

deskubre la paz

un mundo nuevo de oportunidades



bares | restaurantes | discotecas |
negocios | empresas | hoteles | abogados |
café | pubs | consultorios | vida y estilo

www.kubobol.com | info@kubobol.com

distribución
gratuita

Año 1 No.3, marzo 2012



**MEJORES EQUIPOS,
MEJORES RESULTADOS.**

ENERGYM!
EL PRIMERO

**PREMIO EMPRESARIAL
"LA PAZ LÍDER" 2011
EMPRESA LÍDER EN CALIDAD DE SERVICIOS**

Impulsando
la competitividad
y mejora continua
empresarial



Empresa líder
en calidad de servicios o comercio

ENERGYM!



La Paz
PREMIO EMPRESARIAL
LA PAZ
LÍDER 2011

**Av. Sánchez Lima 2512, Edif. Melisa
a media cuadra de Plaza Avaroa - Telf. 2421613**

EL VALOR DEL TIEMPO

¿Por qué es tan difícil valorar a nuestros seres queridos? Es una pregunta personal cuando a uno le llega la soledad, cuando los problemas rebasan el cotidiano vivir o cuando llega ese día especial, pero sin la persona querida.

Marzo es el mes de honrar a los papás. No obstante, en muchas ocasiones, suele haber un momento cuando se piensa que tener padres es un perjuicio, ya sea por el envejecimiento o por la enfermedad que muchos padecen. Lo más fácil es olvidarse que aún están con vida. Además, sólo los traemos a la memoria en una fecha especial, 19 de marzo, o en su natalicio, lo cual no es justo que sólo agasajemos a nuestros padres en esas fechas. Deberíamos considerar que ellos: primero, fueron niños; segundo, jóvenes; tercero, llegaron a tomar la decisión de ser padres y darnos la vida. Es muy cierto que los años no pasan en vano, pero en ese transcurso de tiempo no se debe borrar de nuestra mente todo lo que hicieron por nosotros.

El amor de un padre no se puede comparar con nada, tenerlos vivos es una bendición. Los hay de todo tipo; buenos y malos, pero todos ellos merecen respeto, amor y honradez, sin importar sus defectos.

En este mes se festeja a cada papá que da todo, sin esperar nada a cambio y, sobre todo, se convierte en superhéroe, amigo, protector y, lo más importante, padre. Tenerlos cerca es una bendición, pero tenerlos vivos es tener la esperanza de que en un día, no muy lejano, se juntaran para recordar travesuras del pasado y vivir una vida mejor.

Paola Sanabria Nava

deskubre

DIRECCIÓN GENERAL
Ricardo Quintana Escalante

GERENTE REGIONAL LA PAZ
Paola Sanabria Nava

ADMINISTRACIÓN
Gnughara Pereyra Flores

EDICIÓN GENERAL
Fernando Aruquipa Quisbert

NOTAS
Sergio Gandarillas Felipez
Luis Lima Lizárraga
Oscar Sanga Ayala

DESEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Vanía Campos Barrios
Rubén Perales
Juan Carlos Paucara

FOTOGRAFÍA
Sergio Gandarillas Felipez
Paola Sanabria Nava

DEPARTAMENTO JURÍDICO



UNA PRODUCCIÓN DE:
KUBO S.R.L.

Av. Arte esq. Campos, San Jorge
Edif. La Paz P.B. No. 2724
Telfs. (+591) 2 - 2004146 - 2004147
info@kubobol.com
www.kubobol.com

Über CHF 1000.- sparen
Más de CHF 1000.- de ahorro

REVISTA
latinasuiza



Gutscheinheft

Bonos de descuento

Descubre los mejores
comercios latinos
y disfruta


Entdecken Sie die beste
Lateinoamerikanische
Geschäfte, und
geniessen Sie



Buscanos tambien en:  

www.guialatina.ch

2011



El Chacaltaya aún custodia su esencia blanquecina

El grandioso panorama de su cima, el viento flamante en sus faldas, la corteza dura de su suelo y los copos de nieve que sale de su cielo, son la muestra de uno de los nevados más altos del departamento de La Paz, el Chacaltaya. Un cerro que, pese a la escasa nevisca de su relieve, producida por el calentamiento global, resguarda la esencia blanca y fina de su territorio.

El Chacaltaya es una montaña ubicada a 37 kilómetros de la ciudad de La Paz. Se encuentra sobre una altura de 5.300 m.s.n.m. (metros sobre el nivel del mar), tiene una edad aproximada de 18.000 años y es aún considerado como la pista de esquí más alta del mundo.

Llegar a al territorio del nevado es recorrer dos horas, desde la urbe paceña hasta la urbe alteña, por un camino empinado y

vertiginoso. Una vez ahí, cerca de las faldas del cerro, se encuentra "La Cabaña", un refugio para turistas. Desde ahí el nevado impone su presencia: con su suave neblina, el silbido frío de su brisa y los pocos copos de nieve que parecen desaparecer en el cielo.

El panorama sorprende a la vista del ser humano, ya que el cerro es vigilado por los colosos nevados del Sajama, Illimari, Condoriri y Huayna Potosí. Además, muestra otra perspectiva de las ciudades de La Paz y El Alto, las cuales parecen desaparecer en el horizonte.

Sin embargo, la falda de éste nevado no se compara con su cima, situada a 5.790 m.s.n.m. Para llegar hasta éste lugar es preciso caminar más de media hora, mientras se disfruta de espectaculares paisajes, vistas y escenarios ambientales. Una vez cerca al pico: el cielo, la corteza, la neblina y la nieve se conjugan para demostrar la esencia blanquecina del Chacaltaya.

Su escasa nieve es producto del calentamiento global.

El Chacaltaya, en los últimos 20 años, ha

sido víctima del calentamiento global. Los cambios climáticos, principalmente de frío a calor, afectaron la sensibilidad del nevado, el cual sólo posee un poco de nieve en su parte más alta y en algunas partes de su falda.

Según algunos estudios, durante el año, el nevado recibe mínimas recargas en noviembre y diciembre, pero el calor de estos meses impide el congelamiento de la nieve. Asimismo, la superficie de 0,52 kilómetros cuadrados de hielo y nieve que se encuentra en la falda del Chacaltaya está expuesta a calurosos rayos solares que aumentan la temperatura por efecto del color rojizo del cerro.

Por otra parte, hace 50 años, el Chacaltaya tenía una extensión de nieve de 1,6 km²; por ello, fue conocido como la montaña de esquí más alta del mundo (aún conserva su nombre). Asimismo, fue el lugar donde, en 1942, se realizó el primer campeonato sudamericano de esquí. Actualmente, se ha convertido en un cerro rocoso y temporalmente revitalizado de nieve por las bajas temperaturas que existen en La Paz.





La
Festividad del
Gran Poder

Edición especial de...

deskubre



KUBO S.R.L.

AUTOS HÍBRIDOS



AUTOS HÍBRIDOS, UNA ALTERNATIVA VIABLE PARA EL MEDIO AMBIENTE Y LA ECONOMÍA

Ante los grandes problemas causados por la contaminación ambiental, en Bolivia y en el mundo se buscan métodos para evitar y remediar este problema. En nuestro país la mayor dificultad es la contaminación producida por los gases tóxicos que emiten los automóviles y los elevados gastos económicos que generan en insumos, reparación y gasolina. Por tanto, una alternativa viable para solucionar ambos conflictos, y mejorar la calidad de vida de las personas, es la existencia de los automóviles híbridos.

Un automóvil híbrido es la construcción de un coche a través de la combinación de un motor eléctrico y de un motor a combustión (gasolina o diesel). Es decir, un vehículo híbrido funciona a través de la energía eléctrica que proviene de baterías y, alternativamente, de un motor de combustión interna que, a su vez, mueve un generador para crear electricidad. En el diseño de los automóviles híbridos, el motor a combustión es la fuente de energía que se utiliza como última opción, ya que el sistema electrónico determina qué motor (eléctrico o de combustión interna) usar y cuándo hacerlo. El motor eléctrico funciona únicamente hasta una velocidad deter-

minada (regularmente los 60km/h), si es que el vehículo excede este límite de velocidad, el motor a combustión entra en funcionamiento inmediatamente. Sin embargo, el motor a combustión puede impulsar las ruedas en forma directa, como en los vehículos convencionales.

Los autos híbridos permiten que su motor de combustión interna trabaje utilizando toda su capacidad, por esta razón, si se genera más energía de la necesaria, el motor eléctrico es usado como generador y carga las baterías del sistema eléctrico. La combinación de un motor de combustión y el sistema de recuperación de energía al frenar (útil especialmente en la ciudad), hace que estos vehículos alcancen un mejor rendimiento que los vehículos convencionales.

UNA ALTERNATIVA CONTRA LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

La tecnología híbrida se está aplicando a una escala global y muchos países se han involucrado en el tema. Este hecho se pudo lograr debido a la gran preocupación social y política que existía por la calidad del aire y su incidencia en el medio ambiente y en la salud humana. En el caso de Bolivia, las cosas son diferentes, casi todos los automóviles funcionan con un motor a combustión (gasolina o diesel). Por eso, las principales ciudades del país se ven envueltas en un ambiente contaminado por los gases que emiten estos automóviles.

En opinión de Raúl Alvarado, experto en automotriz electrónica, los autos híbridos solucionarían el problema de la contaminación ambiental en Bolivia. Sin embargo, afirma que éste hecho no se puede lograr debido a la falta de conocimiento que existe en las autoridades en cargadas de éste tema. "Esos

autos no contaminan, no emiten ruidos; es más, son muy potentes. Lo que pasa es que no conocen nuestras autoridades. No conocen éste sistema. Yo pienso que deberían poner a gente más capacitada. Porque, por ejemplo, existen otros países como Ecuador, donde los vehículos híbridos ingresan libre de impuestos. Creo que es la solución al medio ambiente", acotó Alvarado, quien también es encargado de la empresa Alvatronics Training & Service.



LA OTRA ALTERNATIVA ES LA ECONOMÍA

Si bien los automóviles híbridos son útiles para reducir la contaminación de medio ambiente, también tienen la facilidad de evitar gastos elevados en gasolina, reparaciones e insumos de todo tipo. Por ejemplo, a diferencia de los autos a gasolina y diesel, los coches híbridos gastan menos frenos y los cambios de pastillas se realizan después de un largo tiempo (90.000 km, más o menos).

Asimismo, éste tipo de coches consumen menos gasolina que los autos convencionales. "Si supiera un taxista que un auto normal a gasolina le proporciona 8 kilómetros por litro, que diría si se entera que un auto híbrido le podría dar hasta 27 kilómetros por litro", añadió el experto.

**VISA CORP**

Consultores auditores, contadores.

Realiza balances de apertura, gestión de empresas industriales, mineras comerciales, servicios, libros iva davinci, newton, afiliaciones seguro social, AFPS, auditoria interna- externa y especial, Fundempresa.

C.Mercado entre Loayza Colón
piso 16 of. 1610

edif. Ballivian Telf. 2200497
vilma_nava@hotmail.com

**SWEET SHOP**

En el corazón de Sopocachi encuentre usted un lugar dulce donde puede satisfacer su paladar con un surtido de bombones, además de una variedad de galletas y un exquisito expreso.

Av. 20 de Octubre N° 2223
Edificio Manantial Of. 5

Telf.: (591-2) 2-419022

**ateneza**

TÉCNICO EN

HARDWARE Y REDES

Presentando este aviso
descuento del 50% en la matrícula

Edificio YOCAPRI-Mezzanline Av. 20 de Octubre N° 1824
(entre Landaeta y Conchitas) Telf. 2491442 - 2481367

**HIELUCOS**

Cubitos de hielo en bolsa, Hielo seco y Nitrógeno líquido. Las ventajas que brindamos: Único con registro sanitario, producto con doble filtrado y osmosis inversa UV (99.9% de pureza), entrega a punto

Calle Indaburo N° 1017
Teléfonos: 2-906721 - 2-406226
Cel: 777-85045

www.hielucos.com
ventas@hielucos.com



grupo

Sala Cuna
Parvulario
Pre-Kinder
Kinder

www.grupoacuarela.org

ESTIMULACION TEMPRANA
JUEGO
BALLET CLÁSICO
IDIOMA INGLÉS
NINEÑAS
PEQUEÑO GOURMET

Talleres:

Rchumani:
Calle 10 N°226 Telfs. 2772836/Cel.70672696

Calacoto:
Av. Sanchez Bustamante N°324 Telfs.2784352-2750859

San Jorge:
Av. Arceesq. Campos N°2698 telfs.2435268-2430283

Sopocachi:
Calle Rosendo Gutierrez N°551 telfs.2414035-2426740




deskubre
UN MUNDO NUEVO DE OPORTUNIDADES

Av. Arce esq. Campos, San Jorge
Edif. La Paz P.B. No. 2724
Telf. (2) 2004146 - 2004147
www.kubobol.com



KUBO S.R.L.
COMERCIALIZADORA E IMPORTADORA

"El negocio no es la clave de sus triunfos, sino el valor de la familia"

RONIED

FAMILIA EMPRESARIAL GENERA ÉXITOS CON LA ROPA ÍNTIMA

"La unión hace la fuerza", es un dicho popular y característico en una familia boliviana que, a través del empeño, sacrificio y las ganas de triunfar, están logrando muchos éxitos en la vida. Existen varios rubros que se dedican al comercio en Bolivia, pero de todos ellos está la venta de lencería o ropa interior que, aunque pareciera algo indiferente, es un trabajo bien aprovechado por una familia de cinco integrantes, la cual ha formado una empresa familiar que se está consolidando a nivel nacional e incluso internacional.

Ronied es el nombre de ésta compañía boliviana. Tiene casi 20 años trabajando con la comercialización y distribución de lencería y corsetería colombiana. Su mercado, a nivel nacional, está posicionado en las ciudades de La Paz, Cochabamba, Sucre y Oruro; no obstante, a nivel internacional, ha logrado que su producto llegue hasta Norteamérica.

MÁS QUE UNA EMPRESA, UNA FAMILIA

Ronied nació el año 1994. Gracias a la idea de Edgar Ugarte, apoyada por su esposa Nilda Camargo, quienes planearon ésta compañía desde la etapa de su enamoramiento. "Nuestro emprendimiento no ha sido difícil. Creo que hemos engranado desde el momento que hemos llegado a enamorar y eso nos ha ayudado a crecer poco a poco", confiesa Edgar.

Esta pareja de esposos, comenzaron con una pequeña tienda de ropa interior femenina. El objetivo principal era apostar por un emprendimiento diferente a los demás. Con el paso del tiempo y pese a las dificultades, la innovación de conformar una empresa dedicada a la venta de lencería colombiana fue creciendo poco a poco.



Hoy están establecidos como la única a nivel nacional.

No obstante, el mérito no es sólo de ellos, también está involucrado su hijo, Rodrigo Ugarte Camargo, quien desde hace más de once años trabaja en la compañía de sus padres. Él recuerda que sus actividades en la empresa comenzaron hace más de once años. En un principio se dedicaba a repartir panfletos y a ordenar la mercancía. Con el transcurso del tiempo las cosas cambiaron. Ahora Rodrigo es el encargado de Marketing (debido a sus estudios); por tanto, su rol es fundamental en la empresa, ya que es quien maneja la logística propagandística y publicitaria.

EL DESFILE QUE LOS LLEVÓ A LAS NUBES

Ronied se caracteriza por ser una empresa innovadora. Por ello, en diciembre de 2011 y con motivo de presentar su nueva colección 2012, la compañía organizó un evento de alcance nacional e internacional. Realizó un desfile de ropa

interior en lo más alto del cielo. Es decir, en el evento participaron modelos y actrices colombianas de renombre, quienes hicieron su pasarela en un vuelo chárter de La Paz a Cochabamba.

"El evento ha sido de trascendencia mundial. Sin embargo es complicado, porque la parte creativa tiene que estar enganchado con la parte práctica. Todo el trabajo logístico, desde la llegada de las modelos hasta la ida de las mismas. Además, hemos demostrado que algo así se puede lograr, lo cual nadie creía que se podía realizar", remató Rodrigo.

EL TRABAJO EN EQUIPO ES SU MAYOR LOGRO

Trabajar en equipo es la característica más sobresaliente de ésta empresa. Ello se demuestra desde el padre hasta los hijos menores, ya que todos toman decisiones para el funcionamiento del negocio familiar. Sin embargo, las decisiones toman dos caminos:

uno en el aspecto familiar y el otro en el laboral. Al final, ambos se combinan generando buenos resultados para la compañía.





JUAN & JUAN
Estilistas

- Corte y color personalizado**
- Peinados y recogidos**
- Pedicure - manicure**
- Alisado definitivo BIO IONIC**
- Alisado progresivo KERATINA**
- Maquillaje profesional**
- Tratamientos capilares**



Galeria
TOPACIO
N°8261

San Miguel calle 21

Centro de Moda

Comercios

San Miguel calle 21 Galeria "TOPACIO" N°8261 frente al "Centro de Moda"
Teléfono: 2791325 Celular: 70587402

Contactos: 2004146
2004147

www.kubobol.com
info@kubobol.com

Av. Arce N°2724,
Esq. Campos

Edificio La Paz Planta baja
(San Jorge)



KUBO S.R.L.
COMUNICACIÓN & INFORMÁTICA

FIRST CLASS SUPERHEROES



Design by Senzafine © senzafineonline.net

**EL METODO MAS INCREIBLE
PARA APRENDER INGLÉS !!!!!**

Inscripciones Abiertas

Central
2319661

Suc. Centro
2315544

Zona Sur
2115396

Zona Norte
2450080

El Alto
2580946

www.firstclassinstitute.com

El Prado



Núcleo de vida de la ciudad de La Paz

Escenario de actividades sociales y culturales, lugar de encuentro y distracción, zona de estudiantes y enamorados, espacio de profesionales y comerciantes, territorio de automóviles y transeúntes, área de antiguos y novedosos edificios, avenida de recuerdos y sueños futuros, y más, es el paseo de “El Prado, núcleo de vida de la ciudad de La Paz.

El Prado, conocido como la avenida 16 de Julio, porque se encuentra sobre la misma, está ubicado en el corazón de la urbe paceña, tiene una extensión de más de 500 metros y se conecta con las principales calles, zonas y avenidas de la ciudad. Es un camino inclinado, su piso es de mosaico y esta adornado con una hilera de jardinerías. En el trayecto del paseo se ubican los monumentos a Simón Bolívar, en el extremo norte; a Cristóbal Colón, en el centro; a Antonio José de Sucre, en su parte más

meridional. Existen además dos hermosas fuentes en ambos extremos.

Escenario de estudiantes y enamorados

El Prado es un sitio que se caracteriza por tener muchos visitantes, la mayoría de ellos son escolares, colegiales y universitarios. Desde muy temprano, decenas de niños, adolescentes y jóvenes transitan por este lugar para llegar hasta sus lugares de estudio. A medio día, terminada la jornada diurna, el paseo se convierte en un escenario juvenil, ya que decenas de estudiantes salen a pasear, charlar o jugar por todo su recorrido. Lo mismo ocurre la tarde y en la noche, pero con la diferencia sólo se ven a universitarios y algunos estudiantes de otras instituciones.

No obstante, El Prado también es un lugar romántico, porque todos los días, desde la mañana hasta la noche, es común observar a

parejas de enamorados, desde los más jóvenes hasta los más adultos. Ellos, ataviados en su amorío, gozan de un instante de paz, armonía y concordia que son características del lugar. Además, no falta la presencia de parejas de recién casados, quienes optan por el paseo para dejar un recuerdo romántico y sentimental.

Sitio de automóviles, transeúntes y trabajadores

Al ser una de las principales avenidas de la ciudad de La Paz, El Prado es un lugar donde transitan muchos automóviles. Taxis, buses, mini buses y otros particulares, hacen su paso por esta vía. La mayoría son autos de servicio público y cada uno tiene su propio destino, pero siempre pasan por El Prado, debido a su importancia.

Al igual que las movilidades, la avenida 16 de julio es también un lugar donde pasan y repasan cientos de transeúntes, ya sea para tomar movilidad, para llegar hasta su trabajo o para visitar algunos de los edificios que existen en el lugar; no obstante, la variedad de tránsito es inmensurable.

Pero El Prado no sólo es un centro de estudiantes, parejas, transeúntes y movilidades. En este espacio también conviven comerciantes, abogados, financieros, médicos, farmacéuticos, ingenieros, arquitectos y otros. Todos ellos tienen su lugar de trabajo repartidos en los laterales de éste paseo. Por ejemplo, a medio día, el paseo se convierte en un hormiguero, ya que la mayoría de los trabajadores sale a almorzar.

Luego de dos horas parece haber un momento soledad, pero inmediatamente retorna el "hormiguero", ya que muchos

retornan a sus trabajos. Al final de la tarde ocurre lo mismo, porque todos regresan a sus casas. Los únicos que parecen quedarse son los comerciantes que se retiran casi a media noche y dejan solo al Prado.

Un lugar histórico que dio paso a la modernidad

El Prado tiene una historia particular. A principios del siglo XIX fue conocido con el nombre de Alameda, un paseo donde elegantes parejas lo recorrían, disfrutando de un ambiente calmo, con árboles que daban frutos y con el canto armonioso de las aves. Este hecho se mantuvo hasta los primeros años del siglo XX, cuando la vía, en la cual se encuentra, fue denominada como 16 de Julio y el paseo adoptó el nombre de Prado.

Es un centro de antigüedad y modernidad, marcados con la esencia de la tradición y costumbre paceña. Todo ello unido a los estudiantes, enamorados, automóviles y trabajadores.



Servicio Tecnico Automotriz Computarizado ALVARADO



motorsport
De: FERNANDO ALVARADO



Realiza trabajos en:

- Diagnóstico Computarizado en sistemas Inyección Electrónica a Gasolina
- Verificación de funcionamiento y test de inyectores en banco de pruebas)
- ABS - AIR BAG - SISTEMAS DE SEGURIDAD (VEHICULOS ASIATICOS, AMERICANOS Y MERCOSUR).
- KUBO CAN - Multiplexación - Reparación y Reprogramación de módulos.
- Calibración de llaves con chip y sistemas inteligentes.
- Servicio de mecánica en general.
- Chapa y pintura en general.

TELEFONO: 2411448

FAX: 2422903

CELULARES: 715-49014 Y 705-46815

KARAOKE

★ ★ ★ ★ ★

KKO

DISCOTEC

**Calle Litoral
casi esq. Parque Triangular
N° 1361**

**Zona
Miraflores**

K

información
+
distracción

kostumbres

Edición online
Bimensual



Búscanos en:
www.kubobol.com
info@kubobol.com

Suscríbete y recibirás en tu correo
la revista

Distribución
gratuita



ANIVERSARIO DE EL ALTO

Marzo es el mes aniversario de la ciudad de El Alto. Es una celebración que se realiza en conmemoración al 6 de marzo de 1985, cuando, mediante Ley No. 728, se crea la cuarta sección municipal de la provincia Murillo, con su capital El Alto.

Originalmente, El Alto, fue un barrio satélite de la ciudad de La Paz. Sin embargo, el considerable crecimiento de la urbe hizo que se convirtiera en una sección de provincia, misma que después se transformaría en municipio y, el 26 de septiembre de 1986, en ciudad.



Illa Bolívar y la Ceja. Meses más tarde se fundó la junta de vecinos de Villa Dolores, cuyo primer presidente fue Hilarión Camacho.

Desde su nacimiento, se constituyó como una ciudad poblada por gente revolucionaria, protagonizando una serie de protestas durante toda la era democrática de Bolivia y exigiendo mayor equidad social.

Sed de justicia llevó a la población alteña a encabezar la lucha del pueblo durante la masacre denominada "Guerra del Gas" (octubre del 2003). Tuvo un saldo de más de 70 muertos, el resultado final de la confrontación fue el derrocamiento del entonces presidente Gonzalo Sánchez de Lozada, quien renunció a su cargo, justificando su dimisión a la desmedida resistencia que ofreció el pueblo alteño a su gestión.

Su intensa historia es un antecedente que exhibe el carácter luchador de su gente, un pueblo que puede enorgullecerse de haber sido parte activa en la transformación política de toda una nación, con su mensaje: "¡El Alto de pie, nunca de rodillas!"



La historia de la ciudad de El Alto se remonta a los días de la postguerra del Chaco, en la década de 1932, fecha en que se inician las primeras migraciones hacia las zonas periféricas de la ciudad de La Paz. La Revolución de Abril de 1952 y la Relocalización Minera de 1985 tuvieron su papel preponderante para consolidar el núcleo urbano.

A su vez, el 26 de marzo de 1945 se forman las primeras juntas de vecinos en la actual Zona Sur de El Alto. Se establecieron los barrios de Vi-



EL CANAL DEL ESPECTÁCULO



NOS GUSTA QUE NOS VEAN

La Paz
Calle Belisario Salinas
No. 568 Sopocachi
2415798 - 2425111

Cochabamba: 4798772 - 4798773
Santa Cruz: 3332139
Tarija: 6662525
Sucre: 6442880



Marzo con "M" de Mujer

El Día Internacional de la Mujer, 8 de marzo, es una fecha reconocida por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), que conmemora la lucha del rol de la mujer en la sociedad. En algunos países se constituye en una fiesta nacional, al igual que en nuestro país.

El motivo para elegir esta fecha "especial" fue por dos hechos ocurridos en la historia de la humanidad.

El primero, 8 de marzo de 1857 (Nueva York Estados Unidos): Miles de mujeres trabajadoras marcharon hacia los barrios millonarios en protesta por sus miserables condiciones laborales.

El segundo, 8 de marzo 1908 (Nueva York, Estados Unidos): Aproximadamente 40 mil costureras industriales se declararon en huelga demandando mejores condiciones laborales y participación en los sindicatos. Los dueños de la fábrica "Cotton Textile Factory" encerraron a sus empleadas para que no pudieran unirse a la huelga, donde se desató un incendio que acabó con la vida de 129 trabajadoras.

Fue finalmente en 1910, durante un Congreso Internacional de Mujeres Socialistas, que la alemana Clara Zetkin propuso que se estableciera el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer, en homenaje a aquellas que llevaron adelante las primeras acciones de mujeres trabajadoras organizadas contra la explotación capitalista.

Con el paso del tiempo, en Latinoamérica el trabajo y aporte intelectual femenino también ha sido de consideración. Por ejemplo, el primer Premio Nobel de literatura en América Latina fue otorgado en 1945 a la chilena Gabriela Mistral (1889-1957), quien realizó campañas educativas de protección para las mujeres y cuya poesía utilizó los papeles tradicionales de madre y maestra para proponer valores sociales de más justicia para todos.

En Bolivia, la poetisa Adela Zamudio es considerada la pionera del feminismo en Bolivia. Debido a la lucha que realizó por los derechos de las mujeres, fue declarado día de la Mujer Boliviana, 8 de octubre, en honor al día de su nacimiento.



CABLE COTEL CANAL

TV OFF



"PROTEGIENDO EL PLANETA
DEFENDIENDO LA VIDA"



CON CLASE *Cosas del Corazón*





El Kaiser Boliviano

El Kaiser Boliviano

Cantante y músico de fama internacional, ameniza fiestas, aniversarios y todo tipo de eventos, interpretando música de repertorio mexicano

Contratos: solista o con grupo de mariachis

Tel. 65547174

www.facebook.com/kaiserboliviano

ekb_jparedes@hotmail.com



KK'O

La mejor discoteca - karaoke, con la mejor música, bebidas y ambiente que le proporcionarán diversión y gratos momentos.

Calle Litoral casi esquina Parque Triangular N° 1361
- Zona Miraflores



COTEL TV

Cotel Tv Un mundo para compartir!

¡CONSULTA POR NUESTRAS OFERTAS COMERCIALES!

La instalación del servicio de COTEL TV es gratis.

Tel. 800-16-12-16



RADIO GIGANTE

Radio Gigante 94.9 FM ocupa una posición de liderazgo en el mercado de la radiodifusión paceña, la radio transmite las 24 horas.

Gigante 94.9 FM, la radio que escuchan otros radios. Escúchenos en:

www.gigante949fm.com

Calle Zoilo Flores #1266.

Teléfonos: 2491616

Of. 12-14



19 DE MARZO

La fecha de los honores



En Bolivia, el 19 de marzo es una fecha atribuida de festejos, agasajos y distinciones de todo tipo. Se venera a la espiritualidad, paternidad, pasión por el deporte, efusión por la radio y el arte de la madera. Es decir, se celebra el Día del Padre, Carpintero, Radialista, San José (padre terrenal de Jesús) e incluso del Club Deportivo San José de Oruro.

Día de San José y del Carpintero

José de Nazaret fue, según la religión cristiana, esposo de María, madre de Jesús, y padre terrenal del mismo. Es denominado Santo del Silencio porque no se le escuchó palabra alguna, pero sí se conoce sus actos de fe, amor y de protección como padre responsable del bienestar de su amadísima esposa y de su hijo. Con todas las características que se menciona en la biblia acerca de José, el Papa Pío IX lo nombró en 1847 Patrono de la Iglesia universal, señalando como su fiesta el 19 de marzo.

El Nuevo Testamento se menciona que José era un “tekton”.

La palabra significa que era carpintero; por ello, todos aquellos trabajadores que están en medio del aserrín, el ruido de lijar, de la sierra, el olor a madera húmeda y el ruido de la sierra son conmemorados en esta fecha. Según la historia, la carpintería es uno de los trabajos más antiguos; estos conocimientos fueron traídos por maestros ebanistas que contrataron ayudantes a quienes enseñaron todo acerca



del tallado en madera y que con el tiempo llegaron a perfeccionar su obra.

Día del Radialista

Radialista, locutor de radio, programador, operador y todo aquel que trabaja en radio es recordado en esta fecha. El agasajo inicio hace más de 50 años, en 1960, durante el Primer Encuentro de la Confederación Sindical de Trabajadores de Radio y Televisión de Bolivia (Costrateb) realizado en Cochabamba, el cual instituyó el 19 de marzo como Día del Radialista Boliviano. En el evento, Mario Castro, presidente de ese primer encuentro, fue el mentor para que se honre a los radialistas. Éste personaje es uno de los radialistas más reconocidos del país, tiene una trayectoria de más de 50 años en los micrófonos y es conocido por fundar y dirigir las radios "Cristal" (1976) y "Cumbre" (1993 - 2007).

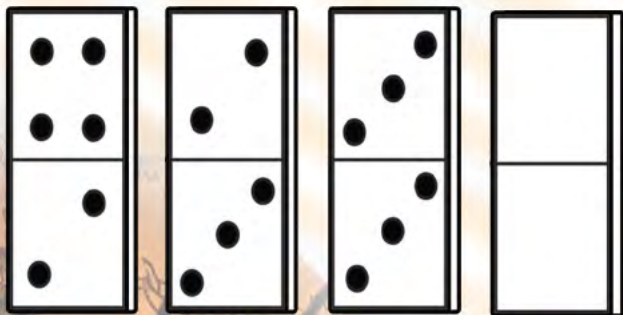
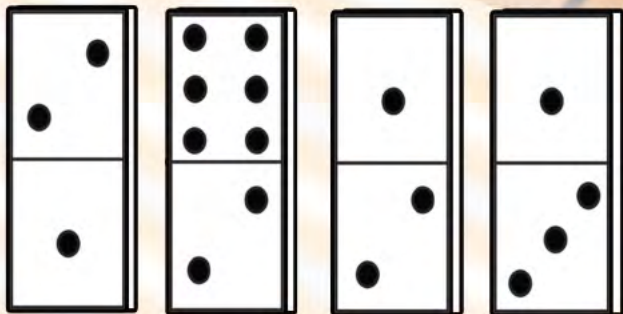
Club San José

El Club Deportivo San José de Oruro es uno de los equipos de fútbol más afamado del país. Su fundación data del 19 de marzo de 1942, el cual fue realizado por trabajadores de la empresa minera Cominera de las secciones Itos y San José. Ellos practicaban deporte en un depósito de chatarra, donde disputaban partidos de fútbol y donde dieron nacimiento a la Liga Deportiva San José. Sin embargo, no sólo se jugaba fútbol, también se practicaba pelota de mano, basquetbol, boxeo y otras disciplinas deportivas. Desde su fundación, el equipo de San José se convirtió en el máximo representante Oruro. Tiene una historia repleta de batallas, victorias y títulos deportivos. Además, su hinchada y fanática está presente en todas las regiones de Bolivia.



KUBO S.R.L.
COMUNICACIÓN & INFORMÁTICA

SECUENCIA



Soluciones



**LA
REVANCHA**

LUNES
A
VIERNES



FLASH
INFORMATIVO



EL MEGACANAL

nexo

Comunicación y estrategias

www.nexo.com.bo

CANAL 65

COTV EL

DÍA DEL PADRE

DÍA DEL PADRE

La idea de celebrar el día del padre surgió por el año 1910 por sugerencia de Smart Dood, una estadounidense que intentaba dar un realce al papel de los padres en la sociedad y especialmente de aquellos, que como su padre (William Dod), cumplían el rol de padre y madre en la educación de sus hijos.

William Dodd, un veterano de la guerra civil estadounidense que enviudó al fallecer su esposa mientras daba a luz a su sexto hijo, se quedó sólo y sin apoyo para cuidar y educar a sus seis hijos en una granja al este del estado de Washington. En razón de eso, Smart Dood vio en su padre un hombre valeroso, cariñoso y desinteresado, que había realizado todo tipo de sacrificios para sacar adelante a su familia. Al principio, ella intentó señalar el 5 junio, fecha del cumpleaños de su padre, como el día de fiesta por los padres, pero no encontró apoyo. En 1915 el proyecto seguía firme y se sugirió que cada familia celebrase o no el día del padre con toda libertad. Pero fue sólo en 1972 que se oficializó el tercer domingo del mes de junio para brindar a los padres. A partir de este instante la celebración se extendió rápidamente a Europa, América Latina, Asia y África.


BOLIVIA

En nuestro país el 19 de marzo fue instituido como el "Día del Padre Boliviano" desde el año 1974, a través de un decreto promulgado por el entonces presidente Gral. Hugo Bánzer Suárez. Se decidió por esta fecha porque según la tradición católica se conmemora el día de San José, santo patrono de los carpinteros y padre nominal de Jesús.

ORACIÓN DE UN PADRE

"Dame, Señor, un hijo lo bastante fuerte para saber cuándo es débil y lo bastante valeroso para enfrentarse consigo mismo cuando sienta miedo; un hijo que sea orgulloso e inflexible en la derrota honrada y humilde y magnánimo en la victoria, pero además dale humildad para que pueda recordar siempre la sencillez de la verdadera grandeza, la imparcialidad de la verdadera sabiduría, la mansedumbre de la verdadera fuerza... Entonces yo, su padre, me atreveré a murmurar: No he vivido en vano". General Douglas MacArthur.





Como un mar,
alrededor de la
soleada isla de la vida,
la muerte canta noche,
y día su canción sin fin.

Rabindranath Tagore



KUBO S.R.L.
COMUNICACION E INFORMÁTICA

23 DE MARZO: EDUARDO ABAROA

Cada 23 de marzo Bolivia recuerda un acontecimiento funesto, recuerda su mediterraneidad, la amputación de una parte vital de su territorio: la salida soberana al mar.

Tras la Guerra del Pacífico hubo un reordenamiento de fronteras entre Chile, Perú, Bolivia y Argentina.

El principal cambio territorial lo sufrieron Perú y Bolivia. Nuestro vecino país sufrió la usurpación de vastos territorios ubicados al sur de su geografía, mientras que nuestra Nación se vio sin salida soberana al Océano Pacífico.

El conflicto bélico, cuya mayor consecuencia para Bolivia fue la pérdida del Departamento del Litoral, tuvo lugar en el siglo XIX. Una escaramuza comercial iniciada por un impuesto boliviano a las explotaciones chilenas de yacimientos de guano y salitre fueron el detonante del conflicto.

Los combates entre las tropas bolivianas y peruanas contra las fortalecidas tropas chilenas eran desiguales. El ejército chileno tenía un preponderante apoyo británico, mismo que doblaba la balanza en su favor, mientras que la alianza Perú-Boliviana sólo contaba con sus propias fuerzas.

El penoso conflicto dejó el recuerdo de héroes y mártires. La memoria de épicas embarcaciones bolivianas como el Guardacostas Bolívar o Mcal. Sucre, o las Embarcaciones Laura y Antofagasta. Pero de entre todos ellos existe un recuerdo profundo en el interior de cada boliviano, el grito de guerra de un héroe que enfrentó a un enemigo infinitamente superior. Eduardo Abaroa fue uno de

los íconos del valor boliviano, quien como Leónidas en las Termopilas peleó y cayó con gloria, sin rendirse ni por un instante. Nadie podría olvidar sus últimas frases: "¿Rendirme yo?, ¡que se rinda su abuela carajo!"

Hoy, cada 23 de marzo, nuestra naval se viste de luto y nostalgia para visitar la plaza que honrosamente lleva el nombre de héroe bo-

liviano del Pacífico: Plaza Eduardo Abaroa. En presencia de autoridades gubernamentales y militares, todos los años se homenajea y recuerda a este protomártir, alguien que a pesar de ser un hombre civil sin ataduras partidarias fue capaz de hacer una memorable demostración de entrega por la Patria.

Hubo más héroes como Eduardo Abaroa durante toda la defensa del Litoral y aunque Bolivia ha quedado mediterránea, también permanece la promesa boliviana de volver a las costas del Pacífico.



SECUENCIAS

GEOMÉTRICAS



¿Que regalar a papá?

Marzo es el mes de regalos para papá. La diversidad es casi infinita; sin embargo, existen sugerencias de regalos y el porque de los mismos:

- 1) Hay padres que son amantes del deporte, entre los regalos que se les puede dar están: gorros, viseras, zapatillas, poleras, gafas, pelotas, raquetas y otros.
- 2) Los perfumes, sets

4) Despierta a tu papá con un excelente desayuno, para que comience el día con mucha energía, por ejemplo: jugo de naranja, ensalada de frutas o tostadas con carnes frías y queso.

5) Escribir una canción para papá, junto a la familia.

6) La realización de tarjetas creativas para papá, es algo propio y bonito de cada hijo.

7) En los colegios muchos niños realizan diversos tipos de manualidades, con la idea y creatividad



para afeitarse, desodorantes, cremas, entre otros, para aquellos padres que son coquetos y preocupados por su estética.

3) Aquellos regalos para un tipo de papá que disfruta mucho de su trabajo pueden ser: un maletín, un libro, un bolígrafo, dependiendo del trabajo. Pero en el caso de que no le guste mucho su trabajo o se encuentre estresado por el mismo, trata de no regalarle algo que le haga recordarlo.

de recrear un retrato muy especial del padre en su día. Esta manualidad puede ser hecha con trozos de papel o material reciclable.

8) Regalar una camisa muy original, que vaya de acuerdo con el gusto del papá, es un obsequio bonito de las familias.

9) Regalar a papá un viaje.

10) Para aquellos papás que gustan de la lectura, el mejor regalo es un libro.

EL VALLE DE LAS ÁNIMAS

En muchas ocasiones, la gente busca un lugar donde meditar, sentir el aire y deleitarse con bellos paisajes. Uno de ellos, es el Valle de la Ánimas, ubicado al sudeste de la ciudad de La Paz, siguiendo el camino carretero a Palca. A tan sólo una hora desde el centro de la ciudad, con un clima templado, paisajes místicos y una vista privilegiada de los nevados Illimani y Mururata. Abarca aproximadamente una superficie de 4.000 hectáreas, que se extienden desde las alturas de alto Achumani hasta el municipio de Palca en dirección sur.

Sus formaciones de rocas erosionadas agrupadas en hileras, formando racimos, muestran centenares de picos o agujas que se elevan a gran altura. Se cree que las for-

maciones geológicas del Valle de las Ánimas son resultado del deshielo de los glaciares que cubrían la zona durante la Era Terciaria. Algunos de estas formaciones se asemejan a





órganos musicales de gigantes tubos y otras parecen ánimas petrificadas. La vegetación es escasa, en su mayoría son pajonales con arbustos bajos. En cuanto a la fauna sólo se observan algunas aves como los gorriones y el ave María.

Asimismo, el Valle de las Ánimas fue declarado área protegida en 1995 por la municipalidad de La Paz. Posteriormente, en el año 2000 se dictó una ordenanza por esta misma municipalidad, donde se declara al Valle como patrimonio natural paisajístico



del Municipio de La Paz Respecto a sus leyendas, que datan de muchos años atrás, la mayoría de ellas afirman que las rocas serían la prueba para afirmar que las aguas subían a esas alturas.



¿Cómo Llegar?

Desde la avenida Mariscal Santa Cruz, se debe tomar el microbús No. 42 que se dirige hasta el sector de Ovejuyo. En el recorrido de esta línea de transportes se debe consultar al chofer por la comunidad de las Ánimas, que es donde empieza el valle. Es un recorrido que ningún visitante debe omitir al llegar a La Paz.



PORQUE COMPARTIMOS EL
CONCEPTO DE SALUD INTEGRAL.
UNIMOS EXPERIENCIAS PARA TRABAJAR CON
TU ALMA, TU CUERPO Y TU PIEL.....
Acuérdate de ti!

BIENVENIDA ELIZABETH MANSILLA SPA

Tratamientos corporales, anti-aga, faciales, anti-stress,
para varices - Masaje relax



Megacentro Ipanema Ter Nivel - Local 4
tels: (591 2) 2 148161 fax: (591 2) 2 148159
info@go-fitness-spa.com www.go-fitness-spa.com



Romero Terapia®

TRATAMIENTO DEL DOLOR DE ESPALDA



Quiropráctica.
Osteopatía SacroCraneal.
Láser Terapia.
Gemoterapia.



Edificio Mutual La Primera
Av. Mcl Sta Cruz 1364 Torre B (al fondo)
Piso 6 Oficina 6 RomeroTerapia
73246096 2900584 2488237

CONSEJOS PARA EDUCAR A LOS NIÑOS

Ser firmes y coherentes es una de las primeras armas que tenemos como padres. Ante el primer capricho, mantén tu postura y explícale por qué le dices que no, él te entenderá aunque posiblemente no a la primera. No pierdas la esperanza, la recompensa será un buen aprendizaje. No olvides que debes mantener la coherencia entre lo que dices y haces, los niños aprenden más de los actos que de las palabras.

Debes estar seguro de lo que dices y haces, caso contrario tu niño se dará cuenta. Demuestra tu seguridad en el momento de tomar las decisiones, háblale claro y pausado, no te enojés ni grites, estarás empeorando la situación.

Si eres firme y coherente, además de estar seguro de tus decisiones no te será difícil ser claro al hablar con tu niño. Al decir "no" debes ser contundente y claro, si flaqueas y terminas por ceder estarás confundiendo a tu niño.

Educar en pareja es tarea de dos, por eso es básico que ambas personas estén de acuerdo en la línea que seguirán; es decir, estar de acuerdo en aquello que está permitido y lo que no, los horarios, las recompensas y de ser necesario las conductas que deben ser corregidas. Si existen contradicciones entre las personas que se ocupan de la crianza del niño, se lo confundirá y sacará ventaja de la situación.

Finalmente, pero no menos importantes, están los límites, nos permiten delimitar los márgenes de lo permitido y lo no permitido al niño que conozca las reglas, hasta donde se puede y desde donde no. En caso de no existir estos, dejamos a los niños a oscuras sin linterna ni dirección y van para donde pueden y, luego, a donde quieren sin pensar en las consecuencias.



UN REMEDIO PARA EL ESTRÉS

Un mundo globalizado y mezclado con un espíritu de constante competitividad, es el ambiente perfecto para enfermar de estrés, un mal del siglo XXI que se ha convertido en una epidemia. Cada vez es necesaria mayor capacidad para adaptarse a los cambios y responder a los problemas que se presentan cotidianamente en el trabajo o en la vida doméstica. Día tras día vivimos más acelerados y, sin darnos cuenta, hemos dejado que el estrés empiece a comernos. ¡Pero no hay que angustiarse demasiado!, después de todo la enfermedad tiene cura.

Elizabeth Mansilla SPA se ha enfocado en hallar las alternativas más eficaces para el tratamiento del estrés; por ello, te ofrece las más recientes terapias para contrarrestar esos nervios desmedidos y la fatiga, mientras te ayuda a mejorar tu aspecto físico y el de tu piel. En las instalaciones del SPA se combinan de forma exquisita toda la ciencia y el saber de belleza, brindando equipamientos de última tecnología, productos profesionales especializados y confortables ambientes para devolverte a tu estado de equilibrio; todo esto, de la mano de excelentes profesionales del campo de la fisioterapia y la cosme-

logía que te darán una dedicada atención.

Nuestros programas han sido diseñados no sólo para suavizar y restablecer el equilibrio del cuerpo y la piel, sino también para mimar, relajar y calmar el espíritu, haciendo que toda tú te sientas rejuvenecida y radiante. Tenemos tratamientos faciales, corporales, anti-age, relajantes / anti-stress, bronceado y mucho más.

Visítanos en la avenida Montenegro, Centro Comercial La Chiviña y espéranos próximamente en nuestra nueva sucursal en el Megacentro.

www.elizabethmansillaspa.net



ALIMENTOS ANTICANCERÍGENOS

El cáncer es una de las principales causas de mortalidad en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que, si no se realiza campañas de prevención en contra de esta enfermedad, 84 millones de personas morirán de cáncer entre el 2012 y 2022.

El 4 de febrero se eligió como el Día Mundial contra el Cáncer. En la anterior edición se explicó ocho alimentos que contienen propiedades anticancerígenas, aquí continúa la lista:



9. Frutas del bosque: Las moras, arándanos y grosellas son ricas en un pigmento morado llamado antocianina que tiene un gran efecto antioxidante. También son ricas en vitaminas A y C, minerales, pectina y ácidos vegetales. Se están estudiando los efectos preventivos de estas frutas en el caso de la leucemia.

10. Frutos secos: Las nueces, avellanas, almendras y semillas de girasol son una fuente de vitaminas B y E, y minerales como el magnesio, manganeso, selenio y zinc. Con una pequeña cantidad se asegura un buen aporte de antioxidantes.

11. Legumbres: Lentejas, garbanzos, guisantes y judías pueden ser un elixir anticancerígeno. Las legumbres son muy ricas en fibras e inhibidoras de proteasas que previenen contra los tumores de mama y colon principalmente.

12. Manzana: Contiene ácidos clorogénico y elágico que bloquean la aparición de cáncer en experimentos con animales. Al tener pectina, la fibra también actúa favoreciendo la eliminación de toxinas a través de las heces.

13. Melón: Es rico en beta carotenos antioxidantes y contiene muy pocas calorías para mantener a raya los tumores relacionados con



la obesidad.

14. Miel: Tiene propiedades antisépticas, por lo que es útil para evitar las infecciones asociadas al descenso de la inmunidad que conlleva el tratamiento con quimioterapia.

15. Pescado: Los ácidos grasos Omega 3 además de ser beneficiosos para el corazón y las arterias también se utilizan para mejorar el estado de las personas con cáncer.

16. Pimientos: El color amarillo, rojo y verde de los pimientos es la señal de su riqueza en beta carotenos junto a la vitamina C; ambos son antioxidantes y protectores de las mucosas. También contienen cap-





saicina que bloquea los compuestos pre cancerosos que aparecen en la carne y pescados ahumados y curados.

17. Remolacha roja: El color morado de la remolacha roja esconde un potente regenerador celular, las betainas.



18. Setas chinas: Las setas tipo maitake, shiitake y reishi se utilizan en la medicina tradicional china para reforzar el sistema inmune por la presencia de unos compuestos llamados betaglutanos que estimulan la fabricación de interferón natural, un eficaz anticancerígeno.



19. Soja: Las mujeres orientales tienen menor riesgo de padecer tumores de mama y ovario. Parece que la dieta rica en soja y sus

derivados como el tofú, tempeh, miso o seitan es responsable de su invulnerabilidad. La soja contiene genisteína, inhibidores de las proteasas e isoflavonas, protectores frente al cáncer de mama.

20. Té verde: Contiene poli fenoles, que anulan los efectos de los nitros aminos y tiene poderes antioxidantes. Es un poderoso protector contra las radiaciones ambientales.



21. Tomate: El tomate crudo es muy rico en licopeno, un caroteno que le da el color rojo y que ha demos-

trado su papel protector frente al cáncer de próstata. También contiene otras sustancias en la piel y en las pepitas que tienen efectos anticancerígenos.

22. Uva: Las uvas con piel y pepitas contienen antioxidantes como el resveratrol que bloquean los agentes cancerígenos y el crecimiento de los tumores.

23. Yogur: Las bacterias beneficiosas que contiene el yogur (acidófilos, lacto bacilos) regeneran la flora intestinal y evitan la aparición de productos tóxicos en la digestión. Muy útil para prevenir el cáncer de colon, pero se recomienda



para todo tipo de tumores.

24. Zanahoria: El color naranja se debe a su riqueza en beta carotenos, conocido antioxidante. Es el vegetal protector de los fumadores por su capacidad para regenerar las células del epitelio respiratorio.



CARIES TEMPRANA DE LA INFANCIA

Dra. Karem Dolz Koch

Odontopediatría - Ortodoncia

La caries temprana de la infancia, conocida como caries de biberón hasta 1978, es un tipo de caries que se produce en niños menores de 5 años. Afecta a uno o más dientes, ya sea que tengan cavidades o no. El proceso ocurre cuando los restos de carbohidratos fermentables, junto con las bacterias que habitan en la cavidad bucal, forman ácidos que van induciendo la desmineralización del esmalte y la subsecuente destrucción del diente.

Existen factores (Fig. 1) que están involucrados



crados en la formación de la caries, como la calidad del esmalte de los dientes (si éstos están hipomineralizados serán mucho más susceptibles a la caries), la frecuencia y tipo de dieta, el pH de la saliva y su cantidad y la frecuencia del cepillado. Por tanto, la caries habrá comenzado cuando observamos en el diente una mancha blanca semejante al color de la tiza, (Fig. 2) estas lesiones pronto se pigmentan de un ligero color amarillo y, poco a poco, se extienden en tamaño y profundidad formando cavidades. El primer estadio de la caries dental se presenta durante el primer



año; cuando las causas no son controladas, el avance es rápido pudiendo llegar a la destrucción del diente antes de los 3 años, incluso llevando a la formación de abscesos. (Fig.3). Existen dos formas de transmisión que promueven la aparición de caries:

a) Vertical, donde se pasan los microbios de la saliva de la madre (*Streptococcus mutans*),



mediante besos en la boca, a los niños (madres con altos niveles de *S. mutans*, como resultado de caries no tratadas, están en mayor riesgo de adquirir los microorganismos antes que los hijos de madres con bajos niveles).

b) Horizontal, ocurre entre miembros de la familia o quienes cuidan al niño al compartir utensilios, cepillos de dientes, chupar el chupón del bebé, entre otros.

CONSECUENCIAS

Las consecuencias de la caries temprana de la infancia incluye un riesgo alto de nue-



vas lesiones cariosas, hospitalizaciones e incluso tratamientos realizados en salas de emer emergencia u operaciones, retrasando así el desarrollo sarrollo físico del niño (especialmente en la talla o peso), incrementando el tiempo, severidad y costo de tratamiento.

PREVENCIÓN

Es importante el uso de pastas fluoradas, preferentemente, con bajas dosis de flúor pero con mayor frecuencia. El cepillado debe ser supervisado por los padres.

Reducir los niveles de S.mutans de madres y personas que cuidan al niño.

Evitar ocasiones donde se pueda compartir saliva: compartir cubiertos, cepillos de dientes, chupones y otros elementos.

Optimizar la nutrición durante el primer

año del niño, porque el esmalte se encuentra aún madurando.

Los niños no deben dormir con biberones que contengan carbohidratos fermentables y deberían dejar el biberón al año y medio de edad o dos años a más tardar.

Cepillar al niño después de las comidas y antes de acostarlo. Acudir al consultorio dental seis meses después de la erupción del primer diente, o al año de edad para ver el riesgo a caries y asesoramiento a los padres.

Usar hilo dental cuando las caras de los dientes vecinos no pueden ser limpiadas por un cepillo de dientes. Evitar comer snacks con alto contenido de azúcares o bebidas carbonatadas entre comidas.



> TÉCNICO SUPERIOR
DISEÑO GRÁFICO

- Diseño Editorial
- Diseño Publicitario
- Diseño y Desarrollo Web
- Producción Audiovisual
- Tecnología y Producción Gráfica



> TÉCNICO MEDIO
BANCARIO

> TÉCNICO EN
CONTABILIDAD
COMPUTARIZADA

> TÉCNICO EN
HARDWARE Y REDES



 **atenea**
INSTITUTO TÉCNICO SUPERIOR

donde
tu
creatividad
cobra
vida

www.atenea.edu.bo

Edificio YOCAPRI-Mezzanine Av. 20 de Octubre N° 1824
(entre Landaeta y Conchitas)

2491442 - 2481367

21 años  



KUBO S.R.L.
COMUNICACIÓN & INFORMÁTICA

www.kubobol.com / info@kubobol.com

Av. Arce esq. Campos Edif. La Paz P.B. No 2724