20. Músico fundador del Grupo Cantares
22. De España o relativo a este país europeo.
23. Terminar una carrera de estudios
25. Espacio de varios días, meses o años que se consideran aparte formando un conjunto:
26. Tormenta tropical seguida de fuertes vientos
27. Satélite natural

Verticales

1. Producto alimenticio en base a la leche
2. Islas arrebatadas a la Argentina
5. Cine de Tarija
7. Color de la bandera tarijeña
10. Provincia de la Ciudad de Tarija
12. Jugador estrella del Real Madrid
13. Poner algo delante de una cosa de modo que esta quede oculta:
15. Humedecer algo hasta quedar completamente penetrado de un líquido
16. Árbol típico de Tarija
18. Estadio mas alto de Bolivia
20. Moverse agitadamente un líquido por elevación de su temperatura o fermentación:
21. Pez de agua dulce
24. Obra musical con acción dramática escrita para ser cantada y representada con acompañamiento de música:

sudoku

Para completar el pusle, 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.

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

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

CLASIFICADOS

elPeriódico
DE BOLIVIA
elperiodico.com.
elperiodicodebolivia@gmail.com
Telf. piloto 66-72797



elPeriódico
DE BOLIVIA
elperiodico.com.bo
elperiodicodebolivia@gmail.com
Telf. piloto 66- 72797

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

elPeriódico DE BOLIVIA
elPeriódico DE BOLIVIA







