

Crónica

Política, sociedad y cultura

EDICIÓN
SEMANAL
Nº 032

Arequipa,
09 de noviembre de 2025



Construcción y agro, sostienen el crecimiento



**Eleciones,
la cédula
más grande
de la historia**

(Pág. 03)

**Musicóloga
y escritora
arequipeña
Zoila Vega**

(Pág. 06)

Por Rocio Velazco C.

El próximo año, los peruanos no solo elegirán a sus nuevas autoridades nacionales: también harán historia. Por primera vez, el voto ciudadano se plasmará en la cédula electoral más grande jamás utilizada en el país, un documento que simboliza la complejidad política y el regreso a la bicameralidad, casi tres décadas después de su eliminación.

La Oficina Nacional de Procesos Electorales (ONPE) confirmó que la nueva papeleta medirá 42 centímetros de ancho por 44 de largo, superando ampliamente las dimensiones de la cédula del 2021 (32 x 30 cm). Su diseño oficial será presentado el 24 de diciembre, junto con el cronograma de observaciones y tachas.

Será, literalmente, una “mega cédula”: cinco elecciones en un solo documento, un formato inédito que condensará las principales decisiones políticas de los próximos años.

El cambio no es menor. En los comicios del 2026, los peruanos votarán simultáneamente por la fórmula presidencial, los senadores nacionales y regionales, los diputados y los representantes al Parlamento Andino. Cinco elecciones que, según la especialista en educación electoral de la ONPE, Marisol Cuéllar, exigen una cédula más grande

y un mayor

La cédula más grande de la historia

nivel de información para el elector.

“Estamos ante un proceso con nuevas reglas y nuevas autoridades. El ancho de la cédula se mantendrá fijo, pero su largo dependerá del número de partidos que finalmente participen”, explicó Cuéllar.

La distribución será la siguiente:

- Primera columna: fórmulas presidenciales con el nombre, símbolo y fotografía del candidato a la Presidencia de la República.
- Segunda y tercera: listas de senadores nacionales y regionales.
- Cuarta columna: postulantes a diputados, que reemplazarán a los actuales congresistas.
- Quinta columna: candidatos al Parlamento Andino.

De la segunda a la quinta columna solo se incluirán los nombres de los partidos y los espacios para el voto preferencial, sin fotografías. Cada recuadro representará una elección diferente y deberá marcarse de forma independiente.

NUEVO TABLERO POLÍTICO

La magnitud de esta cédula refleja un contexto político complejo. Hasta la fecha, 39 organizaciones políticas —entre partidos y alianzas— comunicaron a la ONPE la modalidad de sus elecciones internas. Sin embargo, no todas llegarán a inscribirse oficialmente ante el Jurado Nacional de Elecciones

(JNE).

“Podría suceder que algunas agrupaciones no concluyan su proceso interno o no inscriban correctamente a sus postulantes. En ese caso, la cédula sería más corta”, detalló Cuéllar.

El número final se conocerá tras la presentación del diseño oficial y antes del sorteo público de ubicación, donde los personeros definirán el orden de aparición de cada partido en la papeleta.

En Arequipa, donde más de 1 millón 150 mil electores estarán habilitados para sufragar, la expectativa también es alta. Los organismos electorales regionales ya coordinan los primeros simulacros logísticos, considerando que la región contará con más de 3,600 mesas de votación distribuidas en las ocho provincias. El reto será garantizar que el nuevo modelo de cédula pueda manipularse fácilmente, sin afectar el conteo o la rapidez del escrutinio.

REGRESO DEL SENADO

El regreso del Senado al sistema político peruano marca un hito institucional. La reforma, aprobada en el Congreso en 2023 y ratificada en 2024, restablece la estructura bicameral que el Perú mantuvo hasta 1992.

El nuevo Senado estará conformado por 60 miembros, elegidos parcialmente por circunscripción nacional y parcialmente por regiones; mientras que la Cámara de Diputados contará con 130 representantes, elegidos por distritos electorales departamentales.

Para la ONPE, este cambio implicó rediseñar todo el proceso electoral, desde

la organización del material hasta la capacitación de miembros de mesa. “El ciudadano ya no elegirá a un solo Congreso, sino a dos cámaras. La cédula debía adaptarse a esa nueva realidad institucional”, señaló Cuéllar.

EDUCACIÓN CÍVICA Y VOTO INFORMADO

El tamaño de la papeleta no solo representa un desafío logístico, sino también educativo. Con cinco elecciones simultáneas, la capacitación ciudadana será clave para evitar votos nulos o confusos.

“Cada elección tiene su propio recuadro, pero el elector deberá revisar con calma toda la cédula antes de marcar su voto. El orden y la claridad serán esenciales”, insistió la especialista.

Por ello, la ONPE desplegará campañas informativas a nivel nacional. En Arequipa, se prevé la instalación de módulos demostrativos y talleres itinerantes en colegios y universidades para enseñar a los ciudadanos cómo votar correctamente.

“El objetivo es que ningún votante llegue a la urna sin saber cómo se estructura su voto”, indicó una fuente del organismo electoral en la región sur.

UN DOCUMENTO HISTÓRICO

La nueva cédula, de 42 por 44 centímetros, será la más grande en la historia democrática del Perú. No solo por su tamaño físico, sino por lo que representa: el retorno de un sistema político más complejo, la participación simultánea de cinco procesos y la posibilidad de un voto más informado y decisivo.

El equipo técnico de la ONPE ya trabaja en pruebas de impresión y legibilidad. Se busca garantizar que los nombres, símbolos y recuadros sean perfectamente distinguibles, incluso por personas con discapacidad visual o adultos mayores. También se evalúan ajustes logísticos: mesas más amplias, urnas con mayor capacidad y un sistema de custodia que asegure la integridad del material electoral.

“Estamos ante un proceso que marcará un antes y un después. Esta cédula no solo es un documento técnico, es un símbolo de la nueva etapa democrática del país”, concluyó Cuéllar.



La mano de obra en el agro envejece

Por Jorge Turpo R.

Solo el 8,7 % de los productores en el país tiene menos de 30 años, mientras más del 34 % supera los 50. La tierra sigue siendo trabajada, pero por quienes se niegan a abandonarla, aun cuando el cuerpo ya no resista igual.

En las chacras de Arequipa, el costo de una jornada revela también una brecha. Hoy una mujer que poda, ralea o abona cobra unos 80 soles más chicha y pasajes —alrededor de 90 soles diarios—, mientras que un hombre recibe 130 soles por la misma faena.

En temporada de cosecha de ajos, la diferencia se mantiene: 100 soles para ellas, 150 para ellos. En ambos casos, la mayoría de quienes aceptan esas condiciones superan los 50 años.

Mario Calderón, agricultor arequipeño, lo confirma desde su propia experiencia. “En mi caso,

muchas veces apelo al apoyo de toda mi familia para ahorrar costos en los trabajos de la chacra”, cuenta. “La gente joven ya no quiere venir al campo, y los pocos que vienen cobran más caro cada año”.

Lo dice mientras calcula el costo del abono y el agua, consciente de que el problema no es solo económico. El relevo generacional se ha vuelto una urgencia silenciosa.

El fenómeno no es exclusivo del Perú. En América Latina y el mundo, los trabajadores del agro envejecen a un ritmo constante, reflejo de empleos duros, temporales y mal remunerados, frente a un entorno urbano que promete oportunidades más estables.

En el país, la agricultura familiar —que concentra el 73 % de la mano de obra rural— depende casi por completo de padres y abuelos que cultivan por costumbre o necesidad, sin un sucesor a la vista.

Para Gustavo Meza Hinojo, economista de la Red de Estudios para el Desarrollo (REDES), esta tendencia compromete la sostenibilidad de la agricultura familiar, responsable de más del 95 % de las unidades agropecuarias del país y del abastecimiento de la mayor parte de los alimentos que consumimos.

“Hoy uno de cada cuatro trabajadores del campo tiene más de 55 años”, advierte.

Los bajos ingresos, las condiciones exigentes y la falta de protección social hacen que el



→ Mientras tanto, en Arequipa, los surcos siguen siendo trabajados por hombres y mujeres que no solo cultivan la tierra, sino también una persistencia que envejece con ellos. En cada cosecha, se repite la misma pregunta que nadie responde del todo: ¿quién sembrará cuando ellos ya no puedan hacerlo?

agro sea menos atractivo para los jóvenes. Eso no solo frena el relevo generacional, sino que afecta la productividad y el dinamismo de las economías rurales, además de poner en riesgo la transmisión de conocimientos técnicos y culturales.

Los jóvenes, cada vez más, se sienten ajenos al campo. Lo asocian con esfuerzo físico intenso, jornadas largas y pocos horizontes. Frente a ello, la ciudad ofrece mejores salarios y menos sacrificio.

La urbanización ha vaciado las zonas rurales de juventud, y el trabajo agrícola —sin remuneraciones competitivas ni una trayectoria profesional clara— ha perdido encanto. Falta modernización y políticas que impulsen un cambio generacional: la agricultura se percibe más como un oficio del pasado que como una opción de desarrollo.

Revertir este envejecimiento exige algo más que diagnósticos. Se necesitan políticas sostenidas que vuelvan a conectar a los jóvenes con la tierra, ofreciendo formación técnica y profesional que les permita ver en la agricultura una oportunidad empresarial y no solo un trabajo de subsistencia. También se requiere mejorar las condiciones de vida en las zonas rurales —vivienda, salud, educación, conectividad— para que quedarse o regresar al campo sea una decisión viable.

Meza plantea una estrategia de largo plazo que incluya infraestructura, educación técnica vinculada al agro e innovación tecnológica que haga de la actividad agrícola una opción económica viable para las nuevas generaciones.

Al mismo tiempo, urge avanzar en políticas de adaptación al cambio climático, gestión eficiente del agua y semillas resilientes, para garantizar que el campo siga produciendo alimentos en el futuro.

Economía creció 3.8 por ciento

Por Rocío Velasco C.

La economía del país registró un crecimiento de entre 3.7 % y 3.8 % en setiembre de este año, impulsada principalmente por el dinamismo de los sectores construcción y agro, estimó el Instituto Peruano de Economía (IPE). La proyección refleja una recuperación sostenida de la actividad productiva nacional tras la desaceleración observada durante la primera mitad del 2025.

“Los sectores más dinámicos en setiembre último habrían sido la construcción y el agro”, señaló la economista senior del IPE, Paola Herrera. La especialista explicó que estos rubros mostraron un comportamiento particularmente favorable, superando las expectativas iniciales.

Cabe recordar que, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), la producción nacional creció 3.18 % en agosto de 2025, en comparación con el mismo mes del año anterior. Ese resultado ya mostraba señales de consolidación de la recuperación económica.

CONSTRUCCIÓN Y MOTOR PRINCIPAL DE CRECIMIENTO

El repunte del sector construcción fue determinante para el desempeño general de la economía en setiembre. Herrera indicó que esta actividad habría registrado un crecimiento de dos dígitos, el más alto desde enero del 2024, impulsado tanto por la mayor

inversión pública como por el dinamismo del sector privado.

“Proyectamos que la construcción habría crecido a una tasa de doble dígito, la más alta registrada en lo que va del año. Esto responde a una aceleración en la inversión pública, que en meses anteriores había mostrado una menor dinámica”, precisó.

Asimismo, destacó el incremento en el consumo interno de cemento, que habría crecido alrededor de 11 % durante el mes analizado. Este indicador es uno de los principales termómetros del sector y refleja la expansión tanto de obras públicas como privadas, especialmente en infraestructura urbana y proyectos de vivienda.

La construcción también está vinculado a la ejecución de proyectos de inversión pública que se habían retrasado a comienzos del año, debido a los cambios en las gestiones regionales y municipales. La reactivación de estos proyectos ha contribuido a dinamizar el empleo y la demanda de materiales, fortaleciendo el sector en su conjunto.

AGRO, TEMPORADA TEMPRANA DE EXPORTACIONES

Otro de los sectores que habría mostrado un desempeño destacado es el agropecuario, que se vio favorecido por un inicio más temprano de la temporada de arándanos, uno de los principales productos de exportación del país.

“El año pasado hubo un retraso en la



impulsada por construcción y agro

campaña, lo que desplazó los mayores niveles de producción hacia octubre. Este año, en cambio, la temporada empezó antes, y eso explica las tasas más altas de crecimiento del agro en setiembre”, explicó Herrera.

La especialista señaló que esta mayor actividad agrícola no solo favorece las exportaciones, sino también la generación de empleo temporal en regiones como La Libertad, Lambayeque y Áncash, donde se concentra gran parte de la producción frutícola destinada al exterior.

El sector agropecuario, pese a los desafíos climáticos, ha mantenido un crecimiento constante en los últimos meses, impulsado por la diversificación de cultivos y la expansión de la agricultura de exportación. No obstante, el IPE advierte que en el último trimestre del año el ritmo podría moderarse, debido a la comparación con los altos niveles registrados en los últimos meses del 2024.

PERSPECTIVAS PARA ÚLTIMO TRIMESTRE

De acuerdo con las proyecciones del IPE, la economía peruana crecerá poco menos de 3 % durante el cuarto trimestre de 2025, lo que

permitiría cerrar el año con un avance de 3.2 %.

El auge será más moderado hacia fin de año, pero consistente con una tendencia positiva en la mayoría de sectores, sostuvo Herrera. Añadió que el sector agropecuario mantendría un desempeño favorable, aunque con tasas menores, y que la construcción continuaría siendo uno de los pilares del crecimiento económico.

No obstante, el IPE advierte que las comparaciones interanuales con los últimos meses del 2024 —cuando se registraron fuertes incrementos en varios sectores por los retiros de fondos de las AFP— podrían influir en una menor expansión relativa durante el cierre del 2025.

COMERCIO Y SERVICIOS

Herrera también se refirió al comportamiento de los sectores comercio y servicios, que se mantienen en terreno positivo gracias a la mejora del empleo formal y al incremento de los ingresos de los trabajadores.

Estos rubros están mostrando cifras saludables, sostenidas por el buen desempeño del mercado laboral formal. No veremos una desaceleración marcada, aunque sí tasas menores a las del año pasado.

La economista recordó que en los últimos meses del 2024, los sectores ligados al consumo interno experimentaron un impulso temporal producto de los retiros de fondos de pensiones, lo que elevó artificialmente las cifras de crecimiento en ese periodo.

“Es difícil que veamos nuevamente tasas tan altas, pero los indicadores actuales muestran una economía más sólida y con fundamentos más sostenibles”, añadió.

FACTORES QUE SOSTIENEN LA RECUPERACIÓN

El repunte de la economía en setiembre no solo responde a factores coyunturales, sino también a una mayor confianza empresarial y de los consumidores, según el IPE. La reducción de la inflación y la estabilidad del tipo de cambio han contribuido a mejorar el entorno macroeconómico, incentivando el consumo y la inversión.

A ello se suma una recuperación gradual del gasto público, especialmente en los gobiernos subnacionales, que han acelerado

la ejecución de proyectos de infraestructura en los últimos meses del año. De igual modo, el sector privado ha mostrado señales de reactivación en áreas como la construcción, manufactura ligera y comercio interno.

El IPE resalta, además, que la política monetaria más flexible aplicada por el Banco Central de Reserva (BCR) —con recortes sucesivos de la tasa de referencia— ha favorecido el acceso al crédito y ha permitido sostener el consumo de los hogares y la inversión empresarial.

DESAFÍO PENDIENTES

Pese a los buenos resultados de setiembre, la economista Paola Herrera advirtió que la economía peruana aún enfrenta desafíos estructurales. Entre ellos, mencionó la baja productividad laboral, la informalidad y la limitada ejecución del gasto público en algunos sectores clave.

“Si bien la coyuntura actual es favorable, el país necesita consolidar un entorno de mayor predictibilidad y estabilidad para sostener el crecimiento a largo plazo”, afirmó.

Asimismo, señaló que el impacto de los eventos climáticos podría afectar la producción agrícola en determinadas regiones si no se fortalecen las políticas de prevención y gestión de riesgos.

El IPE también subrayó la importancia de impulsar reformas orientadas a mejorar la competitividad, simplificar los procesos de inversión y fortalecer la infraestructura, en especial en regiones fuera de Lima.

EXPECTATIVAS PARA FIN DE AÑO

Con las cifras estimadas para setiembre, el IPE mantiene su proyección de crecimiento de 3.2 % para todo el 2025, cifra que coincide con las previsiones de otros organismos económicos. Este resultado reflejaría una recuperación progresiva tras el estancamiento observado en años anteriores.

“El desempeño económico del país muestra signos alentadores. Sectores como construcción, agro, comercio y servicios están sosteniendo la actividad productiva. Si se mantiene la estabilidad macroeconómica y se acelera la inversión pública, el 2026 podría ser un año de mayor expansión”, concluyó Herrera.

Por Jorge Turpo R.

—Zoila, tú eres violinista, directora, musicóloga, pero también narradora. ¿En qué momento descubriste que la música no te bastaba y que necesitabas también contar historias?

Como a los 12 o 13 años. En primero de secundaria empecé a escribir mi primera novela: Una abogada. La terminé dos años después, en cuadernos. Pero siempre fui consciente de que escribir era muy sencillo para mí. En tercero de primaria, una profesora me felicitó por una composición por el 7 de junio; pensaba que la había hecho mi papá.

—Ahora te dirían que fue inteligencia artificial.

(Ríe). ¿Ahora me diría eso, no? Siempre tuve facilidad para la redacción. Recuerdo que cuando llegué a México, estaba en tercero de primaria y me pasaron al cuarto porque encontraron que tenía muy buena redacción. Cosas así me fueron marcando.

—¿Y en qué momento decidiste cuál camino seguir?

Mi madre me hizo un test vocacional. Salí primera en literatura, segunda en música —43 puntos en literatura, 42 en música— y tercera en artes plásticas, con 41. Todo lo demás salía cero. Consideré estudiar literatura en la universidad y se lo consulté a mi papá, que era bachiller en esa carrera. Me dijo: “¿Por qué quieras estudiar literatura? Literatura es una disciplina académica. Si quieras escribir, lee y escribe. Haz lo que yo hago”. Y como yo ya trabajaba y mis amigos estaban en la música, elegí profesionalmente la música, pero seguí escribiendo. Siempre ha habido ese paralelo.

—¿Y cómo dialogan en tu vida la música y la literatura? ¿Sientes que escribes con el oído o que interpretas con la palabra?

Con los sonidos. Por eso nunca he intentado componer música. Una vez donde se vio Quiroz me dijo: “Lo único que te falta para ser completa es componer algo”. Pero por ahí no fluye mi poesía. Para escribir sí uso muchos conceptos musicales: el ritmo, la intensidad, la entonación. Trato de evitar la cacofonía. Recuerdo mucho las lecciones de estilo de mi madre, que era profesora de literatura. Me decía: “Ten cuidado con no repetir palabras, con la puntuación, con las oraciones”.

Mi papá me hacía mucho trabajo de taller: me enseñaba que una persona habla según su

Zoila Vega:

“La música me enseñó disciplina, la literatura a escuchar”

entorno, su léxico, su imaginario. “No hagas personajes en serie, individualízalos”, me decía. Y la música, por su parte, me dio disciplina. El músico necesita una organización temporal estricta. Para nosotros el tiempo es como el dinero para los vaqueros. Eso me da constancia y una visión organizativa integral.

—¿Y qué te desestresa más: la música, la lectura o la escritura?

A mí me desestresa la lectura y la escritura. Yo siempre digo que soy como los ingenieros: un ingeniero no va a su casa a relajarse haciendo ecuaciones. Yo pienso, analizo, pongo un marco teórico, aplico. Claro que disfruto la música, pero como trabajo con ella todo el día, al llegar a casa necesito silencio absoluto. Incluso cuando comemos con mi esposo, no nos gusta la música muy fuerte.

—Pasemos a tu libro *Cantan cuando hablan*. El título suena muy arequipeño, pero ¿va por ahí?

No exactamente. El título lo sugirió mi editor. Me dijo: “Juguemos con esto, tiene una perspectiva muy arequipeña”. Incluso la carátula alude a lo local. A mí me pareció bien. Estaba atravesando una etapa de sequía creativa y el título me pareció excelente. Cumple su objetivo y además tiene esa polisemia, ese doble sentido.

—En tu novela los pianos son los narradores. ¿Cómo nació la idea de darles voz a los instrumentos?

Creo que empezó con la relación

conflictiva que tengo con mi piano. Pensé: ¿y si entrevisto a mis pianos? He trabajado con muchos. A lo largo de los años recogí testimonios de una generación de maestros ya desaparecidos, sobre todo de fines del siglo XX. Tocábamos juntos en la orquesta o en el conservatorio, y escuché muchas historias sobre pianos.

Son pianos que han formado parte de mi



vida: el Bechstein del Peruano Alemán, con el que toqué varios recitales; el Yamaha, con el que más he trabajado; el Steinway de la orquesta sinfónica, que dirigió muchas veces. Todos tienen historia. El único que no conocí en persona fue el “desconocido”, cuya historia me llegó de manera indirecta.

—También se respira Arequipa en tu libro. ¿Cómo funciona la ciudad como escenario?

Yo la cuento desde la cotidianidad de las salas y las cocinas. Siempre he observado que afuera pueden ocurrir desgracias, revoluciones o golpes de Estado, pero tú estás en tu casa cocinando y te llega todo eso. Tienes que seguir, porque si no se te queman las papas. Ese contrapunto entre lo macro y lo íntimo me interesa mucho: cómo la vida cotidiana sigue su ritmo mientras la historia se desborda afuera.

—Cada piano parece reflejar la vida de su dueño. ¿Crees que los instrumentos tienen biografía?

Sí. Les he dado personalidad, pero los pianos reales en los que me inspiré tienen historia. El problema es que no tienen memoria ni un cartelito que acumule esas historias. Mi interés fue poner en orden todos esos recuerdos que me contaron maestros, colegas, amigos. Espero que la novela sirva para que se recuerde que existieron seis pianos en esta ciudad, alrededor de los cuales se articularon vidas, revoluciones, momentos felices y tristes.

—Si tuvieras que elegir una pieza musical como banda sonora de *Cantan cuando hablan*, ¿cuál sería?

La fantasía en Re menor, de Mozart. La toqué en mi examen final de carrera. Es una pieza hermosísima, técnicamente exigente, pero parece fácil al oído. Es libre en su forma, como una cascada que fluye. Empieza oscura y conflictiva, y termina luminosa, optimista. Creo que eso resume lo que más me inspira: la idea de que, incluso en medio del ruido, siempre hay una melodía que busca la luz.

Dolor crónico: decidir sobre los medicamentos

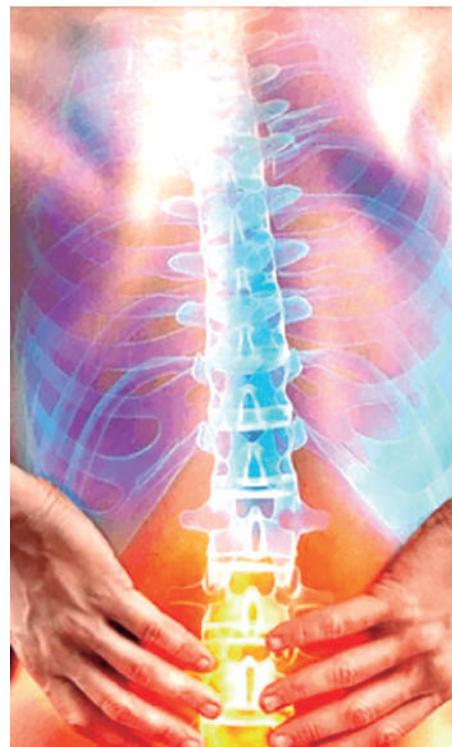
Según la Clínica Mayo, el dolor crónico afecta a millones de personas en el mundo y puede durar meses o incluso años después de una lesión o enfermedad inicial. Sus causas son diversas: desde una lesión mal curada, una enfermedad degenerativa, un daño en los nervios o una inflamación persistente. Más allá de lo físico, su impacto se extiende al entorno familiar, laboral y social del paciente. "Quien vive con dolor crónico no solo enfrenta un problema médico, sino también emocional y económico", explican los especialistas.

Por eso, el tratamiento debe ser integral y personalizado. No hay una fórmula universal, pues lo que alivia a una persona con dolor lumbar puede no servir para otra con artritis o fibromialgia. La búsqueda de alivio implica probar distintos métodos —fármacos, terapias físicas y apoyo psicológico— hasta encontrar la combinación adecuada. Sin embargo, los medicamentos suelen ser la primera herramienta para recuperar cierta normalidad.

ELEGIR CON CUIDADO

Antes de iniciar cualquier tratamiento, los médicos insisten en conocer los riesgos y beneficios de los analgésicos. Algunos alivian la inflamación, otros bloquean las señales del dolor o modifican la respuesta del sistema nervioso. Pero todos, sin excepción, deben usarse bajo supervisión profesional.

Los antiinflamatorios no esteroides (AINEs), como el ibuprofeno o el naproxeno, son los más conocidos. Resultan eficaces para el dolor leve o moderado que se acompaña de hinchazón, como ocurre en la artritis, esguinces o cólicos menstruales. Actúan bloqueando enzimas responsables de la inflamación, pero su uso prolongado puede causar problemas gástricos, renales o cardiovasculares, especialmente



en adultos mayores. "Tomar más de la dosis recomendada no alivia más el dolor y sí aumenta los riesgos", advierten los médicos.

Otra opción es el paracetamol (acetaminofén), considerado más seguro para el estómago. Se recomienda en casos de dolor leve o moderado, como dolores de cabeza, molestias musculares o dolor lumbar. No obstante, el exceso o su combinación con alcohol puede dañar el hígado. A pesar de su aparente inocuidad, requiere también un uso responsable.

En tanto, los inhibidores selectivos de la COX-2, como el celecoxib, fueron desarrollados para reducir los efectos secundarios de los antiinflamatorios tradicionales. Actúan solo sobre la enzima que causa dolor e inflamación, lo que protege el revestimiento del estómago. Sin embargo, su uso

prolongado también puede generar hipertensión, retención de líquidos o aumentar el riesgo de un infarto. La recomendación es usarlos en dosis bajas y por períodos cortos, bajo vigilancia médica.

MEDICAMENTOS QUE VAN MÁS ALLÁ DEL DOLOR

No todos los tratamientos para el dolor son analgésicos en sentido estricto. Se ha comprobado que algunos antidepresivos y anticonvulsivos también ayudan a aliviar el dolor neuropático, especialmente en casos de fibromialgia o neuropatía diabética. Actúan calmado las señales de dolor que envían las neuronas, y además ayudan a controlar los síntomas depresivos que suelen acompañar a quienes padecen dolor constante.

Entre los más recetados se encuentran la amitriptilina, la duloxetina y la gabapentina. Aunque sus efectos secundarios son leves —como mareos o somnolencia—, el tratamiento requiere ajustes progresivos y una suspensión controlada para evitar complicaciones. "El dolor crónico y la depresión se retroalimentan. Tratar ambos al mismo tiempo puede mejorar los resultados", señalan los especialistas.

EL DILEMA DE LOS OPIOIDES

Los opioides, derivados sintéticos del opio, representan el último recurso en el manejo del dolor crónico. Medicamentos como la oxicodeona o la hidrocodeona pueden aliviar dolores intensos, sobre todo en pacientes con cáncer o en tratamientos paliativos. Sin embargo, su potencial adictivo es altísimo y su uso prolongado conlleva riesgos severos.

En Estados Unidos, los opioides son actualmente la principal causa de muerte por sobredosis, lo que ha llevado a replantear su uso médico. La tolerancia —cuando el cuerpo se

acostumbra y requiere dosis cada vez mayores— y la dependencia son amenazas reales. Por eso, los médicos solo los recetan en casos muy específicos y con seguimiento estrecho.

"Los opioides no deben ser vistos como solución permanente, sino como una herramienta temporal mientras se buscan alternativas más seguras", subrayan los expertos.

MÁS ALLÁ DE LAS PASTILLAS

El manejo del dolor crónico no se limita a los fármacos. La fisioterapia, la acupuntura, las terapias cognitivas y las técnicas de relajación pueden complementar el tratamiento. La clave está en la combinación y en la participación activa del paciente. Entender la enfermedad, aceptar el proceso y mantener la comunicación con el equipo médico son pasos esenciales.

"Vivir con dolor no debe ser sinónimo de resignación", afirman los especialistas. "El objetivo no siempre es eliminar el dolor por completo, sino aprender a controlarlo para recuperar la calidad de vida".

El camino puede ser largo, pero con acompañamiento médico y un enfoque integral, es posible convivir con el dolor crónico sin que defina por completo la vida del paciente.





Sociales

PRINCIPALES EVENTOS
QUE ENGALANAN LA
BLANCA CIUDAD



JORGE RODRÍGUEZ Y CLAUDIO RODRÍGUEZ EJECUTIVOS DEL GRUPO GLORIA EN CÓCTEL INSTITUCIONAL EN CLAUSTROS DEL MONASTERIO DE SANTA CATALINA.



EMILIO GARCÍA, EDGAR PINTO, MARIO ZÚNIGA Y FERNANDO VALDIVIA EN CEREMONIA PROMARINA FILIAL AREQUIPA



MIGUEL BARREDA, NÉSTOR LAZO, ALEJANDRO ABELLÁN GARCÍA DE DIEGO EMBAJADOR DE ESPAÑA EN PERÚ Y HERNANDO TORRES EN CEREMONIA CULTURAL.



RAMIRO PÉREZ Y JANELLY SOTEO RADIANTES DE FELICIDAD.



STAFF DEL GRUPO GLORIA EN EL 4º CONGRESO TÉCNICO DE CEMENTO, CONCRETO Y CAL, ORGANIZADO POR CEMENTO YURA.



MARIO CUZZI Y MAURICIO PÉREZ WICHT EN DEVELACIÓN DE SU RETRATO EN LA GALERÍA DE EX PRESIDENTES DEL CLUB DE AREQUIPA.



ESTEBAN GARCÍA CALDERÓN, LILIANA PAREDES, MARCELA FREUNDT, GONZALO VELARDE Y GIANFRANCO CASTELLANOS EN LA SEDE DE AREQUIPA DE PROCYON CORREDORES DE SEGUROS.