

PAUSA

ULTIMA HORA



EL PRINCI

El artista paraguayo explora otros géneros musicales con su nuevo álbum, *De la Chaca pal Mundo*. En esta entrevista, nos cuenta sobre su evolución, la conexión con su comunidad y su búsqueda constante de autenticidad.

STAFF

REVISTA PAUSA

DIRECCIÓN Y RESPONSABILIDAD PERIODÍSTICA

Raquel Allegretti García de Zúñiga

EDITORA

Patricia Luján Arévalos

REDACTORA

Laura Ruiz Díaz

CORRECTOR

Sergio Alvarenga

DISEÑADORES

Rodolfo Centurión

Beto Sanabria Britos

Gabriela García Doldán

PRODUCTORA

Sandra Flecha

FOTÓGRAFOS

Fernando Franceschelli

Javier Valdez

COORDINADORA DE SOCIALES

Ada Cabral

CRONISTA DE SOCIALES

Evelin Benegas

FOTÓGRAFA DE SOCIALES

Laura Ortiz

EDITORIAL DE REVISTAS

GERENTE DE REVISTAS

Raquel Allegretti García de Zúñiga

DIRECTORA DE IMAGEN

Gabriela García Doldán

PRODUCTORA GENERAL

Camila Riveros

DEPARTAMENTO COMERCIAL

DIRECTORA COMERCIAL

Nathalia Torres Yubero

GERENTE DIVISIÓN REVISTAS

Nora Brucke

Nora-Brucke@uhora.com.py

COORDINADORA COMERCIAL

Norma Vázquez

Norma-Vazquez@uhora.com.py

WhatsApp: (0983) 944-914



PAUSA



SUMARIO

4 EDITORIAL

6 ENTRETENIMIENTO

8 EN RESUMEN

9 **PERFIL PAUSA:** Cecilia Canillas

10 **COLUMNA:** Una vida con déficit de atención

12 **ENTREVISTA:** Nicolás García Hume

18 **NOTA DE TAPA:** El Princi

24 **SALUD:** Trastorno por déficit de atención con hiperactividad en adultos

28 NOVEDADES

30 **ARTE:** *Cupido con dos jagualetes*, de Arsenio Aguilar

Impreso en los
Talleres Gráficos de
Editorial El País SA.
Asunción - Paraguay

ULTIMAHORA
Leé la verdad
Benjamin Constant 658
Tel. 496 261

ACCEDÉ A NUESTRA
TIENDA ONLINE



DESCUENTOS POR TIEMPO LIMITADO

07 AL 25 DE ENERO

ASUNCIÓN - Paseo La Galería
Nivel 3 - Av. Santa Teresa 1827.
+ 595 973 432 011

Envío gratis por compras de
150.000Gs en adelante.

EN ESTA EDICIÓN
COLABORARON



Laura Ruiz Díaz
Escritora de oficio, politóloga de vocación. Admiradora entusiasta de las palabras y el arte.



Patricia Luján Arévalos
Editora de vocación, periodista de oficio, jardinera de corazón, exaspirante a psicóloga y enamorada de la comunicación.

Los sueños se cumplen

Sí, suena romántico, idílico y hasta fantástico, pero también es cierto. Los sueños pueden hacerse realidad. Existe este dicho famoso que reza que “si podés soñarlo, podés hacerlo”, que refuerza esa ilusión, pero lo que realmente nos da esperanza a los soñadores es el testimonio de personas como Elías Benjamín Mosqueira, a quien todos conocemos como *El Princi*.

Su historia no es única: como muchos, arrancó cantando en su casa, un *hobby* que transmutó en una fructífera carrera que hoy ya trasciende las fronteras. Sin embargo, es la mirada social que imprime a su música y las acciones que lleva en paralelo lo que le distingue de sus pares. Todo esto, sin contar que sus orígenes se remontan a una zona históricamente marginalizada, la Chacarita; algo que muchos verían como una limitación fue lo que hizo auténtico a El Princi, un artista que no teme exponer su realidad ni sus experiencias para transformar su barrio, y a sí mismo, también.

En esta edición de *Pausa*, nos volvemos a sentar con él para enterarnos de qué estuvo haciendo desde que fue tapa de la revista hace casi tres años, desde los planes de impacto comunitario que tiene en marcha hasta el reciente lanzamiento de su segundo disco: *De la Chaca pal Mundo*.

Así que sí, disculpen si empiezo a creer un poco en que los sueños sí se cumplen.

Pats

Patricia Luján Arévalos
EDITORIA



Este también es un espacio para debatir temas de actualidad. Queremos comunicarnos contigo. Queremos saber lo que pensás. Escribinos para comentarnos tu opinión acerca de nuestro contenido a revista-pausa@uhora.com.py. Este también es tu espacio. ¡Esperamos tu e-mail!

CONTACTANOS

Podés acceder a otros contenidos adicionales, ver el *backstage* de nuestras notas, conocer más a nuestros entrevistados y compartir tus opiniones con nosotros visitando nuestras redes sociales. También es posible leer la revista en formato digital en:

www.pausa.com.py



@pausarevistaUH



/pausarevista



@pausarevista



Recibí tu revista Pausa junto con el diario Última Hora todos los domingos en tu casa.

SUSCRIBITE (021) 415 7620 / (0986) 120-927

Si escaneás el código QR, accedés al Kiosko UH

También podés leer PAUSA en tu tablet o smartphone descargando la aplicación en:



Tu OPORTUNIDAD a la vista

Para el viaje que tanto soñaste



PRÉSTAMO PERSONAL

cuotas desde

Gs. 32mil x millón

hasta **60 meses**



Solicitalo al  **021 617 6800**



OFERTA POR TIEMPO LIMITADO

Aprobación sujeta a análisis crediticio y condiciones de la campaña "Tu Oportunidad a la Vista 2024"

disponible en www.bancognb.com.py

¿Qué leemos?

Chamanes eléctricos en la fiesta del sol - Mónica Ojeda

Esta es una novela que combina lirismo, estética deslumbrante y un sentido del ritmo brutal. Nos sitúa en el año 5540 del calendario andino, cuando Noa y su amiga Nicole huyen de Guayaquil hacia el *Ruido solar*, un festival místico de ocho días celebrado a los pies de un volcán. Allí, música, poesía y rituales chocan con un paisaje marcado por erupciones y meteoritos. En esta odisea, Noa no solo busca la euforia, sino también a su padre, quien la abandonó y vive en los bosques altos, un lugar lleno de misterios y desaparecidos. Con su narrativa hipnótica, *Chamanes eléctricos en la fiesta del sol* es un viaje lisérgico y emocional al corazón primitivo de la danza, la música y el anhelo humano de pertenencia.



¿Qué vemos?

Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever - En Netflix



Este documental, dirigido por Chris Smith, trata de Bryan Johnson, un empresario que arriesga su fortuna y físico para frenar el envejecimiento. Desde 2021, él ha sometido su cuerpo a un régimen intensivo y personalizado de anti-envejecimiento. Con una mirada íntima, mezcla ciencia, filosofía y drama personal, en desafío a los límites de la biología y la ética del tiempo.



Umjolo: The Gone Girl - En Netflix



La aparentemente perfecta relación de una pareja se tambalea cuando uno de ellos se entera de que su alma gemela le está siendo infiel... ¿pero quién dijo que el amor es fácil? Lethu acepta a regañadientes tener una relación abierta con su novio de toda la vida, pero acaba descubriendo que le apasiona su nueva libertad.



The Rig - En Amazon Prime Video



Ambientada en la plataforma petrolera Kinloch Bravo, frente a la costa escocesa en las aguas peligrosas del Mar del Norte. Cuando la tripulación debe regresar al continente, una niebla misteriosa se abre paso y se ven aislados de toda comunicación con el mundo exterior.



¿Qué escuchamos?

En SPOTIFY

A 200 Remix Arg - King Savagge, Jairo Vera, Bayron Fire ft. Luck Ra, Paulo Londra y LIT Killah



Con más de 30 millones de *streams* en Spotify en menos de tres meses, el tridente chileno King Savagge, Bayron Fire y Jairo Vera sube la apuesta con Luck Ra, LIT Killah y Paulo Londra en un *remix* explosivo. Con ritmos pegajosos y versos románticos renovados, esta melodía nos atrapa desde el primer acorde. Su universo sonoro único aterriza con videoclip incluido, listo para ponerle calor a tus días.

Appetite - Great Good Fine OK & Danielle Bradbery

Este nuevo lanzamiento es un himno de incertidumbre romántica con un toque *vintage*. Jon Sandler, en un falsete cautivador, pregunta: "¿Lo lograremos?". La banda combina el jazz-rock de los 70 con R&B, y evoca a Steely Dan y Prince, para crear un tema que desliza emociones y *groove* en igual medida. Hipnótico y brillante.





Viví el
Verano en la ciudad

esplendor.

BY WYNDHAM
ASUNCIÓN

+595 993 381 253
reservas@esplendorasuncion.com

Paraguay recibe leve mejora en calificación de riesgo

Esta semana, el presidente Santiago Peña se hizo eco de la positiva nota emitida por Standard & Poor's. "¡Otra calificadora reconoce el avance de nuestro país! SP Global Ratings mejoró la perspectiva de la calificación de riesgo de Paraguay, reconociendo el esfuerzo y la dedicación de todos los paraguayos. ¡Estamos demostrando al mundo que este gigante está resurgiendo con firmeza por el camino correcto!", publicó en X. El rating actual es BB+ con perspectiva positiva, en relación con el último, emitido en julio de 2023, que fue BB con perspectiva estable. Es decir, pasó de estable a positivo luego de la revisión de 2024. Según Última Hora, el informe detalla: "Los grandes proyectos forestales y energéticos son buen augurio para la diversificación económica", con "un crecimiento más sostenible del PIB y una menor vulnerabilidad externa".



3,8

por ciento es la proyección del crecimiento del PIB para 2025, según el BCP.

3,7

por ciento es la meta de inflación para este año.



Destrucción de marihuana en Amambay

La Secretaría Nacional Antidrogas (Senad) condujo un operativo en el departamento de Amambay, bajo la supervisión del fiscal Celso René Morales. Los agentes ingresaron el pasado miércoles 8 de enero a dos campamentos de la zona de colonia San Alfredo, los cuales albergaban ocho hectáreas de marihuana. En un comunicado, la institución declaró la eliminación de 24 toneladas de plantaciones y 100 kg de la hierba prensada, lista para la distribución. Los agentes calculan que el perjuicio asciende a USD 720.000, a pesar de que no hubo detenidos. La Senad comunicó un incremento de las acciones antidrogas en las zonas fronterizas para 2025.

24.000

kg de marihuana fueron destruidos en el operativo.

720.000

dólares es la pérdida para los narcotraficantes de la zona.

Droga y cigarrillos paraguayos contrabandeados en Brasil

Los agentes de la Receita Federal de Brasil anunciaron la incautación de 10 kg de hachís y cuatro maletas de cigarrillos provenientes de Paraguay. El hallazgo se dio durante una inspección de rutina de un transporte público que iba de Foz de Iguazú a Cascavel, a unos pocos kilómetros de la frontera. La droga estaba en poder de un ciudadano brasileño, quien admitió haber adquirido el producto en nuestro país y fue detenido, mientras que los responsables de las maletas con cigarrillos fueron liberados. Se calcula que la incautación tiene un valor total de 60.000 reales. Los productos fueron remitidos a la Aduana de la Receita Federal en Foz de Iguazú, informó el corresponsal de Última Hora Edgar Medina.



10

kg de hachís fueron encontrados en poder de un ciudadano brasileño.

60.000

reales sería el valor de lo incautado.



Policía Municipal de Tránsito de San Lorenzo, en guerra con el MOPC

Los titulares de la Policía Municipal de Tránsito de la ciudad de San Lorenzo declararon no haber sido notificados sobre el inicio de los trabajos de rehabilitación de la avenida Mariscal López por parte del Ministerio de Obras Públicas y Comunicaciones (MOPC). El resultado fue el caos y un infructuoso intento de ordenar el tránsito vehicular, ya que no se previó la señalización para el uso de las calles alternativas. La obra inició esta semana y tiene un plazo de ejecución de 12 meses a cargo de Tecnoedil SA Constructora, abarcará 6,3 km e incluirá drenajes y pavimentación de la concurrida arteria, desde Madame Lynch hasta el cruce Iberá en San Lorenzo. Sugieren que los que se dirijan a Asunción tomen la ruta PY02 y desvíen por Sargento Penayo a la altura del km 15.

54.087

millones de guaraníes es la inversión total para el mejoramiento de 6,3 km.

12

meses durará la obra.

Cecilia Canillas

- Florista y emprendedora.
- Amante de las ideas, fan de la naturaleza.
- Aprendiz desde y para siempre.

¿Cómo y cuándo nació el proyecto Almacén de Flores?

En el 2014, mientras trabajaba aún y cumplía un largo ciclo en el mundo del *marketing* y la publicidad. Me dieron ganas de emprender algo propio e incursionar en el mundo del diseño, que siempre fue un pendiente para mí. Por personas cercanas empecé a tener flores a disposición y lo que empezó como un pequeño proyecto, se convirtió en mi 24/7, trabajo y pasión.

¿En qué momento te tomás una pausa?

Beber un café siempre es mi *pausa*, el momento mío. Salgo de paseo con mis perros o leo algo que me atrape y listo. Y yoga, siempre que pueda.

Recientemente incursionaste en la cerámica. ¿Qué es lo que más disfrutás del trabajo con el barro?

De lo mejor que me tocó experimentar. El barro exige que respetes el tiempo para que las piezas salgan bien. No podés apurar procesos ni dejar que pase el punto. Te invita a estar presente, dedicarle toda tu atención, energía, cuerpo y creatividad.

Dos palabras que te describan:

Exigente y relajada.

Una película y un libro que te marcaron:

Eterno resplandor de una mente sin recuerdos y *Rayuela*.

Tu serie *fav* del momento:

Fleabag.

Tu comida preferida:

Ñoquis con salsa rosa.

El lugar al que siempre volvés:

A la casa de mis padres, mi refugio.

Algún miedo inusual:

A la oscuridad.

¿Cómo describís el lenguaje de las flores?

Las flores piden ser cuidadas, amadas y respetadas, y creo que es exactamente como deberíamos tratarnos a nosotros mismos y a los demás. Es un intercambio justo.

¿Cuál es tu primer recuerdo asociado con las flores?

El jardín de mi mamá, más plantas que flores, pero siempre impecable por el cuidado de ella.

¿Qué hay que tener en cuenta para elegir el ramo perfecto?

Entender el gusto y las preferencias de la persona que va a recibir el ramo. Aunque no sea un fan de las flores, hay formas de llegarle según su personalidad.

LA CHICA DE LAS LISTAS

Una vida con déficit de atención

■ Por Laura Ruiz Díaz



Pocas veces me toca escribir en primera persona del singular. De hecho, en el “buen periodismo” está casi penado, pero esta vez será sumamente necesario. Hoy les voy a contar, en voz propia, cómo es vivir con TDAH siendo adulta.

En realidad, todo empezó mucho antes de ser adulta. Cuando, en vez de salir al recreo, prefería quedarme leyendo porque había mucho ruido, o la vez que me olvidé la hornalla prendida después de calentar la leche de la merienda. Un grito de mi abuela o profe de turno después, llegaba la solución eterna: “Tenés que ser más atenta”.

Todos los signos de déficit de atención en infancias brillaban por su ausencia. Lejos de tener problemas en la escuela, mi desempeño académico siempre fue impecable. Imposible pensar en la dificultad para concentrarme si leía novelas enteras, recordaba cada una de las instrucciones de los adultos, jamás estuve en constante movimiento —de hecho, fui una de las pocas en aplazarme en educación física por no saber jugar vóley—, nunca me costó esperar mi turno y me llevaba bien con los demás.

Pero nadie notó la obsesión por las listas, los cuadernitos y los papeles, pequeños recordatorios que siempre estuvieron pegados en el marco de la puerta. Mucho antes de mi primera consulta con un psicólogo, ya creaba un sistema para evitar los olvidos, que consistía en el registro sistemático de cada pensamiento durante el día. Con pocas variaciones, eso sigue hasta el presente.

Hoy, si el día arranca normal, lo primero es levantarse. Porque lo más probable es que me despierte temprano, pero mi mente se pierda pensando en todo lo que tengo que hacer. La mejor amiga siempre es la rutina: despertarse a la misma hora y llevar a cabo las mismas cosas (y si podés hacerlo con alguien, mejor).

La consulta psiquiátrica, el cuco de la adultez, fue postergada y vuelta a postergar en múltiples ocasiones. En el fondo, siempre supe que algo pasaba y que no debería ser tan difícil lavar los platos sin perderse en un mundo de quehaceres domésticos que quedan por la mitad o proyectos artísticos sin terminar. Pero cuesta admitirlo, y más que nada cuesta animarse.

Cuando fui a consultar, mi primera vez como paciente en Psiquiatría, empecé a contar sobre mi vida y lo que me preocupaba. Vivía sola y, de repente, las cosas empezaban a aparecer fuera de sus lugares y yo no tenía registro de haberlas movido. Si bien no estoy en contra de la existencia de los duendes,

no creo que seres mágicos de otras dimensiones se preocupen por la vajilla ajena. Una batería de análisis y tests después llegó el diagnóstico que ya intuía: trastorno de déficit de atención compuesto, es decir, con hiperactividad.

Para muchas personas adultas, el diagnóstico de TDAH llega después de años de vivir con una constante sensación de “estar fallando” en cosas que para los demás parecen sencillas: hacer trámites, recordar fechas importantes o incluso algo tan cotidiano como terminar de cocinar sin distraerse en el proceso. ¡Cuántos arroces se han quemado y ollas se han echado a perder antes de empezar a entender cómo funciona mi mente!

La vida adulta también presenta desafíos únicos para quienes tenemos este trastorno: la exigencia de gestionar múltiples responsabilidades, el aislamiento que muchas veces acompaña a no saber qué nos pasa y la constante comparación con los demás, que parecen navegar la rutina con facilidad. Esta brecha entre lo que queremos hacer y lo que realmente logramos puede ser abrumadora, y la falta de comprensión del entorno no siempre ayuda.

Con mi psiquiatra, iniciamos el proceso de medicación con pocas alternativas y buscando, en lo posible, evitar las drogas más adictivas —una decisión propia plenamente apoyada por la especialista médica—. Aún está por verse si en el futuro tendré que llegar a ellas. Por ahora, solo son estimulantes neuronales y antidepresivos para estabilizar los ánimos.

Cada vez que cuento sobre mi diagnóstico y mi medicación, mis amigas y familia me hacen la misma pregunta: “¿Y cómo es ahora?”. La respuesta siempre es la misma: “Si quiero hacer algo, me levanto y lo hago, sin pensar en eso”.

Claro que la medicación no es perfecta y este es un camino que recién arranca. Sigo olvidando cosas e interrumpo a la gente sin querer. Pero ya estoy mejorando y es gracias a la atención médica. Estar acompañada de un proceso terapéutico con profesionales es crucial para ver mejoras, y es necesario que todas y todos acudamos a consultar antes de autodiagnosticarnos viendo videos de TikTok. Si notamos que algo no está bien, hablar de lo que nos pasa con los profesionales de la salud mental es la única salida para transitar el mundo en paz. La vida no tiene por qué ser tan difícil.

Las listas y los papelitos pegados en la pared van a seguir, pero ahora sé que un error o un olvido no son el fin del mundo, y sobre todo tengo un sistema de soporte que puede asistirme y ayudarme a entender qué pasa en mi cabeza. ■ P

NICOLÁS GARCÍA HUME

25 años de una carrera con futuro

Multifacético es una palabra que le queda corta al actor que saltó a la fama nacional a inicios del 2000 y que sigue abriéndose camino en teatro, televisión y cine, dentro y fuera de su natal Paraguay. Nicolás García Hume es un artesano de la interpretación que nunca se imaginó hacer lo que hace hoy: lleva su acento como bandera en producciones internacionales que llegan al mundo entero. En esta entrevista revisitamos un poco de su pasado, su carrera en Argentina y la producción teatral con la que hizo olas en Buenos Aires y que promete traer este año a Asunción.

■ Por Patricia Luján Arévalos. Fotografía: Bruno Imanol. Prendas: Piet. Agradecimientos: Adri Morro.

Al inicio de su carrera, no le gustaba que lo llamaran por su nombre completo. Por mucho tiempo, simplemente fue *Nico*, y a la sola mención de ese apodo todos sabían de quién se hablaba. Así de instantáneo fue el enamoramiento de la audiencia con él.

Nicolás García Hume —ahora sumó el apellido (de origen escocés) de su mamá a su nombre artístico, un homenaje a ella— fue parte del resurgimiento de la ficción nacional en los 2000. Protagonizó *González vs. Bonetti*, *La chuchi*, *Niñera de adultos* y *De mil amores*, tremendas producciones para la época, y todo antes de cumplir 30 años.

Pero antes de recibir el llamado de la televisión, descubrió su capacidad como intérprete bajo la instrucción de Clotilde Cabral mientras cursaba el colegio en el Goethe Schule. *Clota*, como la llama de cariño, percibió su talento de inmediato y empezó a darle papeles cada vez más grandes. “No sé si ya veía que yo podía ser actor en un futuro. Todavía no me imaginaba eso, pero ya me gustaba, tenía algo, empecé a sentir amor hacia el escenario”, recuerda.

Fueron sus primeras maestras quienes encendieron en su corazón esta pasión. Si Clotilde sembró las semillas, fue Tana Schémbori quien cosechó los frutos, años después. “*Clota* me dio pase libre para la creatividad en el escenario. Después, cuando empecé a estudiar actuación en Paraguay, en El Estudio, Tana fue sin duda una de mis profesoras más fuertes, un amor a primera vista entre maestra y alumno. Me tuvo muy cerca de ella, bajo su ala y protección”, agrega.

Con Tana tuvo su primer trabajo profesional en teatro, *Kurusu*, el punto de su vida en que definió que quería dedicarse por completo al arte: “Fue lo que me marcó como actor. Tuvo un elenco de 21 integrantes; los amo a todos no solamente por lo que fue

la obra, sino por lo que conllevó hacerla, la unión artística que creó entre todos”.

Una década después se ubicó en Buenos Aires guiado por la inquietud artística, por su deseo de crecer. Allí tuvo otros maestros, como Gabriel *Chamé* Buendía y Hernán Carbón, dos docentes de *clown* que dejaron una huella profunda en el estilo de Nicolás. De quien aprendió a guiar y encarrilar su energía fue Julio Chávez, con el que también descubrió sus dotes dramáticas y cómo investigar a sus personajes. No obstante, fue esa primera etapa de su carrera la que lo “ilusionó” con lo que podía ser su futuro.

¿Qué te enseñó ese periodo de tu vida?

- Toda esa época del resurgimiento de la ficción en Paraguay me enseñó un montón de cosas. En primer lugar, a actuar frente a cámaras, a tener distintos directores. Con Tana y con *Juanca* era de una forma y, después, cuando hice capítulos diarios, era otro *training*. Pero fue una época de mi vida que me dio las herramientas del oficio.

Estábamos aprendiendo en esa época y creo que fue una enseñanza para todos, de todo: autogestión, cómo llegar a un rodaje, cómo comportarte. Después la fama, cómo manejarla a nivel nacional. No había ni redes sociales en esa época. Fue una época de un montón de aprendizaje.

Con *Semana capital* comenzaste a explorar otra cara de talento, un lenguaje diferente. ¿Dirías que en esa época hubo un despertar en vos hacia un tipo distinto de trabajo, otras posibilidades de la actuación?

- Fue una época maravillosa en mi vida. Tengo una amistad, un cariño y un amor muy grande a Hugo Cataldo, y a toda la gente que estuvo involucrada en ese proyecto, que fue bastante coral y de mu-





cha colaboración de distintas personas. Hubo tres directores de fotografía, un elenco maravilloso... ¡Fue la primera vez que hice una investigación real y puntual sobre algo que se iba a interpretar!

Semana capital fue mi primera película y creo que ahí empecé a entender cosas que tienen que ver con una creación y con una investigación de personaje a fondo.

Como muchos paraguayos, migraste para trabajar a la Argentina. ¿Te fuiste con un trabajo concretado o viajaste a probar tu suerte?

- Cuando viajé a Argentina, lo hice con sed de aprendizaje. No fui ni siquiera a probar suerte o con un laburo. Quería aprender, seguir investigando el arte

“Semana capital fue mi primera película y creo que ahí empecé a entender cosas que tienen que ver con una creación y con una investigación de personaje a fondo”



interpretativo. Había hecho un curso dos años antes, un intensivo de *clown* con *Cristi Martín*, y ahí ya me enamoré de la ciudad y de todo lo que tiene para ofrecer. Pero mi objetivo era seguir descubriéndome a mí mismo como artista.

Contanos sobre esa época de tu vida.

- Y el reto más grande de esa época fue sobrevivir en esa ciudad. Buenos Aires te golpea de entrada, te coloca. Yo venía de Asunción, de tener éxito en Paraguay, de haber trabajado mucho acá y de pensar que me las sabía todas. Esa ciudad te ubica rápido. Es mucho más cara, todo está más lejos. No conocía a nadie, era empezar de cero. Pero en ningún momento pasé mal. Siempre estuve bien, motivado, conocí gente que me ayudó, que me inspiró y con la que pude construir una amistad. Así la fui sobrellevando. Nunca, nunca, nunca pensé ni en tirar la toalla ni en dedicarme a otra cosa. Estuve feliz con lo poco y con lo mucho que tenía.

¿Creés que los actores paraguayos la tuvieron (o la tienen) más difícil en Argentina?

- Intérpretes en general la tienen difícil en todo el mundo. La industria en Argentina es grande, pero hay un montón de actores; en Paraguay hay pocos, pero no hay industria; en Uruguay hay muchos actores y la industria es chica. El artista... El actor, sobre todo, tiene que prepararse para batallar y pelear toda la vida: los fracasos, el rechazo, el no trabajar por un tiempo. Debe estar preparado para la autogestión. Y eso es, creo, lo que más me atrae de esta profesión: el nunca estar cómodo.



En los últimos cuatro años tuviste más de 10 proyectos en pantalla, unos siete títulos solo en 2021. Hace una década, cuando dabas tus primeros pasos en la escena argentina, ¿te esperabas esto?

- No me imaginaba estar donde estoy. Ni siquiera existían esos lugares hace 10 años. Plataformas, por ejemplo, no había, y la visibilidad que te da una plataforma es distinta a la del teatro, el cine o la tele. Creo que inconscientemente siempre me preparé para trabajar de esto. Creo que el arte interpretativo, la preparación y los sueños del actor van mucho más allá de la fama o el éxito.

¿Fue una opción para vos el no tener éxito? ¿O nunca se te pasó por la mente?

- Nunca fue una opción no vivir de la actuación. El éxito es una palabra rara, pero no existía la posibilidad de tirar la toalla. Siempre la meta fue vivir del arte.

¿Qué significa para vos tener éxito?

- Para mí hoy el éxito significa estar feliz en tu lugar de trabajo, tener compañeros, un grupo humano copado, hermoso, divertido, generoso, familiar, con quien explorar, jugar y divertirme... y poder pagar las cuentitas.

Mucho te pregunté sobre la televisión y el cine, pero ¿podés contarnos qué lugar ocupa el teatro en tu vida?

- El teatro ocupa un lugar muy importante, en mi vida de actor, sobre todo. Es lo que más me acerca a lo que quiero hacer como artista. Lo disfruto mucho: el proceso de ensayo, de búsqueda, de repetición,

“Cuando viajé a Argentina, lo hice con sed de aprendizaje. No fui ni siquiera a probar suerte o con un laburo. Quería aprender, seguir investigando el arte interpretativo”

de interacción con mis compañeros, de trabajo en equipo, de subir a escena con la incertidumbre de si va a funcionar o no. El día del estreno, los nervios. Cada vez algo distinto, cada función diferente. El hecho teatral son el público y los actores. Todo ese ritual maravilloso antes y después. Creo que no podría vivir sin eso; podría vivir sin el cine o la televisión, pero teatro voy a hacer hasta que se me acaben las energías para pararme en el escenario.

Televisión, cine y teatro te vieron pasar. ¿Dónde te sentís más cómodo?

- La verdad es que me siento cómodo en todos lados. Por suerte, a lo largo de mi carrera estuve en distintos lugares, en televisión, en tiras diarias, que es un ritmo muy vertiginoso el hacer todos los días





un capítulo, con 12, 15, 16 escenas. Después, en el cine, con algo mucho más puntual y más minucioso a nivel interpretativo, y también de realización. Me siento muy bien en el set, soy una persona que disfruta mucho eso, ya sea en cine o televisión. Con el teatro me pasa que también hay algo que me hace sentir más vivo, presente y más atento para no fallar, para no desviarme, y si me desvío, poder volver. La verdad es que me siento cómodo en los tres lugares.

¿Qué te gustaría para tu futuro? ¿Hacia dónde te dirigís?

- En el futuro me gustaría que de una vez por todas funcione la industria en Paraguay, en cine y teatro.

“No me imaginaba estar donde estoy. Ni siquiera existían esos lugares hace 10 años. Plataformas, por ejemplo, no había, y la visibilidad que te da una plataforma es distinta a la del teatro, el cine o la tele”

Tener mucho más apoyo del Gobierno a la cultura, lo cual me parece que nunca hay, porque no se entiende su importancia. Por eso aún no se destraba lo que se tiene que destrabar, como para que exista un apoyo para la cultura, sobre todo en los lugares donde yo transito, que son el teatro y el cine.

En un futuro me gustaría vivir en Paraguay haciendo cine, tener una escuela de teatro, enseñar o transmitir a la gente el arte, cosas que tengan que ver con todo lo que es el desarrollo artístico, mental o espiritual del ser humano. Me parece que eso no solamente es básico, sino sumamente necesario.

Espero que en un futuro, todos podamos crecer o tener más apoyo; y si eso no viene del Gobierno, encontrar en dónde apoyarnos. Eso lo vamos a hacer porque nunca moriremos los artistas en Paraguay.

¿Qué hacés cuando no estás trabajando?

- Cuando no estoy trabajando me gusta hacer las cosas simples: cuidar mi casa, estar con mis amigos;

REVERSO

Nueve meses en cartelera con funciones llenas en el Paseo La Plaza de Buenos Aires son garantía y testimonio de la calidad de *Reverso*, la nueva obra de Nicolás García Hume y un gran elenco: Carla Peterson, Marco Antonio Caponi, Diego Cremonesi, Emilia Claudeville y Juan Isola. La aplaudida puesta, que ya pasó por Uruguay, llega a Asunción con tres únicas funciones los días 28, 29 y 30 de marzo.

Cuenta la historia de una mujer que pasa una noche con su familia y los exsocios de su galería de arte. Cenan, ríen, discuten, comparten recuerdos de aventuras juntos... y también ocultan sus amores prohibidos. Pero las cosas no son lo que aparentan ser. Lo real se vuelve difuso. Lo que vemos tiene su indefectible reverso. ¿Estaremos en el mundo real o en el mundo virtual?

“Es una obra maravillosa, una tragicomedia exquisitamente escrita”, comenta Nicolás y agrega: “Es impactante, divertida, ágil, dinámica, sumamente entretenida. Tiene una velocidad impactante para que el espectador esté atajado a la butaca viendo todo lo que sucede”. Él no la ve como una historia difícil de entender ni muy intelectual, sino distinta: “Tiene miles de ingredientes para pasarla bien, para salir pensando cosas que no tengan que ver con la vida misma, sino con lo que uno vio en el escenario. Siento que la gente la va a pasar muy bien, van a salir de teatro y la van a recomendar, van a querer verla de nuevo por si se les perdieron algunas cosas”.





“Creo que el hogar no es uno solo, sino donde uno está cómodo, protegido, donde uno tiene vínculos”

con tres fechas. Estamos muy contentos. Todavía no podemos adelantar nada porque las entradas recién salen a la venta en febrero.

Después tengo dos películas en Paraguay que están agendadas para este año, pero como todo es en el cine, de repente puede cambiar. Hay muchas personas involucradas, así que siempre se puede reprogramar. Estreno la segunda temporada de *DNA do crime*, la serie brasileña de Netflix en la que hago de un personaje que me gustó mucho interpretar. También voy a filmar mi primer largometraje como director.

O sea que va a ser un gran 2025... Espero que Plutón en Acuario me ayude. ■P

disfrutar de mi familia, mis amigos, mis afectos; entretenerme con algún buen libro o una buena película. Igual puedo leer y ver pelis cuando estoy trabajando, pero creo que para el artista o el actor —no digo que siempre esté trabajando—, el descansar también es parte del trabajo: cuidar el cuerpo, la máquina, descansar la cabeza, desconectar... Es un propósito y está casi agendado.

¿Tenés mascotas?

- No, no tengo mascotas, ya no. Tuve muchas de chico, después de grande también adopté una gata. Cuando murió, sufrí bastante. Ahora estoy en una etapa de mi vida en la que prefiero las plantas a los animales. Tengo muchas en mi casa. Y la gente que atiende plantas entiende que el cuidado es distinto para cada una, entonces estoy más en la flora que en la fauna.

¿A qué lugar llamás hogar ahora mismo?

- Creo que el hogar no es uno solo, sino donde uno está cómodo, protegido, donde uno tiene vínculos. Hoy me siento así en Buenos Aires, Asunción, en el teatro... Siento mi lugar donde están mis vínculos, mi protección y mis afectos; mi carrera, mis ganas de seguir descubriendo, indagando, y eso me pasa en todos los lugares donde vivo.

Si tuvieras una máquina del tiempo y pudieras ir a cualquier lugar y fecha, ¿a dónde irías y qué harías?

- Iría al 31 de mayo del 2002 y le pondría todos mis ahorros a Senegal contra Francia.

¿Qué planes tenés para este 2025?

- Tengo planes realmente maravillosos, sobre todo en Paraguay. En marzo llevamos *Reverso* al teatro,



EL PRINCI

DE BARRIO, Y ESO NO VA A CAMBIAR

Sus inicios en la cumbia, su novísima incursión en el funky y su paso por géneros como el rock y la guaranía demuestran que, para El Princi, la versatilidad es su mayor fortaleza. Su carrera, que comenzó en su barrio, la Chacarita, vio una evolución monumental en los últimos años, y en esta entrevista nos cuenta sobre su constante búsqueda de autenticidad y conexión con su audiencia, además de una fuerte identidad comunitaria que no cambió a través de los años.

Por Laura Ruiz Díaz. Dirección de arte: Gabriela García Doldán. Dirección de producción: Camilla Riveros. Producción: Sandra Flecha. Asistente de producción: Anabel Artaza. Fotografía: Javier Valdez. Agradecimientos: Clarisa Enciso.

Hace algunos años, El Princi tomaba la tapa de esta revista por primera vez. Desde entonces, su carrera ha despegado y alcanzó distintas formas de notoriedad. Incursionó en la televisión y logró nuevos hitos en su acción solidaria con su comunidad. Como hace tres años, sigue irradiando juventud y alegría, pero ahora llega con un paso más firme: domina la cámara, el micrófono y la entrevista con una habilidad que solo la experiencia puede proporcionar.

En esta edición volvemos a sentarnos con Elías Benjamín Mosqueira quien, como buen amigo de *Pausa*, nos puso al día sobre los cambios que atravesó en los últimos años.

Con ustedes, de *La Chaca* pal' mundo, El Princi.

Un nómada musical

La música de El Princi puede definirse como urbana, pero no es posible categorizarla, como hicimos unos años atrás, en un solo género. En el álbum *Soy de Barrio* (2022) y producciones anteriores, sus exploraciones tenían que ver con las distintas intersecciones entre la cumbia y el reguetón, con el RKT como bandera identitaria de un género que cuenta las historias populares desde sus protagonistas: las juventudes.

Las temáticas que abordaba en sus canciones siempre tuvieron que ver con la reivindicación del disfrute, pero con una fuerte mirada social, como en *Soy de barrio*, interpretada junto al maestro del requinto Juan Cancio Barreto. Otro ejemplo en el mismo disco es *Pal piso*, en donde hace una crítica a

los ladrones de traje y corbata que andan tranquilos por la calle. Posteriormente, vuelve a la esencia, la cumbia villera, con el *single Sangre caliente*, lanzado en conjunto con Talento de Barrio.

En *Cuf detonante* regresa a las calles conocidas con una *intro* que bien podría ser una mañana cualquiera en casa —se recomienda escuchar—, y en los siguientes sencillos como *Wachinanga* (que realizó en colaboración con otros artistas), *Locu loco* (canción original de una película nacional), *Qué pasó?*, *Fuego*, *En la habitación* y *Glum-glum* retoma las exploraciones entre la cumbia y el reguetón con sonidos digitales.

Él y el cantante mexicano Carlos Montalvo, ex-vocalista del grupo Los Ángeles Azules, fusionaron sus estilos enmarcados en la cumbia y trajeron a la escena musical la canción titulada *Por qué te vas*, que trata sobre el despecho y el desamor.

Pero aunque sí hay una tendencia hacia la cumbia, el reguetón y sus intersecciones, nunca se limitó.

En paralelo, también formó parte del proyecto musical *Aguyje maestro*, una guaranía tributo a su creador, José Asunción Flores, también chacariteño. Este tema fue compuesto por Ricardo Flecha y la propuesta estuvo acompañada por artistas de diferentes generaciones: Juan Cancio Barreto, Patrick Altamirano, Purahéi Soul y El Princi. Además, participó en las dos ediciones del *H_Y_DRO Experimental Water Show*, con la orquesta que forma parte de Sonidos de la Tierra.

Casi al cerrar el 2024, junto con el cantante de rock Pablo Ortiz publicó la canción *Arde en mí* en todas las plataformas digitales, un material que era un llamado a la fe, en donde cada uno pudo poner su esencia.



“Lo que me motiva ahora es demostrarles a los artistas que no hace falta encerrarse en un solo género musical. Estoy explorando diferentes estilos para mostrar que se puede ser versátil y abierto”



Ahora, su nueva exploración nos lleva hacia las playas *canarinhas*. Su nuevo disco, *De la Chaca pal Mundo*, es el primero de funky 100 % en español, y sobre eso te vamos a contar en esta edición.

Hasta abajo sin miedo

Desde Beyoncé hasta Madonna, pasando por Karol G, Cardi B y Emilia Mernes, hasta Wanda Nara, todo el mundo es amante del funky brasileño. Su ritmo pegadizo hace que sea un destino inevitable. Pero, ¿de qué hablamos cuando hablamos de funky?

Seguramente más de uno habrá pensado en Anitta, que se coronó como una de las brasileñas más importantes de su generación con la canción de funky carioca mezclada con pop contemporáneo *Show das poderosas* en 2013. Pero es un género que tiene una historia que va mucho más allá.

El funky brasileño nació en los 80 en las poblaciones de bajos recursos dentro de las favelas ubicadas en Río de Janeiro. En palabras de la investigadora colombiana Laura Yuliana Bedoya, la evolución de este ritmo revela realidades violentas por las que atravesaba ese sector poblacional, impulsadas tanto por la desigualdad social como por el racismo. Este referente es importante para la composición final, ya que deja un precedente de cómo desde la música existe una respuesta a una de las problemáticas que se abordan en la creación de la obra.

También conocido como “funk carioca” o “baile funk”, su sonido se distingue por bases energéticas, melodías pegadizas y letras explícitas que abordan temas como desigualdad, amor, sexualidad y la vida en las favelas. Su ritmo central, el *tamborzão*, fusiona el Miami bass con percusión samba, ritmos afrobrasileños y elementos electrónicos, utilizando la icónica caja de ritmos *Roland TR-808*. Además, incorpora influencias de maculelê y candomblé, lo que resalta su profundo carácter cultural.

“Lo que me motiva ahora es demostrarles a los artistas que no hace falta encerrarse en un solo género musical”, cuenta El Princi. Y agrega: “Estoy explorando diferentes estilos para mostrar que se puede ser versátil y abierto”.

El nuevo disco tiene algo de electrónica, incluso toques de techno, pero su esencia son el funky brasileño y todas sus subvariaciones que, en palabras del artista, dependen de sus distintos creadores.

De la Chaca pal Mundo, nuevo álbum de El Princi

“Este álbum es mi carta de presentación al mundo, pero también un tributo a mis raíces”, nos dice, emocionado. El disco nació hace pocos meses y creció a un ritmo vertiginoso, como ya te contamos con más detalle en nuestra nota disponible en la web (www.pausa.com.py).

Todo comenzó cuando Elías conoció a William Japa, productor y gestor de Tratto Entretenimentos, una productora de funky brasileño. Este fue a ver uno de sus *shows* en el centro y, luego de su presentación, le hizo una propuesta, que fue aceptada por El Princi porque para él era la oportunidad de

crecer. Firmaron contrato por cinco años.

En noviembre, El Princi viajó a Brasil y grabó el material que marcaría el inicio de la asociación. Él solo se enfocó en componer y grabar, de todo el resto se encargó el equipo de William. En el país vecino, el artista se encontró con nuevas formas de ver la música y la labor del artista, con una perspectiva más profesional.

Grabó un disco de funky en español, una propuesta innovadora, porque hay pocas músicas de este estilo en ese idioma; generalmente son en portugués. "También experimenté con *portuñol* en algunas canciones. Estoy seguro de que este álbum dará mucho de qué hablar porque todos los temas son para bailar, no hay uno solo que sea aburrido", remarca nuestro representante.

"Quería mantener mis raíces", dice El Princi. El nombre hace referencia a la Chacarita, a su identidad y, además, a la de muchos otros barrios populares. "De las 12 canciones del álbum, solo una tiene videoclip grabado en Brasil. El resto los hicimos en mi barrio, en *La Chaca*, en la terraza de un vecino. La gente piensa que esos videos son en Brasil, pero en realidad son acá. Siempre quiero que mi barrio esté en lo que hago", afirma el artista.

La intención detrás de este nuevo lanzamiento es la diversión. ¿Se imaginan salir a bailar y que la propuesta sea música creada en Paraguay? Eso es lo que ofrece él. La mayoría de las canciones son interactivas, entonces el público se convierte en parte fundamental del *show*.

La autenticidad es el camino

En su proceso creativo, El Princi mantiene la sencillez que lo caracteriza. Aunque a veces le preguntan si lo que hace está bien, para él es simplemente su forma de ser. Esa naturalidad, asegura, es la base de su autenticidad.

Lo genuino en la música urbana es clave para él. Busca ofrecer algo innovador, que atrape. "Eso es lo

CUANDO TODO CAMBIÓ

Al mirar hacia atrás, El Princi reconoce que su carrera dio un giro decisivo cuando comenzó a trabajar con Dani Da Rosa, un paso que marcó el inicio de una nueva etapa. "Él me puso un equipo profesional, todo era muy ordenado", cuenta. Antes, estaba acostumbrado a autogestionar su carrera con una o dos personas, pero allí se encontró rodeado de un grupo de 12 a 15 integrantes. "Teníamos maquilladora, productor, chofer...", recuerda. Este cambio no solo le trajo más estructura, sino también la posibilidad de aprender sobre plataformas digitales, producción musical y aspectos financieros, como cobrar correctamente por su trabajo.

En ese contexto, lanzó su álbum *Soy de Barrio*, donde incluyó el tema que lo catapultó a la popularidad. Además, en ese momento logró cerrar contratos con grandes marcas nacionales e internacionales. "Fue un cambio enorme", confiesa. Lo que antes era un esfuerzo aislado y autodidacta, se convirtió en una operación profesional que no solo impulsó su música, sino que también lo posicionó como un artista integral, capaz de conectar tanto con el público como con la industria a gran escala.



que falta a veces, cosas diferentes", reflexiona. Esa característica se traduce también en la conexión con su audiencia, una relación que describe como increíble. En temas como *Yo no quiero agua* (del nuevo disco) y *Soy de barrio*, el público responde de manera inmediata y se convierte en parte esencial del espectáculo.

Puede reconocer cuánto ha evolucionado su carrera gracias a la autogestión. Lo que comenzó como un *hobby* sin interés en el dinero, ahora es una actividad profesional que genera ingresos a través de plataformas digitales y colaboraciones con marcas.

En su arte, las historias de su entorno tienen un protagonismo indiscutible. "Mi música refleja la realidad, lo que viví yo, lo que vive mi gente. Es real, no una falacia", concluye. Así reafirma su compromiso con las verdades de su comunidad.

Un año movido

El 2024 marcó un antes y un después para El Princi,



“Quería mantener mis raíces. De las 12 canciones del álbum, solo una tiene videoclip grabado en Brasil. El resto los hicimos en mi barrio, en La Chaca, en la terraza de un vecino. La gente piensa que esos videos son en Brasil, pero en realidad son acá. Siempre quiero que mi barrio esté en lo que hago”

quien con humildad y determinación consiguió llevar adelante proyectos que muy pronto transformarán su barrio.

Con una sonrisa que refleja satisfacción, comparte que tanto el 2024 como el año anterior han sido "muy bendecidos". La música aún es una parte esencial de su vida, pero hay otros hitos de este periodo que se encuentran en el impacto social que

busca lograr en su barrio, Doctor Ricardo Brugada.

En febrero se inaugurará el primer centro de atención que propuso y en marzo comenzarán las obras para una guardería. Ambos fueron aprobados de entre los cinco planes presentados a las autoridades nacionales. "Al principio dudé, porque no me gusta la política", confiesa. Sin embargo, fue la insistencia de su tía, activa en el ámbito político, lo que lo impulsó a buscar contactar con el Gobierno de turno. Contra sus expectativas, recibió una respuesta rápida y positiva.

"Todo esto lo hago por mi barrio, para dejar un legado", asegura con orgullo. A pesar de este acercamiento a figuras políticas, insiste en que su motivación siempre ha sido comunitaria, no partidaria. Desde joven ya demostraba su compromiso con la comunidad a través de la organización de actividades solidarias, como repartos de ropa y eventos para alegrar a los chicos, como el Día de Reyes o el Día del Niño. "Nunca fue algo político, sino más bien social", sostiene, para dejar en claro que su intención es mejorar la vida de quienes lo rodean, sin agendas ocultas.

Además de su labor comunitaria, el 2024 también marcó su incursión en la televisión, donde actualmente es jurado en un programa de talentos emitido los sábados. "Al principio fue un poco chocante, pero ya me acostumbré. Esto me abrió muchas puertas", relata. Una de esas fue su participación en *Baila conmigo*, espacio que lo ayudó a conectar con el público más personalmente y compartir su historia a través de la música y el baile. La experiencia le permitió amplificar su mensaje y darse a conocer.

La familia ha sido un pilar fundamental en esta etapa de su vida. Para El Princi, contar con el apoyo incondicional de sus seres queridos es clave para avanzar. "Saber que tenés un sostén ahí por si pasa algo, ese respaldo, es fundamental", asegura. Esta red de afecto y confianza no solo lo impulsa a enfrentar nuevos desafíos, sino también le recuerda sus raíces y la importancia de mantenerse fiel a sus valores.

Con una trayectoria marcada por la perseverancia, concluye esta entrevista con un mensaje claro: "Paciencia y lucha", expresa al reflexionar sobre su camino y los aprendizajes adquiridos. Si pudiera aconsejar al joven que comenzó hace 10 años, le diría que confíe en sí mismo y no abandone sus metas, pues cada pequeño paso es parte de un proceso más grande.

Optimista sobre el futuro de la música urbana en Paraguay, ve en los próximos años un panorama más fuerte y relevante para el género. Cree que, con el esfuerzo de artistas como él, la escena musical crecerá y alcanzará nuevas alturas.

Para El Princi, su éxito no es solo un logro personal, sino una oportunidad para inspirar a las nuevas generaciones. "Quiero decirles a los jóvenes que luchen por sus sueños. Sé que no es fácil, pero hay que hacerlo", afirma. Sus palabras invitan a confiar, trabajar con dedicación y transformar, no solo la música, sino también la vida de quienes se atrevan a soñar. ■ P

Desde joven ya demostraba su compromiso con la comunidad a través de la organización de actividades solidarias, como repartos de ropa y eventos para alegrar a los chicos, como el Día de Reyes o el Día del Niño. "Nunca fue algo político, sino más bien social", sostiene, para dejar en claro que su intención es mejorar la vida de quienes lo rodean, sin agendas ocultas



TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD EN ADULTOS

Más allá de los prejuicios

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una de las alteraciones del neurodesarrollo más comunes que existen y, muchas veces, los pacientes llegan a adultos sin un diagnóstico. Hoy consultamos con dos de los más renombrados profesionales de la salud mental en el país para guiarte sobre el tema: la doctora en Psicología Alexandra Vuyk y el médico psiquiatra Miguel Ángel Cuéllar Hoppe.

■ Por Laura Ruiz Díaz. Retratos: gentilezas y archivo de Pausa.



Los signos y síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en adultos son difíciles de detectar, pero se estima que la prevalencia es de 4,4 %. Este número debe considerarse un signo de alerta para el diagnóstico y tratamiento en esta población.

El TDAH, identificado desde el siglo XIX, ha experimentado cambios en su denominación a lo largo del tiempo. Actualmente, se clasifica como un trastorno del neurodesarrollo que suele manifestarse antes de los 12 años.

En esta nota, conversamos con dos grandes expertos en el área. Por un lado, la doctora en Psicología Alexandra Vuyk, psicóloga, fundadora y directora de Aikumby Centro de Altas Capacidades y Creatividad,

docente e investigadora del Conacyt. Y por el otro, con el doctor Miguel Ángel Cuéllar Hoppe, médico psiquiatra, director del Centro Integral de Neurociencia (Ceinec), expresidente de la Sociedad Paraguaya de Psiquiatría (SPP) y representante zonal de la Asociación Psiquiátrica Mundial (WPA).

En pocas palabras

Un artículo publicado por Silvia Ortiz León y Aurora Jaimes Medrano en la Revista de la Facultad de Medicina (México), denominado *Trastorno por déficit de atención en la edad adulta y en universitarios*, afirma que este desorden se caracteriza por síntomas persistentes de desatención, hiperactividad e impulsividad que deben mantenerse durante al menos seis meses, no ser



apropiados para el nivel de desarrollo de la persona y generar un impacto clínicamente significativo en diversos ámbitos de la vida, como el académico, familiar, social y, en adultos, el laboral.

Su origen está asociado a una disfunción en las conexiones frontosubcorticales y a alteraciones en los sistemas dopaminérgico y noradrenérgico. Es decir, hay problemas en la comunicación entre ciertas áreas del cerebro, especialmente las que controlan la atención, el autocontrol y la planificación, además de desequilibrios en sustancias químicas, como la dopamina y la noradrenalina, que influyen en estas funciones.

Por eso, las dificultades que presenta el adulto con el trastorno se centran, sobre todo, en déficits asociados con funciones ejecutivas como planeación, organiza-



LA DOBLE EXCEPCIONALIDAD: TALENTO Y DESAFÍOS

Un aspecto menos conocido del TDAH es su coexistencia con altas capacidades, área en que la doctora Vuyk es especialista. Este fenómeno es conocido como doble excepcionalidad.

“Una persona puede tener un talento inmenso y, al mismo tiempo, dificultades significativas en organización o atención”, explica la profesional. Si bien en la infancia estas personas suelen compensar con sus habilidades, con el tiempo estas estrategias dejan de ser suficientes y generan problemas como ansiedad y depresión.

ción, control inhibitorio, pobre manejo del tiempo y postergación de las actividades, que pueden afectarlo en lo académico, laboral, social, familiar y en su cotidianidad, lo que disminuye su calidad de vida.

En palabras del doctor Cuéllar, este trastorno es una patología del neurodesarrollo que se caracteriza principalmente por inatención, hiperactividad e impulsividad.

Aunque generalmente inicia en la infancia, muchas veces los pacientes llegan a la edad adulta sin diagnóstico. “Es por eso que encontramos otra sintomatología y a veces nos dicen ‘yo no tengo hiperactividad’ o ‘yo no tengo impulsividad’, pero no significa que no exista, sino que se manifiesta de forma diferente nada más”, explica.

En ocasiones, los síntomas pueden ser transversales a otras patologías. El hecho de que una persona sea desatenta no necesariamente hace al diagnóstico. “La persona con TDAH generalmente va a la consulta por alguna comorbilidad con síntomas depresivos, ansiosos o por consumo de sustancias. Son adultos en general desatentos, desordenados, desorganizados, les cuesta cumplir con las consignas”, remarca.

Hay ejemplos por doquier. “Le decís que vaya al supermercado y le das una lista de cinco cosas; te trajo tres, después ya se distrajo y compró algo que le gustó ahí. Se estaba yendo, por ejemplo, a traer algo y por el camino se olvida de qué era. Pierde todo el tiempo su teléfono, llaves y demás cosas. Procrastinan mucho las tareas que les requieren atención. La hiperactividad se manifiesta con que tienen objetos en la mano, los mueven o no



DESMITIFICANDO EL TDAH

Un error común es pensar que las personas con TDAH no pueden prestar atención. “Lo que cuesta no es atender, sino regular la atención”, aclara Alexandra Vuyk. Esto explica fenómenos como el hiperfoco, que consiste en que una persona se concentra intensamente en algo que le interesa mientras otras áreas quedan desatendidas.

dejan quietas las extremidades. A veces se internan en la tecnología, se distraen con facilidad y su cabeza no para nunca”, indica el médico.

En Paraguay

Como todo lo que tiene que ver con la salud mental, los datos oficiales en Paraguay brillan por su ausencia. “El diagnóstico es muy poco frecuente, pero esto no significa que la patología lo sea. De hecho tenemos una gran población de adultos con TDAH que están insertos en ambientes laborales y familiares, pero sin diagnóstico ni tratamiento. En Paraguay no hay cifras reales de esta patología”, plantea Cuéllar.

“Solo diagnosticamos lo que conocemos, y esta es una patología muy poco visualizada y poco atendida”, remarca el médico. “El principal desafío es estar atentos a los signos y síntomas que presenta el paciente, más allá de la sintomatología que lo trae a la consulta. Un punto muy importante es que esta patología se inicia en la niñez y se va manifestando durante la adolescencia y la adultez”, reitera.

Es necesario que nuestro país tome el tema con la seriedad que corresponde. El médico insiste en la importancia de conocer la patología y las formas de presentación en el adulto. “Es un diagnóstico que debemos hablarlo en todo el sistema de salud, no solamente con psiquiatras. Hay que abordar con psicólogos, médicos

generales, de familia, clínicos, que son los que realmente reciben esa primera consulta de estos pacientes por consumo de sustancias, insomnio, depresión y/o ansiedad”, detalla.

Tratamientos efectivos, pero con obstáculos

“El tratamiento del TDAH en adultos tiene una muy buena respuesta, pero requiere un enfoque multidisciplinario”, explica el Dr. Cuéllar. En Paraguay, las opciones terapéuticas incluyen fármacos como estimulantes y antidepresivos, además de estrategias psicológicas efectivas como la terapia cognitivo-conductual y el entrenamiento en habilidades específicas y sociales. Sin embargo, acceder a estas herramientas puede ser un desafío, especialmente en el sistema público de salud. El doctor enfatiza la necesidad de políticas que garanticen una atención adecuada. “Se requieren cribados en poblaciones especiales, como personas privadas de su libertad o con obesidad, así como estrategias para la inserción laboral de adultos con TDAH”, afirma.

En una sociedad donde las frases como “él es así nomás luego” o “no le importa” son comunes, el estigma se convierte en uno de los mayores obstáculos para abordar el TDAH en adultos. A criterio del Dr. Cuéllar, estas actitudes retrasan la búsqueda de ayuda profesional y muchas veces pueden descalificar tratamientos efectivos.



Dra. Alejandra Vuyk.



Dr. Miguel Ángel Cuéllar Hoppe.

INVISIBILIDAD EN LAS MUJERES

El TDAH en mujeres adultas, en particular, suele pasar desapercibido debido a señales menos típicas que en hombres. Desregulación emocional, impulsividad y consumo de sustancias son algunas de las manifestaciones. El doctor Cuéllar también destaca la relación de este trastorno con situaciones como los atracones y la obesidad en ellas, lo que subraya la necesidad de un diagnóstico atento y libre de prejuicios.

Una etiqueta para entender, no para estigmatizar

En los últimos años, el TDAH en adultos ha ganado visibilidad gracias a nuevas investigaciones y su difusión. “Antes también existían etiquetas, pero eran otras: vago, desorganizado o, en casos extremos, drogadicto”, comenta la doctora Alejandra Vuyk al referirse al desconocimiento histórico sobre esta patología. Para ella, es crucial comprender que los calificativos no son el problema, sino las connotaciones negativas que se les atribuyen. Identificar el trastorno permite a las personas entender su funcionamiento y buscar estrategias efectivas.

Como ya explicó Cuéllar, muchas veces el camino al diagnóstico de TDAH en adultos empieza con otros problemas como depresión, ansiedad o *burnout* (síndrome del quemado). “Cuando escarbamos un poco, encontramos una vida de sobrecompensaciones y estrategias inadecuadas para manejar el trastorno”, señala la doctora Vuyk. En hombres, estas dificultades suelen manifestarse frecuentemente como conductas disruptivas o abuso de sustancias; en mujeres, como trastornos internalizantes.

Vuyk explica que el TDAH presenta diferencias notables entre hombres y mujeres. Mientras que en ellos la hiperactividad suele ser visible y conductual, en ellas es mayormente interna: “Pensamientos que no paran, una cabeza a mil por hora”. Esto lleva a menudo a diagnósti-

“Solo diagnosticamos lo que conocemos, y esta es una patología muy poco visualizada y poco atendida”

Dr. Miguel Ángel Cuéllar Hoppe

cos tardíos, que llegan especialmente en etapas como la maternidad o el liderazgo laboral, cuando las demandas externas intensifican los desafíos de manejo ejecutivo.

El poder de la psicoeducación

La psicoeducación es fundamental. Comprender cómo funciona el trastorno y trabajar en habilidades específicas —desde terapia cognitivo-conductual hasta técnicas de meditación— puede transformar la vida de quienes lo padecen. “Con pequeños ajustes se logran cambios enormes”, asegura Vuyk.

La clave es buscar ayuda profesional: “No se autodiagnostiquen. Un profesional capacitado puede diferenciar entre TDAH, ansiedad, depresión y otras condiciones que presentan síntomas similares”. Con un enfoque adecuado, el diagnóstico deja de ser una carga y se convierte en una herramienta para mejorar la calidad de vida.

En palabras de Cuéllar, enfrentar el TDAH en adultos implica una transformación profunda de cómo lo percibimos y tratamos como sociedad. La capacitación continua de los psiquiatras, la implementación de políticas inclusivas y la lucha contra el estigma son pasos imprescindibles. En un mundo que aún lucha con prejuicios, el acceso a información y tratamiento adecuado puede ser la oportunidad para ofrecer una vida plena. ■ P

Verano en la ciudad con Esplendor Asunción by Wyndham

Si pasás el verano en Asunción, Esplendor Asunción by Wyndham tiene promociones especiales para vos, en una ubicación inmejorable, rodeada de los mejores *shoppings* y con acceso rápido al aeropuerto. Existen paquetes a medida para cada necesidad: *Splash Esplendor* incluye *day use* para dos personas, de 11.00 a 20.00; *Asunción tu conexión* ofrece alojamiento a argentinos que utilicen



Paraguay para la salida de sus viajes internacionales; *Finde relax* es una opción para parejas, mientras que *Relax day* se ajusta a grupos de amigos. Esto se suma a las *promos* para aniversarios y noches de boda. Además, durante enero y febrero disfrutarás del 20 % off sobre la tarifa del día. Hacé tu reserva al (0994) 398-061. Para más *info*, visitá www.esplendorasuncion.com

EL HELADO VOLADOR DE BITS & CREAM ATERRIZÓ EN PARAGUAY

La heladería Bits & Cream, famosa por su innovador concepto del helado volador y el *Plaf Plaf*, realizó su gran apertura en el corazón del barrio Villa Morra, sobre Senador Long casi Teniente Vera. La empresa familiar, reconocida en Bolivia por su sabor e innovación, expande sus fronteras y trae a los paraguayos una experiencia inigualable. La firma se fundó en el 2000 en Santa Cruz de la Sierra y cuenta con más de 50 productos, que incluyen helados artesanales, habanitos, café, confitería, infusiones y cócteles. Ya podés seguir a la sucursal paraguaya en Instagram (@bitsandcreampy). Para más *info*, escribí o llamá al teléfono (0994) 481-380.



TODO LO QUE NECESITÁS, CON LA CUENTA DIGITAL DE BANCO GNB

A finales del 2024, GNB anunció el lanzamiento de su *Cuenta digital*, un producto nuevo que se puede solicitar completamente *online*, sin filas ni papeleo. El único requisito es contar con una cédula de identidad vigente para disfrutar de una solución bancaria moderna y ágil que permite controlar finanzas personales desde cualquier lugar, con transferencias al instante y pagos rápidos. Los usuarios también podrán abonar con *Apple Pay* y *Google Pay*, adquirir bienes y productos en comercios y retirar efectivo a través de QR. Para solicitar la *Cuenta digital*, solo es necesario

descargar la *app* Banco GNB desde la tienda de aplicaciones.



Kia lleva a dos paraguayos a Melbourne

Grupo Garden, a través de su marca Kia, obsequió a dos personas un viaje a Melbourne, Australia, para presenciar un partido del Australian Open. El paquete todo incluido fue el premio sorteado entre todos los que realizaron un *test drive* del modelo EV5 en las sucursales habilitadas, con la consigna de seguir el perfil de la marca en Instagram, y publicar una foto o video con la mención @KiaParaguay y el *hashtag* #MakeYourMove. Facundo Martínez es el afortunado que asistirá con un acompañante al primer Grand Slam del año.



Finalizó la promoción *Dinelco te premia*

Rodrigo Villate, residente en Asunción, utilizó su tarjeta de débito del Banco Continental para pagar una compra en la farmacia a través del POS de Dinelco. Este sencillo acto le habilitó a participar de la promoción *Dinelco te premia*, y el pasado viernes 3 de enero fue anunciado como ganador del auto 0 km, lo que marcó también el final de esta campaña. A lo largo del 2024, la empresa recompensó a sus usuarios, quienes generaron más de 130.000 cupones. Esta marca es administrada por Bepsa del Paraguay Saeca, con 35 años de presencia en el mercado de medios de pagos.



Estudiantes de la USIL en Disney

Los estudiantes de la Universidad San Ignacio de Loyola (USIL), que forman parte del *Disney Cultural Exchange Program*, ya se encuentran en el Walt Disney World Resort iniciando una de las experiencias académicas y laborales más significativas de sus vidas. A través del programa *Grado americano*, la USIL ofrece desde 2017 la oportunidad de seguir este curso, que combina formación práctica y teórica en un entorno multicultural. Durante los próximos tres meses, los alumnos tendrán la posibilidad de aprender de una de las culturas empresariales más admiradas del mundo, y desarrollar habilidades clave como liderazgo, comunicación y resiliencia, en el marco del reconocido programa *Work and Travel*. Las inscripciones ya están abiertas a través de los teléfonos (021) 282-801, (021) 282-806 y (021) 297-085.

Resiliencia ante la adversidad

La Rolex Sydney Hobart Yacht Race 2024 fue una edición marcada por la tragedia y definida por la resiliencia. Así la describen sus organizadores y las tripulaciones que formaron parte de la carrera de 628 millas náuticas, celebrada en diciembre pasado. Antes de la entrega de premios a los triunfadores *Celestial V70* y *LawConnect*, se realizó un servicio conmemorativo de los regatistas que perdieron la vida durante la primera noche de la competencia, Roy Quaden y Nick Smith. Las condiciones fueron afectadas por los desafíos climáticos y un mar que no dio tregua; de los 104 participantes, solamente 68 completaron el recorrido al momento de la entrega oficial de trofeos. "Estamos emocionados de ser ganadores de la Tattersall Cup por segunda vez. Teníamos un barco que era ideal para las condiciones y nos dio una victoria histórica. Mi mejor activo a lo largo de mi carrera como navegante es mi equipo. Se merecen esta victoria tanto como cualquiera. Han hecho una gran campaña", declaró Sam Haynes, capitán del barco de 21,5 m *Celestial V70*, uno de los más grandes de la competencia. Haynes ganó la Rolex Sydney Hobart en 2022, a bordo del navío *TP52 Celestial*.



Título: Cupido con dos jaguares

Autor: Arsenio Aguilar



Técnica: óleo sobre lienzo.

Medidas: 55 cm × 73 cm.

Año: 2024.

Más obras del artista, en la galería BNG/Arte (@bgnarte en Instagram) y en la página www.bgnarte.com

REVISTA

PAUSA

REVISTA

Nro. 326
Año 7
12/1/2025

PAUSA

ULTIMA HORA



EL PRINCI

El artista paraguayo explora otros géneros musicales con su nuevo álbum, *De la Chaca pal Mundo*. En esta entrevista, nos cuenta sobre su evolución, la conexión con su comunidad y su búsqueda constante de autenticidad.

PERFIL: CECI CANILLAS | ENTREVISTA: NICOLÁS GARCÍA HUME | SALUD: TDAH EN ADULTOS



Recibi el diario Última Hora y la revista Pausa todos los domingos, por seis meses, en la comodidad de tu domicilio.

Suscripción semestral: G. 210.000

Incluye la tarjeta del club UH para acceder a múltiples beneficios.

Contacto: ☎ (0986) 120-927
(021) 415-7620
suscripciones@uhora.com.py



www.pausa.com.py



@pausarevistaUH



/pausarevista



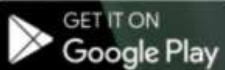
@pausarevista

TODOS LOS DOMINGOS GRATIS CON EL DIARIO

ULTIMA HORA

ueno bank

El banco paraguayo de todos.



Descargá la app y conocé más.