

Crónica

Política, sociedad y cultura

EDICIÓN
SEMANAL
Nº 081

Arequipa,
18 de octubre de 2026

**¿Derechos
humanos
peligran
en Atico?**

(Pág. 03)

**Diez hábitos
para controlar
la presión
arterial**

(Pág. 06)

A large photograph of a forest fire with firefighters in the foreground. The fire is intense, with thick smoke rising into the sky. Two firefighters in red gear and helmets are visible, one in the foreground and another slightly behind. The background shows a hazy landscape with mountains.

Perú arde: 58 incendios forestales dejan 10 víctimas

(Pág. 04 y 02)

El cambio climático constituye uno de los principales desafíos ambientales del planeta. Aunque el clima de la Tierra ha experimentado transformaciones naturales a lo largo de millones de años, el calentamiento global observado desde mediados del siglo XX tiene una causa predominante: las actividades humanas, que han incrementado la concentración de gases de efecto invernadero en la atmósfera y alterado el equilibrio energético del planeta.

De acuerdo con la Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio de Estados Unidos (NASA), la quema de carbón, petróleo y gas natural, junto con la deforestación y determinados procesos agrícolas e industriales, ha intensificado el efecto invernadero natural. Este fenómeno es indispensable para mantener temperaturas compatibles con la vida, pero su alteración provoca que una mayor cantidad de calor permanezca en el sistema climático.

La energía solar llega a la Tierra y calienta su superficie. Posteriormente, el planeta libera parte de esa energía en forma de radiación infrarroja. Los gases de efecto invernadero absorben una proporción de ese calor y emiten radiación en distintas direcciones, incluida nuevamente la superficie. Cuando aumenta su concentración en la atmósfera, se reduce la velocidad con la que el sistema terrestre pierde energía hacia el espacio, lo que favorece el incremento de la temperatura global.

EL PESO DE LOS COMBUSTIBLES FÓSILES

El dióxido de carbono (CO_2) es uno de los principales responsables del calentamiento global actual. Se produce naturalmente mediante procesos como la respiración y las erupciones volcánicas, pero también se libera en grandes cantidades por la combustión de combustibles fósiles utilizados para generar electricidad, movilizar vehículos, desarrollar actividades industriales y sostener buena parte de la economía mundial.

Según la NASA, las actividades humanas han elevado la concentración de dióxido de carbono atmosférico aproximadamente un 50 % respecto de los niveles existentes al inicio de la Revolución Industrial, alrededor de 1750. Este incremento representa el factor más importante del cambio climático durante el último siglo.

La deforestación agrava el problema. Los bosques absorben CO_2 durante el crecimiento de la vegetación y almacenan carbono en los troncos, las raíces y los suelos. Cuando se destruyen o queman estas áreas, disminuye su capacidad de capturar carbono y se libera parte del que habían acumulado. La expansión agrícola, el crecimiento urbano y determinadas actividades extractivas pueden contribuir a esta pérdida.



Cambio climático: la huella detrás del calentamiento global

METANO Y ACTIVIDADES AGROPECUARIAS

El metano es otro gas de efecto invernadero relevante. Aunque permanece menos tiempo en la atmósfera que el dióxido de carbono, tiene una capacidad considerablemente mayor de retener calor por unidad de masa durante periodos determinados.

Sus fuentes incluyen la descomposición de materia orgánica en humedales, los vertederos, el cultivo de arroz, la digestión del ganado y el manejo del estiércol. También se producen emisiones por fugas durante la extracción, el procesamiento y el transporte de petróleo y gas natural.

La concentración atmosférica de metano se ha más que duplicado desde la época preindustrial, según la información divulgada por la NASA. Reducir estas emisiones constituye una oportunidad para limitar parte del calentamiento

a corto plazo, especialmente mediante mejoras en la detección de fugas, el tratamiento de residuos y las prácticas agropecuarias.

Otro gas importante es el óxido nítrico, asociado principalmente con la producción y utilización de fertilizantes nitrogenados, determinadas prácticas agrícolas y la combustión de combustibles y biomasa. Su presencia en la atmósfera también ha aumentado como consecuencia de las actividades humanas.

A estos compuestos se suman los clorofluorocarbonos (CFC), sustancias sintéticas que fueron utilizadas en refrigerantes, aerosoles y otros productos industriales. Además de contribuir al efecto invernadero, dañan la capa de ozono. Su producción y utilización han sido restringidas mediante el Protocolo de Montreal, acuerdo internacional que busca proteger esa capa atmosférica.

EL VAPOR DE AGUA AMPLIFICA EL CALENTAMIENTO

El vapor de agua es el gas de efecto invernadero más abundante en la atmósfera, pero cumple un papel diferente al del dióxido de carbono y otros gases de larga duración.

Cuando aumenta la temperatura global, se intensifica la evaporación y la atmósfera puede contener más vapor de agua. Este proceso refuerza el calentamiento inicial: una mayor temperatura favorece la presencia de vapor, que a su vez retiene más calor.

Por ello, el vapor de agua funciona principalmente como un mecanismo de retroalimentación climática. No es el principal impulsor del calentamiento global actual, sino un elemento que amplifica el efecto producido por el incremento de otros gases de efecto invernadero. Las nubes y los cambios en las precipitaciones también influyen en el balance energético del planeta y en la evolución del clima.

EL SOL NO EXPLICA EL CALENTAMIENTO ACTUAL

Aunque la actividad solar ha influido en variaciones climáticas del pasado, la evidencia científica descarta que los cambios en la energía recibida del Sol sean la causa principal del calentamiento observado durante las últimas décadas.

La NASA señala que, desde mediados del siglo XX, la energía solar recibida por la Tierra ha presentado fluctuaciones asociadas con su ciclo natural de aproximadamente once años, pero no registra un incremento neto capaz de explicar el aumento sostenido de la temperatura global durante ese periodo.

Además, si el calentamiento actual fuera provocado principalmente por una mayor actividad solar, se esperaría un incremento de las temperaturas en las distintas capas de la atmósfera. Sin embargo, las observaciones muestran un calentamiento de la superficie y de las capas inferiores, acompañado de un enfriamiento en la atmósfera superior, un patrón coherente con el efecto de los gases de efecto invernadero.

Los modelos climáticos tampoco pueden reproducir adecuadamente la tendencia de calentamiento observada durante el último siglo si consideran únicamente factores naturales y excluyen el incremento de las emisiones humanas. El Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), integrado por especialistas de numerosos países, concluyó en su sexto informe de evaluación que la influencia humana ha causado inequívocamente el calentamiento global. Esta conclusión se sustenta en múltiples observaciones de la atmósfera, los océanos, los hielos y los ecosistemas, además de los registros de emisiones.

En medio de esa violencia quedan los trabajadores y las comunidades, expuestos a la explotación laboral, las extorsiones y la ausencia de garantías básicas. El Estado, mientras tanto, mantiene una presencia insuficiente para contener el problema.

Esta es una de las principales alertas del estudio “Violencia y vulneraciones de Derechos Humanos en contextos de Minería No Legal en el Perú”, elaborado por el Instituto de Criminología y Estudios sobre Violencia (ICEV) por encargo de la Sociedad Nacional de Minería, Petróleo y Energía (SNMPE).

La investigación examina las consecuencias humanas de una actividad que suele analizarse desde sus dimensiones económicas y productivas, pero cuyo funcionamiento también está asociado a graves vulneraciones de derechos.

Nicolás Zevallos, director de Asuntos Públicos del ICEV y uno de los autores del informe, advierte que la violencia no puede entenderse como un efecto secundario de la minería no legal.

Según el estudio, la explotación y la falta de protección de los trabajadores forman parte de las condiciones que permiten sostener este negocio y mantener su rentabilidad.

Ático presenta una dinámica especialmente compleja. A diferencia de otros territorios donde una organización puede ejercer mayor control, en esta zona de Arequipa operan diversos grupos que compiten de manera permanente.

La investigación identifica proveedores de violencia armada, gestores logísticos, bandas que controlan parcialmente el territorio y agrupaciones pequeñas cuya composición y actuación pueden cambiar rápidamente.

En Ático, la urgencia es evidente. La competencia entre grupos, la violencia armada y la precariedad de los trabajadores configuran un escenario en el que los derechos fundamentales quedan subordinados a los intereses de quienes controlan la actividad minera.

Esta fragmentación incrementa los conflictos y la inseguridad. No existe una sola estructura que controle todo el territorio, sino una disputa constante entre actores que buscan asegurar espacios y recursos. Para quienes viven o trabajan allí, esa competencia se traduce en mayores riesgos y en un entorno donde las garantías para ejercer sus derechos son precarias.

El problema se agrava por la limitada presencia de las autoridades. Las intervenciones estatales, según el diagnóstico del ICEV, suelen reducirse a fiscalizaciones esporádicas, sin continuidad suficiente para modificar las condiciones que favorecen el dominio de estas organizaciones. A ello se suman la pobreza extrema y las carencias de servicios básicos que afectan a las comunidades.

El estudio también analiza otras dos zonas donde la minería ilegal tiene una presencia importante: Pataz, en La Libertad, y La Rinconada, en Puno. En los tres territorios, los investigadores encontraron distintas formas de organización criminal y vulneraciones que alcanzan las diversas etapas de la cadena de valor minera.

Sin embargo, es en la fase extractiva, donde se realiza la explotación del mineral, donde se concentran las condiciones más graves. Allí aparecen el trabajo forzoso, la trata de personas, el trabajo infantil y la exposición a labores extremadamente peligrosas, sin contratos ni mecanismos adecuados de protección frente a accidentes.

Los trabajadores llegan, en muchos casos, atraídos por la promesa de una oportunidad económica. Pero esa expectativa puede terminar convertida en una trampa. La falta de alternativas, la necesidad de conseguir ingresos y la ausencia de protección institucional los colocan en una posición de vulnerabilidad frente a quienes controlan las operaciones.

“La gran mayoría de los que van a estas zonas entran pobres y salen pobres y extorsionados”, resume Zevallos. La frase describe un círculo de explotación en el que las personas llegan buscando mejorar sus condiciones de vida, pero terminan expuestas a abusos y amenazas sin contar con recursos suficientes para defenderse.

Las víctimas no se limitan a los trabajadores que ingresan a los socavones. La violencia también afecta a las comunidades que habitan en estos territorios y que deben desenvolverse en espacios donde las organizaciones criminales pueden imponer sus propias reglas. Cuando el acceso a servicios básicos es precario y las autoridades no mantienen una presencia sostenida, las posibilidades de protección y denuncia se reducen.



¿Derechos humanos peligran en Ático?

La emergencia ambiental se extiende por distintas regiones del país. En Arequipa, el COER contabilizó 58 incendios forestales hasta el 13 de octubre, con 4.975 hectáreas de cobertura vegetal dañadas, una superficie superior a la afectada durante todo 2025. En Cusco, las víctimas mortales aumentaron a siete, mientras que Puno reportó más de 250 siniestros y dos fallecidos.

Los incendios forestales dejaron de ser emergencias aisladas para convertirse en una amenaza ambiental y humana que se extiende por buena parte del territorio peruano. Hasta el 11 de octubre, el Gobierno reportó 385 incendios forestales durante 2026. Cinco días después, un reporte periodístico basado en información del COEN y del monitoreo satelital del Servicio Nacional Forestal y de Fauna Silvestre (Serfor) daba cuenta de una emergencia de mayor alcance, con focos activos y controlados en diferentes departamentos y diez personas fallecidas en el país.

La situación combina tres factores: las quemas realizadas por las personas, la vegetación seca y las condiciones meteorológicas que facilitan la propagación del fuego. En distintas localidades, las llamas han consumido pastizales, bosques, cultivos y otras áreas de cobertura natural. La emergencia también pone en peligro a quienes intentan apagar los siniestros sin equipos especializados y a las poblaciones expuestas al humo.

Arequipa no es ajena a este escenario. Por el contrario, los registros regionales muestran que la superficie dañada durante los primeros diez meses

del año ya supera la afectación acumulada durante todo 2025. Aunque hasta el momento no se habían reportado víctimas mortales por estos siniestros en la región, la cantidad de emergencias y la extensión de los terrenos afectados evidencian la magnitud del problema.

AREQUIPA: 4 900 HECTÁREAS DAÑADAS

El Centro de Operaciones de Emergencia Regional (COER) contabilizó 58 incendios forestales en Arequipa hasta el 13 de octubre. Estos eventos afectaron aproximadamente 4.975 hectáreas de cobertura vegetal, una superficie superior a las 4.900 hectáreas dañadas durante todo 2025, cuando se registraron 99 siniestros.

La comparación también permite observar una tendencia preocupante: durante 2024 se contabilizaron 107 incendios que afectaron 3.834 hectáreas. Es decir, en 2026 la superficie comprometida ya superó los registros de los dos años anteriores, pese a que todavía faltaban varios meses para cerrar el año estadístico.

El gerente del COER, José Carrera, advirtió que el escenario podía

Incendios forestales amenazan al Perú: reportan diez fallecidos

agravarse durante noviembre y diciembre, periodo en el que continúan las condiciones favorables para la propagación del fuego. Las temperaturas elevadas resecan la vegetación silvestre y los vientos pueden extender las llamas hacia zonas cercanas, dificultando las labores de control.

Un dato especialmente relevante es el origen de los siniestros. Según la información difundida por el COER, los 58 incendios reportados en Arequipa hasta mediados de octubre fueron provocados por actividades humanas. Entre las prácticas señaladas figuran las quemas agrícolas sin control y la quema de llantas u otros materiales.

El dato no significa que todos los casos tengan un responsable identificado o sancionado judicialmente. Sin embargo, sí coloca la prevención de las conductas humanas en el centro de las medidas que deben adoptar las autoridades.

CAYLLOMA CONCENTRA MÁS CASOS

La distribución provincial muestra que los incendios no se limitan a una sola zona de Arequipa. Caylloma encabeza la relación con 16 siniestros; Arequipa, Condesuyos y La Unión registran 11 cada una; Castilla suma siete y Caravelí, dos, según el balance regional difundido el 13 de octubre.

La distribución geográfica importa porque el número de incendios no siempre coincide con la extensión de terreno afectado. Un solo evento puede destruir cientos de hectáreas, mientras que varios incendios pequeños pueden concentrarse en una misma provincia sin alcanzar la misma superficie.

En las semanas recientes, el fuego afectó sectores de Yanaquihua, en Condesuyos; Pocsi, en la provincia de Arequipa; y zonas de Caylloma. También se reportaron emergencias en Salamanca, Condesuyos, y Pampacolca, Castilla, donde las autoridades realizaron labores de vigilancia y control. Los registros del sistema de seguimiento de emergencias mostraban, además, incendios extinguidos que habían dejado una afectación considerable de la cobertura natural.

El problema tiene consecuencias que van más allá de la pérdida de vegetación. Los incendios pueden destruir hábitats, afectar la fauna silvestre, deteriorar los suelos y comprometer zonas de pastoreo y terrenos utilizados por las comunidades rurales. La recuperación de estos espacios puede prolongarse mucho más allá del momento en que se extinguen las llamas.

Por ello, el balance regional requiere algo más que contabilizar emergencias. También es necesario determinar qué áreas tienen mayor recurrencia, cuáles son las causas específicas de cada siniestro y qué medidas preventivas se ejecutaron antes de la temporada crítica.

El peligro no termina cuando las llamas se mantienen alejadas de las viviendas. El humo generado por la combustión de vegetación contiene partículas finas y gases que pueden ingresar al sistema respiratorio y provocar daños en la salud.

La Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria (Digesa), del Ministerio de Salud (Minsa), advierte que la exposición puede causar irritación ocular, tos, congestión nasal, dolor de garganta, dolor de cabeza, náuseas y dificultad para respirar. En personas con enfermedades preexistentes, también puede agravar los problemas cardiovasculares y respiratorios.

Los niños, los adultos mayores, las embarazadas y las personas con asma, enfermedades pulmonares o problemas cardíacos son especialmente vulnerables. La inhalación de partículas finas puede alcanzar zonas profundas de los pulmones y contribuir al agravamiento de enfermedades crónicas.

CUSCO REGISTRA 7 FALLECIDOS Y PUNO 2

A escala nacional, Cusco aparece entre las regiones más golpeadas por las consecuencias humanas de los incendios forestales. El 15 de octubre, la muerte de Aniceto Quispe Huanca, de 65 años, elevó a siete el número de víctimas mortales en ese departamento durante 2026.

El poblador sufrió quemaduras en más del 90 % de su cuerpo cuando intentaba escapar de un incendio forestal en el distrito de Acopía, provincia de Acomayo. Fue atendido en el Hospital Regional del Cusco, pero la gravedad de las lesiones impidió concretar su traslado a Lima para recibir atención especializada.

Entre las víctimas anteriores figuran personas fallecidas en las provincias de Calca, Paucartambo, Urubamba, Acomayo y Chumbivilcas. La relación incluye a dos hermanos de 11 y 18 años que murieron en Pomacanchi, Acomayo, además de adultos mayores que perdieron la vida en otros siniestros.

Puno también afronta una temporada crítica. Hasta el 13 de octubre, el COER de esa región había reportado más de 250 incendios forestales durante el año, cifra que superaba en más del 50 % los eventos contabilizados en 2025. El balance regional incluía dos fallecidos.

Los incendios se reportaron en provincias como Chucuito-Juli y Moho, además de otras localidades donde los equipos de respuesta debieron movilizarse para controlar el avance del fuego.

En conjunto, los reportes disponibles hasta el 16 de octubre daban cuenta de diez fallecidos en el país: siete en Cusco, dos en Puno y una víctima adicional registrada en el balance nacional. La cifra corresponde a los reportes consultados y debe distinguirse de los balances que solo contabilizan una región o una fecha determinada.

EMERGENCIA SE EXTIENDE A OTRAS

La propagación del fuego no se limita al sur andino. El 11 de octubre, el Gobierno informó que el país acumulaba 385 incendios forestales durante 2026 y anunció el despliegue de recursos aéreos para apoyar las labores de control, especialmente en Cusco y Junín.

Los reportes del COEN también identificaron emergencias en Apurímac, Ayacucho, Huancavelica, Áncash y Pasco. En una evaluación del 1 de octubre, por ejemplo, se informó del inicio de 19 incendios en siete departamentos: seis en Apurímac; tres en Arequipa, Cusco y Huancavelica; dos en Ayacucho; y uno en Áncash y Pasco.



Diez hábitos que ayudan a controlar presión arterial alta

La presión arterial alta, conocida como hipertensión, puede controlarse mediante cambios en los hábitos cotidianos. Bajar de peso, mejorar la alimentación, hacer ejercicio y dormir lo suficiente son algunas de las medidas que ayudan a mantenerla en niveles saludables y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Recomiendan adoptar un estilo de vida saludable puede prevenir, retrasar o reducir la necesidad de utilizar medicamentos para controlar la presión arterial. La institución propone diez cambios que, aplicados de manera constante, contribuyen a mejorar la salud.

Sin embargo, estos consejos no significan que una persona diagnosticada con hipertensión deba suspender o evitar los medicamentos prescritos. La necesidad de tratamiento depende de cada caso y debe ser evaluada por un profesional de salud.

-Bajar de peso y cuidar la cintura

El exceso de peso es uno de los factores que pueden elevar la presión arterial. Para las personas con sobrepeso u obesidad, perder incluso una cantidad moderada de kilos puede generar beneficios.

Clínica Mayo señala que la presión arterial puede disminuir aproximadamente 1 milímetro de mercurio (mm Hg) por cada kilogramo de peso perdido. También advierte sobre la importancia de vigilar la circunferencia de la cintura, debido a que la acumulación de grasa abdominal se relaciona con un mayor riesgo de hipertensión.

Como referencia, el riesgo aumenta en hombres cuya cintura supera los 102 centímetros y en mujeres que superan los 89 centímetros.

-Mejorar la alimentación reducir la sal

El segundo cambio consiste en priorizar una alimentación equilibrada, con cereales integrales, frutas, verduras y productos lácteos



bajos en grasa. También se recomienda disminuir el consumo de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Los alimentos que aportan potasio, calcio, magnesio y fibra forman parte de una dieta favorable para la salud cardiovascular. Entre los patrones alimentarios recomendados figuran la dieta DASH, diseñada para ayudar a controlar la hipertensión, y la dieta mediterránea.

Reducir el sodio también es fundamental. Es decir limitar su consumo a 2.300 miligramos diarios o menos, aunque para la mayoría de los adultos considera preferible un máximo de 1.500 miligramos al día. Esta reducción puede disminuir la presión arterial entre 5 y 6 mm Hg.

Para consumir menos sodio, conviene revisar las etiquetas de los productos, reducir los alimentos procesados, cocinar en casa y reemplazar parte de la sal por hierbas aromáticas y especias. Los sustitutos de sal que contienen potasio deben consultarse previamente con un profesional de salud,

especialmente cuando existen enfermedades renales o se utilizan determinados medicamentos.

-Hacer ejercicio con regularidad

La actividad física constituye otro recurso importante. El ejercicio aeróbico practicado de manera constante puede reducir la presión arterial entre 5 y 8 mm Hg.

La recomendación general es realizar 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa. Caminar, trotar, montar bicicleta, nadar y bailar son algunas alternativas.

El fortalecimiento muscular también aporta beneficios. Por ello, se aconseja incorporar ejercicios de fuerza al menos dos días por semana, de acuerdo con las condiciones físicas y las recomendaciones médicas de cada persona.

La regularidad es esencial, pues abandonar el ejercicio puede hacer que la presión arterial vuelva a aumentar.

-Evitar el alcohol, tabaco y cigarrillos electrónicos

El consumo excesivo de alcohol puede elevar la presión arterial e interferir con el funcionamiento de algunos medicamentos. Recuerda que, para la salud general, cuanto menos alcohol se ingiera, mejor.

El tabaco y los productos con nicotina, incluidos los dispositivos electrónicos para vapear, también perjudican la salud cardiovascular. Evitarlos contribuye a reducir los riesgos asociados y mejora el bienestar general.

La recomendación incluye mantenerse alejado del humo de segunda mano, al que una persona se expone cuando permanece cerca de alguien que fuma.

-Dormir bien y controlar el estrés

Descansar menos de siete horas por noche durante varias semanas puede afectar la presión arterial. En los adultos se recomienda dormir entre siete y nueve horas cada noche.

Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, procurar un dormitorio oscuro y silencioso y evitar las pantallas antes de dormir son medidas que pueden mejorar el descanso. También se aconseja no consumir cafeína, la nicotina y el alcohol cerca de la hora de acostarse.

Los problemas persistentes de sueño deben evaluarse, especialmente cuando existe sospecha de apnea del sueño, una condición que puede elevar la presión arterial.

El estrés crónico también puede estar relacionado con la hipertensión, aunque todavía se necesitan más investigaciones para determinar cuánto contribuye su reducción al control de la presión. La meditación, la respiración profunda y el contacto con familiares y amigos pueden ayudar a manejarlo.

-Medirse la presión y vigilar otros indicadores

El control en casa permite observar si los cambios de hábitos están dando resultados. Para ello, se recomienda utilizar un monitor adecuado, aprender a medir correctamente la presión arterial y registrar los resultados para identificar tendencias.

Estas mediciones deben complementarse con chequeos médicos periódicos. El profesional de salud determinará con qué frecuencia deben realizarse los controles y si es necesario ajustar el tratamiento.

EL CEREBRO NECESITA VACACIONES: DESCANSAR PARA PENSAR MEJOR

Durante años, descansar fue asociado con la pereza. Sin embargo, la ciencia muestra que hacer una pausa puede ser una de las mejores decisiones para recuperar la concentración, estimular la creatividad y mejorar la memoria. El cerebro no deja de trabajar

cuando nos alejamos de nuestras obligaciones: aprovecha esos momentos para organizar información, establecer conexiones y procesar experiencias.

Caminar sin mirar el celular, contemplar un paisaje, escuchar música o simplemente permanecer unos minutos en silencio son actividades que ayudan a disminuir la sobrecarga mental. No hace falta viajar lejos ni disponer de varias horas libres. A veces, bastan pequeñas pausas durante la jornada para recuperar la atención.

El descanso también contribuye a regular las emociones. Cuando acumulamos cansancio, las preocupaciones pueden parecer más grandes y los problemas más difíciles de resolver. Dormir bien y alternar las tareas con momentos de desconexión favorece una mejor respuesta ante el estrés.

EL PODER DE LAS PLANTAS: CÓMO PUEDE CAMBIAR LA CASA

No se necesita una parcela de tierra ni una terraza amplia para disfrutar de la jardinería. Un balcón, una ventana iluminada o un pequeño rincón de la cocina pueden convertirse en espacios verdes capaces de transformar el ambiente doméstico y crear una rutina relajante.

Cultivar plantas exige observar, tener paciencia y aprender a reconocer las necesidades de cada especie. Algunas requieren varias horas de luz directa; otras prosperan con iluminación indirecta. También es importante evitar el exceso de agua, uno de los errores más frecuentes entre quienes empiezan a cuidar plantas.

La albahaca, la hierbabuena y el romero pueden crecer en macetas y ofrecer hojas frescas para preparar infusiones o condimentar alimentos. Las suculentas, por su parte, suelen necesitar menos riego, aunque también requieren condiciones adecuadas de luz y drenaje.

Más allá de la decoración, cuidar un jardín pequeño puede convertirse en una pausa frente a las pantallas y las preocupaciones cotidianas.

Antes de comprar una planta, conviene evaluar cuánta



luz recibe el espacio, cuánto tiempo podemos dedicarle y si hay mascotas en casa, pues determinadas especies pueden resultar tóxicas para ellas.

Un jardín no necesita ser grande para ofrecer satisfacción. A veces, una sola maceta basta para comenzar.

¿POR QUÉ LOS RECUERDOS MÁS ANTIGUOS PUEDEN PARECER MÁS VIVOS?

El olor de un pan recién horneado, una canción escuchada durante la infancia o una fotografía amarillenta pueden transportarnos décadas atrás en cuestión de segundos. La memoria

no funciona como una grabación exacta del pasado: reconstruye experiencias a partir de fragmentos, emociones y asociaciones que permanecen almacenadas en el cerebro.

Por eso, ciertos recuerdos antiguos pueden sentirse sorprendentemente cercanos. Las experiencias vinculadas con emociones intensas suelen dejar una huella más profunda, aunque los detalles originales puedan cambiar con el tiempo. La música y los olores tienen, además, una particular capacidad para despertar asociaciones autobiográficas y recuperar sensaciones relacionadas con personas, lugares o etapas de la vida.

Esto explica por qué una melodía puede devolvernos a un salón de clases, a una reunión familiar o a un viaje que creíamos olvidado. No necesariamente recordamos cada detalle tal como ocurrió, sino la manera en que nuestra mente lo reconstruye desde el presente.

Los recuerdos también contribuyen a definir quiénes somos. Nos permiten reconocer cambios, comprender decisiones y mantener vínculos afectivos con personas que ya no están cerca.

CURIOSIDADES

-LOS TIBURONES SON MÁS ANTIGUOS QUE LOS ÁRBOLES. *Sus antepasados aparecieron hace más de 400 millones de años, mientras que los primeros árboles surgieron después, hace aproximadamente 385 millones de años.*

-EXISTE UNA MEDUSA QUE PUEDE REJUVENECER. *La Turritopsis dohrnii puede regresar a una fase juvenil de su ciclo vital, aunque eso no significa que sea inmortal ni que esté libre de depredadores.*

-VENUS TARDA MÁS EN GIRAR SOBRE SÍ MISMO QUE EN ORBITAR EL SOL. *Su rotación dura unos 243 días terrestres, mientras que completar una vuelta alrededor del Sol le toma aproximadamente 225 días.*

-LOS FLAMENCOS NO NACEN ROSADOS. *Sus crías suelen ser grisáceas o blanquecinas y adquieren el color característico gracias a los pigmentos presentes en su alimentación.*

-EL OLOR A LLUVIA TIENE NOMBRE. *Se llama petricor y aparece, entre otras causas, cuando la lluvia libera compuestos procedentes del suelo y de aceites producidos por algunas plantas.*



Sociales

PRINCIPALES EVENTOS
QUE ENGALANAN LA
BLANCA CIUDAD



PROMOCIÓN 96 CUNG “CIMIENTOS DE UNA NUEVA GENERACIÓN”, AL CELEBRAR SUS BODAS DE PERLA



MARCOS NEYRA, VERÓNICA ROMÁN, JORGE CÁCERES Y GARY VILLANUEVA EN IV FERIA AGROPECUARIA Y ALIMENTARIA 2026.



JOHNNY SCHULER, ALBERTO NAVARRO Y CARLOS PUERTAS EN AMICAL VELADA.



HUGO MANCHEGO, MANUEL GAMARRA, FERNANDO VALDIVIA, FRANCIS RAINSFORD E ISAAC IBARRA EN CEREMONIA ANIVERSARIO DE LA MARINA DE GUERRA DEL PERÚ



BODAS DE ORO PROMOCIÓN “BLAS COFFEY 1976 COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR”



FELIPE DELGADO CHIRINOS, CARMEN CHIRINOS GARCÍA Y ALFREDO DELGADO CHIRINOS EN REUNIÓN FAMILIAR.



ESTUDIANTES DE INTERCAMBIO DE AMÉRICA Y EUROPA EN LA UCSM.



ALEJANDRA GONZÁLEZ, ROCÍO DE RIVERO Y LORENA REINOSO DEPARTIENDO EN EL CLUB DE AREQUIPA.