

San José, Costa Rica  
15 al 28 de abril  
del 2014  
Año 4. Nro.108  
24 páginas  
Ejemplar Gratuito

# El Venezolano

www.elvenezolanocr.net

COSTA RICA

Fundado en 1992

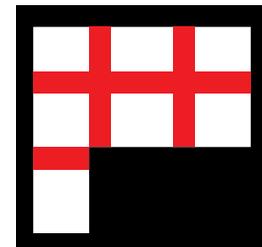
Decano del Periodismo Venezolano en Estados Unidos • Premio Nacional de Periodismo en Estados Unidos 2002.



**VIDA PARA TU ESPACIO** [WWW.PROSEIN.COM](http://WWW.PROSEIN.COM) Prosein Costa Rica

CERÁMICA PORCELANATO GRIFERÍA JACUZZIS LAVATORIOS ARCILLAS TINAS  
PIEDRA NATURAL PIZARRA LOZA SANITARIA MUEBLES DE BAÑO FREGADEROS

**Rohrmoser:** Sobre el Boulevard, de la casa del Dr. Oscar Arias, 200 mts al oeste. Tel: 2291-3857 / Fax: 2291-3853  
**Curridabat:** 125 mts este de Plaza del Sol. Tel: 2283-7814 / **Prosein Arquitectura:** Avenida Escazú,  
Edificio 202, oficina 407 / Tel: 2519-9280



**PROSEIN**

## Los desafíos de Luis Guillermo Solís

Presidente 2014-2018

Pags. 8 y 9



### POLÍTICA

Venezuela  
Diálogo incierto

Págs. 6 y 7



### CULTURA

VI Congreso  
Iberoamericano de Cultura

Pág.13



### DEPORTES

Lesiones que acaban ilusiones  
en las Grandes Ligas

Pág.20



### SALUD

Revísese antes de iniciar  
un plan de ejercicio

Pág.23

# Dialogar no es claudicar



No dejan de tener razón algunos sectores de la oposición venezolana que miran con escepticismo cualquier iniciativa de diálogo con el gobierno dirigido por Nicolás Maduro toda vez que, como demuestra la historia, los encuentros anteriores con el chavismo se han convertido en un monólogo cuya finalidad inmediata es silenciar las voces del descontento justificado que acumulan millones de ciudadanos.

Para colmo de males, en esta ocasión, el diálogo promovido por la llamada Unión de Naciones del Sur (UNASUR) se produce luego de la peor de todas las represiones que ha practicado el chavismo desde que -en mala hora para la democracia latinoamericana- ascendió al poder en 1999. Más de cuarenta muertos (conocidos), miles de prisioneros políticos -incluido el alcalde Leopoldo López- algunos torturados, periodistas agredidos y su material confiscado son solo algunos de los actos cometidos por el oprobioso régimen de Maduro desde que los estudiantes de lanzaron a las calles en febrero pasado.

De todo esto ha quedado evidencia suficiente, tanta como para que la prestigiosa organización Human Rights Watch, así como la Organización de Naciones Unidas (ONU), la vocera de política exterior de la Unión Europea (UE), Katherine Asthon, senadores de diversas partes del mundo y muchos otros más, hayan unido sus voces a las denuncias atroces cometidas por el gobierno de Maduro.

Por eso -reiteramos- es explicable que existan voces dentro de la oposición para quienes dialogar con el gobierno no solo es una pérdida de tiempo sino, en el peor de los casos, una claudicación. Nosotros, sin embar-

go, creemos que, tras asimilar la náusea que deben haber experimentado, tuvieron razón los dirigentes opositores que asistieron al primer diálogo realizado en el Palacio de Miraflores, sede del Poder Ejecutivo.

Como era de esperar, Maduro y sus adláteres recurrieron a viejos trucos para disponer de más tiempo, proferir toda clase de insultos y, vanamente, distorsionar la realidad que atraviesa Venezuela. Tuvieron hasta el descaro de llevar a la mesa de conversación a un tal José Pinto, representante de los llamados tupamaros, uno de los criminales colectivos armados que, con el respaldo del régimen, han asesinado estudiantes e intimidan a la población que adversa al gobierno.

Aun así y pese a disponer de menos tiempo durante las poco más de cinco horas que duró el debate, el cual fue transmitido por televisión en vivo, los representantes de la Mesa de Unidad Democrática (MUD) demostraron la ruina en que se encuentra el país, expuesta en estadísticas oficiales y de organismos internacionales.

Un punto alto de la conversación se produjo cuando el excandidato presidencial, Henrique Capriles, recordó a los cancilleres de UNASUR su incumplimiento del compromiso de exigir una auditoría la cual habría probado el fraude electoral del que fue víctima. Todo esto pudieron verlo y escucharlo millones de venezolanos porque así lo exigió la oposición. Como lo demuestra la historia, las luchas políticas se ganan, antes que nada, en el campo de las ideas y este encuentro dejó muy claro que hubo un solo vencedor: la oposición democrática venezolana.

## Desde el puente

Oswaldo Alvarez Paz  
oalvarezpaz@gmail.com

### La Iglesia al frente



El documento de la Conferencia Episcopal Venezolana merece la atención de todos los venezolanos. No importa si son demócratas o si, por cualquier circunstancia, giran alrededor del estado-gobierno dirigido por Maduro, Cabello y Ramírez. Recomiendo encarecidamente su lectura. Se trata de una pieza impecable, tanto en el fondo como en la forma. Se refiere a los hechos que enfrentamos a diario, ofrece su diagnóstico sobre la situación y termina arribando a conclusiones que de ser tomadas en cuenta, podrían poner punto final al momento agónico que vive la nación.

Algunos de los integrantes de la CEV han declarado explicando los alcances de la posición eclesiástica. Además de la lectura pública del documento, Monseñor Diego Padrón, presidente de la institución y Arzobispo de Cumaná, concedió una interesantísima entrevista a Juan Francisco Alonso, publicada en El Universal del pasado domingo. Entre otras cosas analiza lo del diálogo y lo de la

mediación, estableciendo claros significados y consecuencias a cada acción. Da mucho valor a las palabras y no teme represalias del régimen por hablar de la situación límite que vivimos sin renunciar a la verdad. Subrayo una frase: "...es verdad que por decir la verdad corremos el riesgo de ser excluidos. Pero también es cierto que la verdad se debe decir sin importar el riesgo".

Venezuela llegó a una situación límite. Insostenible en lo político, en lo económico, en lo social y hasta en lo militar. El disimulo y la mentira se agota. La ola de represión, de violencia y de desconocimiento al ordenamiento jurídico está a la vista de propios y extraños. Los pueblos también tienen derecho a la legítima defensa de su existencia. Hasta la Constitución le da soporte a cuanto tenga que hacerse. Puede el país tener la seguridad de que no habrá salto en el vacío. Con las universidades autónomas y privadas independientes, esta nación saldrá adelante. No tengo la menor duda.

**El Venezolano**  
COSTA RICA

Avenida Escazú,  
Condominio Escazú, 4to piso, oficina 404  
Tels. 2220 -5538 / 2201-5539

Impreso por:  
GN Impresos, Grupo Nación

Fundador - Editor:

**Oswaldo Muñoz**

Presidente:

**Carlos Alfredo García**

Director Ejecutivo:

**Lic. Ricardo Lizano**

Directora Administrativa:

**María Faria**

Diagramación:  
**Imagen Creatividad**  
Fotografías:  
**Mariandrea García**

Colaboradores:

**Alberto Franceschi**  
**Emilio Fabi**  
**Oswaldo Álvarez Paz**  
**Oswaldo Muñoz**  
**Daniel Hernández**  
**Antonio de la Cruz**

**Vladimir de la Cruz**  
**Laureano Márquez**  
**Julio Segundo Groscors**  
**David Cruz**  
**Allan Fernández**

RECOMENDÁ  
UN AMIGO



## Y GANÁ CON CREDOMATIC

Por cada amigo que recomendés y su tarjeta es aprobada y entregada podrás ganar:

**₡9.000**

por cada Tarjeta Clásica entregada y aprobada.

**₡15.000**

por cada Tarjeta Dorada o Platino entregada y aprobada.



\*Aplica solamente para tarjetas entregadas y aprobadas. Conocé todos los beneficios que podés compartir en [www.credomatic.com](http://www.credomatic.com). Hacé tus recomendaciones hoy al 2295-9898 y empezá a ganar.

 [micredomatic](https://www.facebook.com/micredomatic) | [credomatic.com](http://credomatic.com) | Solicitá tu tarjeta al 2295-9898

  
**CREDOMATIC**  
*— es lo mío —*



Alberto Franceschi G.

## A 12 años de aquel embuste



Les pido RT a mis Twittes del pasado 11 de Abril de gran conmemoración de la otra insurrección civil embaucada pero esta vez no podrán jodernos

Empecemos por dilucidar a quienes representaban anoche los MUD en Miraflores. Me imagino que a los que seguirán con Maduro hasta 2019

Los del gobierno brutos como pocos, y si lograban decir algo solo rebusnaban desde un plano de cinismo obscuro

El más lúcido en enmendar la plana del régimen fue sin duda alguna Henry R. ¿Quién puede negar su erudición de bombero de este malandrado?

Ese debate suizo desde el ángulo opositor, enfrentándose aunque implorante ante la banda del tirano Mugabe es suicida y sin destino

Más de un "enfrentado" se notaba a leguas que han guisado juntos por años, son panas, comen del mismo plato aunque tratan de disimularlo

Capriles sigue sin poder explicar por carecer de razones, sobre porque se rajó el 17 de abril y ahora sigue con su temita de cornudo

Aveledo disfrutaba como chanco en su barro. Se reía solo y con miradas cómplices de: "como te dije en privado"... pero ahora es circo...

NADA NUEVO BAJO EL SOL LA MUD ES DE ESTE REGIMEN. Quieren enmendarlo, quieren salvarlo quieren que rectifiquen luego de 16 años de espera

Son dos mundos distintos NADA QUE HACER la insurrección popular es opuesta a lo que quieren estos charlatanes del gobierno y oposición

¿Que logra ese dialogo cuando estos idiotas del gobierno creen que se la están comiendo que la economía esta perfecta y no hay represión?

Hoy seguirá estallando todo, esta crisis seguirá a fondo, a pesar de esta habladera de paja de los déspotas con sus alcahuetes re-

zongones

Interesante que los decorosos alcahuetes MUD admiten que "pagarán un costo político" Que bueno que lo sepan: serán aborrecidos

El gobierno les toma la palabra a los "institucionalistas". "esperen para un Referéndum revocatorio" solo 2 años más... para el nuevo fraude

¿Alguien duda después de anoche que esta gente reunida solo quiere seguir siendo sosten de este régimen de coloniaje cubano?

¿Cómo apoyar la insurrección de los jóvenes y de todo el pueblo que terminará estallando y al mismo tiempo andar de risitas en Miraflores?

Si tu Capriles no quieres ni salida militar ni una explosión social que los reviente ¿Qué propones? ¿Otras elecciones contigo de candidato?

Cuando admitirán que frente a estos bicharracos solo cabe tumbarlos cueste lo que cueste. Lo otro es resignarse a la esclavitud castrista

Si la MUD sigue convertida en soporte cabrón del gobierno comienzan entonces debe actuar sin hipocresías y sean leales a esa porquería

Esa oposición llorosa e idiotizada no nos representa desde hace años. Solo le hace la esquina al gobierno.

Diosdado fue el único "transparente" zapéó que sus interlocutores: andan solo de pedigüenos de puestos en el Tribunal, CNE, y dólares SICAD

Triste espectáculo de país yéndose al demonio: un gobierno de soberbios y déspotas enloquecidos sedientos de sangre y bolsas oyéndoles

¿Para que puede servir esa pantomima de "diálogo de paz" con unos esbirros de Castro y unos alcahuetes dispuestos a vendernos el alma?



Oswaldo Muñoz

## Oswaldo comenta Unidad frente al régimen...



Muchas posiciones se han fijado en la Venezuela de los últimos días a propósito de la posibilidad de que gobierno y oposición se sienten en la misma mesa de diálogo. Ya lo hemos dicho en ocasiones anteriores y lo reiteramos: un verdadero diálogo debe pasar por el hecho de que el gobierno cumpla una serie de requisitos: desarme de los grupos armados, liberación de presos políticos, regreso al país de los exiliados del régimen, anulación de los juicios anti-constitucionales a los alcaldes legítimamente elegidos por voto popular, respeto a los derechos humanos y no represión a la protesta pacífica, entre otros. Pero sin temor a equivocarnos el elemento que no puede estar disociado de cualquier panorama que se plantee es la Unidad. Todos los factores opositores, estén representados en la Mesa de la Unidad o no, deben fijar una posición única ante un régimen que no hace más que atropellar y vejear a sus ciudadanos. La visita de los Cancilleres de la Unasur no han hecho más que lavar la cara a un régimen que tiene sus manos manchadas de la sangre de decenas de venezolanos que han perdido su vida por el simple hecho de salir a exigir el respeto a sus derechos, por demandar mejor calidad de vida e instituciones que en lugar de estar a merced del castrismo, sirvan a los reales intereses internos. Reconocemos el diálogo como un instrumento de negociación política, pero exigimos respeto a la oposición, no se puede instaurar un diálogo de sordos o un diálogo vacío que solo intente limpiar la imagen del castro-comunismo-venezolano en el ámbito internacional... RAMÓN GUILLERMO Aveledo, Secretario de la MUD, ha sido bien enfático en asegurar que el hecho de haber acudido a la reunión del martes con los Cancilleres de la Unasur (cuyo secretario es el mafioso Alí Rodríguez Araque) en la Casa Amarilla, no significa que automáticamente se esté aceptando un proceso de diálogo. Al momento del cierre de esta edición no se había fijado ni una agenda, ni fechas para estos encuentros... EN MEDIO de este impulso, el gobierno -muy astutamente- ha enviado una comunicación a El Vaticano para pedir la mediación de la Iglesia en este diálogo, una Iglesia que muchas veces fue insultada por el fallecido Comandante Intergaláctico, que siempre tuvo las peores ofensas para con los altos jerarcas de la Iglesia Católica. Definitivamente hasta ahora no tenemos argumentos para creer realmente en este llamado al diálogo del régimen madurista... UN GRUPO de parlamentarios chilenos, mancando distancia de la presidenta Bachelet, viajará a Caracas a fin de respaldar las acciones de protesta de

la oposición. Se trata de varios diputados de la coalición "Alianza por Chile" que no solo han asegurado que se reunirán con representantes de la oposición y con la propia María Corina Machado, sino que han ofrecido disculpas al demócrata pueblo venezolano ante la posición adoptada por la señora Michelle Bachelet, en respaldo a Maduro... UNA CONSTANTE cortina de humo es propiciada por el régimen, que permanentemente está intentando ocultar un escándalo con otro de mayor magnitud. La irregular e ilegítima detención de Leopoldo López, la destitución de la diputada María Corina Machado, la condena expresa a los alcaldes de San Diego y San Cristóbal, el asesinato de dos jóvenes ciclistas cercanos a Leopoldo López en el Cerro El Ávila y el más reciente el secuestro de la periodista de Globovisión, no son historias aisladas. Aunque el régimen asesino de Maduro intenta tapar la atención internacional transmitiendo una "falsa imagen de conciliación y diálogo nacional", el mundo entero conoce las aberraciones cometidas por estos serviles del castrismo y la crítica situación que enfrenta el venezolano de a pie... LAS DESAPARICIONES forzadas, la vejación a estudiantes universitarios identificados con la oposición (despojados de su ropa y apuntados con armas de fuego) y las detenciones arbitrarias son algunas de las directrices del castro comunismo cubano a Maduro y sus secuaces. Una y mil veces levantamos nuestra voz de condena a estas prácticas identificadas con el nazismo de la Segunda Guerra Mundial... UN GRUPO de venezolanos residentes del Sur de la Florida está organizando una movilización denominada Trip for Freedom prevista para el 9 de mayo. Se trata de una caravana que tiene previsto partir desde Miami con destino a Washington, que tiene como objetivo exigir un pronunciamiento contundente al Congreso estadounidense sobre la crisis en Venezuela... ESCRIBIMOS ESTA columna minutos antes de abordar un vuelo, cuyo destino final es Cape Town, la segunda ciudad más poblada de Sudáfrica, donde se llevará a cabo el 63 Congreso Mundial de la International Press Institute (IPI), desde el 12 y hasta el 16 de abril, y en el que participan más de 200 propietarios y editores de medios de todo el mundo. Hemos solicitado un derecho de palabra a propósito de esta Asamblea General para denunciar los atropellos que comete el régimen en Venezuela contra medios de comunicación y contra la libertad de expresión. En nuestra próxima columna les traeremos los detalles... SE ACABÓ el espacio, no se olviden que con Dios somos mayoría y mil gracias por no fumar.

Julio Segundo Grooscors  
www.tiemposdebabel.com

# En Venezuela se juega el destino de América Latina

En las calles de Venezuela se está jugando en estos días el destino de la democracia y la libertad en América Latina. Estudiantes y jóvenes en general libran, desde comienzos del mes de febrero, una desigual lucha contra un régimen militarizado y militarista, que ha desplegado toda su fuerza represiva contra las crecientes manifestaciones pacíficas que han venido planteando la necesidad de poner cese a la situación de inseguridad, desabastecimiento, desempleo, desnutrición, inflación, persecución, exclusión y enfrentamiento, que, entre otros muchos síntomas, caracterizan el presente del país.

Febrero y marzo han sido testigos de una inédita explosión social, iniciada en San Cristóbal, Estado Táchira, seguida luego en Mérida y Maracaibo, replicada en Valencia y Barquisimeto, continuada y ampliada en Caracas, Maracay y Los Teques, secundada en Oriente y en Guayana y en casi todos los más

recónditos rincones de Venezuela.

El régimen ha respondido a las manifestaciones con toda la fuerza de que es capaz, empleando no sólo las armas e instrumentos antimotines de que están dotados la Guardia Nacional y la Policía Bolivarianas, sino también el concurso ilegal y delictivo de los denominados “colectivos”, suerte de fuerza paramilitar destinada, en principio, a asegurar la forzada “lealtad” de las barriadas populares de las diversas ciudades del país.

La violencia de la represión ha generado respuestas también violentas, como es el caso de las “guarimbas” y las barricadas, que en general responden con piedras y armas improvisadas a las balas y los gases de la artillería oficialista.

Hay sangre, hay muertos y heridos, hay presos, hay desesperación y angustia de parte y parte. Es, realmente, una explosión que había venido aguantándose desde hace 15 años, cuando comenzó el régimen de Chávez,

que, desde sus inicios, se dio a la tarea de desmontar meticulosamente las instituciones que componen el Estado de Derecho y, al mismo tiempo, articular una siembra de odio, división y antagonismo en la población venezolana, para facilitar la imposición de un sistema al que se le dio el nombre de “socialismo del siglo XXI”.

Pero esta pretensión no se limita al territorio venezolano. De partida, comporta una criminal integración con el régimen castrista imperante en Cuba. Y, sobre esa base, constituye un muy bien planificado esfuerzo por dar aplicación, en toda América Latina, a las propuestas y programas del llamado Foro de Sao Paulo, constituido, bajo la dirección de Fidel Castro, en 1990, inmediatamente después de que desapareció la Unión Soviética y cayó el mundo comunista que respondía a los intereses de esa potencia.

Productos de la aplicación de los planes del Foro de Sao Paulo es el establecimien-

to del chavismo en Venezuela. Es su integración operativa con Cuba. Es el régimen que tomó el poder en Bolivia, en Nicaragua, en Ecuador. Es la creación del ALBA y del CELAC y la penetración de Unasur. Fue el intento fallido en Honduras. Es la neutralización de la OEA, incapaz de intentar aplicar la Carta Democrática Interamericana y la burla a las instancias internacionales que pretenden defender los Derechos Humanos lesionados por los regímenes autoritarios.

No es, pues, sólo la juventud venezolana la que está siendo víctima de la represión de un régimen que se aferra al poder con la fuerza de las armas, sino que es todo el continente el que está colocado en situación de riesgo objetivo, por la posibilidad de que la Democracia, la Libertad, la Justicia, el Estado de Derecho, sucumban ante la acometida de las fuerzas que se agrupan en el Foro de Sao Paulo, al que es necesario enfrentar con decisión y firmeza.

## Encuentra tu edición en:



Antonio de la Cruz  
Colaborador

## Maduro y su diálogo de sordos... auspiciado por UNASUR

Van sesenta días desde que los estudiantes irrumpieron y tomaron la calle porque rechazan el proyecto país propuesto en el “Plan de la Patria” de Maduro, que encubre la promoción de un sistema de gobierno autoritario, en el cual se restringe las libertades ciudadanas, en particular, la de información y opinión y persigue la implantación de un Estado comunal. Adicionalmente, hay una falta de políticas públicas adecuadas para enfrentar la inseguridad jurídica y ciudadana; se ataca la propiedad privada destruyendo la producción nacional, que ha conducido a que hoy se haga necesaria la importación de toda clase de productos y servicios.

Los datos del Observatorio Venezolano de Conflictividad Social (OVCS) muestran un aumento acelerado de la protesta, alcanzando un promedio diario de 47, para el primer trimestre de este año. (Ver gráfico 1)

Ante esta situación el Gobierno de Maduro y sus asesores externos optan por la represión de la protesta. Piensan que es una manifestación más de la clase media y no que son exigencias de una sociedad al derecho a la seguridad ciudadana -altos índices de criminalidad y violencia-; al rechazo a la escasez de alimentos, a la crisis en hospitales, a la garantía del derecho a la vida, a la libertad e integridad personal, a la libertad de expresión y a la participación política.

El resultado, para el Gobierno, al llevar el conflicto hasta las últimas consecuencias son: 35 personas fallecidas, 5.285 heridas y 2.682 detenidas hasta el mes de marzo, según la documentación del OVCS. (Ver gráfico 2)

Todo esta represión ocurre frente a unos Poderes Públicos que “se hacen de la vista gorda” ante el uso desproporcionado y excesivo de la fuerzas públicas nacionales (Guardia Nacional Bolivariana y Policía Nacional Bolivariana). Además los manifestantes han sido agredidos por grupos paramilitares armados pro-gobierno, que actúan con permisividad y en coordinación con funcionarios del Estado. Colocando al régimen de Maduro como un gobierno represivo, y autoritario por el desarrollo de prácticas anti-democráticas para el control del orden público. Dentro de la escalada represiva son privados de libertad los Alcaldes de las ciudades de San Cristóbal, Daniel Ceballos, y San Diego (Enzo Scarno) y removida de su condición de diputada a María Corina Machado, -ya Leopoldo López máximo dirigente del partido Voluntad Popular se encontraba ya tras las rejas.

Ante estas situaciones la Comunidad Internacional condena la violación de Derechos Humanos (DDHH) acaecida en Venezuela y el gobierno de Estados Unidos (Poder Legislativo y Ejecutivo) decide imponer sanciones específicas a personeros del régimen de Maduro involucrados en la represión a las manifestaciones que van desde visados hasta la congelación de activos.



Por su puesto, el Gobierno de Maduro apela a la estructura de soporte internacional creada para asegurar la permanencia en el poder del régimen -arquitectura desarrollada por Chávez luego de su caída en el 2002.

UNASUR sería el espacio natural para asegurar la legitimidad de Maduro, porque en el foro de la OEA participarían gobiernos que podrían cuestionar las prácticas represivas y Venezuela no tendría el control absoluto de una resolución favorable a su estatus democrático. De hecho Panamá cedió su silla para que la opositora María Corina Machado presentara las violaciones de DDHH ante el Consejo Permanente del organismo.

Así, Venezuela le pide a UNASUR el apoyo para que visiten el país los días 23 y 24 de Marzo y validen el desempeño del orden democrático. Después de sostener reuniones con las fuerzas políticas y los sectores sociales, propone un diálogo entre el Gobierno y la Mesa de Unidad Democrática (MUD) para su siguiente visita el 7-8 de Abril. El objetivo es que las partes en conflicto encuentren una agenda común para solucionar la crisis de



y por lo tanto “deben calársela”.

Intervinieron 10 negociadores de la MUD y 7 del Gobierno. Cilia Flores (primera dama) y Yul Jabour (diputado del Partido Comunista) no salieron al ruedo, o bien, por lo largo de la jornada o porque veían que el show mediático no les favorecía. Los delegados opositores proyectaban una imagen de un mayor concierto en sus enfoques y temas.

A la final de este show, el Gobierno trató de lavarse la cara ante la comunidad internacional como un gobierno democrático y ganó tiempo para esperar “mejores momentos para la economía”. Buscó dejar descabezada a la oposición sentándose con quienes carecen de la representación de las protestas y desacreditar a los líderes de las manifestaciones y el movimiento estudiantil. Para la MUD fue una buena puesta en escena con un alto costo, porque sus negociadores no controlan la calle y como tal su capital político se reduce. Corriendo el riesgo del derrumbe de la unidad opositora como tal.

Para los facilitadores, en el caso de Brasil un papel muy difícil porque sus pupilos (el gobierno) “dejaron mucho que desear”, ante un “debate” que fue transmitido por CNN en español para toda Latinoamérica, la intolerancia, arrogancia, e insinceridad de quien detenta el poder -“Lula da Silva recomendó este martes a Nicolás Maduro, convocar a un Gobierno de coalición para reducir la tensión política entre oficialistas y opositores”.

Para la Administración de Obama y el Congreso de Estados Unidos se toma el tiempo para ver el desgaste de la iniciativa de UNASUR y luego aplicar su liderazgo mundial.

Para el movimiento estudiantil fue reafirmar que están frente a un gobierno que no representa una solución a sus demandas y que la “pelea es pelando”, sin aflojar la presión de la protesta pacífica.

El próximo encuentro entre el Gobierno y la MUD será el próximo martes santo, supuestamente sin cámara de televisión, donde se podrá conocer si Maduro y sus compañeros están dispuestos a tener un diálogo sincero, donde las pre-condiciones del movimiento estudiantil hayan tenido lugar como una señal necesaria de rectificación, con una agenda previa y condiciones de igualdad, y con acciones concretas, evaluables en el tiempo.

De no ser así, es sólo un diálogo de sordos auspiciado por UNASUR y con la presencia de la Iglesia Católica (prestigio del Papa).

governabilidad que atraviesa el país.

Ante esta situación, los países de UNASUR (Colombia y Brasil) solicitan a Estados Unidos posponer las sanciones. Propuesta acogida y el Senado de Estados Unidos difiere la ley sancionatoria.

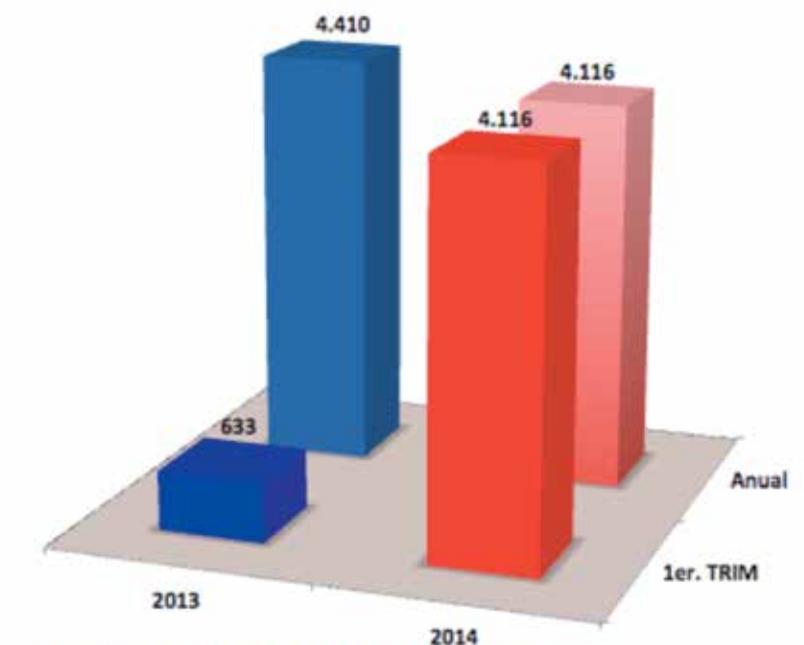
Y así, el jueves pasado el Gobierno va al diálogo con la MUD con la presencia de los cancilleres de Colombia, Ecuador y Brasil y el Nuncio Apostólico. La agenda del oficialismo era “decirse unas cuantas verdades” y de la oposición también.

En un país donde existe una censura a los medios de radio y televisión, el hecho que la reunión se transmitiera en cadena nacional introduciría un elemento mediático. Para la oposición (MUD) significaba exponer sus puntos de vista ante una audiencia que le ha sido negada durante los últimos 15 años.

Fue una noche (6 horas) donde los exponentes de cada bando hacían la mejor gala de esgrima, en el que la MUD atacaba y el Gobierno se defendía, pidiendo reconocimiento en su origen democrático y de gestión –con problemas de estructuras-, y que es mayoría



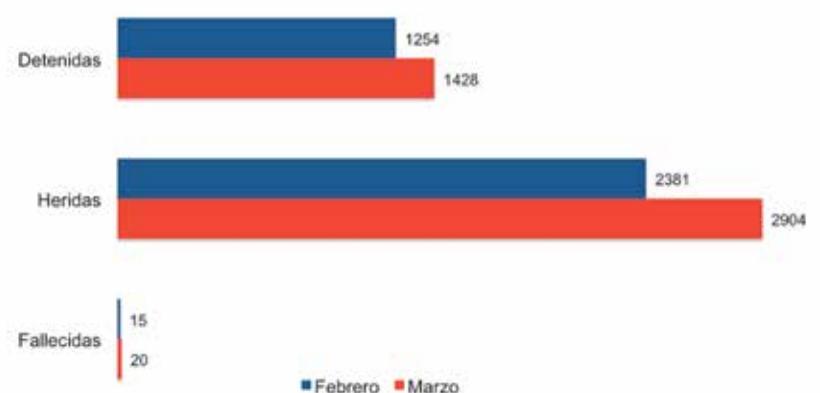
Venezuela: Número de protestas 2013 -14.



Fuente: Observatorio Venezolano de Conflictividad Social | Autor

Gráfico 1

Número de personas fallecidas, heridas y detenidas 2014



Fuente: Observatorio Venezolano de Conflictividad Social | Autor

Gráfico 2

Daniel Hernández  
Periodista

## Los doce trabajos de Luis Guillermo Solís

Como Hércules en la mitología griega, Luis Guillermo Solís, candidato presidencial, ganador de la segunda ronda electoral en Costa Rica, tendrá que “pagar el precio” de la caída del bipartidismo en esta nación y su “coronación” como Presidente, con una serie de monumentales tareas con el objetivo de restaurar la fe de los costarricenses en la clase política del país.

Para muchos, la mitología es considerada sólo como un grupo de cuentos y leyendas, brindan al imaginario popular un marco de referencia para las hazañas y/o caídas de sus “héroes” cotidianos.

En el caso de Luis Guillermo Solís, su leyenda se comenzó a escribir cuando su nombre no tenía eco ni siquiera entre los partidarios de su tendencia política, el Partido Acción Ciudadana (PAC). Es por esto, que fue monumental la sorpresa de su triunfo en la campaña por la candidatura de su partido, en la cual derrotó a figuras reconocidas del PAC como Epsy Campbell y Juan Carlos Mendoza.

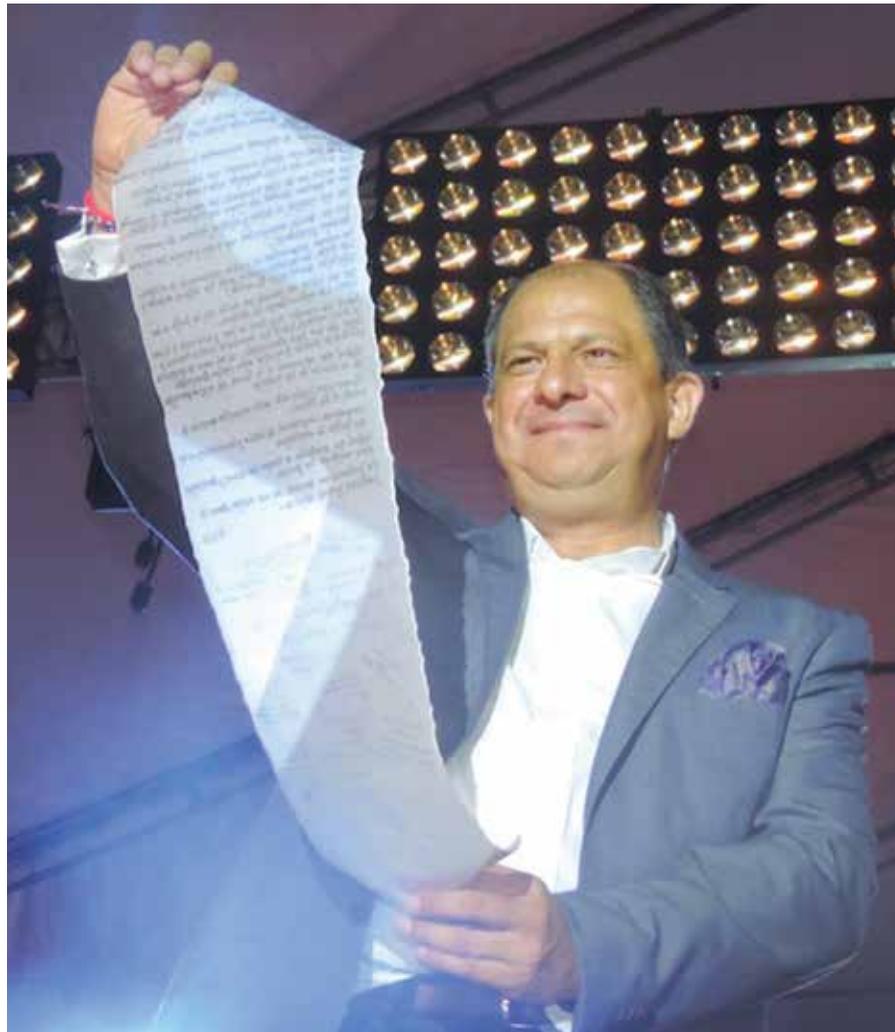
Lejos de facilitarse, la odisea de Solís comenzaba. Con el peso sobre sus hombros de representar a la segunda fuerza política más importante del país en los últimos tres procesos electorales, el camino empezó sumamente empinado, con porcentajes de apoyo del electorado que con duras penas superaban los cinco puntos porcentuales; muy lejos de las tres tendencias que se vislumbraban como los “verdaderos” contendientes a la Presidencia: el Partido Liberación Nacional (PLN), el Frente Amplio (FA) y el Movimiento Libertario (ML).

Sin embargo, el trabajo realizado por Solís y su equipo rendiría sus frutos al final del camino con una victoria sorprendente en la primera ronda electoral donde, no sólo venció a todos los candidatos de las demás tendencias, sino que terminó de consolidar su fuerza como líder político al conseguir en una histórica segunda ronda electoral el 77% de los votos válidos por encima del 22% de su rival por el PLN, Johnny Araya.

Con un apoyo histórico de más de 1.3 millones de votos, las tareas del futuro gobierno de Luis Guillermo Solís cobran una importancia mayor, ya que, las expectativas de los ciudadanos costarricenses son muy altas. Temas como la reactivación económica, la lucha anticorrupción, la educación, la equidad social, la inversión extranjera, la producción energética entre otros, son los trabajos que esperan al “presidente más votado de la historia” de Costa Rica.

La Costa Rica que espera a Solís

Si se pudiera consultar a cada uno de los habitantes de Costa Rica, es probable que cada quien exprese una lista diferente de lo que cada uno considera como las prioridades para el futuro gobierno de Luis Guillermo Solís.



Uno de estos consultados sería el mismo Solís, quien ya contempla como temas de suma importancia las tarifas eléctricas, el combate al contrabando, el gasto del Estado, el déficit fiscal, que en 2013 cerró en un 5,4 % del Producto Interno Bruto, así como obras de infraestructura.

Si bien no discrepan, analistas políticos consultados en distintos medios de comunicación consideran que la gobernabilidad necesitará un énfasis especial por parte del futuro mandatario, ya que, su partido, el PAC, llega a la Asamblea Legislativa con apenas 13 de los 57 escaños parlamentarios, lo cual podría significar trabas para la agenda propuesta por el Ejecutivo, comandado por Luis Guillermo Solís.

Además, los expertos consideran que la relación “Solís – Solís” (es decir, entre Luis Guillermo Solís y Ottón Solís, fundador del PAC) será trascendental a lo interno del partido, puesto que, Ottón Solís podría representar un inigualable aliado dentro de la Asamblea así como podría llegar a ser un férreo contendiente a la hora de tomar decisiones sobre el rumbo de la bancada.

La discusión sobre una reforma fiscal en Costa Rica ha mantenido en vilo a todos los sectores del país, incluso, este tema fue cen-

tro de la discordia entre la representación del PLN y el PAC durante la segunda ronda electoral, ya que, Leiner Vargas, líder del equipo económico de la campaña de Johnny Araya, retó al entonces candidato del PAC a debatir sobre la posibilidad y los alcances de que una reforma fiscal se materialice en el próximo gobierno.

En su discurso, Luis Guillermo Solís mantiene la posición de no incrementar los impuestos durante los dos primeros años de gobierno, sino usar ese tiempo para analizar el tema y luego plantearle a la población una propuesta fiscal simple.

“No estamos al borde de un abismo y lo digo porque he conversado con referentes importantes de la economía local e internacional que me dicen que es administrable (un déficit del 5,4% en el 2013), hay que atenderlo”, comentó Solís.

Además, Solís añadió que “...si nosotros logramos establecer una administración adecuada del Tesoro Nacional sería más fácil llegar a la gente con una propuesta fiscal y decirle lo que tenemos, lo que queremos y lo que nos falta para lograrlo”.

En una entrevista con La Nación, Helio Fallas, futuro Vicepresidente del país, deta-

lló que en los dos primeros años de Gobierno tomarían medidas administrativas para bajar el déficit y empezarían a negociar leyes tributarias.

Aunque en el país parece haber un consenso sobre la importancia de una reforma fiscal, Costa Rica necesita avanzar en otra serie de temas que la ciudadanía resiste y califica como “olvidados”. Uno de ellos es la sensación de estancamiento que en los últimos lustros se ha traducido en un progresivo deterioro de las infraestructuras y en una congelación de la reducción de la pobreza que sigue en el 21% desde los años 90.

El ranking 2013 sobre clima empresarial del Banco Mundial situó en mala posición a Costa Rica: en el lugar 125 en infraestructura, en el 128 en calidad de puertos y en el 133 en la cantidad de días para abrir un negocio.

En otras aristas de la realidad costarricense, el mandatario, quien asumirá su cargo en el próximo mes de mayo, tendrá que buscar mecanismos atender el problema financiero que aqueja a la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y por el cual la actual presidenta de esa institución se ha visto cuestionada por la Unión Médica Nacional, grupo que la acusa de “dejar muchas dudas en su gestión cuando las finanzas de la CCSS siguen en crisis.”

Así también, el gobierno Solís Rivera “heredará” fuertes discusiones como la aprobación de la Fecundación In Vitro en Costa Rica, a pesar del mandato de la Corte Internacional de Derechos Humanos que exige al país a permitir dicho procedimiento.

Como si la agenda no fuese lo suficientemente extensa, a pocos días de ganar las elecciones y sin siquiera asumir oficialmente el cargo, el anuncio de la salida de varias empresas multinacional de suelo costarricense llegó a engrosar la lista de trabajos de Solís, quien ahora deberá luchar para que la economía de su país no se vea seriamente afectada por la marcha de estas empresas y el desempleo que se generará tras la ida de las multinacionales.

El caso que causó más revuelo, fue el anuncio de Intel, que tras 17 años en el país, cerrará su planta de manufactura y pruebas y dejará a 1.500 personas desempleadas y a Costa Rica sin alrededor del 6% del Producto Interno Bruto real del país (dato para el periodo de 2012).

Solís ante el mundo

“Luis Guillermo Solís es uno de los pocos presidentes que tiene una verdadera experiencia en Relaciones Exteriores, ha hecho la mayoría de sus estudios académicos en esa área y se ha formado un currículo en la materia. Él tendrá mucha influencia e incluso ha dicho que sería el vocero del país” afirma el internacionalista y profesor universitario Carlos Cascante.

Con sus palabras, Cascante invita a recordar el pasado de quien asumirá como presidente de Costa Rica en pocas semanas en materia de relaciones exteriores en pasadas administraciones.

Solís fue el jefe de gabinete del Ministerio de Relaciones Exteriores y Culto con el canciller Rodrigo Madrigal Nieto. Posteriormente, en el gobierno de José María Figueres Olsen, fue embajador para asuntos centroamericanos y luego, director general de política exterior de la Cancillería de 1994 a 1998.

Además de recordar la gestión de Solís en temas internacionales, el profesor Cascante se refirió a la labor que deberá desempeñar el próximo presidente de Costa Rica en esta área y apunta a dos líneas de retos: la línea temática y la de herramientas.

“La línea temática va por los temas que Luis Guillermo Solís considere importantes. Sin embargo, los ejes de la política exterior últimamente han sido Managua (Nicaragua) –Washington (Estados Unidos) –Bruselas (Unión Europea)” dijo Cascante, quien afirma que tradicionalmente, esos ejes han permeado la política exterior costarricense en las últimas décadas.

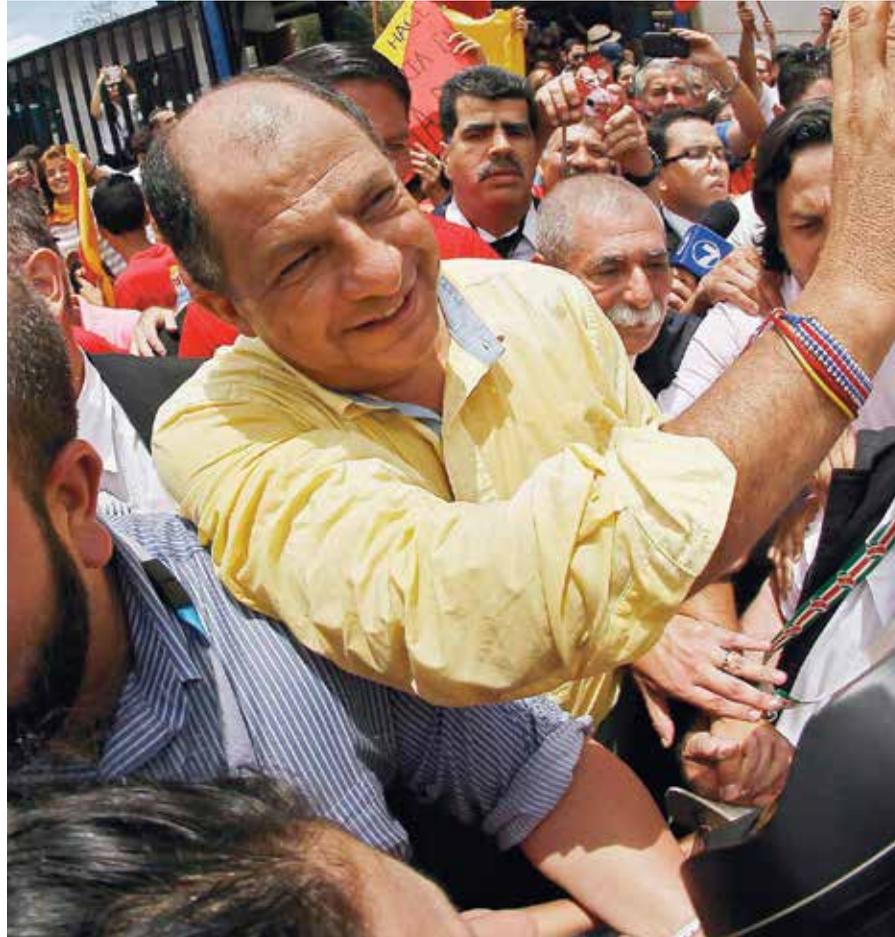
Así mismo, Cascante manifiesta que Solís está dando señales de integrar dos nuevos ejes a la política exterior durante su gobierno: Centroamérica y Suramérica, especialmente Brasil.

En el caso de Brasil, su crecimiento económico de la última década (de 550 mil millones de dólares en 2003 a 2.1 billones en 2013) ha catapultado a este país como la séptima economía del mundo. En ese mismo periodo, el valor del comercio exterior ha pasado de 119.000 millones de dólares anuales a 480.000. Brasil, que se ha convertido en uno de los seis destinos principales de la inversión exterior directa, recibió el año pasado, según Naciones Unidas, 63.000 millones de dólares.

En otras palabras, una relación sólida con Brasil en momentos de su crecimiento, podría traer beneficios importantes al país en temas de inversión, cooperación y exportaciones así como en materia energética.

El segundo eje mencionado por Cascante es Centroamérica, aquí, el profesor universitario indica Luis Guillermo Solís podría estar considerando reforzar la participación de Costa Rica en el Sistema de Integración Centroamericana (SICA) y de paso tender puentes para con las naciones vecinas en cuanto a las relaciones bilaterales.

Otro tema importante que enfatiza Cascante, es la relación de Costa Rica con China luego de la polémica suscitada en el país con el proyecto de ampliación de la Ruta 32 (Carretera San José- Limón) y el plan para la construcción de una refinería de petróleo en Limón por parte de una empresa china.



La integración de Costa Rica a la “Alianza del Pacífico” es otro eje importante a la futura política exterior que deberá definir Luis Guillermo Solís, según las palabras del profesor Carlos Cascante.

Aunque Solís no se ha pronunciado ante el proceso abierto que lleva Costa Rica por unirse a este bloque comercial conformado por Colombia, México, Chile y Perú, las cámaras empresariales costarricenses no ven con buenos ojos el proceso e incluso el Partido Frente Amplio, que podría llegar a ser un fuerte aliado del PAC en la Asamblea Legislativa, adversa de igual forma este proceso de integración.

En cuanto al tema de las herramientas para la gestión de las relaciones exteriores, Cascante cree que el primer paso de Solís sería el de definir quién manejará esta área para Costa Rica; si será el Ministerio de Relaciones Exteriores o el Ministerio de Comercio Exterior (Comex), el cual se ha encargado de esta materia durante la administración Chinchilla Miranda.

La integración de Costa Rica al Órgano de Solución de Diferencias (OSD) de la Organización Mundial de Comercio (OMC), el proceso de adhesión a la Alianza del Pacífico, la relación con China y la creación de la “marca país” han sido gestionadas por Comex.

Si bien, todo pareciera andar viento en popa, Solís ha dicho, según Cascante, que “la política que tiene comex en materia comercial no es del todo de su agrado e indicó que llegó el momento de dejar de firmar tratados y ponerse a trabajar la administración de dichos tratados.”

Por otra parte, Solís no está de acuerdo con que la política de comercio exterior se maneje de forma tan distante del resto de la política de Costa Rica hacia afuera de sus fronteras como se ha gestionado en la actual administración.

Cascante menciona también que Solís ha manejado con coherencia el tema más controversial del momento en Latinoamérica: Venezuela. “Él no se ha expresado ni a favor ni en contra de las posiciones en el conflicto venezolano, lo cual es coherente. Se ha mantenido alejado, ya vendrá el momento para que exprese su postura”, aseguró el profesor universitario.

Aunque las tareas de Solís son muchas y se presentan como una travesía digna de los relatos griegos, lo que es cierto es que a diferencia de la mitología donde el “héroe” lucha por cumplir sus metas y conseguir logros personales, en este momento Costa Rica necesita más que un héroe un líder que pavimente y muestre el camino para que los distintos sectores que conforman la realidad nacional avancen y se reconecten con el progreso global. Sólo el tiempo dirá como será recordado el legado de Solís en la historia de este país.

Ricardo Lizano  
El Venezolano CR

# SIP lanza SOS por Venezuela



Una nutrida delegación de ciudadanos venezolanos se trasladó hasta Barbados para reclamar solidaridad del mundo con sus luchas democráticas.

Reunida en Bridgetown, Barbados, del 4 al 7 de abril pasados, la Sociedad Interamericana de Prensa (SIP), instó a gobiernos, organismos intergubernamentales y medios de comunicación a darle seguimiento la violencia en Venezuela y a la violación “sistemática y generalizada” de los derechos humanos que, en su criterio, comete el Ejecutivo de ese país.

De igual manera expresó su solidaridad con las víctimas y advirtió que “la prensa y los periódicos independientes de Venezuela, viven su momento más dramático, signado por un cuadro de violencia institucional y social sin precedentes”. En ese contexto, la SIP lamentó el secuestro de la periodista Nairobi Pinto, jefa de corresponsalías de Globovisión, acontecida días atrás.

La declaración de la SIP se produjo durante la reunión de medio año realizada en la nación caribeña a la que asistió una delegación de ciudadanos venezolanos quienes respaldaron a los representantes de su país y clamaron por apoyo internacional para la lucha por la democratización que se libra en su país. La delegación de Venezuela en la asamblea estuvo encabezada por el periodista Carlos Camaño, de El Impulso de Barquisimeto, así como por Miguel Enrique Otero, de El Nacional, y Marcelle Granier, de Radio Caracas Televisión (R.C.TV)

Apoyada en el reporte de organizaciones locales, la SIP advirtió que desde el pasado 12 de febrero, cuando se iniciaron las protestas

en Venezuela, ciento once periodistas fueron detenidos, amenazados, golpeados o heridos y, en algunos casos, se decomisaron equipos y se destruyó material periodístico. “Ante la difícil situación de peligro y violencia que enfrentan nuestros colegas venezolanos, no pude quedar inadvertida la desaparición de ningún periodista”, manifestó Claudio Paolillo, presidente de la Comisión de Libertad de Prensa e Información de la SIP.

Paolillo especificó que en su resolución sobre Venezuela, el organismo de prensa internacional consideró que “reprimir como política de Estado las manifestaciones públicas y su cobertura por los medios de comunicación social independientes” supone una “pérdida de las libertades democráticas y sus garantías fundamentales”. Ya de por sí, según la SIP, durante los “días previos al 12 de febrero de 2012 hasta el presente”, en Venezuela han ocurrido “violaciones masivas y sistemáticas de los derechos humanos, siendo criminalizadas las protestas ciudadanas por legítimos reclamos”.

Por otra parte, la SIP denunció “la negativa o el retraso gubernamental” a suministrar a la prensa escrita independiente las divisas necesarias para importar papel de periódico lo cual ha obligado a distintos diarios a “suspender la circulación o reducir espacios de información bajo el riesgo cierto e inmediato de cerrar sus actividades”.

Asimismo, acusó al Gobierno de Nicolás Maduro, de “ejercer presiones indebidas,



Adrúbal Aguiar (izquierda, con corbata) ex ministro de la Secretaría de Venezuela y asesor jurídico de la SIP junto a Macelle Granier (derecha, camisa celeste) pidieron el respaldo para su país cuando hacía uso de la palabra el Primer Ministro de Barbados

amenazas y mecanismo de censura, directos e indirectos, sobre los medios de comunicación independientes”, al tiempo que denunció que algunos periodistas venezolanos han tenido que renunciar a sus empleos “como mecanismo de protesta ante la imposibilidad de ejercer la profesión por la censura”. En ese sentido, condenó “la violación generalizada y sistemática de derechos humanos por parte del gobierno venezolano con la complicidad u omisión de los demás poderes públicos”.

Atenta a las gestiones de otras partes, la SIP saludó las iniciativas internacionales “para la interposición de buenos oficios o mediación por parte de personalidades o instituciones imparciales y capaces de actuar de buena fe, como la Iglesia Católica”. Adicionalmente invitó a gobiernos y otras entidades de la región “a no ser indiferentes” ante la realidad venezolana y pidió a sus agremiados informar de manera oportuna sobre los sucesos que están ocurriendo en Venezuela.



Nuestro director, Ricardo Lizano, (derecha), presentador del programa Al Cierre, de CB24TV y representante de Costa Rica ante la Comisión de Libertad de Prensa de la SIP junto al Primer Ministro de Barbados, Honorable Freundel Stuart.

## CANATUR

**S**i esta planeando salir de viaje internacional desde Costa Rica no deje pasar la oportunidad de disfrutar de un antojo auténtico costarricense en cualquiera de los Restaurantes Malinche Costa Rica que se ubican en el Aeropuerto Internacional Juan Santamaría.

Nuestros menús han sido diseñados con la retroalimentación que los mismos clientes nos hacen, que delicioso disfrutar de un último gallo pinto antes de salir de viaje, o que tal un ceviche de corvina con una cerveza bien fría, y en diciembre un rico tamalito tico.

La estación de café 100% costarricense seduce a los más adeptos a tomar el mejor café gourmet que ofrece Costa Rica, acompañado de un delicioso emparedado, croissant o empanada.

Pero también ofrecemos platillos internacionales como pasta primavera, una deliciosa sopa azteca y comidas rápidas con ingredientes frescos como hamburguesas, nachos y pizzas.

Ah y eso no es todo, el servicio que se ofrece en el formato del Restaurante Aéreo es a la mesa, todos los clientes serán atendidos por nuestros anfitriones en la entrada y ubicados en las mesas donde se les tomará la orden y servirá. No hay que preocuparse de la salida del vuelo, ya que contamos con una pantalla con la información actualizada de salidas y llegadas, si necesita internet, también tenemos el servicio el cual puede acceder sin restricción durante su visita en los locales.

Al ser los únicos restaurantes en el aeropuerto que combinan varios elementos únicos en este tipo de servicio rápido que se

## Comida auténtica antes de despegar o al aterrizar...

busca, nos hemos posicionado como los mejores establecimientos en comida tradicional.

Enrique Valverde, Gerente General de los Restaurantes Malinche Costa Rica, comenta, "las evaluaciones que completan nuestros clientes reflejan un aprecio hacia los productos tradicionales y frescos que utilizamos en nuestros platillos, permitiendo tener una experiencia diferenciadora en un aeropuerto."

El programa VIP Malinche reconoce a todos nuestros clientes frecuentes su preferencia a través de oferta exclusiva, por lo que lo invitamos a que si no tiene aun su tarjeta la solicita a: [www.restaurantemalinche.com/vipregistro](http://www.restaurantemalinche.com/vipregistro)

Restaurantes Malinche Costa Rica tiene tres formatos diferentes en el aeropuerto Internacional Juan Santamaría, Restaurante aéreo: a la par de la puerta de embarque número 7, Restaurante Terrestre: en la salida de los vuelos que ingresan al país y Tienda de Conveniencia: a la salida de aduanas. Los tres son operados y respaldados por la empresa Casa Proveedor Phillips.

Teléfono: +506 24418122

Email: [infomalinche@casaphillips.com](mailto:infomalinche@casaphillips.com)

[www.restaurantemalinche.com](http://www.restaurantemalinche.com)



### SE VENDE EXCLUSIVO RESTAURANTE ITALIANO DA MARCO

EXCELENTE OPORTUNIDAD,  
NEGOCIABLE

Tel.: 8392-5637

Ubicado en Piedades de Santa Ana.

### SE VENDE CASA Y 2 APARTAMENTOS

Tel.: 8710-2965

- 1,000m de terreno.
- 395m de construcción.
- 6 dormitorios.
- 5 baños.
- Muy seguro.

Ubicados en Brasil de Mora.



# Fuga de Cerebros...un mal forzado

Daniel Suchar Zomer  
Colaborador

La definición textual de la fuga de cerebros, fuga de talentos o migración altamente calificada (MAC) es la emigración de profesionales y científicos formados universitariamente en su país de origen a otras naciones, impulsados principalmente por la falta de oportunidades de desarrollo de sus áreas de investigación, por motivos económicos o por conflictos políticos en su país natal, generalmente sin regreso. Si bien este fenómeno se acentúa en países en desarrollo, esto no es excluyente, y en muchas ocasiones se da también entre naciones industrialmente desarrolladas, debido a diferencias salariales o impositivas.

Al conocer los distintos países alrededor del mundo, y al hacer un análisis exhaustivo de aquellos que son de “primer mundo” y los que se catalogan en “vías de desarrollo”; se obtienen tres escenarios:

**Ganancia de Cerebros ( “Brain Gain” ):** Son aquellos países que usualmente reciben estos talentos altamente capacitados y/o educados; y que suelen promover dentro de sus economías, la inserción de estos profesionales a sus empresas, tanto públicas como privadas.

**Fuga de Cerebros ( “Brain Drain” ):** Son aquellos países diametralmente opuestos a los explicados anteriormente. De forma pausada o acelerada, van observando que sus sociedades van drenando aquellos profesionales de cualquier índole, a distintos destinos externos al país de nacimiento.

**Circulación de Cerebros ( “Brain circulation” ):** Son aquellas naciones que promueven la salida de aquellos profesionales a países donde obtendrán mayores conocimientos o experiencias en áreas específicas; para que al cabo de un periodo no muy largo ( 5 o 10 años ); vuelvan a sus países de orígenes a enriquecer la nación con dichos aprendizajes.

Empezando con los ejemplos más interesantes, países como la India y China; son los pioneros en promover la circulación de cerebros. Su educación se basa en la experiencia internacional de sus profesionales y al cabo de unos años; han logrado posicionar sus economías en los ojos del mundo. Para el año 2010, existían más de 100.000 Hindúes jóvenes estudiando en las Universidades de Estados Unidos y China tenía 200.000 en las mismas condiciones. Resultados tangibles: En India existe la población de Bangalore, catalogada la Silicon Valley de Asia. Para el caso de China, ciudades como Shenzhen y Huaxi; la primera es la capital tecnológica y la segunda, la ciudad económicamente perfecta del país más poblado del mundo.

En segundo lugar, la ganancia de cerebros pareciera no interesarles a muchos países. Algunos se escudan en las posibilidades que pueden tener sus habitantes frente a extranjeros muy bien capacitados. Otros, sencillamente no les preocupa el desarrollo social en lo absoluto. Caso contrario, Singapur es el país más globalizado del mundo. Ellos abren las puertas a todos los inmigrantes que quie-



ran ir y aportar en distintas áreas. Resultados tangibles: Un país con 690kms<sup>2</sup> ( el 190vo del mundo en extensión territorial – Ciudad de New York tiene 800kms<sup>2</sup> ); población cercana a 6 millones de habitantes y un PIB per cápita superior a US\$ 40.000. Cuenta con el 4to mercado de divisas más grande del mundo y recibe anualmente más de 12 millones de turistas al año. Lo interesante es que este “pequeño terreno” no posee ningún tipo de riquezas naturales.

Y por último, están los países que sufren de la fuga de cerebros. Cada profesional que empieza su carrera universitaria, solo espera con ansias poder obtener un empleo para poder ejercer todo lo aprendido en su casa de estudios. Pero no todo se enfoca en un título universitario. Personas que se destacan en otras índoles (deportistas, artistas, músicos, entre otros) también tienen ese deseo de dedicación exclusiva sobre sus dotes profesionales. Los países que tienen que soportar este éxodo están perdiendo explícitamente la calidad de su sociedad. Por lo tanto, los resultados

que deberán ser el reflejo de una sociedad fugitiva que deriva en la contaminación de su economía; y por ende, a sus indicadores económicos. Ejemplo de esto, se tiene a Venezuela.

Venezuela ha dejado ir por sus diversas fronteras; una suma nada despreciable superior a un millón de profesionales ( 1.200.000 para el 2012 ) buscando nuevas oportunidades. La pregunta es: ¿ De que escapan o a donde se van ?.

Las últimas semanas, las protestas en el país se han centrado en el futuro incierto que tienen los jóvenes en el país. La Inseguridad Social, Inestabilidad Económica, Incierto Político y el factor más grave de una economía; el aniquilamiento de las inversiones privadas que derivan en el desmantelamiento de las empresas y cierre de las mismas. Por lo tanto, en donde trabajarán los jóvenes?

Para la gran mayoría de nuevos profesionales que ya no viven en el país, la respuesta fue sencilla: En Venezuela no será. Hay que

migrar!!!.

Otras alternativas que también suelen ocurrir, es la injerencia de los padres en el futuro de sus hijos. Muchos hacen un esfuerzo económico ( o más bien, apalancados en la alternativa del CADIVI ) para que estudien en otros países. Con esto, allí “se verá que pasa”; mientras tanto, no sufrirán de esta inestabilidad venezolana. Con el tiempo, se acostumbran a vivir en la nueva nación y se quedan viviendo allí, sin buscar retorno a Venezuela.

El gobierno actual de Venezuela no ha sabido valorar los “Brain Gain” o los “Brain Circulation”. Los países que si lo han hecho, casualmente muestran indicadores económicos muy positivos y sus políticas de aceptación de “Cerebros Internacionales” les ha beneficiado en muchas áreas. Panamá, España, Estados Unidos, Colombia, Brasil, Chile, Australia e incluso, Costa Rica; se han visto impactados positivamente en dichas migraciones. Capital Financiero como Capital Humano han enriquecido de alguna forma a estas sociedades que han abiertos los brazos a “los extranjeros”.

No es de extrañarse que un Venezolano este “coleadado” dentro de las grandes corporaciones ocupando altos cargos. Criollos obteniendo grados de Maestría y Doctorados fuera de Venezuela. Muchos jugando, interpretando o actuando en los grandes escenarios internacionales del mundo artístico o deportivo. Ya no es raro ver este fenómeno. “Venezuela está en todas partes, lo triste es que no está dentro de ella”.

La descapitalización intelectual del país se nota, por ejemplo, en la falta de investigación, en la disminución de registros de patentes de invención y en el descenso de la calidad de los profesionales.

Los esfuerzos gubernamentales para revertir este proceso a través de la Misión Saber y Trabajo y otras iniciativas tienen el mérito de abarcar a gran número de ciudadanos en el sistema educativo, pero, según los expertos consultados, ese modelo también ha bajado su nivel en términos de calidad. Es decir, las estadísticas oficiales muestran que existen más venezolanos estudiando que en otras décadas, pero la educación no alcanza los estándares internacionales.

Es triste ver los resultados objetivos de Venezuela en estos momentos. Un país rico en recursos naturales, climas variados y con la posibilidad de conectarse al mundo por vías aéreas, terrestres, fluviales y marítimas; tenga en estos momentos las siguientes características: Inflación descontrolada por encima del 55% ( 2013 ); Crecimiento del PIB en negativo, Inestabilidad en sus Tipos de Cambios ( CADIVI, SICAD y SICAD II ), Desabastecimiento en el sector comercial y productivo del país ( Racionamiento de Comidas en algunas locaciones del país ); 4to País en homicidios ( 45,1 por cada 100.000 hab ), Rebajas en las cuotas de producción de crudo, y sobre todas las cosas; sufre de una gran Fuga de Cerebros que se ha convertido en un Mal Forzado para muchos de sus habitantes y de su economía.

# VI Congreso Iberoamericano de Cultura

Crystal Induni  
Colaboradora

Iberoamérica se da cita en San José para celebrar las Culturas Vivas Comunitarias

El VI Congreso Iberoamericano de Cultura se llevó a cabo en la capital costarricense. El principal evento de desarrollo artístico para Iberoamérica se centró en el reconocimiento de las variadas manifestaciones culturales, que estuvo a cargo de Culturas Vivas Comunitarias.

Este movimiento engloba toda una visión de cómo se deben utilizar todos los recursos (desde la naturaleza hasta el conocimiento) para desarrollar iniciativas artísticas públicas.

Con el apoyo de variados grupos de todas las edades y de distintas etnias, Culturas Vivas Comunitarias también busca dar relevancia a las viejas costumbres como pesca artesanal, ritos y tradiciones que fortalecen las relaciones entre las personas mediante el arte.

Este año, el congreso se centró en dos ejes principales: la riqueza y alcances de las Culturas Vivas Comunitarias, y la gestión pública y fortalecimiento de Culturas Vivas



Comunitarias.

El mayor objetivo de esta organización fue encontrar espacios de diálogo entre las instituciones públicas y redes de cultura para que reconocieran la importancia de una educación cultural en una nación.

Así, contar con la cooperación de las distintas agrupaciones para crear estos espacios de desarrollo cultural.

Origen

Estos congresos nacen desde el 2006, cuando los Jefes de Estado de Iberoamérica firman la Carta Cultural Iberoamericana, escrito que se convierte en el mayor instrumento de fomento de cultura en la región.

En el 2008, el I Congreso Iberoamericano de Cultura tuvo casa en México D.F. (Méxi-

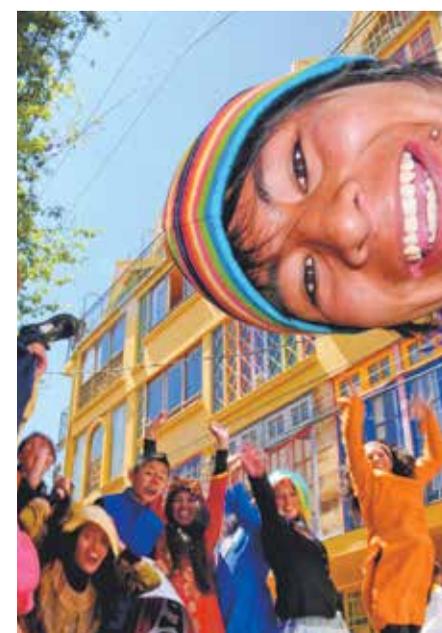
co), donde el cine y la producción audiovisual tuvieron su protagonismo como medio relevante de fomentación y expresión cultural.

“Cultura y transformación social” fue el lema que vistió a la ciudad de Sao Paulo (Brasil) en el 2009 en su segunda edición. En Medellín (Colombia), la música exaltó su contribución a la cultura.

En el 2011, las celebraciones se instalaron en mar de Plata (Argentina), donde se discutió la relación que debe tener política, la participación y la cultura. Con la era digital, el pasado congreso discutió su relevancia en el aspecto cultural en Zaragoza (España).

La celebración del VI Congreso Iberoamericano de Cultura se celebró a las puertas de despedida del Festival Internacional de las Artes (FIA) en San José, evento que abre espacios culturales gratuitos, y es organizado en conjunto con el Ministerio de Cultura y Juventud.

Es precisamente más actividades de estas por las que lucha Culturas Vivas Comunitarias.



Mariandrea García  
Periodista

## Joyería Eleonor Alfonso, “hay que enfocarse en lo que te mueve y apasiona”

La punta de sus dedos están lijados, y siguiendo las líneas de sus manos, pequeñas marcas y heridas de la pasión que le ha robado días y noches de desvelo, Eleonor Alfonso supo que tenía en sus manos el don de crear así que se retiró de la odontología para llenar sus libretas de diseños de joyería.

En una de las calles en Los Laureles Escazú, Eleonor encontró su espacio, el taller Crisol dirigido por el joyero español Jordi Costa quien le abrió las puertas en el 2008 para continuar algo que había comenzado como hobby en Venezuela y estaba dispuesta a triunfar para hacer de esta pasión su negocio.

“Para venir de Venezuela vendí mi carro y con la mitad del dinero compré los materiales que luego traería a Costa Rica, encontré la escuela Crisol en donde perfeccioné diferentes técnicas y aprendí a dibujar y hacer bocetos con lo que pronto se convertirían en joyas.”

Plata, oro, bronce, cobre y piedras preciosas o semipreciosas son la materia prima que en muchas ocasiones son quienes guían a Eleonor a saber si éstas se convertirán en un anillo, collar o par de aretes, dependiendo de su textura o color. Ella carga siempre su libreta porque en cualquier momento nace un mar de ideas, para Eleonor lo principal es que cada pieza es única, fabricada a mano con un derroche de cariño.

Cada pieza tiene su historia. “Lo que pasa en tu vida influencia tus creaciones”, explica la artista mientras pasa un álbum con fotografías de su trabajo, cada anillo es una visión, una situación que refleja alguna etapa en su vida o algo que le fascinó en un momento.

Fusión de ideas cliente/artista. “Me gusta hacer mis propias cosas pero también trabajar con las personas”, a menudo Eleonor recibe en el taller personas que desean recrear esa joya de sus sueños a la realidad, o bien tienen la inquietud de transformar una pieza antigua que ya no usan en algo nuevo por medio de la fundición del material. Eleonor cree fielmente en la comunicación con las personas que llegan y para ella es todo un recorrido de emociones entre unir mentes, exteriorizar ideas y luego concretar lo que la persona tenía pensado y convertirlo en un producto completamente personalizado.

Hoy Eleonor confiesa que un trabajo que uno encuentre como una obligación no tiene sentido, la pasión debe ser el motor que ponga a rodar el quehacer del día a día. A futuro espera que y crear alguna línea de novias que se salga de lo convencional, y que su negocio siga creciendo sin olvidar el concepto que la trajo hasta aquí y que fijó su rumbo cuando se sentó por primera vez para hacer una joya.

“Mi consejo para los demás emprendedores venezolanos además que creo que es muy importante que entre nosotros mismos nos ayudemos y apoyemos, es que nunca debe-



mos decaer, es difícil encontrarse afuera y requiere un sacrificio enorme dejar tantas cosas atrás, pero no debemos de comparar nuestras vidas allá con la de acá. Ponerle corazón es lo más importante, y definir concretamente lo que te mueve y apasiona para así levantarse todos los días y confiar en ti mismo que lo puedes lograr.”

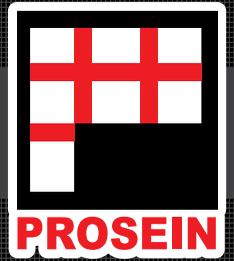
Pueden encontrar muestras del trabajo de Eleonor Alfonso Jewelry en la galería Espacio en San Rafael, Escazú. O para más información pueden visitar: [www.facebook.com/eleonoralfonsojewelry](http://www.facebook.com/eleonoralfonsojewelry)

# Cuando la modernidad se conjuga con los sabores...

VIDA PARA TU ESPACIO

WWW.PROSEIN.COM

f Prosein Costa Rica



La cocina es ese rincón donde se desarrollan y se ponen a prueba todos nuestros sentidos.

Desde tiempos remotos, la promesa de compartir una buena comida, ha convertido la estancia de la cocina en ese espacio donde se puede encontrar, confort, sabores, tradición, colores, olores, etc.

Es esta estancia y las sensaciones que la misma emana, lo que nos hace desear con más frecuencia hacer de este espacio el idóneo para compartir con amigos y familia.

La pregunta que muchas personas se hacen es ¿Cuándo es el momento idóneo para remodelar mi cocina? A lo que en la mayoría de las ocasiones obtenemos la siguiente respuesta:

“Los gabinetes se ven usados, sus baldosas se rompieron o los electrodomésticos ya lucen muy anticuados es momento de remodelar la cocina”

Sin embargo, hoy el mundo ha convertido este espacio en un lugar de visitas o, en muchos casos, el comedor de la casa. Es por ello

que antes de pensar en las razones estéticas, debemos considerar lo siguiente:

**Espacio suficiente:** ¿Está satisfecho con la cantidad de espacio en la encimera, gabinetes y el de la cocina en general? La ubicación del refrigerador o de la encimera puede restarle pies cuadrados muy valiosos.

**Áreas de paso:** Si hay más de un cocinero en casa es probable que se considere la posibilidad de tener más espacio disponible para caminar libremente en el área de trabajo; puede optar por remodelar su cocina y hacerla más abierta.

**¿Hay niños en casa?:** Este también es un factor para renovar el diseño de su cocina. Si cuando planeo la cocina y todavía no tenía hijos es probable que no tomara en cuenta las esquinas filosas, bordes, gavetas con broches de seguridad y la localización de enchufes.

**Eficiencia:** Si no ha renovado sus aparatos desde hace mucho, puede que le estén costando más dinero de lo esperado. Los nuevos modelos de lavavajillas, refrigeradores y hornos pueden ayudarle a ahorrar una considerable cantidad de energía.

**Diseño universal:** ¿Ha considerado que su cocina no es funcional para alguien con discapacidad? ¿Se pregunta qué pasará en su vejez cuando se disponga a cocinar? Tal vez no lo necesita ahora, pero alguien de su familia sí. Busca el consejo de un experto para emplear técnicas de diseño accesibles a todas las personas sin importar edad, altura, capacidades físicas, entre otras.

Una vez considerados estos puntos podrá de una forma más segura enfocarse en los detalles estéticos acordes con las tendencias del momento y el estilo que le quiera dar a este espacio, para lo cual le damos las siguientes recomendaciones:

Los colores intensos han saltado a la cocina, por lo que cada vez la tendencia se va hacia tonos fuertes como el rojo, el naranja o los verdes, en materiales como cerámica y porcelanato, cuya resistencia y facilidades en la limpieza, los siguen posicionando como los preferidos en la decoración de este espacio.

El uso de tonalidades vivas en la cocina debe ser combinado con otros colores que

den contraste, como los tonos claros o pasteles. Todo esto sin olvidar darle un lugar privilegiado al blanco, que aporta luz y siempre da una sensación de amplitud e higiene.

Ahora bien si los colores fuertes no son sus preferidos, siempre habrá opción para lograr el efecto deseado en el espacio, en este caso perfectamente las combinaciones clásicas y monocromáticas también siguen teniendo un buen lugar dentro de la modernidad. Los marrones y grises son otros colores que van muy bien en la cocina, sin dejar de lado aquellos que recuerdan la naturaleza como azules y amarillos, que generan sensación de calidez y comodidad. De igual forma es importante tener presente a la hora de seleccionar los materiales los mosaicos y piedras naturales, que son otra muy buena opción.

Por otra parte, en materia de accesorios el acero inoxidable es un clásico acabado que además de lucir elegante, se encuentra en electrodomésticos y coincide con el resto del equipo. Inclínese por aquellos que le ofrezcan nueva tecnología, un diseño llamativo y moderno así como diversas maneras de operar. Actualmente se puede encontrar grifería que se activa mediante el uso de un sensor, agitando la mano sobre la llave para encender y apagar; colocando las manos o un objeto debajo de la boquilla; o de la forma tradicional utilizando el maneral.

El uso de fregaderos con cubierta ahuecada, es muy recomendable; pues estos permiten que las esponjas y otros artículos húmedos que se coloquen en la repisa interior, se drenen en el fregadero y no sobre el mostrador.

Finalmente almacene con estilo, guardar cosas en las gavetas de la cocina es práctico y elegante. Si sus gabinetes actuales no le gustan, busque gabinetes que tengan lo que necesita. No olvide considerar la ubicación, capacidad de almacenamiento, flexibilidad, material y acabado al momento de elegir; las gavetas de ébano resultan estéticamente acoplables al ambiente, y tienen una gran duración.

Démosle vida a nuestra cocina pensando en lo rico que es cocinar y comer en un espacio al que usted le dio el toque y donde se puede compartir.



VIDA PARA TU ESPACIO [WWW.PROSEIN.COM](http://WWW.PROSEIN.COM) f Prosein Costa Rica

CERÁMICA PORCELANATO GRIFERÍA JACUZZIS LAVATORIOS ARCILLAS TINAS  
PIEDRA NATURAL PIZARRA LOZA SANITARIA MUEBLES DE BAÑO FREGADEROS

**Rohrmoser:** Sobre el Boulevard, de la casa del Dr. Oscar Arias, 200 mts al oeste. Tel: 2291-3857 / Fax: 2291-3853  
**Curridabat:** 125 mts este de Plaza del Sol. Tel: 2283-7814 / **Prosein Arquitectura:** Avenida Escazú, Edificio 202, oficina 407 / Tel: 2519-9280



# M O D A y Belleza



## Cuidados en Semana Santa

Muchos aprovechan este asueto de Semana Santa para irse a la playa, piscina o a la montaña, momento en que hay que pensar también en cómo cuidar el cabello y para ello, existen muchos productos de excelente calidad. A continuación Blowout Studio les hará unas sugerencias para un mejor trato de su cabello.

Hay que disfrutar pero a la vez dedicar tiempo al cuidado del pelo, por eso, estos brinda a sus consumidores un producto para cada necesidad.

La Semana Santa es un tiempo para proteger el cabello, debido a que es sometido a factores externos como el sol, el agua del mar, la arena, el viento, el cloro de la piscina, así como el calor o humedad, lo que lo hace débil, quebradizo y reseco.

Por suerte existen la línea que cuenta con todos los productos que le permitirán obtener sano el cabello y reparar los daños surgidos durante y después de esta temporada.

Antes. Si se tiñe evite colorear el cabello justo antes de irse de vacaciones. Debes protegerlo desde ahora, ya que la cutícula de su cabello, que es la capa protectora, puede verse expuesta a mucho estrés, por lo que es muy propenso a debilitarse y quebrarse.

Si ya has pasado por un proceso de coloración, es recomendable utilizar antes y durante las vacaciones, un tratamiento de protección solar y de color para darle nutrición, reparar las fibras y evitar que sufra más la pérdida de color por la exposición al sol.

Es interesante también, cuidar el cabello desde el interior, para que se vuelva más resistente y saludable. Incorpore desde ahora a su dieta, alimentos ricos en vitamina E como el aguacate, trigo y pepino, ya que contienen nutrientes y antioxidantes que te ayudan a proteger de los rayos del sol. Así mismo, el aceite de oliva, pescados y frutos secos, ayudan a hidratar tu cabello y a prevenir su caída.

Durante. Recuerde que no sólo el sol afecta el cabello. El cloro, la sal, el viento y la arena pueden maltratarlo. Por esta razón, es recomendable ducharse siempre antes de entrar a la playa o la piscina, ya que el cabello que ha sido mojado previamente con agua dulce, absorbe menos cantidad de agua salada o de cloro.

Así como usa protector solar para el pelo, si tiene el cabello fino, mediano-grueso o rizo, se recomienda un tip que mantendrá su cabello mucho más protegido: aplique en la palma de sus mano un poco del □ Tratamiento Hidratante antes de entrar a la playa y así evitarás la resequeidad al salir y solearse. Nunca utilice productos fijadores al



tomar el sol. Recuerde que los rayos ultravioleta producen un estrés oxidativo en el cabello, que afecta desde la raíz hasta las puntas.

Evite exponerse por largo tiempo al sol, y si es de las que van a la playa con glamour, trate de proteger su cabeza con un sombrero que permita que el cuero cabelludo respire.

Si lleva el cabello largo, hágase una cola alta antes de entrar al mar o piscina y así evitará enredos y quiebres al momento de bañarse y secar su cabello.

No importa el tipo de cabello que tenga, siempre recuerde lavarlo bien con un shampoo y acondicionador humectante para arrastrar los residuos de salitre o cloro y así evitar que se reseque o se vea opaco. Debes enjuagarlo muy bien preferiblemente con agua fría y siempre aplica acondicionador después del shampoo, ya que éste solo limpia.

El cabello necesita suavidad y manejabilidad y esto lo proporciona el acondicionador que se ajusta a su estructura.

Tras el asueto

Después. Al regreso de las vacaciones, ya sea que vayas al salón de belleza o se lave el cabello en casa, es necesario revitalizar su cabello e hidratarlo con un tratamiento profundo, para lo cual es recomendable usar al menos dos veces por semana, las Ampollas Profesional de dosis única, las cuales penetran rápida y profundamente para fortalecer las hebras secas y recuperar la hidratación perdida por el sol. Si usa secador o plancha use el spray de protección térmica.

En Blowout Studio te recomendamos la marca LAKME TEKNIKA SUN CARE, con gusto recibiremos sus consultas a los números 22 28 98 63 / 22 88 4051 con cualquiera de nuestros expertos.



# La Merienda

**Andreina Morales es Chef Pastelera y dueña de La Merienda**  
**La-Merienda.com**  
**Correo: andreinamoraes@gmail.com / Tel: 8309-9921**



A mí me encantan las barras de granola. Son una alternativa rápida y sana para desayunar o merendar, y perfectas para llevar cuando se está apurado. Pero siento que la mayor parte de las alternativas comerciales tienen un sabor procesado y suelen tener una cantidad de preservativos que me hacen dudar sobre qué tan sanas son. Por eso hoy decidí hacer mis propias barras hechas en casa y con ingredientes naturales. Facilísimas de hacer, sanas, y sobre todo riquísimas, estas barritas son la merienda ideal.

Con dos chipilines en casa, la mayor parte de las mañanas salgo apurada y atolon-

drada, sin tiempo para desayunar. Por ello siempre estoy en busca de alternativas que funcionen para llevar y que no necesiten mucha preparación. La granola siempre me saca las patas del barro. Así que hoy me puse a jugar con ingredientes que tenía en la casa, y para mi sorpresa conseguí un resultado riquísimo.

Además, la receta es súper versátil y se pueden intercambiar ingredientes para lograr efectos de sabor distintos. Aquí les comparto la que yo hice, pero puede modificarse fácilmente para incluir otros ingredientes.



## Barras de Granola hechas en casa

### Ingredientes

- -3 tazas de hojuelas de avena instantánea
- -1/2 taza de azúcar moreno
- -1 pizca de canela
- -1/4 taza de almendras
- -1/4 taza de macadamia
- -1 taza de nueces
- -4 cucharadas de mantequilla de maní
- -3/4 taza de miel o miel de maple
- - 1/2 taza de pasitas
- - 1/2 taza de chispitas de chocolate oscuro

### Preparación.

- - Se precalienta el horno a 350°F.
- -En una bandeja plana se combinan la avena, el azúcar moreno, y las almendras, nueces y macadamia picadas en trozos. Se hornea por 10 minutos, hasta que las nueces se tuesten. Se deja enfriar.
- -En un tazón grande se mezclan la mantequilla de maní con la miel. Luego se agrega la mezcla de avena y nueces, junto con las pasas y el chocolate
- -Se mezcla todo muy bien
- -Sobre una bandeja con papel encerado, se extiende la mezcla, presionando hacia abajo de manera que quede todo bien compacto.
- -Se cubre con papel plástico, y se refrigera en el freezer por 15-20 minutos hasta que endurezca.
- -Se cortan rectángulos del tamaño que deseen para hacer barritas individuales.
- \* Las barras se conservan mejor en el freezer para que se mantengan fresquitas.





# MICROS BREVES

Emilio Fabi  
technoatcr@gmail.com

## ¿Qué significa Heartbleed para todos los usuarios de Internet?

La falla Heartbleed es uno de los problemas de seguridad más graves que afectaron el Internet en los últimos 10 años. Desde marzo de 2012, una parte sustancial de los servidores de Internet han sido vulnerables a ataques, poniendo en riesgo datos críticos intercambiados por el web (logins, contraseñas, datos personales, datos de tarjetas de crédito).

En esta época cuando una gran parte de nuestros datos personales están en la red, el fallo Heartbleed nos recuerda con mucho dolor dos hechos fundamentales con respecto a la seguridad por el Internet:

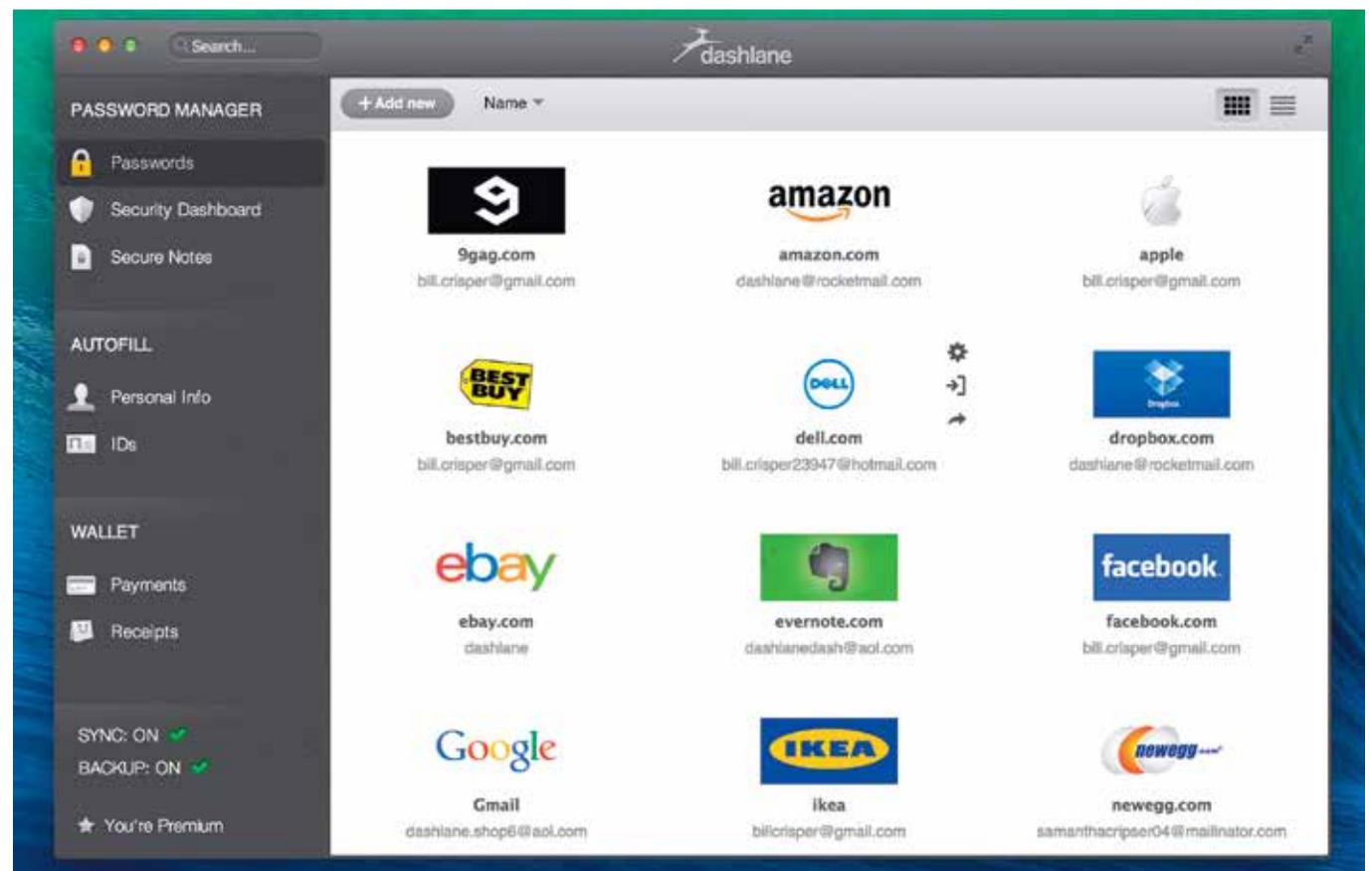
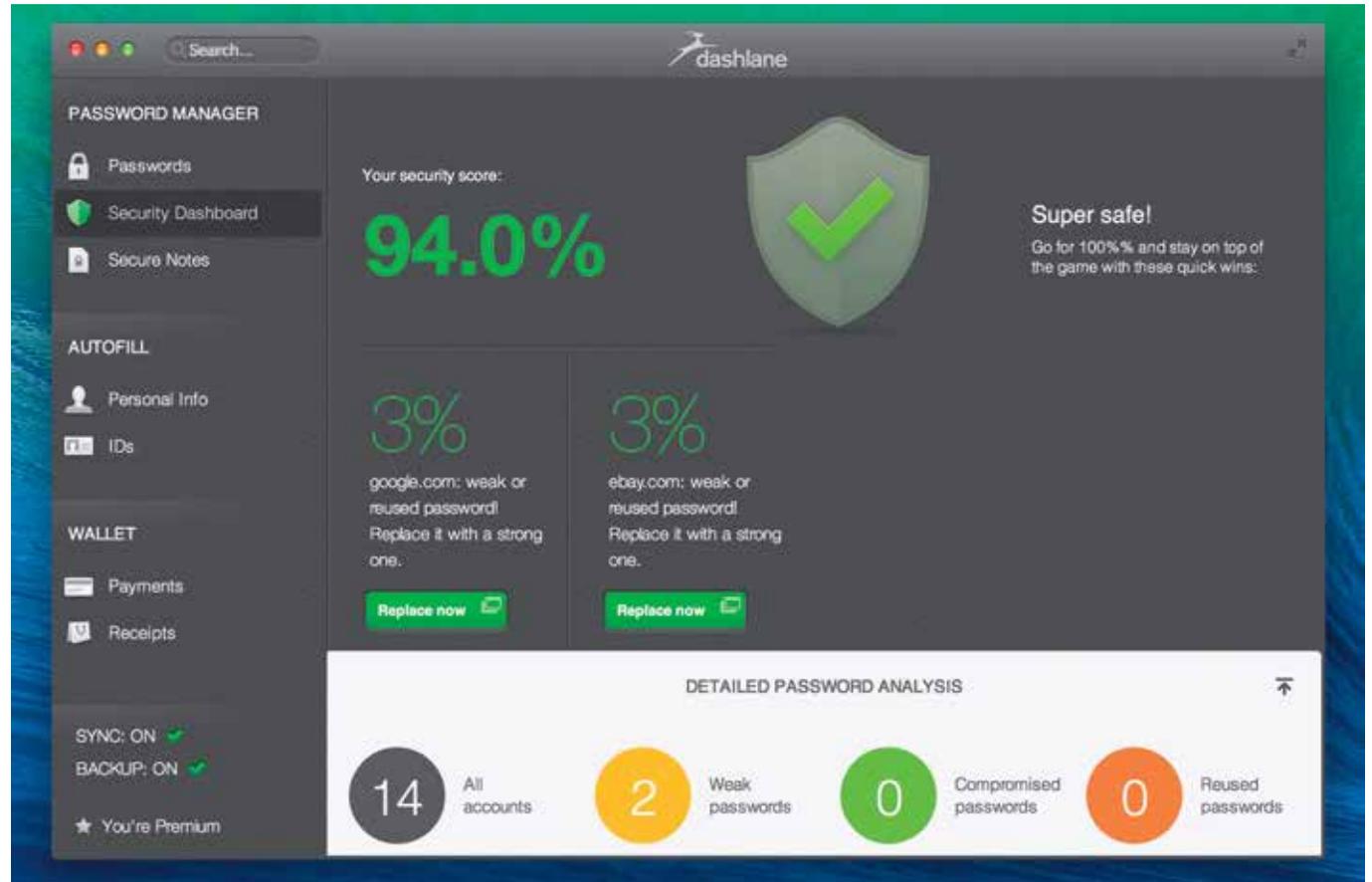
1. Es imprescindible que elijas una contraseña única por cada sitio web. Así, se puede limitar el daño causado por una sola brecha porque este daño no se propaga. Si usted usa la misma contraseña en varios sitios web, se expone a un riesgo y tiene que tomar medidas de prisa.

2. Tiene que cambiar todas sus contraseñas lo antes posible, ya que cualquiera de ellas podría haber sido robada, y asegúrese de que usa una contraseña diferente en cada sitio web. También, para los sitios más importantes, quizás tendrá que cambiarlas por segunda vez en los próximos diez días en caso de que los sitios web no han aplicado todas las revisiones necesarias desde el 7 de abril.

Heartbleed demuestra que en el mundo digital actual, queda imposible estar a salvo sin usar un administrador de contraseñas, como Dashlane.

Los administradores de contraseñas son la única solución para tener contraseñas únicas en cada sitio web y ser capaz de cambiarlas de prisa y fácilmente. Segundo, los administradores de contraseñas están contruidos de tal manera que los datos de sus usuarios no pueden estar comprometidos por este tipo de vulnerabilidad porque administradores muy fuertes como Dashlane no tienen las llaves que pertenecen a sus usuarios.

Dashlane es el administrador de contraseñas que tiene una de las mejores notas en el mundo y esta disponible en tres lenguas, incluso en español.



# ¿TE DA MIEDO COMPRAR POR INTERNET?



COMODIDAD Y SEGURIDAD  
LA MEJOR OPCIÓN DE COMPRAS POR INTERNET Y TECNOLOGÍA



**ANÍMATE A CONOCERNOS**  
**SOMOS UNA EMPRESA RESPALDADA POR**

**NE) TECH**  
INNOVATION & TECHNOLOGY

 **2560.8000**

**WWW.PUESTOENSUCASA.COM**



puestoensucasa



@puestoensucasa

Las molestias físicas han entorpecido las metas de varios venezolanos en este inicio de temporada

## Lesiones que acaban ilusiones en las Grandes Ligas

### • Los peloteros no pierden la esperanza de regresar lo más pronto posible

Allan Fernández H.  
afernandez@deporticos.co.cr

Inician las Grandes Ligas. Las esperanzas de hacer un buen trabajo a lo largo de la temporada están renovadas y más ahora que se tiene un rol importante dentro del equipo; sin embargo, y sin ningún tipo de aviso, llega una lesión y acaba con todo.

Esa es quizás una de las historias más comunes en el beisbol por estas fechas. Le ha pasado a muchos, como le sucedió recientemente a Avisail García, quien se perderá toda la campaña debido a que su hombro izquierdo le jugó una mala pasada.

García será operado para reparar un desgarro y no podrá volver a los terrenos hasta 2015, un gran golpe para él ya que este año estaba llamado a ser jardinero titular y uno de los hombres de la parte media del lineup de los Medias Blancas de Chicago.

“Obviamente es pésimo, es triste para el chico, que está impactado en estos momentos”, comentó a la prensa el estadounidense Rick Hahn, el gerente general de los patiblanos. “Él tenía la esperanza de que esto fuera algo temporal, pero entiende la situación médica. La está pasando muy mal”, dijo.

Los problemas físicos también han afectado en este inicio de campaña a Marco Scutaro, Jhoulys Chacín, Wilson Ramos, Oswaldo Arcía, Edgmer Escalona e incluso Freddy Galvis, quien apenas ayer fue activado de la lista de lesionados por los Filis de Filadelfia luego de recuperarse de una infección en una de sus rodillas.

Sin embargo, así como Galvis, el resto de los venezolanos tendrá la posibilidad de volver en un futuro cercano, pero no García y tampoco Bruce Rondón, quien se preparaba para un año grande como setup de los Tigres de Detroit, hasta que una molestia en su codo derecho lo sacó del juego durante los entrenamientos de primavera.

Rondón fue sometido a una operación Tommy John y deberá esperar varios meses antes de volver a lanzar pelotas sobre los montículos.

Pensando más allá

Dentro de todo lo malo, García y Rondón tienen un motivo para mantenerse en alto: ambos son jóvenes y siempre existe la oportunidad de una próxima temporada.

“A nosotros nos enseñaron a guerrear”, afirmó Rondón al momento de conocer el diagnóstico en su codo. “Hay que seguir adelante. Todo va a salir bien y el próximo año estaré de regreso como si nada”.

Los Medias Blancas esperan una actitud similar de García. “Él va a tener 23 años en los próximos entrenamientos de primavera y cumplirá 24 durante la temporada y será un jugador de los Medias Blancas por al menos cinco campañas después de eso. Su futuro sigue siendo brillante”, afirmó el gerente Hahn. “Es un día pésimo y un gran revés, pero eso forma parte de este negocio que hemos escogido”.

Fuente: <http://www.liderendeportes.com/>

Foto: AFP



### Alajuelense cayó 2-0 ante el Toluca y le dijo adiós a la final de Concachampions

## ¡Se acabó el sueño mundialista!

### • Los “Diablos Rojos” se medirán al Cruz Azul por el boleto al Mundial de Clubes.

Allan Fernández H.  
afernandez@deporticos.co.cr

Liga Deportiva Alajuelense vio esfumarse sus aspiraciones de clasificar al Mundial de Clubes al caer derrotado con marcador de 2-0 en su visita al estadio Nemesio Diez, casa del Toluca mexicano, por las semifinales de la Liga de Campeones de la Concacaf.

Los manudos habían caído en su propio estadio la semana anterior con marcador de 0-1, pese a ser ampliamente superiores a su rival, e incluso desperdiciaron un tiro desde el punto de penal, cuando el juego estaba empatado a cero goles.

La consigna para este compromiso era remontar la serie y salir victoriosos al final de los 90 minutos, y los rojinegros mostraron un muy buen juego en la primera media hora del partido, donde controlaron los tibios embates ofensivos de los “Diablos Rojos” y pisaron



con peligro el área rival.

Un cabezazo del catracho Jerry Palacios, detenido por el arquero Alfredo Talavera, y un remate al palo de Luis Miguel Valle, también rasguñado por el meta mexicano, fueron las mejores jugadas ofensivas del partido en la primera media hora. Sin embargo, la Liga poco a poco comenzó a comprometer su sali-

da, hasta que un horror en defensa del lateral manudo, Kevin Sancho, deparó en el primer tanto choricero.

Un pelotazo largo parecía fácil de controlar para el lateral liguista, pero este se complicó, dejó el balón picar y se encerró contra la línea final. Ante la presión del ariete mexicano, Carlos Esquivel, Sancho intentó tocar hacia el centro, pero Esquivel interceptó, dribló un rival dentro del área y remató rastrero, débil, pero bien ubicado, para colocar el 1-0 a favor de los locales al minuto 35.

La Liga no supo reaccionar en el cierre de la primera parte y más bien se siguió complicando en salida, aunque los locales tampoco mostraron tranquilidad.

El arranque de la segunda parte también fue bueno para los manudos, quienes se volcaron al ataque en busca del “milagro” y contaron con varias ocasiones a balón parado cerca del área, que no fueron bien cobradas por el volante Ariel Rodríguez.

Precisamente, un mal cobro de Rodríguez permitió un contragolpe del Toluca, que en tres pases se acercó al área manuda con un centro que llegó a un delantero choricero, este remató a la espalda de un compañero pero ante la falta de reacción de la zaga eriza el balón derivó en Juan Salgueiro, quien remató de seguido en el borde del área chica para el lapidario 2-0 (3-0 en el global) al 62’.

La desesperación e impotencia se apoderaron de Jonathan McDonald, quien dejó a su equipo en inferioridad numérica al ganarse la tarjeta roja por un golpe en el rostro de Isaac “Conejito” Brizuela.

Los pupilos del paraguayoso José Saturnino Cardozo se encargaron de sobrellevar las acciones para meterse a la bolsa su boleto a la serie por el título de la Confederación Norte Centroamericana y del Caribe de Fútbol (Concacaf), que otorga el pase al Mundial de Clubes 2014, a celebrarse en Marruecos.

# Janina Blohm:

## Una venezolana en Costa Rica

Redacción El Venezolano CR

En años recientes, son muchas las mujeres venezolanas que han fijado residencia en el exterior. Mujeres con diversas profesiones y oficios; artistas, ingenieras, diseñadoras, amas de casa, escritoras, pianistas, administradoras. Venezolanas que han viajado, solas o con familia. Que han llegado tan lejos como a Rusia o Alaska o tan cerca como a Colombia o Aruba.

Ejemplo de ellas es Janina Blohm, profesional venezolana que tiene 23 años de graduada con honores como administradora de empresas, de la Universidad Metropolitana de Caracas, que se ha especializado en gerencia y junto a su esposo, tiene hace más de una década desarrollando una exitosa empresa de empaques industriales en el exigente mercado norteamericano.

Janina junto a su esposo Alex Meyer, recientemente mudaron su residencia de la ciudad de Miami, en EE.UU. a San José de Costa Rica, “Buscamos suplir también al mercado latinoamericano, que tiene países que están creciendo a un ritmo importante” dijo Janina. “San José ofrece unas condiciones muy atractivas: Un ambiente tranquilo y unas muy buenas instituciones educativas para mis hijos, seguridad personal que me resulta muy atractivo, un interesante desarrollo tecnológico en telecomunicaciones y suficientes conexiones aéreas que le permiten a Alex apersonarse sin mayores sobresaltos en los países donde tenemos clientes” agregó.

Janina Blohm ilustra el ejemplo de una mujer con objetivos, valores y tesón para alcanzar sus metas. Hija de Jorge Blohm, uno de los fundadores del Holding de ese mismo nombre que hoy maneja las marcas más reconocidas en Venezuela en ferretería, EPA; tiendas por departamentos, BECO; ensamblaje de autobuses, ENCAVA; entre otras compañías.

La familia Blohm es una familia venezolana con una nítida vocación de emprendimiento. Desde Georg Friedrich Blohm (1801-1878), quien llegó en 1829 a Angostura (actual Ciudad Bolívar) para luego establecerse en La Guaira en 1834. Originario de Hamburgo, desde joven obtuvo experiencia en el área comercial y conocimientos prácticos, primero en Alemania y después en Saint Thomas, una isla que tenía excelente relación comercial con Venezuela. Georg F. comenzó como emprendedor con la firma Overmann, Blohm & Cía, que más adelante se transformaría en otra sociedad conocida como Blohm & Co. Hasta el día de hoy, donde han transcurrido más de cien años ininterrumpidos creando empresas.

Janina es parte de la 5ta generación de Blohm empresarios. Junto a su hija Alana, mantiene una participación accionaria del 7% del valor total del grupo, nada despreciable si se toma en cuenta que es uno de los tres grupos más sólidos en el país y más influyentes en América Latina. En Costa Rica la empresa EPA tiene una importante presencia



en el mercado de autoservicio ferretero, con 4 tiendas que suman más de 9.000 metros cuadrados. “Participo como accionista del grupo en esa actividad, pero no estoy involucrada en la dirección y gerencia de esas empresas” respondió a nuestra pregunta. “Las asambleas del holding se realizan en Caracas y es ahí donde ejerzo mi voz y voto” agregó.

En Venezuela EPA se ha consolidado como la empresa líder en el mercado del autoservicio ferretero. “Las inversiones que se han hecho en Costa Rica son importantes, y apuntan, a posicionar nuestras tiendas como las preferidas del consumidor costarricense. Ahí pueden encontrar de todo, desde una lámpara, hasta ladrillos. Incluso las mujeres son clientes asiduas de EPA, cuando las ferreterías hace algunos años se consideran sitios exclusivos para hombres” acota Janina

Sus actividades cotidianas transitan entre sus responsabilidades familiares, y su empresa, sin descuidar su participación como parte de la asamblea de accionistas del Grupo Blohm. Janina ha transcurrido toda su vida, desde que tiene recuerdos, caminando de la mano de su papá en los pasillos de la empresa familiar y ahora volcando hacia sus propios negocios, toda esa experiencia que captó de su padre

En sus años en el exterior, Janina Blohm ha dedicado tiempo a reflexionar sobre la direc-

ción de empresas, el rol de los trabajadores, los accionistas y el papel de cada uno de ellos dentro del metabolismo empresarial. Observa que las coyunturas pueden convertirse en un momento de crecimiento y regeneración en un futuro, de temas como la reorganización de la política del gobierno corporativo y una separación entre lo que es la dirección, la familia y la gerencia.

“Soy un ser humano del Siglo XXI, donde las mujeres se encuentran a la par de los hombres” afirma Janina. “Y ese llamado a asumir responsabilidades fue lo que me motivó a realizar mi propio emprendimiento. La dirección y conducción del Grupo Blohm ha estado tradicionalmente en mano de mis familiares hombres”

“Soy una venezolana radicada en Costa Rica, un país hermoso y sano. Un país con un gran porvenir, donde nos sentimos como en casa” nos dice Janina Blohm con brillo en sus ojos

“Cuando uno sale de su terruño, sale con la ilusión de hacer realidad un sueño aun cuando uno salga con un nudo en la garganta” nos dice Janina. “Uno jamás abandona su patria, uno se trae una maleta repleta de sus sabores, olores, colores y sonidos. Muchos de ellos los he podido revivir en Costa Rica”

# Diálogo

Laureano Márquez  
www.laureanom Marquez.com

No soy candidato a nada, no aspiro a puesto de representación alguno. Nadie va a medir mi



popularidad. Puedo decir lo que siento sin temor a insultos, porque si en algo me he entrenado en los últimos 15 años ha sido en recibirlos —no pocas veces acompañados de amenazas, multas, sanciones y más multas—. No puedo presentarme en los teatros del Estado ni quedarme en sus hoteles. Digo esto porque como sé la avalancha que se me viene encima, y que me acusarán de vendido, subrayo que estoy enfrentando esta barbarie desde antes de que comenzara. Cuando muchos de los que hoy son encarnizados opositores le hacían campaña a Chávez, ya yo sabía que esto no iba a funcionar, que iba a hacer a la gente más pobre en nombre de una supuesta mejoría y que la democracia iba a perecer. Y no lo sabía por dotes extrasensoriales estilo Dos Santos, sino porque me resultaba consecuencia directa del verbo del supremo. Al segundo día de este gobierno, cuando el susodicho tenía el 1200% de popularidad, comencé a nadar contra la corriente y fui a la Corte Suprema acompañando a juristas y politólogos a solicitar la nulidad de la inconstitucional convocatoria a constituyente. Hago esta introducción no para pedir indulgencia en la cayapa que se me avecina, sino para subrayar claramente cuál es mi norte, antes de afirmar que es menester sentarse a conversar.

Esta semana estuve largo rato dialogando con una amiga muy querida y valiente luchadora sobre sus argumentos para no dialogar. Puedo entender que no creamos en el diálogo. Es lógico que después de 15 años de intenso cinismo y de una cuaresma de penitencia represiva la gente no crea, pero me parece que no hay otra: hablamos o nos asesinamos... That is the question. Convencido estoy de que en la última opción tenemos todas las de perder.

Un fragmento del nuestro diálogo:

- 9 de ABR, 7:52 a. m.- Mari: Además, ¿qué es la MUD, a quién representa? ¿Quién les da derecho de representarnos? ¿Qué han hecho ellos en esta lucha?

- 9 de ABR, 7:55 a. m.- Laureano: Es verdad, puede que la MUD ya no represente a nadie, pero en estas circunstancias es lo que me-



dio queda de la “unidad” política opositora. ¿Que debe consultar y respetar a los otros sectores, como por ejemplo, a los estudiantes? Naturalmente. ¿Que no tienen derecho? Digamos que no, pero o aceptamos algún liderazgo nuestro o nos sentamos a realizar, por ejemplo, unas primarias, mientras terminan de borrar al Táchira del planeta Tierra y mientras 30 estudiantes más son asesinados y mientras también nosotros, con piedras contra tanquetas, de lo más asimétricamente tratamos de devolver con “la misma moneda”.

- 9 de ABR, 7:59 a. m.- Mari: ¿Y es que nos vamos a sentar a negociar con asesinos?

- 9 de ABR, 8:03 a. m.- Laureano: Sí. Yo lo he hecho; tengo experiencia en ello y un alto número de venezolanos también. Hemos negociado con asesinos en cada secuestro exprés de los que se ha llenado la lúgubre noche caraqueña. Algunos tuvimos suerte en ese diálogo; otros no. Yo lo hice y negocié con ellos incluso mi forma de muerte: dónde quería el tiro. Y también les conté chistes para calmarlos. Y fui educado y les di las gracias por no asesinarme. Y ellos me dieron Pepsi Cola y un cigarro y 200 bolos para el taxi; aun guardo 100 para una emergencia. Hice todo eso no porque me cayeran particularmente bien. Es burda de desagradable esa sensación de tu destino en manos asesinas: dialogue para sobrevivir.

- 9 de ABR, 8:06 a. m.- Mari: ¿Tú eres ingenuo? ¿Crees que el gobierno va a cumplir? Ellos lo que quieren es lavar su imagen frente al mundo. Dar la sensación de que todo está normal...

- 9 de ABR, 8:09 a. m.- Laureano: No, no soy tan ingenuo. Creo que no van a poder dar la sensación de que esto está bien, porque la torta que han puesto tendrá consecuencias históricas y aun así hay que hablar. Para ahorrarle al país cuantos muertos se puedan. Naturalmente que les conviene dialogar, pero también a nosotros nos

conviene que les convenga. Y la verdad no les creo ni el padrenuestro, cuando lo rezan. Por eso tiene que venir el enviado del Papa. Un hombre serio, responsable. Como ya no creemos en nuestra palabra, este diálogo tiene que tener garantías ajenas a nosotros, porque aquí nadie confía en nadie. Él va a decir que ganó y hay que dejarlo. Necesita decirlo. Le urge decirlo a sus radicales que nos está humillando, que nos hundió con el diálogo, que perdimos antes de comenzar a hablar. No importa lo que diga, sino lo que haga.

- 9 de ABR, 8:11 a. m.- Mari: ¿Dime qué ganamos con este diálogo?

- 9 de ABR, 8:13 a. m.- Laureano: No lo sé, Mari. En una de esas, nada. Si logramos la liberación de los presos políticos y el cese a la represión brutal ya sería mucho. La disyuntiva diálogo/violencia es una apuesta tramposa para las naciones: tomamos el camino del diálogo para evitar la violencia; si el diálogo fracasa sobreviene la violencia, y una vez que esta se exprese, nuevamente hay que sentarse a dialogar, esta vez sobre miles de cadáveres. Ojalá tengamos la inteligencia de encontrar, no digo ya desde la honestidad y la bondad (que brillan por su ausencia), sino desde el puro espíritu egoísta de supervivencia, un camino. Quiera Dios que la ruta del dueño del poder no sea el que recoge este poema de Rafael Cadenas:

El diálogo según un dictador:

VERSIÓN ORIGINARIA: Cuando yo dialogo, no quiero que me interrumpen.

VERSIÓN SEGUNDA: Yo dialogo, pero advierto que no cedo en mi posición.

VERSIÓN TERCERA: En el diálogo, los que me contradigan deben reconocer de antemano su error.

VERSIÓN CUARTA: Después de mucho cavilar, dictaminó humildemente que el diálogo es innecesario.

## Horóscopo

**NORMA**

Psíquica-Mentalista

Consejera Espiritual --Lectura de la baraja española

Teléfonos: (305) 551 0111 - (305) 220 8267

E-mail: aromagia@bellsouth.net - normaesoterica@yahoo.com

### ARIES: del 21 de marzo al 20 de abril



El carácter independiente que te has propuesto cultivar hace que cada día tomes con mayor libertad las iniciativas que te conducirán a obtener logros positivos sin la influencia de otras personas. El negocio relacionado con bienes raíces en el cual te has empeñado últimamente se llevará a efecto de manera satisfactoria.

### TAURO: del 21 de abril al 20 de mayo



El bienestar del cual estás gozando actualmente afortunadamente se prolongará en el tiempo para satisfacción propia y de las personas que te rodean. Has recibido un dinero que se te había anunciado y que no terminaba de llegar. Soluciona inmediatamente lo más urgente. Invierte bien el pequeño capital con el que ahora cuentas. No desdeñes la posibilidad de tomarte un pequeño descanso.

### GEMINIS: del 21 de mayo al 20 de junio



Déjate llevar por tus impulsos y arriesga un poco. Plantéate un plan audaz para cultivar las relaciones que te hacen falta para abrir un camino en el que seguramente tendrás mucho éxito dada tu capacidad y tenacidad. Echa hacia delante tus proyectos literarios o artísticos. Tu interés y constancia te llevarán al éxito que se manifestará muy pronto.

### CANCER: del 21 de junio al 22 de julio



El presente período es de tranquilidad. No trates de forzar cambios que, por los momentos no aparecen favorables para la gente de tu signo. Espera un poco para que entres de lleno en la parte final del negocio importante que te has propuesto realizar, pero no abandones tus empeños. Continúa poniendo especial atención a tus problemas de salud.

### LEO: del 23 de julio al 23 de agosto



Escucha con cuidado los planteamientos de tu pareja. Ella puede tener razón y lo correcto es que las decisiones importantes que atañen a los dos sean tomadas con la aquiescencia de ambos. Pon especial cuidado en no molestarla con escenas inútiles de celos. Después de ciertos días de dolor por una pérdida irreparable, otros acontecimientos traerán aires de felicidad.

### VIRGO: del 24 de agosto al 23 de septiembre



Aunque muchas cosas ocuparán tu atención en los cortos días que pasarás fuera de tus cuarteles, aparte el espacio suficiente para ver a una persona que te ama desinteresadamente. Tu conversación con ella resultará gratificante y ratificará en tu mente la conciencia del valor de esa amistad. Considera que luego vendrá un período largo de ausencia mutua.

### LIBRA: del 24 de septiembre al 23 de octubre



Las influencias astrales te traen en los próximos días un período de sosiego y tranquilidad. El cese de algunas presiones laborales te permitirá actuar con mayor serenidad y resolver los problemas de manera ordenada y lógica. Lo que aparecía revuelto por la influencia de Júpiter se muestra ahora homogéneo y tranquilo por la presencia de Venus.

### ESCORPIO: del 24 de octubre al 22 de noviembre



Estás en camino de reaccionar ante el golpe tan fuerte que en lo laboral y profesional recibiste recientemente. Ahora es el momento de tomar grandes decisiones, de dar el salto hacia delante y de resolverte, al fin, a iniciar el período más importante de tu vida. Con la mente puesta en tus propios negocios, nada ni nadie detendrá tu progreso.

### SAGITARIO: del 24 de noviembre al 23 de diciembre



Dedica todo el tiempo y el esfuerzo que puedas a resolver los problemas de salud que en este momento te aquejan. Un importante problema familiar ocupará tu atención, pero todo se resolverá favorablemente. Sin embargo, no descuides ni siquiera un detalle. Ante un abanico muy amplio de opciones de negocios, escoge lo que tu intuición indique.

### CAPRICORNIO: del 24 de diciembre al 20 de enero



Continúa dedicando tiempo a la lectura y a las actividades relacionadas con el cultivo de tu espiritualidad. Dentro de poco tiempo una luz misteriosa te alumbrará el camino que seguirás en los años futuros y que te brindará extraordinarias satisfacciones. Deja para más tarde la resolución sobre cualquier asunto de carácter legal que esté en tus manos posponer.

### ACUARIO: del 21 de enero al 19 de febrero



Acércate a una persona que está en capacidad de brindarte la asesoría espiritual que necesitas en este momento. Todos los problemas tienen solución, pero es indispensable tener la presencia de ánimo necesaria para enfrentar con las fuerzas suficientes los obstáculos que se presentan en el camino. Viajar acompañado siempre es mejor que hacerlo solos.

### PISCIS: del 20 de febrero al 20 de marzo



Acércate al mar en estos días. No sólo para descansar, sino para recibir la influencia positiva de las aguas. Si lo haces de noche, la luna estará dejando muy positivas influencias sobre las personas de tu signo. Acumula energía positiva porque a tu alrededor se están moviendo influencias negativas que te podrán afectar si no tomas las previsiones necesarias.

# Revítese antes de iniciar un plan de ejercicio

## Evite complicaciones o una muerte súbita



**A**ntes de iniciar cualquier plan de ejercicios es necesario revisar cómo anda su salud, con el fin de evitar complicaciones que lleguen incluso a poner en riesgo su vida. Para tal efecto, conviene realizarse un chequeo básico inicial de laboratorio que comprenda glicemia y perfil de lípidos para valoración metabólica y de riesgo cardiovascular.

Esto es parte de los temas que se tratarán en la charla para entrenadores y deportistas: “¿Sabe usted qué chequeos debe realizarse para evitar la muerte súbita u otras consecuencias?”, que ofreció la Dra. Juliana Salas, especialista en cardiología, el sábado 29 de marzo en el Hospital Clínica Bíblica.

Como parte de las pruebas necesarias se contempla un electrocardiograma en reposo, y complementar con un examen cardiológico especializado, denominado ecoestrés, que consiste en la combinación de un ecocardiograma con una prueba de esfuerzo, de manera que se obtenga no solamente un registro electrocardiográfico sino de imágenes del esfuerzo que el corazón realiza cuando es sometido a una carga física, la cual obviamente es un protocolo programado y escalonado.

“La valoración del deportista debe ser integral: Desde

los aspectos nutricionales, los musculoesqueléticos y aquellos exámenes que nos puedan ayudar a valorar riesgo cardiovascular. Además, el deportista debe concientizarse que debe ser parte de su rutina una evaluación por lo menos anual de su corazón y que en el momento que haya algún cambio que llame la atención debe de disminuir la carga de ejercicio, ya que eso suele revertir los cambios que lo pueden poner en riesgo”, agregó la Dra. Salas.

Los deportistas suelen presentar cambios estructurales denominados corazón de atleta; el cual consiste en una serie de adaptaciones anatómicas, eléctricas y fisiológicas que hace que el corazón aumente su tamaño, se vuelva más grueso y su frecuencia cardíaca más baja que lo convierte por eso mismo en un corazón más fuerte y capaz de tolerar más tiempo y esfuerzo que una persona que no se ejercita con frecuencia.

Hay deportes que podrían implicar un mayor riesgo de sufrir un mal respiratorio o cardíaco. Entre más actividad anaerobia requiera, como por ejemplo, levantamiento de peso; el corazón es más probable que se hipertrofié, es decir que se ponga más grueso. Sin embargo si el ejercicio es más aerobio pero es de alto rendimiento, se relaciona a más incidencia de muerte súbita.

“La muerte súbita es una forma muerte natural debida a causas cardíacas, inesperada en el tiempo y en su forma de presentación, que viene precedida por la pérdida brusca de conciencia dentro de, como máximo, la hora que sigue al inicio de los síntomas, en un individuo con una cardiopatía de base conocida o desconocida”, explicó la Dra. Salas

## Sin Estrés

Isidoro Zaidman

isidorozaidman@gmail.com  
FUNDAPROSAL



## Aceptación vs Resignación

**D**ios dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el coraje para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para saber la diferencia” decía Reinhol Nieburh.

Luce muy simple pero que difícil resulta en la práctica, o nos sumergimos en la frustración que nos produce la imposibilidad de hacer o conseguir algo o en un exceso de optimismo nos embarcamos en actividades que a todas luces son imposibles de lograr.

La coach Lauren Zander ha estudiado el “arte de la aceptación” y uno de los principios fundamentales reside en la necesidad de aprender a aceptar algunas realidades tristes y dolorosas, pero aceptación no es resignación. No reconocer la verdad o no admitir tu responsabilidad o pretender que no tienes opciones y simplemente renunciar, no son reacciones de aceptación. Zander dice que “aceptación significa entender que aun cuando te sucedan cosas terribles –como le pasan a todos- todavía es posible escoger opciones que te empoderan. La clave es tu actitud”

Para practicar el arte de la aceptación se requiere:

Ser honesto consigo mismo y con sus emociones.

Cualquier cosa que no le guste o le caiga mal: me diagnosticaron cáncer, mis capacidades físicas no son las mismas, mi aspecto no es el que tenía hace 20 años, no tiene sentido pretender que no te disgusta lo que es negación no aceptación. Mucho mejor es tratar de tomar contacto con tus emociones. Escribir sobre lo que está ocurriendo es útil y seguir haciéndolo hasta llegar al centro de tus emociones y en ese momento si te parece necesario puedes liberar tus frustraciones dándole golpes a la almohada, llorando o golpeando una pelota de fútbol. Hecho esto estarás en mejores condiciones para saber qué hacer.

Acepte su responsabilidad.

Tenemos la tendencia a pensar que muchas de las situaciones que se presentan están fuera de nuestro control, cuando en realidad no es así. Desde hacen años no te ha estado diciendo tu médico que estas hipertenso, no le hiciste caso y ahora te acaba de dar un infarto? La idea no es auto-castigarte, sino más bien aceptar cuanto de responsabilidad tienes por tus acciones o inacciones, lo que eventualmente permitirá enfrentar la vida de una manera más realista y los resultados serán mejores.

No intente cambiar a la gente.

¿Por qué? Porque no se puede. Si su hijo está en una relación que juzga inadecuada regañarlo, amenazarlo o sobornarlo, generalmente no conduce a nada y si es que lleva a algo es avivar sus ganas de mantener la relación. Aceptar la situación como es le permite diseñar estrategias con las que tal vez pueda inducir algún cambio de actitud.

Combine aceptación con integridad.

Llegar a este nivel requiere un examen cuidadoso de sus valores fundamentales. Aquello que es la base de lo que acepta y cree es correcto o incorrecto, bueno o malo. Eso no lo puede determinar nadie sino tú mismo.

En conclusión nos dice Zander: “aceptación significa dejar de buscar excusas o perder el tiempo deseando que ocurra lo que no puede suceder. Aceptación es encontrar lo que sí se puede cambiar y lo primero que puedes cambiar son tus actitudes y acciones en el manejo de la situación. No olvidar que es posible pasarlo de lo mejor aún en el peor de los climas, puedes suspirar por que salga el sol o salir a jugar bajo la lluvia. La decisión es tuya!!!”



**Hospital Clínica Bíblica**  
Su salud... nuestra principal preocupación



**C B 2 4**

NOTICIAS CENTROAMERICA

**LA VERDAD CONSTRUIDA  
ENTRE TODOS**

**Solicítelo a su operador de cable.**



[www.cb24.tv](http://www.cb24.tv)

