

Crónica

Política, sociedad y cultura

EDICIÓN
SEMANAL
Nº 077

Arequipa,
20 de setiembre de 2026

Alfredo Zegarra: el médico detrás del político

(Págs. 04 y 05)



**Arequipa y Puno
lideran las
exportaciones**

(Pág. 03)

**Deshidratación
puede afectar
al corazón**

(Pág. 06)

Arequipa encabeza el país con más glaciares rocosos

Arequipa tiene una particularidad que la coloca en el mapa nacional de los ecosistemas de montaña: es la región del Perú con mayor cantidad de glaciares rocosos, de acuerdo con el Inventario Nacional de Glaciares y Lagunas de Origen Glaciar 2023 (INGLOG 2023), elaborado por el Instituto Nacional de Investigación en Glaciares y Ecosistemas de Montaña (Inaigem).

El dato adquiere especial relevancia en un territorio donde el agua constituye un recurso estratégico para la población, la agricultura, la ganadería y diversas actividades económicas. Los glaciares y sus ecosistemas asociados funcionan como grandes reservorios naturales de agua dulce y su evolución está estrechamente vinculada con los efectos del cambio climático.

El Perú cuenta con 2,084 glaciares y 8,466 lagunas de origen glaciar, según el inventario nacional. A esta riqueza se suman 2,147 glaciares rocosos, una categoría identificada y contabilizada en el estudio del Inaigem.

¿QUÉ ES UN GLACIAR ROCOSO?

Un glaciar convencional es una masa de hielo acumulada en las zonas altas de las cordilleras, por encima del límite de las nieves perpetuas. El hielo permanece durante todo el año y se desplaza lentamente debido a su propio peso.

Los glaciares rocosos tienen una característica diferente. Están constituidos por una mezcla de fragmentos de roca, sedimentos y hielo en su interior y pueden desplazarse lentamente pendiente abajo. Aunque no presentan necesariamente la apariencia de una gran masa blanca de hielo, forman parte de los ecosistemas glaciares y representan importantes reservas de agua congelada.

Su identificación resulta especialmente importante para el



conocimiento del territorio. El inventario del Inaigem permitió reconocer 2,147 glaciares rocosos que anteriormente no habían sido contabilizados, ampliando el conocimiento sobre las reservas de hielo existentes en las montañas peruanas.

En esta clasificación, Arequipa ocupa el primer lugar nacional por cantidad de glaciares rocosos, una condición que diferencia a la región de otros departamentos con mayor presencia de glaciares convencionales.

ÁNCASH Y CUSCO

Aunque Arequipa lidera en glaciares rocosos, la mayor cantidad de glaciares convencionales se encuentra en otras regiones.

Áncash, especialmente en la Cordillera Blanca, y Cusco, a través de las cordilleras de Vilcabamba y Vilcanota, concentran la mayor cantidad de glaciares del país.

La Cordillera Blanca constituye uno de los principales sistemas glaciares del Perú y alberga importantes nevados y masas de hielo. Cusco también posee extensas zonas glaciares vinculadas a sus principales cordilleras.

En otras regiones destaca la presencia de lagunas de origen glaciar. Puno y Junín poseen el mayor número de estos cuerpos de agua, formados o relacionados con la dinámica de antiguos y actuales sistemas glaciares.

El panorama muestra que la riqueza glaciar peruana no está concentrada en una sola zona. Se distribuye a través de diferentes cordilleras y departamentos, con características particulares que requieren monitoreo y protección.

RESERVAS DE AGUA EN LAS ALTURAS

La importancia de los glaciares va mucho más allá del paisaje.

Estas masas de hielo constituyen reservas naturales de agua dulce. Durante periodos de precipitaciones, almacenan agua en forma de hielo y, posteriormente, el proceso de deshielo libera parte de este recurso hacia ríos, quebradas, lagunas y otros sistemas

hídricos.

En regiones donde existen extensas zonas áridas, esta función adquiere especial importancia.

El agua procedente de los ecosistemas de montaña puede contribuir al abastecimiento de poblaciones, la agricultura y la ganadería, además de alimentar sistemas utilizados para la generación de energía hidroeléctrica.

Para Arequipa, donde el recurso hídrico tiene una importancia estratégica, la existencia de glaciares y glaciares rocosos en sus zonas altoandinas representa un elemento que debe ser considerado dentro de la planificación y gestión del agua.

No se trata únicamente de conservar un paisaje de montaña. También está en juego la protección de ecosistemas que forman parte del sistema natural de almacenamiento y regulación del recurso hídrico.

EL CAMBIO CLIMÁTICO MODIFICA EL ESCENARIO

Los glaciares son, al mismo tiempo, ecosistemas especialmente vulnerables al cambio climático.

El incremento de las temperaturas puede acelerar la pérdida de hielo y modificar la disponibilidad de agua. En el corto plazo, un mayor derretimiento puede incrementar el aporte hídrico; sin embargo, la reducción progresiva de las masas glaciares significa que también disminuye la capacidad natural de almacenamiento para el futuro.

El inventario nacional también advierte sobre las condiciones físicas de estos territorios. El 59% de los glaciares del Perú presenta pendientes superiores a 25%, característica que debe ser considerada en la evaluación de peligros de origen glaciar.

Las pendientes pronunciadas, el retroceso de los glaciares y la formación o expansión de lagunas pueden generar escenarios de riesgo que requieren vigilancia permanente.

Por ello, conocer dónde están los glaciares, cuál es su tamaño, cómo evolucionan y qué características presentan es fundamental para la prevención.

AREQUIPA, FRENTE A UN DESAFÍO ESTRATÉGICO

El liderazgo de Arequipa en glaciares rocosos coloca a la región frente a una responsabilidad particular.

El desafío no consiste únicamente en registrar cuántos existen, sino en conocer su comportamiento, evaluar su aporte hídrico y determinar cómo están siendo afectados por las modificaciones del clima.

La información generada por el Inaigem constituye una herramienta para ese propósito. El inventario permite identificar zonas estratégicas para continuar con investigaciones relacionadas con los recursos hídricos y los peligros asociados a los ecosistemas glaciares.

En una región donde la disponibilidad de agua es una preocupación permanente, estos datos adquieren especial relevancia.

Los glaciares no son únicamente grandes masas de hielo en las cumbres. Son parte de un sistema ambiental que conecta las montañas con los ríos, lagunas, campos agrícolas, ciudades y actividades productivas.

Arequipa, con el mayor número de glaciares rocosos del país, forma parte de ese sistema.

El reto ahora es conocer y proteger una riqueza natural que muchas veces permanece invisible bajo las rocas, pero que puede tener un papel fundamental en la seguridad hídrica de las próximas décadas.

Ese monto representa más del 86% del valor total de las exportaciones nacionales, según informó el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur).

En ese mapa exportador, Arequipa aparece en el primer lugar. La región alcanzó USD 6.767,1 millones en exportaciones, 49,5% más que en el mismo periodo de 2025. Buena parte de este resultado se explica por los mayores despachos de cobre, oro y concentrados de plata y plomo. Es decir, detrás de los millones de dólares que salen por los mercados internacionales está, principalmente, la actividad minera.

Puno está inmediatamente detrás. Sus exportaciones llegaron a USD 6.301,8 millones, con un crecimiento todavía mayor: 57,3%. El oro y el cobre explican buena parte de sus envíos, pero la región también incorpora productos agropecuarios como quinua y café.

La distancia entre ambas es relativamente corta. Apenas unos USD 465,3 millones separan a Arequipa de Puno. Pero lo más importante está en el volumen conjunto: más de USD 13 mil millones generados por dos regiones del sur en apenas siete meses.

Hay una frase que vuelve a la memoria cuando aparecen estos números. En algún momento, durante su gobierno, la expresidenta Dina Boluarte dijo que “Puno no es el Perú”.

Hoy, los datos del comercio exterior ofrecen una fotografía distinta sobre el peso económico de esa región. Puno no solo forma parte del Perú: sus productos están entre los que más valor generan para el país en los mercados internacionales.

La cifra también obliga a mirar al sur más allá de Lima. Arequipa y Puno no son economías periféricas cuando se observa su capacidad para generar divisas. Sus exportaciones representan una parte importante del movimiento económico nacional y muestran el papel que pueden desempeñar las regiones en el comercio exterior.

El fenómeno, además, no es exclusivo de estas dos regiones. Áncash exportó USD



Arequipa y Puno lideran las exportaciones

5.642,7 millones, 60,5% más que un año atrás, impulsada principalmente por el cobre y los concentrados de plomo y plata. Ica llegó a USD 5.622,5 millones, con un crecimiento de 53,4%,

gracias a sus productos mineros y agrícolas, entre ellos uva, arándano y palta.

La Libertad sumó USD 4.665,7 millones, 39,1% más, con oro, arándanos y concentrados de plomo y plata entre sus principales productos. Junín alcanzó USD 3.814,8 millones, mientras que Moquegua llegó a USD 3.723,4 millones y Cusco a USD 3.231,8 millones.

Hay incluso regiones con crecimientos porcentuales extraordinarios. Pasco incrementó sus exportaciones en 94,7%, hasta alcanzar USD 1.989,6 millones. Madre de Dios, aunque con un monto mucho menor, llegó a USD 201,3 millones, 42,4% más, impulsada por el oro y la castaña amazónica.

En total, 19 regiones aumentaron sus exportaciones entre enero y julio frente al

mismo periodo de 2025. La expansión alcanza prácticamente todas las zonas del país y confirma una mayor presencia del interior en el comercio exterior.

Pero detrás de estas cifras existe una realidad que tampoco puede ignorarse. El crecimiento exportador está fuertemente vinculado al buen momento de los minerales.

El Mincetur atribuye parte del avance al comportamiento internacional del cobre y el oro, cuyos precios se mantuvieron en niveles récord durante el periodo.

Eso significa que Arequipa y Puno están aprovechando una oportunidad global, pero también que buena parte de su desempeño depende de actividades y mercados sujetos a ciclos internacionales.



APUNTE



Aun así, el dato central permanece. En los primeros siete meses del año, dos regiones del sur lideraron las exportaciones del interior del Perú.

ALFREDO ZEGARRA: LA MEDICINA, PASIÓN QUE NUNCA DEJÓ ATRÁS

Antes de los mítines, las campañas electorales y los despachos municipales, Alfredo Zegarra Tejada estuvo frente a pacientes. Antes de convertirse en alcalde y asumir responsabilidades políticas, eligió una profesión que, según ha mostrado a lo largo de los años, nunca dejó de formar parte de su identidad: la medicina.

Nacido en Arequipa, estudió Medicina Humana en la Universidad Nacional de San Agustín. Su formación médica marcó los primeros años de su vida profesional y también dejó una huella en la manera como posteriormente se relacionaría con la población.

La política llegaría después. Primero fue médico.

Y aunque durante décadas su nombre quedó ligado a la administración municipal y a la actividad electoral, hubo momentos en los que volvió a ponerse el mandil y a recordar que detrás del político seguía existiendo el profesional de la salud.

VOLVER AL QUIRÓFANO

Una de las escenas que mejor representa esa relación ocurrió en septiembre de 2015.

Por entonces, Zegarra era alcalde provincial de Arequipa y se encontraba en su segundo periodo al frente de la municipalidad. Durante la inauguración del Hospital Geriátrico Municipal, en Cerro Colorado, decidió participar nuevamente en una operación.

El paciente tenía 70 años y padecía un tumor benigno. Zegarra, vestido con su atuendo médico, volvió a ingresar a un quirófano después de más de una década

sin realizar una intervención quirúrgica.

La escena llamó la atención porque no se trataba simplemente de un alcalde visitando un establecimiento de salud. Era un médico que, por unas horas, dejaba el despacho municipal para regresar al espacio donde había desarrollado originalmente su vocación.

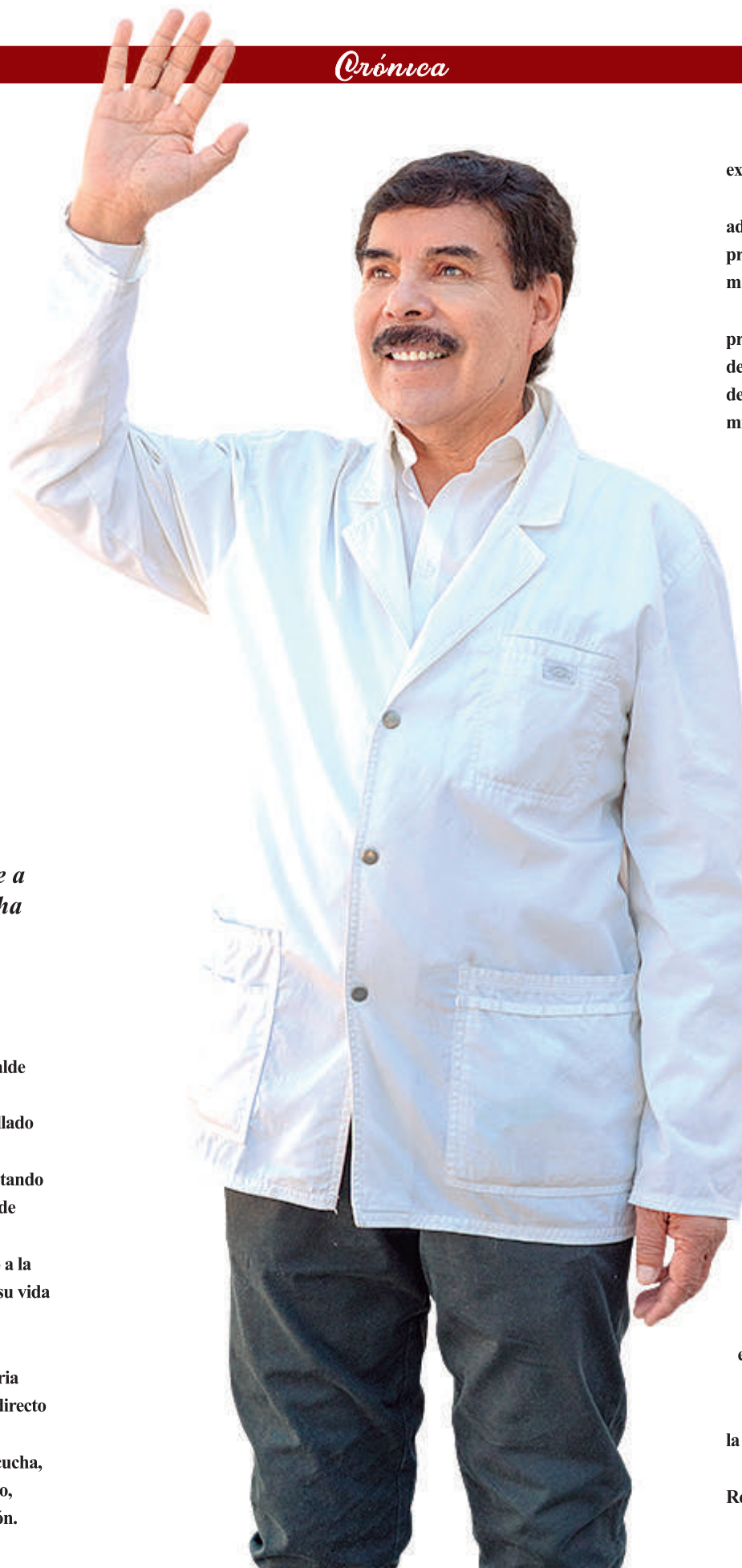
En aquella oportunidad, además, pronunció una frase que terminó retratando la fuerza de ese vínculo con su profesión: aseguró que cambiaría la alcaldía de Arequipa por regresar a ejercer la medicina.

La declaración tenía un significado particular. Después de años dedicado a la política, el médico reconocía públicamente que todavía existía una parte de su vida profesional a la que no había renunciado emocionalmente.

EL MÉDICO DETRÁS DEL POLÍTICO

La medicina y la política son actividades muy diferentes, pero en la historia personal de Zegarra aparecen conectadas por una idea común: el contacto directo con las personas.

El médico recibe a un paciente que llega con una necesidad concreta. Escucha, pregunta, examina y busca una respuesta. El político, desde un cargo público, enfrenta problemas colectivos que requieren decisiones, presupuesto y gestión.



Zegarra ha construido parte de su identidad pública alrededor de esa experiencia inicial.

Su paso por la medicina ocurrió antes de su ingreso a las urnas y antes de administrar instituciones públicas. Por ello, cuando recuerda su trayectoria, la profesión aparece como una etapa que antecede a la política y que, de alguna manera, continuó acompañándolo.

La atención de pacientes le permitió conocer historias individuales, preocupaciones familiares y necesidades relacionadas con la salud. Años después, desde una municipalidad, esas preocupaciones se transformaron en problemas de otra dimensión: hospitales, servicios públicos, infraestructura y atención para miles de personas.

UN HOSPITAL PARA LOS ADULTOS MAYORES

El episodio de 2015 también estuvo relacionado con uno de los proyectos de salud desarrollados durante su gestión municipal: el Hospital Geriátrico Municipal.

El establecimiento fue concebido para atender a la población adulta mayor de Arequipa. En aquella época se informó que podía beneficiar aproximadamente a 200 mil adultos mayores de la ciudad y que contaba con alrededor de 70 profesionales de la salud en especialidades como geriatría, oftalmología, ginecología y odontología.

La inauguración tuvo para Zegarra un componente particularmente personal. No se limitó a participar en la ceremonia como autoridad. Volvió a ejercer, aunque fuera de manera puntual, la profesión que había dejado temporalmente para dedicarse a la gestión pública.

Aquel día se produjo una curiosa inversión de papeles: el alcalde se convirtió nuevamente en médico y el despacho municipal quedó, al menos por unas horas, fuera de escena.

DE LA MEDICINA A LA POLÍTICA

El ingreso de Zegarra a la política fue progresivo.

En José Luis Bustamante y Rivero encontró su primera plataforma electoral importante. Fue elegido alcalde del distrito para el periodo 2003-2006 y posteriormente reelegido para 2007-2010.

Después llegó a la Municipalidad Provincial de Arequipa. Ganó las elecciones de 2010 y asumió en 2011. Cuatro años después volvió a ser elegido para un segundo periodo.

Fueron años en los que la bata blanca fue reemplazada por la banda municipal, las consultas por reuniones administrativas y los pacientes por vecinos, dirigentes y organizaciones sociales.

Sin embargo, la medicina no desapareció completamente de su vida pública.

Su regreso al quirófano en 2015 fue precisamente una demostración de que aquella profesión seguía siendo parte de él. No fue solamente una imagen para una ceremonia: fue el reencuentro con una actividad que había ejercido durante años.

“CAMBIARÍA LA ALCALDÍA POR LA MEDICINA”

La frase pronunciada entonces adquiere mayor relevancia cuando se observa la trayectoria posterior.

Zegarra dejó la alcaldía provincial en 2018 e intentó llegar al Gobierno Regional de Arequipa. No consiguió la elección y ocupó el tercer lugar.

Con el paso de los años, su nombre continuó vinculado a la actividad política

EL MÉDICO QUE LLEGÓ A GOBERNAR

Hoy, Zegarra vuelve a la competencia electoral como candidato al Gobierno Regional de Arequipa por Fuerza Arequipeña para las elecciones del 4 de octubre de 2026.

Su nombre está asociado principalmente a la política regional y municipal. Sin embargo, detrás de esa trayectoria existe una historia anterior: la de un médico que eligió atender personas antes de administrar instituciones.

Esa condición también forma parte de la manera en que se presenta ante la población. La experiencia médica le permite hablar desde el recuerdo de una profesión donde el contacto humano es inevitable y donde cada caso tiene un rostro y una historia.

y también a controversias judiciales. En mayo de 2025 fue condenado en primera instancia a seis años de prisión efectiva por colusión agravada en el caso relacionado con los estudios del Plan de Acondicionamiento Territorial y el Plan de Desarrollo Metropolitano de Arequipa. Su defensa cuestionó la decisión y presentó recursos contra la sentencia.

Estos hechos forman parte de su trayectoria pública, pero no borran aquella otra dimensión de su historia: la del médico que llegó a ocupar cargos políticos sin dejar completamente atrás su profesión.

LA VOCACIÓN QUE PERMANECE

Para Zegarra, la medicina parece representar algo más que una carrera universitaria.

Es una parte de su historia personal que reapareció incluso cuando ya había alcanzado una posición política importante.

El recuerdo de aquella intervención quirúrgica permite observar al personaje desde una perspectiva distinta. Ya no aparece solamente el alcalde que recorrió calles, inauguró obras o participó en campañas. Aparece el profesional que, después de más de diez años, volvió a tomar parte en una operación.

Hay una diferencia entre ejercer una profesión y conservar el vínculo emocional con ella. En su caso, aquella frase de 2015 —que cambiaría la alcaldía por regresar a la medicina— quedó como una declaración que permite entender cuánto significaba para él su primera vocación.

La política ocupó buena parte de su vida adulta, pero la medicina fue el punto de partida.

La deshidratación suele asociarse con sed, cansancio o sensación de calor, pero sus efectos pueden ir mucho más allá. La reducción de líquidos en el organismo también puede aumentar el esfuerzo que realiza el corazón para mantener la sangre circulando, especialmente cuando la pérdida de agua es importante o se combina con altas temperaturas, ejercicio prolongado o determinadas enfermedades.

El cardiólogo Brodie Marthaler, del Sistema de Salud de Mayo Clinic, explica que cuando una persona se deshidrata disminuye el volumen de líquido que circula por el torrente sanguíneo. Como consecuencia, llega menos sangre al corazón con cada latido y el organismo activa mecanismos para compensar esa reducción.

Uno de ellos es el aumento de la frecuencia cardíaca. El corazón comienza a latir más rápido para intentar mantener un flujo sanguíneo adecuado. Al mismo tiempo, los vasos sanguíneos pueden estrecharse para ayudar a conservar la presión arterial.

Este mecanismo puede funcionar cuando la pérdida de líquidos es moderada, pero si la deshidratación continúa y se vuelve más intensa, la capacidad de compensación del organismo puede resultar insuficiente.

EL CORAZÓN TRABAJA MÁS

Cuando existe menos volumen de sangre circulante, el corazón debe realizar un mayor esfuerzo para mantener la circulación hacia los distintos tejidos. Esta situación puede manifestarse mediante palpitaciones o una frecuencia cardíaca acelerada.

La deshidratación también puede provocar fatiga, aturdimiento, mareos, cambios en la visión y dificultad para respirar. En algunos casos pueden aparecer molestias en el pecho, síntomas que requieren especial atención porque pueden confundirse con otras enfermedades cardiovasculares.

Si la pérdida de líquidos alcanza niveles graves, la circulación hacia órganos importantes puede verse comprometida. El cerebro, los riñones, el hígado y el aparato digestivo necesitan un suministro adecuado de sangre para funcionar correctamente.

El problema puede agravarse cuando la deshidratación está relacionada con una exposición prolongada a temperaturas elevadas. En esas circunstancias existe riesgo de golpe

La deshidratación también puede afectar al corazón

de calor, una emergencia médica que requiere atención inmediata. También puede producirse un desmayo debido a la disminución del flujo sanguíneo hacia el cerebro.

QUIÉNES TIENEN MAYOR RIESGO

Aunque cualquier persona puede deshidratarse, existen grupos que requieren mayor vigilancia. Entre ellos están los adultos mayores, los niños, los deportistas y quienes realizan trabajos al aire libre, particularmente durante jornadas de calor.

Las personas con enfermedades cardíacas también deben tener especial cuidado. En quienes padecen insuficiencia cardíaca, por ejemplo, la capacidad del corazón para responder a situaciones que aumentan su exigencia puede estar reducida.

Además, algunos tratamientos pueden modificar el equilibrio de líquidos del organismo. Los diuréticos favorecen la eliminación de líquidos, mientras que otros medicamentos pueden reducir la presión arterial o modificar la frecuencia cardíaca. Por ello, las personas que reciben tratamientos para enfermedades cardiovasculares deben consultar con su médico sobre sus necesidades particulares de

hidratación y no modificar por cuenta propia la dosis de sus medicamentos.

También deben prestar atención quienes utilizan determinados medicamentos para el control del peso o de otras enfermedades que pueden favorecer la pérdida de líquidos, especialmente si presentan vómitos, diarrea, menor ingesta de agua o exposición prolongada al calor.

LA SED NO ES EL ÚNICO AVISO

Una de las principales dificultades es reconocer la deshidratación antes de que alcance niveles importantes. La sed es una señal del organismo, pero pueden aparecer otros indicios.

La boca seca, la piel seca, la orina de color oscuro y una disminución de la cantidad de orina pueden indicar que el organismo necesita líquidos. El color de la orina puede servir como una referencia sencilla: una tonalidad más clara suele asociarse con una hidratación adecuada, mientras que una orina más oscura puede indicar la necesidad de beber más líquidos.

Sin embargo, estos signos no deben utilizarse como único criterio para determinar el estado de hidratación, especialmente en personas con enfermedades o tratamientos que afectan la función renal o el equilibrio de líquidos.

Para la mayoría de las personas sanas, la sed constituye una señal útil. La recomendación

general es beber líquidos cuando aparece sed y anticiparse a la pérdida de agua cuando se sabe que habrá exposición prolongada al calor o actividad física intensa.

AGUA Y ELECTROLITOS

El agua es la principal opción para mantener una hidratación adecuada. Sin embargo, cuando existe una pérdida considerable de líquidos, también pueden perderse electrolitos, sustancias como sodio, potasio y magnesio que participan en diversas funciones del organismo.

En determinadas circunstancias, especialmente durante ejercicios prolongados o actividades de resistencia, las bebidas que contienen electrolitos pueden contribuir a reponer parte de esas pérdidas.

La alimentación también aporta electrolitos. Por ello, en situaciones de deshidratación, la reposición de líquidos debe considerar las características de cada persona y la causa de la pérdida de agua.

El alcohol merece especial atención porque puede favorecer la pérdida de líquidos al alterar los mecanismos mediante los cuales el organismo regula el agua. Por eso, no es una buena opción para rehidratarse.

PREVENIR ANTES QUE CORREGIR

La recomendación del especialista es evitar llegar a una deshidratación importante. Beber pequeñas cantidades de líquido a lo largo del día puede resultar más práctico que esperar a tener una sed intensa para consumir grandes cantidades de una sola vez.

Antes de realizar ejercicio, trabajar bajo el sol o permanecer durante varias horas en ambientes calurosos, conviene planificar la disponibilidad de agua y realizar pausas cuando sea necesario.

También es importante reconocer los síntomas que indican que la situación puede estar empeorando. Palpitaciones intensas, dificultad para respirar, dolor o molestias en el pecho, desmayo o signos de golpe de calor requieren evaluación médica inmediata.



EL PODER DE UNA BUENA CAMINATA

Caminar no solo ayuda a mantener el cuerpo activo. También puede convertirse en una herramienta sencilla para despejar la mente y mejorar el estado de ánimo. Una caminata diaria permite movilizar los

músculos, favorecer la circulación y reducir el tiempo que una persona permanece sentada.

No es necesario recorrer grandes distancias ni realizar un entrenamiento intenso. Caminar durante algunos minutos, especialmente al aire libre, puede ser una alternativa para incorporar movimiento a la rutina cotidiana. Además, variar el recorrido permite descubrir nuevos espacios de la ciudad y romper con la monotonía.

Los especialistas recomiendan adaptar la actividad a la edad y condición física de cada persona. Lo importante es convertir el movimiento en un hábito constante y sostenible.



DORMIR BIEN TAMBIÉN ES CUIDARSE

El descanso suele quedar relegado cuando las obligaciones del trabajo, los estudios o las tareas del hogar ocupan gran parte del día. Sin embargo, dormir adecuadamente es una parte importante del bienestar cotidiano.

Mantener horarios relativamente regulares para

acostarse y levantarse puede ayudar a establecer una rutina de descanso. También resulta conveniente reducir el uso de celulares, computadoras y otros dispositivos antes de dormir, especialmente si su utilización se prolonga hasta altas horas de la noche.

Un dormitorio tranquilo, con poca luz y una temperatura agradable, puede favorecer un mejor descanso. Asimismo, evitar cenas demasiado pesadas o bebidas estimulantes cerca de la hora de dormir puede contribuir a conciliar el sueño.

Dormir bien permite recuperar energía y afrontar con mayor atención las actividades del día siguiente.

a limpiar.

Una práctica sencilla consiste en guardar cada objeto después de utilizarlo. También puede establecerse una rutina de pocos minutos al día para recoger superficies, organizar ropa y eliminar aquello que ya no se utiliza.

La cocina y el dormitorio suelen ser dos de los espacios que más rápidamente acumulan objetos fuera de lugar. Revisarlos diariamente puede generar una sensación de mayor amplitud y tranquilidad.

El orden también puede facilitar la ubicación de documentos, llaves y otros objetos de uso frecuente. La clave está en mantener hábitos sencillos y constantes, en lugar de esperar a que el desorden se acumule.

PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA CASA MÁS ORDENADA

Mantener una vivienda ordenada no siempre requiere grandes esfuerzos. En muchos casos, pequeños cambios diarios permiten evitar que las tareas domésticas se acumulen y conviertan el fin de semana en una jornada dedicada exclusivamente

CURIOSIDADES

LA MIEL PUEDE DURAR MUCHÍSIMO TIEMPO

Gracias a su baja humedad y acidez, la miel puede conservarse durante largos periodos si permanece bien almacenada.

LOS PLÁTANOS SON BAYAS

Botánicamente, el plátano cumple las características de una baya. En cambio, algunas frutas que llamamos bayas no lo son técnicamente.

LOS TIBURONES SON MÁS ANTIGUOS QUE LOS ÁRBOLES

Los primeros tiburones aparecieron hace más de 400 millones de años. Los primeros árboles surgieron posteriormente.

LAS HUELLAS DACTILARES SON ÚNICAS

Las líneas de los dedos se forman antes del nacimiento y presentan patrones particulares que permiten diferenciarlos.

VENUS TIENE UN DÍA MUY LARGO

Venus tarda aproximadamente 243 días terrestres en completar una rotación sobre su eje, más que su propio año.

LOS CUERVOS PUEDEN RECORDAR ROSTROS

Estas aves poseen una notable capacidad de aprendizaje y pueden reconocer personas asociándolas con experiencias anteriores.

EL AGUA CALIENTE PUEDE CONGELARSE MÁS RÁPIDO

En determinadas condiciones, el agua caliente puede congelarse antes que el agua fría. Este fenómeno se conoce como efecto Mpemba.



Sociales

PRINCIPALES EVENTOS
QUE ENGALANAN LA
BLANCA CIUDAD



FERNANDO POLANCO, MARCO CHOQUE, RAÚL PONCE DE LEÓN, ANA CECILIA DE PONCE DE LEÓN, ELENA DÍAZ Y CARLOS GONZÁLES EN CEREMONIA EN HONOR AL HÉROE ANDRÉS AVELINO CÁCERES.



BAUTIZO Y PRIMER AÑITO DE BENJAMIN SEGOVIA GAMARRA CON SUS PADRES ALEJANDRA Y SEBASTIÁN.



CLAUDIA, YOLA, FELISA Y JUAN DEL CASTILLO CHÁVEZ EN FRATERNAL REUNIÓN.



GUILLERMO PEREA, ANTE STOJKICH, JAVIER VELARDE, JAVIER VIZCARDO, CARLOS CALDERÓN, FERNANDO ODIAGA, FRANCISCO NÁJAR, HENRRY IBÁÑEZ Y MARIO SARMIENTO EN ENCUENTRO DE EXALUMNOS DEL COLEGIO SAN JOSÉ.



DANITZA DODERO, DANITZA JOVICH Y PIERANGELI DODERO COMPARTIENDO EN FAMILIA.



MARIZA GAMARRA NÚÑEZ DEL PRADO, YOUNI PAZ OLIVAS Y EJECUTIVAS EN EVENTO EMPRESARIAL.



PATRICIA CORTIJO, SILVANA PASSANO Y MIGUEL JIMÉNEZ EN ALEGRE REUNIÓN



MILUSKA VERA, CECILIA DEL SOL, MARÍA TEJADA, PATRICIA ROBERTS Y GUADALUPE MANSILLA EN LA BIBLIOTECA REGIONAL MARIO VARGAS LLOSA.