

Crónica

Política, sociedad y cultura

EDICIÓN
SEMANAL
Nº 074

Arequipa,
30 de agosto de 2026

**El 50% de
mayores de
60 trabajan**
(Pág. 02)

**Los buitres:
alas que
limpian**
(Pág. 03)



**Arequipa: 48 puntos críticos
en distritos durante lluvias**

(Págs. 04 y 05)

Adultos mayores: uno de cada dos trabaja y en Arequipa ya representan el 15,8%

Los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) muestran la dimensión de este escenario. Durante el primer trimestre de 2026, el 50,5% de las personas de 60 años a más formó parte de la población económicamente activa. Es decir, tenía un empleo o buscaba incorporarse al mercado laboral.

Pero mantenerse activo no necesariamente significa contar con un trabajo estable. El 77,6% de los adultos mayores ocupados se encontraba en la informalidad. La situación es incluso más marcada entre las mujeres: ocho de cada diez adultas mayores que trabajan lo hacen en empleos informales. Entre los hombres, la proporción llega al 76%.

La cifra revela una doble realidad: mientras el país envejece, una parte importante de sus adultos mayores continúa trabajando, pero sin las condiciones laborales y previsionales que podrían garantizarles mayor seguridad económica.

Arequipa tiene una población cada vez más envejecida. Esta transformación demográfica también es evidente en Arequipa. Los resultados de los Censos Nacionales 2025 señalan que el departamento cuenta con aproximadamente 1 millón 815 mil habitantes y que el 15,8% tiene 60 años o más.

En términos simples, casi uno de cada seis arequipeños pertenece a este grupo etario. Su presencia dentro de la población regional tiene implicancias que van mucho más allá de la atención asistencial. El envejecimiento modifica las necesidades de las familias, el mercado laboral y la demanda de servicios de salud, transporte, vivienda y protección social.

El desafío para las autoridades consiste, por ello, en adecuar las políticas públicas a una población que tendrá cada vez mayor presencia. No se trata solamente de atender a personas que dejaron de trabajar, sino también de reconocer a quienes continúan generando ingresos y participando activamente en la economía.

Mujeres enfrentan mayores brechas

Dentro de la población adulta mayor existen diferencias importantes según sexo. Una de ellas se observa en el acceso a la educación.

En Arequipa, el 15,1% de las mujeres de 60 años a más es analfabeta. La situación también presenta fuertes diferencias dentro del territorio regional: en la provincia de La Unión, por ejemplo, el analfabetismo entre las mujeres adultas mayores alcanza el 15,5%.

Las brechas acumuladas durante la vida también pueden repercutir en las condiciones económicas y laborales durante la vejez. Menores oportunidades educativas y laborales suelen

Cumplir 60 años no significa necesariamente retirarse del mercado laboral. En el Perú, una de cada dos personas adultas mayores continúa trabajando o buscando empleo, en muchos casos porque necesita generar ingresos para sostenerse o contribuir a la economía familiar. El problema es que la mayoría desarrolla estas actividades en condiciones informales y sin una adecuada protección para su vejez.

traducirse en empleos de menor remuneración y en una menor posibilidad de acceder a sistemas contributivos de pensiones.

La salud constituye otro de los grandes retos. Aunque el 91,9% de la población arequipeña cuenta con algún tipo de seguro de salud, la edad incrementa las necesidades de atención médica debido a enfermedades crónicas, discapacidad y requerimientos de cuidado.

Según los resultados censales, el 22% de las mujeres adultas mayores en Arequipa presenta alguna discapacidad. En el caso de los hombres de este grupo etario, la proporción llega al 17,5%.

El trabajo sigue siendo una fuente de ingresos

La importancia económica de los adultos mayores también puede observarse en la composición de los hogares. A nivel nacional, más del 27% de los hogares tiene como jefe o jefa a una persona de 60 años a más.

La proporción es mayor cuando la jefatura corresponde a una mujer adulta mayor, con 30%, mientras que en los hombres alcanza el 26,4%.

Esto significa que la responsabilidad económica no desaparece al llegar a la tercera edad. Miles de personas mayores continúan sosteniendo sus hogares, pagando servicios, alimentando a sus familias o contribuyendo a los gastos de hijos y otros integrantes del núcleo familiar.

Incluso existe un grupo que enfrenta una situación particularmente vulnerable: el 24% de los hogares encabezados por una persona adulta mayor está integrado únicamente por ella.

Los ingresos son menores y existe una fuerte brecha entre hombres y mujeres



La permanencia en el mercado laboral tampoco garantiza ingresos suficientes. Entre abril de 2025 y marzo de 2026, el ingreso promedio mensual obtenido por trabajo por las personas de 60 años a más fue de S/1.587,50.

Sin embargo, las diferencias entre hombres y mujeres son evidentes. Los adultos mayores hombres registraron un ingreso promedio de S/1.747,50, mientras que las mujeres alcanzaron S/1.332,50.

La brecha también se presenta entre las zonas urbanas y rurales. Un adulto mayor ocupado en el área urbana obtuvo, en promedio, S/1.854,30 mensuales. En el ámbito rural, el ingreso descendió hasta S/668,50.

Esta diferencia refleja las distintas oportunidades económicas disponibles para este grupo de población y la importancia del tipo de actividad que desarrollan.

Seis de cada diez no tienen sistema de pensiones

Uno de los principales problemas que enfrenta la población adulta mayor es la limitada cobertura previsional.

Durante el primer trimestre de 2026, apenas el 38% de los adultos mayores ocupados estaba afiliado a un sistema de pensiones. El 19% pertenecía a una AFP y el 17% a la Oficina de Normalización Previsional (ONP).

En consecuencia, el 62% de los adultos mayores que trabajaban no contaba con afiliación a un sistema previsional. Entre las mujeres, la situación es todavía más complicada: el 73% no tenía cobertura de este tipo.

La informalidad laboral está estrechamente relacionada con esta realidad. Quienes trabajan por cuenta propia o en pequeños negocios suelen quedar fuera de los mecanismos contributivos, lo que puede significar que lleguen a edades avanzadas dependiendo de sus ingresos diarios, del apoyo familiar o de programas sociales.

Los buitres: alas que limpian

Los llamados buitres del Viejo Mundo, presentes principalmente en Europa, Asia y África, cumplen desde hace miles de años una tarea silenciosa: encontrar los restos de animales muertos y hacerlos desaparecer antes de que se conviertan en focos de contaminación.

El biólogo Víctor Gamarra-Toledo, explica que el primer sábado de septiembre se celebra el Día Internacional de los Buitres, una fecha creada para recordar que estas aves, lejos de ser prescindibles, cumplen una función esencial en la naturaleza.

“En el Perú también tenemos nuestros propios buitres, aunque solemos llamarlos de otra manera. El más grande y emblemático es el cóndor andino, considerado una especie en peligro de extinción en el país. Junto a él están los gallinazos, entre ellos el gallinazo de cabeza negra y otras especies de la familia Cathartidae, que sobrevuelan ciudades, campos, playas y quebradas en busca de carroña”, indica Gamarra.

El cóndor es una de las aves voladoras más grandes del mundo, con una envergadura que puede acercarse a los 3,5 metros, y forma parte de la historia y la cosmovisión de los pueblos andinos.

Pero su majestuosidad contrasta con la fragilidad de su población: el primer Censo Nacional del Cóndor Andino, realizado en 2022, permitió registrar apenas 301 ejemplares como población mínima en 16 departamentos del país. Arequipa fue, además, uno de los departamentos con mayor número de registros, con 62 individuos.

“Los gallinazos, en cambio, parecen estar en todas partes y por eso es fácil creer que son inagotables. Los vemos alimentándose de restos de animales, en los alrededores de los mercados, sobre los techos o revoloteando sobre los botaderos. Pero su abundancia aparente no debería llevarnos a menospreciarlos”, comenta el biólogo.

Son parte de una comunidad de

Los buitres no gozan precisamente de buena fama. Su imagen suele estar asociada con la muerte, la carroña y aquello que preferimos no mirar demasiado de cerca. Pero detrás de esa apariencia poco amable existe uno de los grupos de aves más importantes para el equilibrio de los ecosistemas.

carroñeros que cumple una función sanitaria fundamental: consumen rápidamente animales muertos y restos orgánicos que, de permanecer expuestos, podrían favorecer la proliferación de microorganismos, insectos y enfermedades.

El Ministerio del Ambiente ha advertido que los buitres cumplen un papel fundamental para la salud pública y los ecosistemas precisamente porque actúan como un sistema natural de limpieza. Esa función también está sometida a amenazas como la contaminación, el envenenamiento

y la pérdida de hábitat.

La paradoja es que cuanto mejor cumplen su trabajo, menos conscientes somos de su importancia. Un ecosistema sin carroñeros tendría que lidiar con toneladas de materia orgánica en descomposición; con ellos, la naturaleza tiene un equipo de limpieza que trabaja sin cobrar y sin descanso.

En el Perú, proteger al cóndor significa conservar una especie que apenas pudimos contar de manera mínima en 2022; y

proteger a los gallinazos significa reconocer que incluso las aves que acostumbramos despreciar cumplen una tarea que, si desapareciera, tendría consecuencias para todo el ecosistema.

EVENTO CENTRAL

Arequipa se suma al Día Internacional Del Buitre (International Vulture Awareness Day, 2026).

Este año, la Fundación Cóndor Andino Perú (FCAP) se suma a esta celebración mundial con “Alas que limpian, conectan y sostienen”, una iniciativa que reúne ciencia, conservación, educación ambiental, arte y participación ciudadana alrededor del Cóndor Andino y otros carroñeros.

El evento central se realizará el 4 de septiembre en la Alianza Francesa de Arequipa desde las cuatro de la tarde. Se iniciará con un ciclo de charlas con investigadores y gestores de fauna silvestre: ecología, amenazas, conservación y los desafíos que enfrentan los buitres y el Cóndor Andino.



APUNTE



Esta celebración es posible a la colaboración de instituciones y colectivos que, desde la gestión y protección de la fauna silvestre, la educación ambiental, la ciencia ciudadana y la cultura, se suman: SERFOR, Peru Women Birders (PWB), PAU Arequipa, Colegio Acuarela.

Arequipa: El Niño amenaza con alcanzar “magnitud extraordinaria” en temporada de lluvias

ENFEN advierte que el fenómeno podría alcanzar una magnitud extraordinaria entre setiembre de 2026 y enero de 2027. En Arequipa, la preocupación se concentra en quebradas, ríos y zonas vulnerables: la ANA ha identificado puntos críticos en la provincia y el Gobierno Regional anunció acciones preventivas mientras se acerca la temporada de lluvias.

La advertencia climática para los próximos meses vuelve a colocar al Perú frente a un escenario que exige preparación. La Comisión Multisectorial encargada del Estudio Nacional del Fenómeno El Niño (ENFEN) mantiene el estado de “Alerta de El Niño Costero” y, en su último comunicado oficial, elevó la preocupación al señalar que existe una alta probabilidad de que el evento alcance una magnitud extraordinaria entre setiembre de 2026 y enero de 2027.

De acuerdo con el escenario planteado por el ENFEN, en la región Niño 1+2 existe una probabilidad superior al 62% de que El Niño Costero alcance esa magnitud durante dicho periodo. Para febrero y marzo de 2027, el evento podría ubicarse entre una intensidad fuerte y extraordinaria. Posteriormente se prevé una transición gradual hacia condiciones neutras durante el otoño. Este panorama confirma que el fenómeno no será un episodio de corta duración, sino un evento que podría acompañar prácticamente toda la próxima temporada de lluvias.

La advertencia adquiere especial importancia porque la temporada de precipitaciones se desarrolla entre setiembre de 2026 y abril de 2027. El propio ENFEN recomendó a las autoridades adoptar desde ahora medidas para reducir el riesgo y preparar la respuesta frente a posibles emergencias.

AREQUIPA, ZONA DE ALERTA

Aunque los mayores impactos de El Niño Costero suelen asociarse con la costa norte del país, Arequipa no está al margen del riesgo. La región presenta una geografía marcada por quebradas, ríos, torrenteras y laderas que pueden convertirse en zonas peligrosas cuando se registran precipitaciones intensas.

El escenario merece particular atención en la provincia de Arequipa, donde la Autoridad Nacional del Agua (ANA) identificó 48 puntos críticos en quebradas de diferentes distritos, que requieren intervenciones preventivas antes de la temporada de lluvias. Según la información técnica difundida, Paucarpata concentra 14 de estos puntos, la mayor cantidad entre los distritos evaluados; le siguen Cerro Colorado con nueve, Cayma con seis, Hunter con cinco y los distritos de Arequipa y Mariano Melgar con cuatro cada uno.

La existencia de estos puntos críticos significa que el problema no se limita a una

eventual crecida de los ríos. También existe riesgo de activación de quebradas, flujos de detritos, erosión e inundaciones en sectores donde la población se ha asentado cerca de cauces naturales.

La ANA ha puesto a disposición de los gobiernos regionales y municipales información técnica sobre los puntos y tramos críticos identificados en ríos y quebradas para facilitar la ejecución de trabajos de limpieza, mantenimiento y descolmatación. La entidad ha remarcado que estas acciones deben realizarse oportunamente para reducir el impacto de las lluvias intensas.

PRIORIZAN QUEBRADAS

Ante la proximidad de la temporada de lluvias y el fortalecimiento de las condiciones asociadas a El Niño, el Gobierno Regional de Arequipa instaló una mesa técnica con instituciones vinculadas a la gestión del riesgo. En la reunión participaron representantes del Indeci, Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego, ANA, Administración Local de Agua Chili, Autoridad Nacional de Infraestructura y especialistas regionales.

El objetivo fue establecer acciones para reducir la vulnerabilidad de las quebradas activas y proteger a la población. Entre las medidas priorizadas se encuentran trabajos de mantenimiento y la conformación de diques en puntos considerados críticos.

La preocupación no es nueva. A comienzos de 2026, el Centro de Operaciones de Emergencia Regional (COER) había identificado 63 puntos críticos en diferentes provincias de Arequipa, aunque en ese momento solamente 14 habían sido objeto de intervenciones preventivas. Los sectores de mayor riesgo estaban ubicados principalmente en La Unión, Condesuyos, Caylloma y Castilla, además de zonas de Arequipa metropolitana.

La situación demuestra que el desafío no consiste únicamente en conocer cuáles son los lugares peligrosos, sino en intervenirlos antes de que lleguen las lluvias. La experiencia de anteriores temporadas muestra que cuando las precipitaciones intensas coinciden con quebradas obstruidas, cauces reducidos o zonas urbanas ocupadas de manera informal, el riesgo puede convertirse rápidamente en una



emergencia.

TEMPERATURAS POR ENCIMA DE LO NORMAL

El impacto de El Niño no se limita a las lluvias. El ENFEN prevé para el trimestre setiembre-noviembre la persistencia de temperaturas del aire muy por encima de lo normal en toda la costa peruana, con una alta probabilidad de que se registren nuevos récords.

Para Arequipa, esta situación puede traducirse en condiciones atmosféricas atípicas durante la primavera y el inicio del verano, especialmente en las zonas costeras de la región. La variabilidad climática también puede afectar las actividades agrícolas, la disponibilidad de agua y la planificación de las actividades productivas.

Sin embargo, el comportamiento de las lluvias será diferente según cada región. Mientras en la costa norte se esperan precipitaciones por encima de lo normal, para

DATO

El nuevo pronóstico del ENFEN coloca al país ante un escenario que requiere anticipación. Para Arequipa, la alerta debe traducirse en acciones concretas en las quebradas, torrenteras y cauces identificados como peligrosos. Arequipa cuenta con información técnica sobre los lugares donde se concentra el riesgo. El desafío está ahora en convertir esa información en obras y medidas preventivas antes de que comiencen las lluvias más intensas.

la sierra suroccidental se prevé un comportamiento de lluvias entre normal e inferior a lo normal.

Esta última proyección resulta especialmente relevante para Arequipa, debido a que buena parte de su territorio se encuentra en la sierra sur y suroccidental. No obstante, que el promedio regional pueda ubicarse entre normal e inferior no significa que desaparezca el peligro. Los eventos extremos pueden presentarse de manera localizada y generar huaicos, desbordes o inundaciones aun cuando el acumulado general de lluvias no sea extraordinario.

PACÍFICO CALENTARÁ

El escenario se complica por la presencia simultánea de El Niño en el Pacífico ecuatorial central, región Niño 3.4. El ENFEN estima una probabilidad superior al 58% de que alcance una magnitud muy fuerte entre setiembre de 2026 y enero de 2027, con una intensidad máxima prevista entre noviembre y diciembre.

Para febrero de 2027, el fenómeno podría ubicarse entre fuerte y muy fuerte y posteriormente disminuir gradualmente hasta alcanzar condiciones neutras durante el otoño.

La evolución simultánea de ambos eventos obliga a mantener vigilancia permanente. En un comunicado anterior, el ENFEN ya había advertido que El Niño Costero y El Niño del Pacífico central podrían prolongarse durante la temporada de lluvias 2026-2027.

RIESGO EN ZONAS URBANAS

En Arequipa, uno de los principales desafíos es el crecimiento urbano sobre áreas que históricamente han formado parte de cauces naturales o zonas de influencia de quebradas.

COMPORTAMIENTO DE LOS RÍOS

En cuanto a las condiciones hidrológicas, el ENFEN estima que durante los próximos meses los ríos de la región hidrográfica del Pacífico mantendrán caudales dentro de sus rangos normales. En cambio, en las regiones hidrográficas de la Amazonía y el Títicaca predominarían caudales normales a inferiores, tendencia que podría acentuarse desde noviembre.

Para el verano de 2027 se prevé nuevamente un escenario diferenciado: precipitaciones superiores a lo normal en la costa norte, costa central y sierra nororiental, mientras que en la región andina suroriental serían inferiores a lo normal y en la suroccidental se mantendrían entre normales e inferiores.

Esto significa que Arequipa no necesariamente enfrentaría las mismas condiciones que las regiones del norte del país. Sin embargo, la existencia de puntos críticos y la posibilidad de episodios de precipitación intensa obligan a mantener la preparación.

IMPACTO EN LA PESCA

El calentamiento del océano tendrá consecuencias sobre los recursos pesqueros. El ENFEN prevé que el stock norte-centro de anchoveta continúe replegado hacia la franja costera y con cardúmenes profundizados, además de una mayor actividad reproductiva.

Frente a la costa central continuaría la presencia de especies asociadas a aguas ecuatoriales y oceánicas, mientras que algunas especies propias de la zona norte podrían desplazarse hacia el sur de su distribución habitual.

En el caso de Arequipa, la actividad pesquera de provincias costeras como Camaná, Islay y Caravelí podría verse influida por las modificaciones de las condiciones oceanográficas y la distribución de especies.

¡Arequipa, debemos reforzar la prevención del dengue!

Aunque el dengue suele relacionarse principalmente con zonas tropicales y de la costa norte del país, Arequipa no está al margen del riesgo. La presencia del vector en determinados sectores y las condiciones ambientales que pueden generarse durante una temporada de lluvias hacen necesario mantener la vigilancia epidemiológica y evitar que los criaderos proliferen dentro y alrededor de las viviendas, dijo la bióloga Gladys Mamani, encargada del programa en la Gerencia Regional de Salud.

El escenario adquiere mayor importancia ante las proyecciones relacionadas con El Niño. Las lluvias y temperaturas superiores a las habituales pueden generar depósitos de agua, charcos y otros espacios donde el mosquito encuentre las condiciones necesarias para reproducirse. Por ello, las autoridades sanitarias recomiendan que las familias no esperen a que aparezcan casos para comenzar con las acciones preventivas.

El agua acumulada se convierte en un riesgo

El mosquito transmisor del dengue suele reproducirse en recipientes donde se acumula agua. Baldes, cilindros, botellas, llantas, macetas, bebederos de animales y otros objetos abandonados pueden convertirse en criaderos si permanecen con agua durante varios días, reiteró la especialista.

Después de las lluvias, el riesgo puede aumentar debido a la aparición de nuevos puntos de acumulación. Por ello, una de las principales recomendaciones es eliminar cualquier recipiente que pueda almacenar agua innecesariamente.

Los depósitos que sí son utilizados para almacenar agua deben permanecer completamente tapados. Además, se recomienda lavar y cepillar sus paredes de manera periódica, debido a que los huevos del mosquito pueden quedar adheridos a las superficies y sobrevivir incluso cuando el recipiente aparentemente está vacío.

La limpieza debe incluir patios, jardines, techos y otros espacios exteriores de las viviendas. Las botellas, latas, neumáticos y objetos que puedan acumular agua deben ser eliminados o colocados de manera que no permitan la formación de criaderos.

No todos los casos presentan los mismos síntomas

El dengue puede manifestarse inicialmente con fiebre, dolor de cabeza intenso, dolor detrás de los ojos, dolores musculares y articulares, náuseas y malestar general. En algunos pacientes pueden aparecer también manchas o erupciones en la piel.

Sin embargo, la ausencia de algunos síntomas no significa que la enfermedad deba ser descartada. Ante la aparición de fiebre y malestar compatible con dengue, especialmente si existe antecedente de exposición en una zona donde circula el virus, se



recomienda acudir a un establecimiento de salud para recibir evaluación médica.

Las autoridades sanitarias también advierten que determinados signos requieren atención inmediata. Entre ellos se encuentran el dolor abdominal intenso, vómitos persistentes, sangrado, somnolencia o irritabilidad, dificultad para respirar y un marcado decaimiento.

La automedicación debe evitarse. En especial, ante una sospecha de dengue no se recomienda consumir medicamentos como aspirina o ibuprofeno sin indicación médica, debido al riesgo de complicaciones hemorrágicas. La evaluación de un profesional permitirá determinar el tratamiento y seguimiento correspondiente.

El Niño puede modificar las condiciones ambientales

El escenario climático previsto para los próximos meses representa un desafío adicional para la salud pública. Las lluvias y el aumento de temperaturas pueden alterar las condiciones habituales de determinadas zonas y favorecer la presencia de insectos transmisores de enfermedades.

En el caso del dengue, el problema no está únicamente en la cantidad de lluvia, sino en lo que ocurre después. Cuando el agua queda almacenada en recipientes o pequeños depósitos durante varios días, se crean ambientes adecuados para la reproducción del mosquito.

RECOMENDACIONES



- Elimine el agua acumulada en baldes, botellas, llantas, macetas y otros recipientes.
- Mantenga tapados los depósitos utilizados para almacenar agua.
- Lave y cepille periódicamente los recipientes y tanques.
- Revise patios y techos después de cada lluvia.
- Use repelente y ropa que cubra brazos y piernas cuando exista presencia de mosquitos.
- No se automedique ante una sospecha de dengue.
- Acuda a un establecimiento de salud si presenta fiebre y síntomas compatibles con la enfermedad.
- Busque atención urgente ante dolor abdominal intenso, vómitos persistentes, sangrado, dificultad para respirar o decaimiento marcado.

Por esta razón, las acciones de prevención deben comenzar antes de la temporada de mayor riesgo. Las municipalidades, establecimientos de salud y población deben trabajar conjuntamente en la identificación y eliminación de posibles criaderos.

Las campañas de fumigación pueden ser necesarias en determinadas circunstancias, pero no reemplazan la limpieza permanente de las viviendas. El control del mosquito requiere una acción sostenida y, especialmente, la participación de las familias.

Protección dentro y fuera de casa

Otra medida importante es reducir el contacto con los mosquitos. El uso de repelentes, ropa que cubra brazos y piernas y, cuando sea necesario, mosquiteros puede disminuir las posibilidades de picaduras.

Las ventanas y puertas pueden protegerse con mallas, mientras que los ambientes deben mantenerse limpios y libres de recipientes con agua estancada.

Los ciudadanos también deben colaborar con las campañas de vigilancia y control que desarrollen las autoridades. Si se detecta una importante presencia de mosquitos o posibles criaderos en espacios públicos, se debe comunicar a la municipalidad o al establecimiento de salud correspondiente.

¿Por qué algunas personas tienen un “huequito” entre los dientes?

En ese pequeño espacio entre los dientes delanteros, conocido como diastema, puede convertirse en una de las características más llamativas de una sonrisa. Para algunas personas es un rasgo familiar que las acompaña desde la infancia; para otras, aparece o aumenta con el paso de los años.

El espacio puede tener diferentes causas. En algunos casos se debe a que el frenillo que une el labio superior con la encía es más grande de lo habitual. También puede estar relacionado con el tamaño de los dientes, la forma de la mandíbula o determinados hábitos durante la infancia.

Lo curioso es que esta característica no siempre representa un problema de salud. Muchas personas viven con ella sin necesidad de tratamiento y, de hecho, algunas celebridades han convertido su diastema en un rasgo distintivo de su imagen.

Sin embargo, si el espacio aparece de manera repentina, aumenta con el tiempo o está acompañado de movilidad o sangrado de las encías, conviene consultar con un odontólogo.

En una época en la que las sonrisas perfectas parecen ser la norma, ese pequeño espacio demuestra que una imperfección también puede convertirse en una característica única.

¿Por qué algunas personas recuerdan sus sueños y otras los olvidan?

Despertar con la sensación de haber vivido una historia completa durante la noche y olvidarla pocos minutos después es una experiencia común. Aunque todas las personas sueñan durante determinadas etapas del sueño, no todas recuerdan lo que ocurre mientras duermen.

La capacidad para recordar los sueños depende, entre otros factores, del momento en que una persona despierta. Los sueños que ocurren poco antes de abrir los ojos suelen tener mayores posibilidades de permanecer en la memoria.

También influye la calidad del descanso. Los despertares frecuentes pueden facilitar el recuerdo de los sueños, mientras que dormir profundamente durante largos periodos puede hacer que desaparezcan rápidamente de la memoria.

Una recomendación sencilla para quienes desean recordar sus sueños es mantener un cuaderno junto a la cama y anotar lo primero que recuerden al despertar. Incluso una palabra o una imagen pueden ayudar posteriormente a reconstruir la experiencia.

Los especialistas señalan que olvidar un sueño no significa que una persona no haya soñado. Simplemente, el contenido puede desaparecer rápidamente de la memoria al comenzar las actividades del día.



Curioso lenguaje de los perros para comunicarse con sus dueños

Aunque no pueden hablar como los seres humanos, los perros cuentan con un amplio repertorio de señales para expresar lo que sienten y necesitan. Ladridos, movimientos de la cola, posturas corporales y hasta la forma de mirar pueden transmitir diferentes mensajes.

Un perro que mueve rápidamente la cola no siempre está demostrando alegría. El contexto es fundamental. Una cola relajada puede expresar tranquilidad, mientras que una postura rígida puede indicar tensión o alerta. Del mismo modo, las orejas hacia atrás pueden ser una señal de miedo o incomodidad.

Los expertos en comportamiento animal recomiendan observar al perro como un conjunto y no interpretar un solo movimiento de manera aislada. La posición del cuerpo, las orejas, los ojos y la vocalización ayudan a entender mejor su estado emocional.

También es importante respetar sus espacios. Cuando un perro intenta alejarse, bosteza repetidamente o evita el contacto visual, puede estar mostrando incomodidad.

CURIOSIDADES

1. *¿Sabías que los pulpos tienen tres corazones?*

Dos bombean sangre hacia las branquias y el tercero la lleva al resto del cuerpo. Cuando nadan, uno de ellos deja de funcionar temporalmente.

2. *Las bananas son técnicamente bayas. Aunque parezca extraño, botánicamente cumplen las características de una baya. En cambio, las fresas no son consideradas bayas verdaderas.*

3. *El corazón de una ballena azul es enorme. Puede pesar varios cientos de kilos y alcanzar un tamaño comparable al de un automóvil pequeño. Es uno de los corazones más grandes del planeta.*

4. *Los gatos no perciben los sabores dulces. A diferencia de los humanos, carecen de receptores funcionales para detectar el sabor dulce. Por eso, un postre no les resulta atractivo de la misma manera.*

5. *La miel puede durar muchísimo tiempo. Si permanece bien sellada y en condiciones adecuadas, puede conservarse durante años sin echarse a perder debido a su baja humedad y acidez.*

6. *Los cuervos pueden recordar rostros humanos.*

Estas aves poseen una sorprendente capacidad de memoria y pueden reconocer personas que consideran una amenaza incluso después de mucho tiempo.

7. *El cerebro no siente dolor. Aunque procesa las señales de dolor provenientes de todo el cuerpo, el propio tejido cerebral carece de receptores del dolor. Hay cerebrales realizadas con el paciente despierto.*



Sociales

PRINCIPALES EVENTOS
QUE ENGALANAN LA
BLANCA CIUDAD



RAFAEL PUMA, ELMER SÁNCHEZ, BROSWI GALVEZ, BEATRIZ GUITTON, MARITZA MONTERO, JUAN RODRÍGUEZ, TERESA RUBINA, XIMENA GÓMEZ Y ANGELA GÓMEZ EN EVENTO EMPRESARIAL.



HENRY IBÁÑEZ, ING. RONALD IBÁÑEZ Y ANDRÉS ESCAPA EN REUNIÓN ACADÉMICA.



LOURDES ROMERO, MARCIA LEIVA, JONATHAN RANISE, PEQUEÑA OCEAN RANISE Y MARCIAL LEIVA EN EL BAUTIZO Y CUMPLEAÑOS DE OCEAN.



CAROL VILLEGAS, SHIRLEY POLANCO, CARMEN SEBASTIANI, SANDRA VELÁSQUEZ, ANA MARÍA POSTIGO,



MANUEL DELGADO Y REMIGIO POSTIGO EN CEREMONIA DE RECONOCIMIENTO EN LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE AREQUIPA.



URSULA GONZÁLES, VERÓNICA FRANCO Y AMIGAS EN AMENA REUNIÓN.



ENTRE AMIGAS EN EL MES DE AREQUIPA, MÓNICA QUINTANILLA, KATY ESPINOZA, KARINA ORTIZ Y PATRICIA MUÑIZ.



JÓVENES CONCERTISTAS DE LA CIUDAD, MARÍA LUISA ROCA, LUIS VERA, MIJAEEL COARITE, EDUARDO MAQUITO Y JULIÁN ENRÍQUEZ.