

## Minería informal y su injerencia en la política peruana



**Incendios  
fatales en  
discotecas  
del Perú**  
(Págs. 04 y 05)

**Medicinas  
que pueden  
elevar tu  
presión arterial**  
(Pág. 06)



Por Jorge Turpo R.

**M**ás de la mitad de los votos fueron para ella, la vecina eterna de plazas, jardines y maceteros improvisados en las casas. Pero ese homenaje ciudadano llega tarde frente a una verdad que incomoda que indica que la tankita no está bien.

La ciudad que la eligió como símbolo la viene enfermando desde hace años, en silencio, como si su canto pudiera ocultar lo que ya se empieza a romper por dentro.

Porque el estudio que reveló que las tankitas presentan presencia de arsénico en su organismo no es nuevo. Se hizo hace algunos años, desde los laboratorios de la Universidad Nacional de San Agustín

(UNSA), y encendió una alarma que casi nadie quiso escuchar. No solo ellas aparecieron contaminadas, también los chiguancos, otro de nuestros cantores cotidianos.

El arsénico, absorbido por la ingesta de semillas y agua en zonas expuestas, está ahí, recorriendo la sangre de estas aves urbanas que sobreviven entre jardines que ya no son jardines y la campiña que cada vez es menos campiña.

A ese hallazgo se sumó otro, igual de revelador. Un estudio adicional, también hecho por biólogos de la UNSA, demostró que el canto de la tankita está siendo alterado por la contaminación sonora.

Arequipa es hoy una



# La tankita, sufre los efectos de la contaminación

ciudad donde los bocinazos son un idioma paralelo, donde las motos rugen como si nadie más habitara las calles, donde cada ruido parece competir con el otro para sonar más fuerte.

Ese ruido constante, ese zumbido urbano que ya forma parte de nuestra rutina, afecta a la tankita más de lo que imaginamos.

Sus trinos se están modificando para hacerse oír, para sobrevivir en un paisaje sonoro que nunca pidió.

Las consecuencias están empezando a mostrarse. Según los especialistas, la calidad de los huevos está disminuyendo y, si el estrés acústico persiste, la reproducción podría verse comprometida.

Una ciudad que presume su riqueza natural no puede permitirse quebrar, sin querer, la armonía de la especie más numerosa que la habita.

Aun así, Arequipa la eligió. Con un 54.7% de los votos, la tankita superó a la Lechucita de los arenales —que obtuvo un 29.4%— y al Canastero de los cactus, que alcanzó un 15.9%.

El concurso, organizado por el Instituto de Investigación de Ciencia y Gestión Ambiental “Antonio Brack” (ICIGA), DESCO SUR, Perú Women

Birders y otras instituciones, buscaba justamente eso, un gesto simbólico que abra la puerta a la acción.

Durante la campaña se realizaron actividades educativas, concursos de fotografía, charlas, sorteos y talleres. Hubo entusiasmo, curiosidad, participación.

Al final, en un acto sencillo, la bióloga, Kenny Caballero Marchan, anunció los resultados acompañada de autoridades y especialistas: el Dr. Francisco Villasante Benavides, director del ICIGA; el Mg. Luis Villegas Paredes; el ingeniero John Machaca, jefe de la Reserva Nacional Salinas y Aguada Blanca; el Mg. César Luque; y el Dr. José Díaz Ramos. Todos coincidieron en algo: la tankita no solo ganó un concurso. Ganó una oportunidad.

Su elección como Ave del Año debería ser el comienzo de otro tipo de conversación, por ejemplo, preguntarnos: ¿Cómo queremos que canten nuestras aves dentro de 10 años? ¿Qué ciudad estamos construyendo para ellas y, por extensión, para nosotros mismos?

Porque elegirla significa aceptar que está en riesgo. Significa reconocer que su canto, que varía de un barrio a otro como un mapa sonoro de Arequipa, es también un indicador de la salud de nuestra ciudad. Si la tankita canta alterada, es porque la ciudad también lo está.

# y su injerencia en la política peruana

Por Jorge Turpo R.

**L**a posibilidad de que el Perú ingrese a un nuevo ciclo electoral bajo la influencia directa de economías ilegales dejó de ser una sospecha para convertirse en una advertencia sostenida por datos.

Una reciente encuesta de Ipsos para el colectivo País Seguro revela que el 71% de los peruanos considera que las campañas electorales de 2026 serán financiadas con dinero de la minería ilegal.

El sondeo confirma que el financiamiento político es hoy un terreno minado cuando el Estado pierde control, las economías ilícitas buscan ampliarlo.

No se trata de un riesgo nuevo, sino de un patrón que se repite con más fuerza conforme se acercan las elecciones.

Los aportes de mineros inscritos en el Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo) a candidatos y partidos vuelven a colocar al país frente a un escenario crítico donde el próximo Congreso se dedicará a legislar a favor de un sector cuyo avance erosiona ecosistemas, corrompe instituciones y desafía el estado de derecho.

## PRECEDENTE DE 2021

La evidencia más clara de esta influencia se encuentra en los resultados de las elecciones generales de 2021. Cuatro políticos de tres partidos financiados por



mineros inscritos en el Reinfo fueron elegidos congresistas, y durante estos años impulsaron o respaldaron normas a favor de la ampliación de este mecanismo, pese a que su fracaso está ampliamente documentado.

Se trata de Lady Camones Soriano (APP), Heidy Juárez Calle (elegida por APP y hoy en Podemos Perú), Ariana Orué Medina (Podemos Perú) y María Taipe Coronado (Perú Libre).

A ellos se suman otros 24 candidatos que recibieron aportes de mineros, según los reportes oficiales entregados a la ONPE, aunque no alcanzaron una curul. Perteneían a organizaciones como el Partido Morado, Acción Popular, Avanza País, Renovación Popular y Somos Perú.

La pregunta inevitable es cuántos otros aportes no fueron reportados. La historia peruana muestra que buena parte del financiamiento electoral transita por canales opacos que solo se revelan cuando estallan escándalos, nunca antes.

## EL CICLO QUE SE REPITE

En varias regiones, distintos precandidatos a la Cámara de Senadores y la Cámara de Diputados mantienen vínculos estrechos con operadores de la minería informal.

Uno de los casos más visibles es el de Guido Bellido Ugarte, confirmado candidato al Senado por Podemos Perú. Durante su periodo congresal, Bellido impulsó varias iniciativas relacionadas con la minería informal.

Entre junio de 2022 y noviembre de 2025, Bellido sostuvo más de 50 reuniones con miembros de la Confederación Nacional de Pequeña Minería y Minería Artesanal del Perú (Confemin), según una investigación de Ojo Público.

Entre los visitantes figura Brusso Elvis Vilca Vilcapaza, exdirigente de la minería ilegal en La Pampa, Madre de Dios, aunque él lo niega.

La relación no se limita a su despacho. Bellido viajó en repetidas ocasiones a zonas mineras donde se realizaron sesiones descentralizadas de la Comisión de Energía y Minas

del Congreso.

## LOS CANDIDATOS

Partidos como Podemos Perú y Renovación Popular ya incluyen en sus listas a precandidatos con antecedentes de cercanía a la minería informal.

Esto ocurre pese a que, según el Centro Wiñaq, el 54.6% de los electores votaría por un candidato que proponga controlar y restringir estas actividades, mientras que solo el 8.9% respaldaría a uno que se declare aliado de este sector.

La brecha entre la oferta política y la demanda ciudadana vuelve a evidenciar una paradoja: los candidatos representan intereses que la mayoría rechaza, pero que tienen capacidad financiera para sostener campañas.

## REINFO AMPLIADO

Esta semana estuvo marcada por lo que ocurrió en el Congreso donde el pleno aprobó, en primera votación, la ampliación del Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo) hasta el 31 de diciembre de 2026.

La propuesta obtuvo 60 votos a favor, 36 en contra y 8 abstenciones, y deberá regresar al hemiciclo para una segunda votación, tal como establece el artículo 78 del Reglamento del Parlamento.

El Observatorio de Minería Ilegal (OMI) advierte que una nueva prórroga permitiría que miles de operadores sigan sin contar con instrumentos de gestión ambiental, sin autorización de uso de agua, sin certificación de insumos fiscalizados y sin obligaciones de remediación.

En otras palabras, se mantendría un sistema que legitima la informalidad y crea un incentivo perverso: formalizarse no es rentable; influir políticamente, sí.

Perú ingresa al año electoral del 2026 con un riesgo claro donde la minería informal consolide su influencia en el Poder Legislativo y, eventualmente, en el Ejecutivo.

# Incendios fatales en discotecas del Perú

Por Rocío Velasco C.

Varios incendios y eventos catastróficos en locales de diversión marcaron no solo la pérdida de vidas, sino también un estallido de cuestionamientos sobre la seguridad, la fiscalización municipal y la responsabilidad de propietarios. A continuación, repasamos los incendios en discotecas más graves del país, con sus causas, consecuencias y lecciones pendientes.

-Karaoke-bar de Huancané (Puno, 4 de diciembre de 2025)

La noche del jueves 4 de diciembre, un incendio en un karaoke-bar ubicado en pleno centro de Huancané, Puno, cobró la vida de 10 personas, la mayoría jóvenes estudiantes que celebraban un cumpleaños. Tres más resultaron con graves quemaduras.

El siniestro comenzó alrededor de las 11:30 p.m., cuando —según las primeras investigaciones— un balón de gas habría explotado, generando un fuego que se propagó rápidamente por el interior del local. Las llamas envolvieron el establecimiento en minutos, atrapando a quienes estaban en los pisos superiores. Vecinos y policías intentaron rescatar a las víctimas, pero no había compañía de

bomberos en la ciudad, lo que agravó la tragedia.

El alcalde de Huancané confirmó que el local estaba clausurado desde meses atrás, pero continuaba operando de manera clandestina. No tenía salidas de emergencia ni extintores, y su estructura —hecha en parte de madera y drywall— facilitó la propagación del fuego. La municipalidad ha declarado duelo provincial, mientras los familiares de las víctimas exigen responsabilidades.

Esta tragedia evidencia un patrón que se repite: locales informales, clausurados pero activos, ausencia de fiscalización efectiva y falta de infraestructura de emergencia en provincias. La negligencia institucional y la informalidad siguen cobrando vidas, incluso en zonas donde la atención

Fecha / año	Local / ciudad / región	Víctimas / consecuencias	Causa o factor clave
4 de diciembre de 2025	Karaoke-bar en Huancané, Puno (jirón Lima)	10 muertos (estudiantes en su mayoría) y 3 heridos de gravedad <a href="#">Andina</a> <sup>2</sup>	Possible explosión de balón de gas, rápida propagación del fuego, local operaba pese a tener clausura previa — vías de escape bloqueadas, sin bomberos locales. <a href="#">Andina</a> <sup>2</sup>
20 de julio de 2002	Discoteca Utopía, Jockey Plaza, Lima	29 muertos, decenas de heridos <a href="#">Wikipedia</a> <sup>2</sup>	Un espectáculo con fuego — malabarismo con gasolina — que encendió materiales altamente inflamables; el local carecía de extintores, salidas de emergencia y cumplía con sobre-cupos. <a href="#">Wikipedia</a> <sup>2</sup>
29 de diciembre de 2001	Sector comercial de Mesa Redonda, Lima — zonas de almacenes/galerías con venta de pirotécnicos	Entre ~282-291 muertos, más de 130 heridos <a href="#">Wikipedia</a> <sup>1</sup>	Fuegos artificiales / pirotécnicos encendidos en zona densamente poblada y materiales combustibles; reacción en cadena. <a href="#">Wikipedia</a> <sup>1</sup>
22-27 Junio 2017	Galería Las Malvinas, Lima	2 muertos, ~89 heridos, graves daños materiales <a href="#">Wikipedia</a>	Incendio iniciado por derrame / ignición de diluyente o solvente (producto inflamable), en ambiente comercial — negligencia en medidas de seguridad. <a href="#">Wikipedia</a>
2008	Discoteca Boom, Juliaca (Puno)	Al menos 5 muertos por estampida entre asistentes; decenas de heridos <a href="#">América TV</a> <sup>1</sup>	Uso de gas lacrimógeno dentro del local — pánico y avalancha humana; local sin licencia ni certificado de defensa civil. <a href="#">América TV</a> <sup>1</sup>
2020 (22 agosto)	Thomas Restobar, distrito de Los Olivos	13 muertos, varios heridos — aglomeración fatal tras intervención policial <a href="#">Wikipedia</a>	Multitud hacinada en espacio irregular — estampida tras cierre abrupto; aunque no fue un incendio, demuestra riesgos de locales clandestinos. <a href="#">Wikipedia</a>



mediática llega tarde.

-Discoteca Utopía (20 de julio de 2002)

El incendio de Utopía se ha convertido en símbolo de negligencia y desastre en la historia peruana. El 20 de julio de 2002, a las 3:15 a.m., un espectáculo con fuego en la discoteca, ubicada en el centro comercial Jockey Plaza de Lima, desató la peor tragedia en un night-club del país: 29 personas murieron y decenas resultaron heridas.

Durante la fiesta denominada "Fiesta Zoo", un show pirotécnico improvisado con gasolina encendió los materiales inflamables del falso techo, iniciando un fuego que se propagó en segundos. El local, con capacidad para 400 personas, albergaba más del doble esa noche.

No contaba con extintores, salidas de emergencia ni señalización adecuada. El pánico fue total. Muchos pensaron que el fuego era parte del espectáculo, hasta que el humo y el calor se volvieron insosportables. Familias enteras perdieron a jóvenes de entre 21 y 34 años. Las consecuencias judiciales tardaron en llegar: los dueños y administradores fueron procesados, pero la justicia lenta y las penas leves generaron indignación. Dos décadas después, los familiares aún reclaman justicia.

-Otras tragedias en discotecas peruanas: negligencias recurrentes

Aunque Utopía y Huancané concentran la atención nacional, no son casos aislados. A lo largo de las últimas décadas, distintos locales de diversión se han convertido en escenarios de tragedia por causas similares:

informalidad, sobrecupo, falta de control municipal y desinterés por la seguridad.

-Discoteca Boom (Juliaca, 2008): En la región Puno, una fiesta terminó en caos cuando se lanzó gas lacrimógeno dentro del local. La estampida dejó varios muertos y heridos. El establecimiento operaba sin licencia ni certificado de Defensa Civil.

-Thomas Restobar (Los Olivos, 2020): Aunque no fue un incendio, la muerte de 13 personas durante una intervención policial mostró el mismo patrón: un local sin condiciones seguras y una salida única que se convirtió en trampa.

Locales clausurados que siguen operando: En distintas ciudades, bares y discotecas continúan funcionando pese a sanciones, aprovechando la falta de fiscalización o la corrupción local.

Estos casos demuestran que la combinación de informalidad, falta de control estatal y negligencia empresarial puede ser letal.

-¿Por qué siguen ocurriendo?

Sobreocupación e incumplimiento de normas. Los locales autorizados para unas pocas decenas de personas terminan llenándose con cientos, lo que impide evacuar con rapidez.

Ausencia de infraestructura de seguridad. No hay extintores, detectores de humo, salidas de emergencia ni señalización.

Improvisación en espectáculos y uso de materiales peligrosos. La pirotecnia, el gas o los efectos especiales en lugares cerrados son recetas para el desastre.

Regulación deficiente y controles laxos. Muchos municipios no realizan inspecciones efectivas o permiten operar locales sin licencias.

Negligencia e impunidad. Las sanciones suelen ser leves o inexistentes; los responsables, a menudo, escapan de la justicia.

Las tragedias en discotecas han dejado heridas profundas en la sociedad peruana. En Lima, el caso Utopía marcó un antes y un después. En Puno, el incendio de Huancané ha reabierto el debate sobre

el abandono de las provincias, donde la carencia de servicios de emergencia agrava cada desastre.

Ambos casos comparten un elemento simbólico: jóvenes que salieron a divertirse y nunca regresaron. Su pérdida no solo enlutó familias, sino que expuso el desprecio por la vida que a veces se esconde detrás de la informalidad y la búsqueda de ganancias rápidas.

Los incendios de Utopía, Boom y ahora Huancané deben recordarse no por el morbo, sino por la urgencia de aprender. Cada tragedia que se repite es una lección ignorada.

Tras el incendio de Utopía, se reforzaron las normas de Defensa Civil y se exigieron certificados de seguridad más estrictos. Sin embargo, la fiscalización efectiva sigue siendo débil, especialmente fuera de Lima. Muchos locales operan con documentos vencidos o bajo la complacencia de las autoridades.

La tragedia de Huancané demuestra que el problema no es solo legal, sino estructural: sin bomberos, sin supervisión, sin cultura de prevención. La seguridad aún depende más del azar que del control.

→ Las llamas de Utopía hace más de veinte años y las de Huancané esta semana comparten una misma enseñanza: cuando la diversión se combina con negligencia, el resultado puede ser fatal.

Recordar estos incendios no es remover el dolor, sino mantener viva la exigencia de responsabilidad y prevención. Porque cuando la seguridad falla, la noche deja de ser un lugar de alegría y se convierte en una trampa mortal.

Arequipa 07 de diciembre de 2025 05

Por Rocío Velazco C.

**D**etrás del espectáculo pirotécnico hay una realidad silenciosa y poco comprendida: los animales domésticos no interpretan el ruido como parte de una fiesta, sino como una amenaza inmediata a su vida. Mientras las personas miran el cielo, ellos tiemblan, se esconden o, en el peor de los casos, huyen despavoridos, dijo Ricardo Cornejo Ballón, decano del Colegio de Veterinarios de Arequipa.

El oído de un perro o un gato es mucho más sensible que el de los humanos. Los perros, por ejemplo, pueden detectar sonidos de hasta 65,000 hertz, mientras que los humanos solo alcanzamos unos 20,000. Eso significa que un estallido de cohete, que para nosotros es fuerte pero tolerable, para ellos es una explosión insoportable, comparable con el sonido de una bomba a pocos metros de distancia, agregó.

Además, los animales no entienden el origen ni la causa del ruido. No asocian los fuegos artificiales con una celebración, sino con un peligro desconocido que no pueden identificar ni controlar. Su instinto natural

de supervivencia se activa al instante: corazón acelerado, jadeo, temblores, intento de huida o búsqueda desesperada de refugio.

En el caso de los gatos, la reacción suele ser esconderse bajo muebles, camas o detrás de cortinas. En los perros, en cambio, es común que intenten escapar, lo que provoca un fenómeno tristemente repetido cada año: el aumento de mascotas perdidas durante las fiestas.

#### ANSIEDAD, TRAUMAS

#### Y DAÑOS FÍSICO

El miedo que provocan los cohetes no se limita a un simple susto. En animales más sensibles o ancianos, puede causar ataques de pánico, convulsiones o incluso infartos. Veterinarios de Arequipa y de distintas regiones del país señalan que durante las fiestas de fin de año aumentan las consultas por animales que llegan con síntomas de ansiedad aguda o lesiones por intentar huir.

Algunos perros saltan muros, rompen ventanas o se lanzan a la calle sin rumbo. También se han registrado casos de atropellos y pérdidas irreversibles. "El sonido de los cohetes los desorienta. Su sistema auditivo colapsa, y su instinto solo les dice que escapen del peligro", explica

la médica veterinaria Mariela Vargas, especialista en conducta animal.

Los efectos no son solo físicos. Muchos animales quedan traumatizados durante días: dejan de comer, tiemblan ante cualquier ruido, o desarrollan comportamientos nuevos como morder objetos, esconderse o ladear sin control. En gatos, la reacción se traduce en aislamiento y pérdida de apetito.

#### NO SOLO LOS PERROS SUFREN

Aunque los perros son los más visibles en esta



# ¿Cómo afectan a los perros y otras mascotas los cohetes?

problemática, otras especies también sufren con el ruido explosivo. Las aves domésticas, como pericos o canarios, pueden morir de un paro cardíaco ante un estruendo repentino. Los conejos y cuyos, por su parte, son especialmente vulnerables al estrés acústico y pueden dejar de alimentarse por varios días.

En zonas rurales, los fuegos artificiales también alteran a los animales de granja: vacas, ovejas y caballos pueden lastimarse al intentar escapar del corral o golpearse entre ellos por el miedo. Es un efecto en cadena que, aunque invisible, deja huellas reales en el bienestar animal.

#### ¿QUÉ HACER?

Cornejo Ballón recomienda una combinación de prevención, acondicionamiento del entorno y acompañamiento emocional. Estas son algunas medidas básicas:

Crea un refugio seguro: Antes de la noche de celebración, acondiciona un espacio donde tu mascota se sienta

protegida: una habitación cerrada, con cortinas y música suave que amortigüe el ruido.

Evita dejarlo solo: La presencia de su dueño es el mejor calmante. Hablarle con voz tranquila y no reforzar el miedo con gritos o castigos es fundamental.

Identificación visible: Coloca un collar con placa o microchip. Si el animal huye, será más fácil recuperarlo.

Consulta con el veterinario: Algunos perros extremadamente sensibles pueden necesitar apoyo farmacológico, como ansiolíticos o feromonas, pero solo bajo prescripción médica.

Ejercicio previo: Un paseo largo o actividad física antes del anochecer ayuda a que el animal esté más relajado y cansado al momento de los ruidos.

No recurras a remedios caseros: Darles alcohol, sedantes humanos o tranquilizantes sin control profesional puede ser peligroso o mortal.

# Medicamentos y suplementos que pueden elevar tu presión arterial

Mantener una presión arterial estable es clave para preservar la salud del corazón, los riñones y el cerebro. Sin embargo, muchas personas desconocen que algunos medicamentos, suplementos o incluso bebidas de consumo habitual pueden alterar ese equilibrio.

Ciertos fármacos —prescritos o de venta libre—, remedios herbales y sustancias como la cafeína pueden elevar la presión arterial o interferir con los tratamientos para controlarla. Conocer cuáles son y cómo actuar ante ello puede marcar la diferencia entre una hipertensión controlada y un riesgo cardiovascular silencioso, sostienen especialistas de clínica Mayo.

**-Los AINE** son de los medicamentos más utilizados para aliviar el dolor, la fiebre o la inflamación. Sin embargo, su uso frecuente puede provocar retención de líquidos, afectar el funcionamiento de los riñones y elevar la presión arterial. Entre los más conocidos están el ibuprofeno (Advil, Motrin), el naproxeno (Aleve) y la indometacina (Indocin). Si tomas alguno de estos fármacos y notas que tu presión sube, consulta con tu médico sobre alternativas más seguras. En algunos casos, bastará con cambiar el analgésico o ajustar el estilo de vida para controlar el efecto.

**-Descongestionantes:** alivian la nariz, pero presionan el corazón

Los descongestionantes actúan estrechando los vasos sanguíneos para reducir la inflamación nasal, pero ese mismo mecanismo puede dificultar el flujo de sangre y aumentar la presión arterial. Están presentes en muchos medicamentos para el resfriado y la alergia. Si en la etiqueta ves componentes como pseudoefedrina o fenilefrina, debes tener precaución. Las personas hipertensas deben evitarlos y optar por alternativas “para presión alta” o tratamientos



naturales recomendados por el médico.

**-Antidepresivos:** equilibrio emocional con efecto colateral

Los medicamentos para la depresión, como los inhibidores de la monoaminoxidasa, los antidepresivos tricíclicos o los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, pueden modificar la presión arterial. Esto ocurre porque alteran los niveles de neurotransmisores que también influyen en el tono de los vasos sanguíneos. Si estás en tratamiento con antidepresivos, controla tu presión con regularidad. Ante cualquier alteración, tu médico puede ajustar la dosis o el tipo de medicación.

**-Anticonceptivos hormonales:** atención a las mujeres mayores de 35

Las píldoras anticonceptivas y algunos parches o dispositivos

liberadores de hormonas pueden elevar la presión arterial, sobre todo en mujeres mayores de 35 años, con sobrepeso o fumadoras. Los estrógenos contenidos en estos métodos pueden causar retención de líquidos y modificar la función de los vasos sanguíneos. Si tienes hipertensión, conversa con tu médico sobre alternativas con dosis hormonales más bajas o métodos no hormonales que resulten seguros.

**-Cafeína:** una dosis diaria que puede influir

El café, los refrescos energizantes y algunos suplementos contienen cafeína, un estimulante que puede causar un aumento temporal de la presión arterial, sobre todo en personas que no la consumen habitualmente. Se desconoce si este efecto puede mantenerse a largo

plazo, pero se recomienda precaución. Una forma práctica de comprobar tu sensibilidad es medir tu presión 30 minutos después de tomar una bebida con cafeína; si aumenta notablemente, podría ser conveniente reducir su consumo.

**-Suplementos herbales:** lo “natural” no siempre es inofensivo

Muchos piensan que los productos herbales son seguros por su origen natural, pero algunos pueden elevar la presión arterial o interferir con los medicamentos antihipertensivos. Hierbas como la efedra (ma huang), el ginseng, la árnica, el guaraná y el regaliz son conocidas por este efecto. Antes de consumir cualquier suplemento, incluso los que se promocionan para “dar energía” o “fortalecer el sistema inmunológico”, consulta siempre con tu médico.

**Terapias biológicas e inmunosupresores:** monitoreo constante

Los tratamientos modernos para enfermedades autoinmunes o cáncer, como los biológicos que inhiben la angiogénesis o los anticuerpos monoclonales, también pueden aumentar la presión arterial. Entre ellos están el bevacizumab (Avastin), el imatinib (Gleevec) y el pazopanib (Votrient). Algo similar ocurre con los inmunosupresores usados tras un trasplante de órganos, como la ciclosporina o el tacrolimus, que pueden afectar la función renal y elevar la presión. En estos casos, el control médico debe ser estricto y constante.

**-Estimulantes y drogas ilícitas:** un riesgo directo

Los estimulantes médicos como el metilfenidato (Ritalin, Concerta), usados para tratar el trastorno por déficit de atención, pueden acelerar el ritmo cardíaco y elevar la presión arterial. Pero el peligro es mucho mayor con el consumo de drogas ilícitas como la cocaína,

la metanfetamina o el éxtasis. Estas sustancias no solo aumentan la presión, sino que también pueden dañar el músculo cardíaco y las arterias coronarias, provocando arritmias, infartos o incluso la muerte súbita.

**-Controlar la presión es prevenir**

La hipertensión arterial suele ser silenciosa: no produce síntomas evidentes hasta que ya ha causado daño en el corazón, el cerebro o los riñones. Por eso, si tomas medicamentos de manera habitual —sea por indicación médica o por automedicación—, es recomendable medir tu presión con frecuencia.

También es importante mantener hábitos saludables: reducir el consumo de sal, evitar el alcohol y el tabaco, hacer ejercicio de forma regular y mantener un peso adecuado. Estas medidas ayudan a equilibrar los efectos secundarios de algunos fármacos y a disminuir el riesgo de complicaciones.

**-Consulta siempre antes de suspender un medicamento**

Dejar un tratamiento por cuenta propia puede ser tan peligroso como continuar con uno que eleva la presión. Si sospechas que un medicamento o suplemento afecta tu presión arterial, no lo suspendas sin orientación médica. El profesional de salud podrá evaluar el beneficio del fármaco frente al riesgo y, si es necesario, sustituirlo por otro más seguro.

En conclusión, cuidar la presión arterial no solo depende de la dieta o del ejercicio, sino también de la información. Saber cómo actúan los medicamentos y suplementos en el organismo permite tomar decisiones conscientes y proteger la salud cardiovascular. Un diálogo abierto con el equipo médico es siempre la mejor receta para mantener la presión bajo control.



## Sociales

PRINCIPALES EVENTOS  
QUE ENGALANAN LA  
BLANCA CIUDAD



PABLO MANRIQUE, GUSTAVO VELÁSQUEZ, JOSÉ DÍAZ, BRAYAN VILLAFUERTE GANADOR A NIVEL NACIONAL PREMIO ORGULLO EMPRENDEDOR, ALEJANDRA RIVERA, MARCO LÚCAR, CARLOS RODRÍGUEZ, MANUEL CHACALTANA, LUIS ALBERTO GALLEGOS, EN CEREMONIA DE PREMIACIÓN DE CAJA AREQUIPA.



MANUEL PANTIGOSO, MIGUEL ÁNGEL LINARES, CARLOS GÓMEZ DE LA TORRE Y GORKY OVIEDO, EN CEREMONIA INSTITUCIONAL.



ALBERTO SARA CONTRALMIRANTE MARINA DE GUERRA DEL PERÚ, HILMA GONZÁLES, VANESA SARA, HILDA BASURCO, EMILIO HINOJOSA CAPITÁN DE NAVIDO MARINA DE GUERRA DEL PERÚ, HILMA AGUILAR Y LUIS REAL CAPITÁN DE CORBETA MARINA DE GUERRA DEL PERÚ DEPARTIENDO AMICALMENTE.



ÚRSULA ANGULO CON EL PERIODISTA EZEQUIEL KOPEL EN BUENOS AIRES.



CARMEN FRANCO Y DIRECTIVOS EN CEREMONIA DÓNDE RECONOCEN A LA EMPRESARIA NITZA HUACO



SANDRA ZÚÑIGA, YELKA GUERRA, LUCÍA BECERRA, ALEJANDRA TASSARA, CAROLA SUIKO, CECILIA RODRÍGUEZ, DAHANA MEDINA, ÁNGELA BARDALES, KARIN GORA, CLAUDIA CARRERA, VANE TERÁN, EN REENCUENTRO DE AMIGAS.



ROLANDO HERRERA, SANDRA VELÁSQUEZ, CLAUDIA AWAPARA, PATRICIO CHIRINOS Y RICARDO RENDÓN EN RECIENTE CÓCTEL EN EL CLUB DE AREQUIPA.