

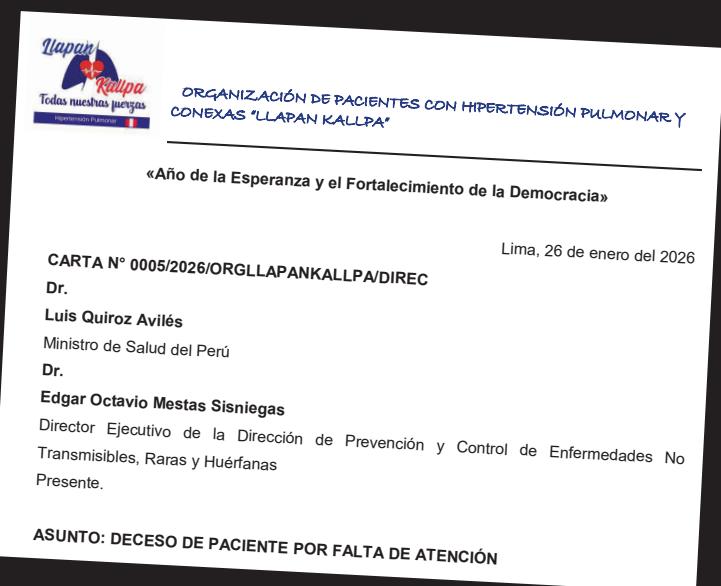


EL DIARIO DE LAS GRANDES MAYORÍAS

Año: 23 N° 5,900 MARTES 3, FEBRERO DEL 2026 Precio: S/ 1.00



LO MEJOR QUE PUEDE HACER ES RETIRAR A LOS INEPTOS MINISTRO DE SALUD, LUIS QUIROZ Y A QUIEN MANEJA ESSALUD, SEGUNDO ACHO



La salud en el país
es un caos, falta de
medicinas, atención y
los pacientes se mueren

NO MIENTA

JOSÉ JERÍ PREOCUPADO POR SU AMIGA QUE TRABAJA EN
ESSALUD Y OJO CON LA CAJA CHICA DE ESTE SECTOR COMO
ES CENARES Y CEABE, DONDE SE MANEJAN MILLONES

PICADITOS



PRESIDENTE JOSÉ JERÍ FELICITA A PRESIDENTA ELECTA DE COSTA RICA, LAURA FERNÁNDEZ

El presidente de la república, José Jerí Oré, sostuvo una conversación telefónica con la presidenta electa de Costa Rica, Laura Fernández, a quien felicitó por el amplio respaldo alcanzado en su país en las recientes elecciones.

"El mandatario le deseó los mayores éxitos en su próxima gestión", señala Presidencia de la República en sus redes sociales.

Ambas autoridades reafirmaron los sólidos lazos de amistad entre los dos países y dialogaron sobre el respaldo mutuo en los procesos de adhesión a la OCDE y a la Alianza del Pacífico.

También se abordó la lucha contra la delincuencia organizada transnacional y las acciones que el Perú viene realizando con países amigos de la región.

Durante la conversación telefónica el mandatario estuvo acompañado del canciller Hugo de Zela.

Laura Fernández se impuso en las elecciones realizadas ayer domingo en Costa Rica, alcanzando la victoria en primera vuelta.

PRESIDENTE JERÍ PARTICIPÓ EN LA MISA SOLEMNE EN HONOR A LA VIRGEN DE LA CANDELARIA

El presidente de la república, José Jerí, participó en la misa solemne en honor a la Virgen de la Candelaria, rindiendo homenaje a una de las expresiones culturales y religiosas más grandes del Perú.

"Este acto reafirma el compromiso del Gobierno con la preservación de nuestras tradiciones", informó Presidencia de la República. La celebración religiosa de realizó en la iglesia de San Francisco.

La festividad de la Virgen de la Candelaria se celebra el 2 de febrero. En el Perú, la mayor celebración se realiza en la ciudad de Puno y aglutina a una multitudinaria participación de danzantes, músicos y espectadores unidos bajo la devoción a su madre protectora.

CANCILLER VIAJA A WASHINGTON PARA CONSOLIDAR POSICIÓN DEL PERÚ COMO SOCIO ESTRATÉGICO

El canciller Hugo de Zela, junto al viceministro de Minas del Ministerio de Energía y Minas, Carlos Talavera, viaja mañana a Washington D. C. Estados Unidos, para participar en la Reunión Ministerial sobre Minerales Críticos, con el objetivo de afianzar la posición del Perú y proyectar su imagen como socio confiable en el suministro global de estos recursos.

La cita se celebrará este miércoles 4 de febrero y fue convocada por el secretario de Estado de los Estados Unidos, Marco Rubio.

El Perú cuenta con una sólida tradición minera, reservas de clase mundial de minerales críticos y un marco de inversión estable. En ese sentido, el país desempeña un rol fundamental en la seguridad y diversificación de las cadenas globales de suministro de minerales críticos, insumos que hoy resultan estratégicos para la estabilidad económica y la seguridad nacional de los Estados.

Durante el foro ministerial, el canciller Hugo de Zela

y el viceministro Talavera buscarán fortalecer alianzas que permitan al país anticipar tendencias de mercado, especialmente ante la demanda de la transición energética, la digitalización y el desarrollo, y asegurar su inserción en iniciativas de cooperación tecnológica.

Asimismo, el titular de Torre Tagle cumplirá una agenda bilateral con altos representantes del Ejecutivo y el Legislativo estadounidense. El propósito es estrechar los lazos de la asociación estratégica bilateral y profundizar la cooperación en áreas de mutuo interés.

PJ RECHAZÓ PEDIDO DE PEDRO CASTILLO PARA SER INCORPORADO EN AMPARO PRESENTADO POR DINA BOLUARTE PARA ANULAR SU VACANCIA

El Poder Judicial rechazó el pedido del expresidente Pedro Castillo para ser incorporado dentro del proceso sobre la demanda de amparo presentada por la exmandataria Dina Boluarte con la que busca anular la resolución emitida por el Congreso de la República, el 10 de diciembre del 2025, que declaró su vacancia en el cargo por incapacidad moral permanente.

La Primera Sala Constitucional de Lima declaró "imprescindible" la solicitud que hizo el exjefe del Estado, a través de su defensa legal, para que se le permitiera participar en este proceso de demanda de amparo como "litigios consortes facultativos" por tener interés jurídicamente relevante en el resultado del proceso.

"Por ser expresidente constitucional de la República del Perú en el periodo 2021-2026, vacado con 101 votos, sin defensa el 07-12-2022, y juró la demandante pese a saber que fue vacado sin defensa con menos de 104 votos y ella vacada con más de 104 votos", precisó el mandatario en su escrito presentado el 22 de diciembre del 2025.

Dicho colegiado precisó a través de una resolución emitida el último 15 de enero, que, de la revisión del procedimiento parlamentario subyacente que constituye el objeto de la presente demanda, se verifica que las partes involucradas son Dina Ercilia Boluarte Zegarra y el Congreso de la República. "En ese sentido, no se aprecia que la parte recurrente haya tenido participación alguna en dicho procedimiento, por lo que no es parte de la relación jurídica material, más aún, la demandante de acuerdo a su escrito de demanda, peticiona por su propio derecho", se lee en el documento.

"Siendo ello así, se verifica que el recurrente no tiene un interés legítimo en el resultado a darse en los presentes actuados judiciales sobre acción de amparo, ni que el mismo pudiera resultar perjudicial para sus derechos directa o indirectamente. Por lo tanto, su solicitud no se subsume en lo establecido en el artículo 48° del Código Procesal Constitucional. Por consiguiente, el pedido de intervenir al proceso como litigioso facultativo, debe ser desestimado", concluye el colegiado en su resolución.

FISCALÍA INICIÓ INVESTIGACIÓN PRELIMINAR CONTRA JUECES QUE CONDENARON A OLLANTA HUMALA Y NADINE HEREDIA POR LAVADO DE ACTIVOS

El Ministerio Público inició una investigación preliminar contra los jueces Juana Caballero, Nayko Coro-

nado y Max Bengoa, quienes integraron el Tercer Juzgado Penal Colegiado Nacional que condenó a 15 años de prisión al expresidente Ollanta Humala y a su esposa Nadine Heredia por el delito de lavado de activos por el caso de los aportes para financiar las campañas del exmandatario a la presidencia del país en los años 2006 y 2011.

La Séptima Fiscalía Corporativa Penal de Cerca de Lima, Breña, Rímac – Jesús María dispuso el inicio de diligencia preliminares de investigación por un plazo de 60 días contra estos magistrados por los presuntos delitos de abuso de autoridad, omisión, rehusamiento o demora de actos funcionales, prevaricato y falsedad ideológica en agravio del Estado y del expresidente Ollanta Humala.

La instancia fiscal adoptó esta medida en atención a una denuncia presentada por la defensa legal de expresidente Ollanta Humala en la que cuestionó la actuación de estos jueces por haber ordenado la ejecución provisional de la sentencia contra el exmandatario, procediendo a su inmediata detención, pese a que existe un pronunciamiento del Tribunal Constitucional que establece que los adelantos de fallos no se ejecutan, sino hasta la lectura íntegra de la sentencia.

La defensa legal del exjefe del Estado también precisó que, tras haber sido notificado con la sentencia del 29 de abril de 2025, se advirtieron modificaciones en el contenido de la resolución escrita de dicha condena en relación con la lectura realizada en la audiencia, entre otros hechos.

La instancia fiscal dispuso recibir la declaración del expresidente Ollanta Humala y del procurador público del Poder Judicial, así como requerir información documentada para establecer las responsabilidades del caso.

VICENTE TIBURCIO AFIRMA QUE PLAN DE SEGURIDAD NACIONAL SE ENCUENTRA EN LA "FASE FINAL"

Vicente Tiburcio, ministro del Interior, acudió a la Comisión de Fiscalización del Congreso y afirmó que el plan de seguridad nacional se encuentra en su "fase final" y será presentado en los próximos días, pese a que inicialmente estaba programado para enero.

"Estamos en la fase final, que vamos a dar a conocer pronto, en el transcurso de estos días que debemos estar terminando", manifestó.

Tiburcio afirmó que el plan se dará a conocer pronto, ante los cuestionamientos por la demora, y explicó que requiere "todo un proceso de desarrollo" para asegurar un diseño integral antes de su publicación.

El ministro del Interior, Vicente Tiburcio, evitó explicar las razones por las que el presidente José Jerí no asistió a la celebración del Día de la Amistad Perú-China, pese a haber justificado su reunión con empresarios chinos como parte de los preparativos de dicho evento. En respuesta a una pregunta de Diario Correo, el titular del Mininter señaló que la organización de la actividad fue delegada al Ministerio de Cultura, Alfredo Luna.

"Entiendo que el presidente le ha dado la responsabilidad al ministro de Cultura para toda la organización. No tengo el conocimiento preciso del motivo por el cual el señor presidente no ha asistido", declaró Tiburcio tras culminar su participación en la Comisión de Fiscalización del Congreso.

Ante la precisión de que la inasistencia del mandatario no figuraba en su agenda oficial, el ministro se deslindó de mayores explicaciones y sostuvo que será el propio jefe de Estado quien deba responder. "Sería el motivo que el señor presidente conteste esta pregunta", afirmó.

Presidente Jerí sostuvo reunión con el presidente de EsSalud y ministro Quiroz

QUE MANERA DE MENTIR CUANDO LA ATENCIÓN EN SALUD ESTÁ AL GARETE, PACIENTES SE MUEREN, FALTA DE MEDICINAS Y ESTAS INSTITUCIONES SON AGENCIAS DE EMPLEO

- **Contraloría interviene hospital Alberto Sabogal ante denuncias por falta de medicamentos**

- **Elías Martín Hurtado Quinteros murió el 22 de enero por falta de medicina**

El presidente de la república, José Jerí Oré, sostuvo una reunión de trabajo con el ministro de Salud, Luis Quiroz, y con el presidente ejecutivo de EsSalud, Segundo Acho, en la sede de Palacio de Gobierno.

Según informa, la Presidencia de la República en sus redes sociales, en esta reunión se evaluaron y afilaron medidas orientadas a fortalecer el sistema de salud y mejorar la atención que reciben los peruanos.

Al término del encuentro, el jefe de Estado señaló que muy pronto se informarán novedades sobre las acciones acordadas, como parte del compromiso del Gobierno con una atención de salud más eficiente y oportuna.

Jerí, estará preocupado por el contrato de Ledy Guadalupe Vela Ramírez, ingeniera ambiental y persona cercana al presidente desde antes de que este asumiera la jefatura del Estado. Ella ingreso el 1 de noviembre de 2025, día feriado, a Palacio de Gobierno a las 6:48 p.m. y permaneció allí casi cinco horas, hasta las 11:56 p.m. Veinte días después obtuvo una orden de servicio en EsSalud por 6 330 soles.

Lo mejor que puede informar Jerí si aun se encuentra en el cargo es anunciar la destitución de ambos personajes que en el tiempo que están le han hecho un gran daño al país.

Ambos personajes solo se preocupan en Cenares, la que se encarga de compras medicamentos y Ceabe de Essalud que tiene una cola de empresas a quienes no paga y si compra algo ahora, todo viene arreglado.

Jerí podrá decir que es mentira. Hay pruebas y lo sabe porque el también ha recomendado a personal de su entera confianza. No por gusto en los primeros días de gestión visito a los titulares de Essalud y del Minsa.

Reunión a puerta cerrada, era para sellar el arreglo político de quienes están detrás de estas instituciones. Sin duda que muchos están llenando las alforjas ante los gastos por campaña electoral.

No por gusto la Contraloría General de la República acreditó una comisión de control ante el Seguro Social de Salud (EsSalud) que se encargará de supervisar e investigar las denuncias sobre posible falta de medicamentos en el Hospital Nacional Alberto Sabogal Sologuren, ubicado en la región Callao, así como otros aspectos como almacenamiento de medicinas e infraestructura hospitalaria.

Mediante oficio remitido a la Presidencia Ejecutiva de EsSalud, la Contraloría acreditó un equipo de auditores que se encargarán de ejecutar un servicio de control simultáneo, en la modalidad de visita de control, al proceso de disponibilidad de medicamentos del Hospital Nacional Alberto Sabogal Sologuren.

El objetivo de esta intervención de control es verificar y evaluar la disponibilidad de medicamentos a los asegurados de la Red Desconcentrada Sabogal de EsSalud para determinar las causas que motivaron las diversas denuncias aparecidas en medios de comunicación sobre desabastecimiento y disminución de los productos farmacéuticos para todos los pacientes que acuden a la red Sabogal.

Durante el tiempo que dure el servicio de control, los auditores de Contraloría evaluarán los procesos que sigue la red Sabogal para verificar la existencia de cuellos de botella en los sistemas de atención y abastecimiento de medicamentos a fin de dar soluciones a los reclamos de los pacientes.

En ese sentido, la comisión de control supervisa aspectos clave como la distribución, la compra y el abastecimiento de medicamentos, así como el mantenimiento y la infraestructura vinculada a la conservación de productos farmacéuticos, lo cual incluye la dispensación de estos productos.

De esta manera, la Contraloría General de la República reafirma su compromiso con la población de vigilar el manejo correcto de los recursos públicos involucrando no solo los

aspectos financieros sino también el impacto que esto tiene en la ciudadanía y asegurar que los medicamentos lleguen de manera oportuna a los asegurados.

Se estima que el Informe de Visita de Control al hospital Alberto Sabogal se culmine en aproximadamente diez días útiles y las situaciones adversas que sean evidenciadas serán comunicadas al titular de EsSalud para que adopte las medidas correctivas para asegurar la adecuada atención a los asegurados.

Se espera que no sea un saludo a la bandera. Y que investigue la Contraloría a Minsa y Essalud. En especial a Cenares y Ceabe. También las contrataciones "a dedo" y como se han cambiado el perfil para cada recomendado. De seguro que encontraran mas sorpresas que el propio Jerí quedara mal parado.

Recordemos que el Hospital Nacional Alberto Sabogal Sologuren del Callao atraviesa una de las situaciones más críticas de los últimos años debido al desabastecimiento de medicamentos esenciales y a la inoperatividad de equipos médicos clave, una problemática que afecta directamente la atención de miles de asegurados de EsSalud provenientes de Lima Metropolitana y diversas regiones del país.

Documentos internos difundidos por Punto Final revelan que el establecimiento enfrenta la ausencia de hasta 34 fármacos básicos, situación que impide a los médicos recetar tratamientos fundamentales para pacientes en emergencia, hospitalización y cuidados críticos.

Entre los medicamentos que no se encuentran disponibles figuran el suero fisiológico, gluconato de calcio, diazepam, sulfato de magnesio y labetalol, todos indispensables para la atención cotidiana en un hospital de alta complejidad.

A esta carencia se suma la inoperatividad del tomógrafo del nosocomio, un equipo que, según trabajadores del centro de salud, no funciona desde hace más de seis meses.

Esta falla técnica obligó a que diversas salas de atención permanezcan sin actividad y generó el traslado de pacientes hacia clínicas privadas, donde el costo de una tomografía oscila entre S/250 y S/1,000, un gasto que muchas familias no pueden asumir.



do Quinteros ocurrido el 22 de enero, en el HOSPITAL DANIELA. CARRIÓN del Callao.

Elías tenía 59 años de edad y padecía de HIPERTENSIÓN PULMONAR, y su médico el Dr. Alex Gallegos había solicitado en junio del año pasado las medicinas SILDENAFIL, BOSENTAN Y TREPROSTINIL que ayudarían a mejorar su salud, como está comprobado científicamente, y devolverle la calidad de vida que todo ser humano merece tener.

El paciente nunca recibió los tratamientos pese a que se reiteró al hospital Daniel A. Carrón que cumpliera con la normativa de la Ley N° 29698 que declara a los pacientes con enfermedades raras de preferente atención, y que no sucedió.

El sr. Elías deja a una familia devastada por el dolor e indignación de no haber sido atendido a tiempo con los tratamientos. A ver si Jerí y sus engreídos dicen algo.

Hay una ley que avala, para obtener diagnóstico y tratamientos oportunos, pero está solo en el papel, según Maritza Rodríguez Castillo representante de la Organización de pacientes con Hipertensión Pulmonar y conexas "Llapan Kallpa".

¿A cuántos más debemos ver morir para que las leyes en este país se cumplan? Nuestra organización tiene el registro de los pacientes que se atienden en el SIS y ninguno recibe tratamientos los médicos no quieren hacer las solicitudes, y otras son rechazadas en el Comité Farmacoterapéutico, aluden falta de evidencia, los medicamentos no están en el país, y si son aprobados pasan a otras instancias que son denegadas porque dicen que no tienen el suficiente aporte científico de mejoría en los pacientes, según señala Rodríguez.

La paciente Mesulam Jahael Ccañihua Masias con DNI N° 61229907, de 23 años, quien se atiende en el Hospital Loayza necesita AMBRISENTAN, desde julio del 2025, de acuerdo al pedido hecho por la Dra. Victoria Armas. Hasta la fecha no hay respuesta y su vida pende de un hilo.

Y es solo una muestra de lo que pasa en el Minsa y Essalud donde José Jerí una vez mas nos quiere dorar la píldora y avala a un par de ineptos que deberían estar en su casa. La historia los juzgara.

TRIBUNA LIBRE

ESCRIBE: CECILIA BÁKULA

EL HISTÓRICO FALLO DE LA CORTE DE LA HAYA

A DOCE AÑOS DE LA EXITOSA GESTIÓN DEL EMBAJADOR JUAN MIGUEL BÁKULA



El 27 de enero de 2014, el Perú entero esperaba el “fallo” que la Corte Internacional de Justicia de La Haya iba a emitir para dar solución a la demanda que nuestro país, en 16 de enero de 2008, había interpuesto a Chile, para definir y establecer la frontera marítima entre ambos Estados.

Habían transcurrido ya muchos años desde que el Perú pensara en la necesidad de tener una definición que excediera lo que estipulaban tanto la Declaración de Santiago de 1952 y el Convenio de 1954 que, en sí mismos, no significaban un tratado de límites propiamente dicho y habían quedado superados por el derecho internacional. Los antecedentes se remontan a 1947, cuando el Perú y Chile proclamaron soberanía sobre el zócalo continental adyacente a sus costas, con la finalidad de proteger los recursos naturales. A lo largo de los años, el acercamiento político y diplomático entre ambos países permitía pensar en una definición precisa, necesaria y siempre en el ámbito de la cultura de paz.

Fue en esas circunstancias, cuando el entonces canciller del Perú, Allan Wagner Tizón, encabezó al embajador Juan Miguel Bákula Patiño, mi padre, un acercamiento a la cancillería chilena, para lo que se solicitó una audiencia que tuvo lugar el 28 de mayo de 1986, cuando se mantuvo una reunión con el canciller mapochino Jaime del Valle. Como consecuencia de esa reunión, Bákula redactó lo que se conoce como el “Memorando Bákula” que oficialmente se denomina como la Nota 5-4-M/17, enviada por nuestra embajada en Santiago al Ministerio de Relaciones Exteriores de Chile.

Si bien este importante documento no fue reconocido públicamente por las autoridades sureñas durante muchos años, su peso y valor fue determinante, ya que así lo demostró el que fuera mencionado en varias oportunidades al momento de la lectura del Fallo en La Haya el 27 de enero de 2014, pues se había convertido en un instrumento sustantivo para la acción de nuestro país. Su existencia e importancia son ahora ampliamente reconocidos y hoy sabemos que la citada reunión sí se dio y que se emitió un Memorando que en su parte inicial dice: “La Embajada del Perú saluda muy atentamente al Honorable Ministerio de Relaciones Exteriores y tiene a honra hacerle llegar el Memorandum en el que el Embajador Juan Miguel Bákula ha resumido las manifestaciones que se permitió formular en la audiencia que, muy gentilmente, le concedió Su Excelencia el Ministro de Relaciones Exteriores”.

Es interesante reconocer la experiencia y sagacidad de Bákula pues, en parte de ese Memo-

rando, leemos su voluntad de dejar claramente sentado que no existía un tratado específico de límites entre ambos Estados, por lo que se pide una demarcación marítima “expresa”. Mantener una frontera que, de alguna manera, solo se infiere pero que no es formal, llevó a que en el citado Memorando se señale que la intención era “subrayar la conveniencia de prevenir las dificultades que se derivarían de la ausencia de una demarcación marítima expresa y apropiada; o de una deficiencia en la misma que podría afectar la amistosa conducción de las relaciones entre Chile y el Perú”.

Llegar a la conclusión del diferendo marítimo tomó, como se sabe, muchos años. Y el éxito obtenido fue el logro de la habilidad diplomática del Perú, de la solvencia de los funcionarios de Torre Tagle, del equipo de abogados internacionales y de la sabiduría y prudencia de los responsables peruanos, principalmente de nuestro Agente, el embajador Allan Wagner Tizón y del co-Agente embajador José Antonio García Belaúnde así como del equipo técnico que les dio patriótico, profesional y eficiente respaldo.

Fue el ex presidente Alan García quien me concedió el privilegio de escuchar a su lado y a través de la difusión en tiempo real de lo que sucedía en La Haya. No puedo dejar de recordar la emoción con que asistí desde Lima a ese momento histórico cuando el presidente de la Corte Internacional de La Haya, el señor Peter Tomka, con serenidad extrema leyó en inglés el largo documento. En ese documento se mencionaba en varias oportunidades y, para orgullo mío, al Memorando Bákula, como pieza clave en todo el proceso político que, con mucho trabajo resolvió el diferendo que había existido y encaminó para siempre el entendimiento de la frontera marítima entre el Perú y Chile.

El llamado Derecho del Mar, en el que se enmarca el contenido del Fallo de La Haya es una rama muy técnica dentro del Derecho Internacional por lo que debe manejarse bien el contenido del propio Fallo para comprender el éxito de la gestión peruana al haberse logrado definir el trazado de la frontera entre las zonas marítimas de ambos estados. La Corte estableció que correspondía al Perú un área marítima de más de 50 000 km², parte de lo que Chile había considerado antes como su zona económica exclusiva. La ubicación de las coordenadas que establecen este límite son precisas y se requiere de conocimiento de cartografía marítima para comprender el trazado de las líneas definitivas.

Lo cierto es que el fallo que emitió la Corte Internacional de Justicia de La Haya cerró de manera pacífica y definitiva la definición de la última frontera de nuestro país, enrumbando el futuro hacia la comprensión del ejercicio de la paz, la colaboración y el progreso.

No puedo terminar estas líneas, que son un homenaje a mi padre y a aquellas personas que llevaron a cabo la gestión diplomática, para recordar que, sabiéndose él un conocedor y amante del Derecho del Mar, tenía la certeza de que el Fallo nos sería muy favorable y constantemente nos decía: “¡El Perú debe estar preparado para ganar con humildad!” y esa conducta de constancia y profesionalismo, de amor a la patria y certeza de tener la razón, la podemos ver en todas sus publicaciones referidas a este tema; principalmente en el libro *La imaginación creadora y el nuevo régimen jurídico del mar. Perú y Chile: ¿el desacuerdo es posible?*, que fue editado por la Universidad del Pacífico en el 2008 y que encierra enseñanzas y análisis producto de años de investigación, reflexión y experiencia.

TRIBUNA LIBRE

ESCRIBE: LUIS ENRIQUE CAM



¿POR QUÉ SANTA ROSA Y SAN MARTÍN NO ESTÁN EN LA PLAZA MAYOR?

AMBOS FORMAN PARTE ESENCIAL DE NUESTRA IDENTIDAD NACIONAL

Llegar a la plaza de San Pedro, en el Vaticano, es una experiencia religiosa. Tuve la oportunidad de visitarla la semana pasada, en pleno invierno europeo, y pese al frío, como católico uno siente que está llegando al calor de su propio hogar. Caminé por la Vía de la Conciliación, flanqueada por majestuosos edificios neoclásicos, hasta desembocar en la plaza y experimentar esa sensación de ser “abrazado” por las columnatas, tal como las concibió el maestro Bernini.

La plaza cuenta con dos fuentes de agua y un monumento dedicado a los inmigrantes. En el centro, frente al obelisco, el peregrino puede contemplar en los balaustres de la columnata decenas de santos que parecen alentar desde el cielo a quienes aún caminamos “en este valle de lágrimas”. La emoción espiritual se intensifica cuando, al pie del atrio de la basílica, dos imponentes estatuas de los apóstoles San Pedro y San Pablo reciben a los visitantes. Mártires

en Roma y columnas de la Iglesia católica, ambos esperan de pie al peregrino, invitándolo a atravesar las grandes puertas centrales hacia el corazón de la cristiandad: la basílica de San Pedro, sede del Papa.

Al contemplar esta maravilla de la arquitectura religiosa, pensé que nuestra Plaza Mayor de Lima también podría ser adornada con dos estatuas de los santos peruanos más conocidos y venerados en el mundo, verdaderos pilares de la devoción católica de la ciudad y del país: Santa Rosa de Lima y San Martín de Porres.

Ambos forman parte esencial de nuestra identidad nacional y encarnan un ejemplo luminoso de entrega a los más desvalidos. Los valores que representan —solidaridad, respeto por la naturaleza, espíritu de diálogo y convivencia entre distintos— son precisamente las virtudes que, como nación, aspiramos a promover. Santa Rosa de Lima, patrona de América y de las Filipinas, de la Policía Nacional, de las enfermeras y de los mineros, es a quien el pueblo peruano acude para encomendarle sus más diversas preocupaciones especialmente en el mes de agosto. San Martín de Porres, el santo mulato, patrono de médicos, odontólogos, barrenderos, farmacéuticos y veterinarios, permanece en la memoria colectiva como el santo que con el ejemplo de su humildad logró que el perro, el pericote y el gato —enemigos naturales— comieran juntos de un mismo plato.

¿Apoya la moción, querido lector? No se trata solo de erigir estatuas, sino de reafirmar públicamente los valores que Santa Rosa y San Martín representan para Lima y para el Perú. Entonces, correspondería ahora a la Municipalidad de Lima, al Ministerio de Cultura y al Arzobispado de Lima dialogar y convertir este anhelo en un símbolo visible de nuestra identidad y de nuestra historia. Tal vez pueda ser oportuna su colocación ante la inminente visita del Papa León XIV al Perú este 2026.

FERNANDO ROSPIGLIOSI REAFIRMA DEFENSA DE LAS LEYES APROBADAS POR EL PARLAMENTO

El presidente encargado del Congreso de la República, Fernando Rospigliosi Capurro, expresó su firme defensa de las leyes aprobadas por el Parlamento y exhortó a las instancias del sistema de justicia a cumplir estrictamente el marco constitucional y legal vigente.

Durante su pronunciamiento ante los medios de comunicación, desde el Hall de los Pasos Perdidos, el titular del Poder Legislativo señaló que viene defendiendo de manera sostenida las normas aprobadas por el Congreso, en particular la Ley 32107, referida a delitos de lesa humanidad, la cual, remarcó, ha sido ratificada por el Tribunal Constitucional (TC).

En esa línea, manifestó su preocupación por recientes sentencias de jueces que no están aplicando adecuadamente la citada norma.

Rospigliosi Capurro hizo referencia específica a la sentencia emitida contra el coronel EP (r) Roberto Villar Chamorro, por un hecho ocurrido en 1994, así como al rechazo de los recursos planteados por la defensa del coronel EP (r) Alejandro Avendaño y otros acusados en el denominado caso Cayara, en Ayacucho, relacionado con sucesos de 1988.

Asimismo, mencionó resoluciones vinculadas al caso El Frontón y la citación fiscal dirigida al general EP (r) Wilfredo Mori Orzo, de 90 años de



edad, por hechos ocurridos en 1984.

“No puede ser que desacaten flagrantemente las leyes del Congreso. Leyes que incluso han sido ratificadas por el Tribunal Constitucional”, remarcó.

Rospigliosi Capurro añadió que resulta indispensable garantizar el respeto a la legislación vigente y a la institucionalidad democrática.

En ese sentido, enfatizó que la división de poderes constituye un principio esencial de la República,

precisando que corresponde al Congreso aprobar las leyes, al Poder Ejecutivo promulgarlas y al Poder Judicial aplicarlas dentro del marco constitucional.

Finalmente, reiteró su llamado a fortalecer el equilibrio institucional y a asegurar que las decisiones de los distintos poderes del Estado se desarrollen con apego a la Constitución y las normas vigentes, en resguardo de la seguridad jurídica y la estabilidad democrática del país.

MINISTRO DEL INTERIOR ASEGURO QUE VISITA DE JOSÉ JERÍ CON EMPRESARIO CHINO FUE “OCASIONAL”

Vicente Tiburcio sostuvo ante la Comisión de Fiscalización que la cena en la que participó junto al presidente y el empresario Zhihua Yang se trató de una “visita ocasional”.

Ante la Comisión de Fiscalización del Congreso, el ministro del Interior, Vicente Tiburcio, afirmó que la reunión extraoficial entre el presidente José Jerí y el empresario chino Zhihua Yang fue una visita ocasional, a la que asistió por invitación del mandatario.

El pasado 26 de diciembre, en plena celebración por Navidad, el jefe de Estado acudió a un chifa de propiedad del empresario chino, vistiendo una capucha y en altas horas de la noche.

“Esta visita ha sido ocasional luego de terminar una jornada de trabajo, antes de las 10:00 de la noche en

ese espacio el presidente me hace la invitación para ir a cenar. No se trató nada irregular, esta cena ha sido ocasional”, señaló Tiburcio.

El titular del Mininter señaló que, durante los recorridos que realiza junto al presidente Jerí, se han sostenido en reiteradas ocasiones encuentros en distintos puntos del país. “Sean esquinas, bodegas y provincias”, expresó. Asimismo, indicó que “nunca se han dado en ocasiones formales o establecidas, siempre occasioneles” al igual que la cena con Yang.

El ministro del Interior indicó que durante el encuentro se abordaron asuntos relacionados con las celebraciones navideñas y las actividades previstas en Palacio de Gobierno. “No se trató ningún tema

vinculado al Estado”, manifestó.

Tiburcio dijo que en la reunión del 26 de diciembre, realizada en el distrito de San Borja, estuvieron presentes otras dos personas, además del presidente José Jerí y el empresario chino, y precisó que no conocía a ninguno de los ciudadanos chinos que asistieron al encuentro.

“Estuvieron dos personas más: un ciudadano chino que no hablaba nada castellano, que solo lo hacía con el dueño del chifa; y otra persona más que ha sido identificada como Xi Wu Xiaodong que tampoco nunca los he conocido”, añadió.

“Yo nunca lo he conocido y tampoco sabía que era empresario, solamente el dueño del chifa”, indicó Tiburcio sobre Zhihua Yang. Además, afirmó que en “ningún momento” dejó solo al mandatario con Yang.

TRIBUNA LIBRE

ESCRIBE: MARTÍN TAYPE

BUROCRACIA Y COMPETITIVIDAD EN 2026



LAS TRABAS BUROCRÁTICAS Y EL RETO DE UN ESTADO EFICIENTE

Ya iniciado el año 2026, se consolidan retos de alta competitividad para las organizaciones y los países en un mundo multipolar donde la única constante es el cambio. Este escenario está marcado por un entorno económico y geopolítico externo adverso. En ese contexto, la burocracia no debe convertirse en un laberinto costoso, lento e intrusivo que sofoque la iniciativa privada, limite la formalización y ahuyente la inversión.

Si bien la burocracia, en su sentido conceptual —como la planteó Max Weber—, cumple una función necesaria para ordenar y dar previsibilidad a la gestión pública y privada, no puede transformarse en una traba. El exceso de trámites y requisitos para acceder a un servicio, ya sea en una organización pública o privada, termina elevando costos, generando informalidad y deteriorando la confianza ciudadana.

En esa línea, el Adam Smith Center for Economic Freedom de la Universidad Internacional de Florida realizó una investigación sobre el Índice de Burocracia 2025, definido como “una métrica que exhibe el tiempo —medido en horas— que exigen los trámites burocráticos a las empresas, tanto para su apertura como para mantenerse en funcionamiento formal y legalmente”.

La edición 2025 del índice se enfocó en la mediana empresa y amplió su alcance a 21 países: 16 de América Latina, dos de la Commonwealth del Caribe y tres europeos. Entre ellos se incluyen Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, España, Guatemala, Guyana, Honduras, Italia, México, Panamá, Paraguay, Perú, Portugal, República Dominicana, Trinidad y Tobago, y Uruguay. Para facilitar el análisis, los trámites se agruparon en dos grandes categorías: cinco asociados a la apertura de empresas y tres vinculados a su funcionamiento. En ambos casos, nuestro país se ubica en los últimos lugares. La investigación fue publicada en septiembre del año pasado y puede consultarse aquí.

Si bien estos resultados son referenciales, no podemos vivir de espaldas a la realidad. En nuestro país, muchas organizaciones mantienen prácticas burocráticas que no facilitan las gestiones de los ciudadanos, solicitando o dilatando innecesariamente trámites que deberían resolverse con rapidez. Resulta inaceptable observar, en instituciones públicas, largas colas para realizar gestiones básicas o servidores públicos exigiendo documentos de manera subjetiva, cuando las propias entidades cuentan con herramientas tecnológicas para verificar información y despejar dudas de forma inmediata.

En este sentido, es fundamental un cambio de rumbo en la gestión del Gobierno. La transparencia debe ser uno de sus pilares, junto con la eliminación efectiva de las trabas burocráticas en las instituciones públicas. Este esfuerzo debe ir acompañado de una lucha frontal contra problemas estructurales que alimentan la ineficiencia administrativa, como la corrupción sistemática y la creciente inseguridad ciudadana. Solo así será posible promover el emprendimiento y atraer inversión privada con responsabilidad social, en un contexto internacional complejo.

No se trata únicamente de rediseñar procesos o de cambiar directivos por decisiones discrecionales. Es urgente revalorizar el talento humano en todos los niveles, desde los puestos operativos hasta los cargos directivos, bajo una meritocracia real basada en competencias, desempeño y resultados. Asimismo, la digitalización de trámites, la interoperabilidad entre instituciones y la implementación de ventanillas únicas deben dejar de ser promesas y convertirse en prácticas efectivas. El país necesita instituciones eficientes, capaces de brindar servicios rápidos, simples y oportunos a los ciudadanos.

AIRE ACONDICIONADO: CUÁL ES LA TEMPERATURA ADECUADA Y LOS RIESGOS POR SU MAL USO

El uso del aire acondicionado se intensifica en épocas de verano y aunque resulta sumamente necesario en oficinas o espacios cerrados, también genera preocupación entre personas que pueden ver afectada su salud por el empleo adecuado de este dispositivo.

El Dr. Oscar Gayoso, neumólogo de la Universidad Cayetano Heredia, señaló que el correcto empleo del aire acondicionado tiene sus ventajas, como evitar un golpe de calor a las personas que trabajan en oficinas.

Sin embargo, señaló que la falta de mantenimiento del sistema podría acarrear afecciones a la salud. "El uso descontrolado del aire acondicionado puede generar mayor contaminación bacteriana en el ambiente porque facilita la dispersión de las partículas infectantes".

De acuerdo con Gayoso, el sistema interno del aparato es húmedo y se contamina con bacterias que después se pulverizan y dispersan en el ambiente, afectando a las personas. "La manera de evitar que esto suceda es darle una buena limpieza y mantenimiento al equipo", subrayó.

El médico neumólogo indicó que la temperatura recomendada para un ambiente con personas es de entre 23°C y 25°C, ya que por debajo



SUNAFIL ORIENTÓ A MÁS DE 8,200 TRABAJADORES CONTRA EL TRABAJO FORZOSO

Alrededor de 8,284 trabajadores y 362 empleadores fueron orientados en materia de trabajo forzoso, a través de 362 acciones de prevención desarrolladas por Sunafil durante el 2024 y 2025.

Esta cifra fue brindada por el superintendente nacional de fiscalización laboral, Edgar Vallejos Florian, en el marco de una acción de sensibilización dirigida a comerciantes y emprendedores del centro comercial electro ferretero Nicolini, por el Día de la Lucha contra el Trabajo Forzoso.

"El objetivo de esta iniciativa es cerrar filas contra este delito, reconociéndolo y denunciándolo oportunamente. Asimismo, impulsar una actitud preventiva e informativa para la erradicación de cualquier práctica laboral que atente contra la dignidad humana", resaltó Vallejos Florian.

Asimismo, agregó que del 2020 al 2025, el Sistema de Inspección de Trabajo ejecutó un total de 869 órdenes inspectivas, de estas 54 corresponden a la atención de denuncias y 815 a operativos. La mayor cantidad de inspecciones se realizaron en las regiones de Lima Metropolitana, La Libertad y Cusco. En ese contexto, se hizo un recorrido por los pasadizos de la galería Nicolini con el apoyo de una batucada y se entregó material informativo a empleadores, trabajadores y clientes.

El titular de la Sunafil recordó que la entidad que dirige, promueve herramientas concretas como el aplicativo SOS Alerta contra el Trabajo Infantil y Trabajo Forzoso. "Si sospechan un caso, saquen su celular, envíen una alerta con evidencias como fotos, videos y la ubicación exacta del centro de trabajo", advirtió el funcionario.

A su vez, añadió que este servicio digital permite priorizar intervenciones rápidas, asegurar el cumplimiento de la normativa sociolaboral y proteger la seguridad y salud en el trabajo. "Descárguelo hoy mismo: es simple, confidencial y salva vidas", puntualizó.

RENIEC ENTREGA A ONPE LISTA DE 22 MIL NUEVOS VOTANTES CON FOTO ACTUALIZADA DEL DNI

Reniec entregó a la ONPE una segunda actualización que incluye información de los ciudadanos que cumplirán 18 años hasta el día de las elecciones y actualizaron su fotografía en el DNI, así como de las personas fallecidas y de quienes realizaron cambio de domicilio y están habilitados para votar en las próximas elecciones.

Estos datos fueron registrados por el Reniec después de la aprobación del Padrón Electoral por el Jurado Nacional de Elecciones (JNE), el 13 de diciembre, y complementan la primera lista entregada a ONPE.

La nueva data actualizada

El padrón electoral aprobado para las Elecciones Generales 2026 (EG 2026) se compone de 27 325 432 votantes habilitados para ejercer su derecho al voto. De ese total, se han actualizado 22 228 fotografías que corresponden a ciudadanos que cumplen 18 años hasta la fecha de las EG 2026 y actualizaron su foto-

grafía en el DNI.

Asimismo, están incluidos 6 473 ciudadanos fallecidos, según la información procesada del 15 al 27 de enero de 2026, a partir de los registros de inscripción de defunciones realizados después del cierre del Padrón Electoral.

Además, con fecha de corte al 22 de enero de 2026, un total de 234 166 ciudadanos realizaron cambio de domicilio.

Reniec anunció que realizará nuevas entregas de información actualizada en las siguientes semanas hasta la fecha de las Elecciones Generales 2026, prevista para el domingo 12 de abril.

La información que remite a ONPE tiene por finalidad que dichos datos sean informados a los miembros de mesa y se actualice el material electoral correspondiente. Asimismo, prevenir la desinformación y frenar la difusión de noticias falsas relacionadas con las Elecciones.

¿Cómo cambiar foto del DNI pre-

de estos límites podría agravar problemas de salud existentes.

Por ejemplo, señaló el galeno, las personas asma puede sufrir cuadros de hiperreactividad bronquial (HRB). También se pueden incrementar los problemas de personas que padecen el síndrome de ojo seco o a quienes sufren de rinitis alérgica.

Uso correcto del aire acondicionado

En ese sentido, Gayoso enfatizó en la necesidad de que las empresas brinden mantenimiento a los equipos instalados en las oficinas para resguardar la salud de sus empleados. Mientras que a las personas que usan aire acondicionado en sus casas y autos, los instó a cambiarlos los filtros periódicamente.

Añadió que regular la temperatura también es fundamental y se debe evitar a toda costa reducirla a 18°C o menos, pese a la intensidad del calor. Señaló que bajo ninguna circunstancia se debe permitir que el aire acondicionado nos caiga directamente en el rostro porque afecta la vista, la nariz y la boca.

"Bajo estos cuidados, y sobre todo con un mantenimiento correcto, no debemos tener problemas con el uso del aire acondicionado. Hay que tenerlo también a una temperatura adecuada", precisó.

vio a cumplir 18 años?

Los requisitos son los siguientes: realizar el pago de S/16.00 a través de Yape. Para ello, se debe generar un ticket en la ticketera de Reniec. El pago también se puede efectuar mediante Págalo.pe o el Banco de la Nación. Luego, acudir a un centro de atención del Reniec para realizar el trámite.

La toma de fotografías para personas mayores de 7 años se realiza en las sedes del Reniec y es gratuita.

Requisitos para inscribir actas de defunción en Reniec

Los requisitos son los siguientes: los deudos o familiares deben registrar el fallecimiento de su ser querido en una oficina del Reniec o en el Registro Civil municipal. Para ello, deben presentar el certificado de defunción emitido por el médico que certificó la muerte o, en lugares donde no existen profesionales de la salud, se debe presentar la declaración jurada de la autoridad política, judicial o religiosa que certifique la muerte.

ACTIVIDAD MINERA FORMAL ENTREGÓ MÁS DE S/ 9,936 MILLONES A LOS DEPARTAMENTOS EN 2025

Las transferencias de recursos a los departamentos provenientes de la actividad minera formal en 2025 alcanzaron los 9,936 millones de soles, correspondientes al Canon Minero, las Regalías Mineras y el Derecho de Vigencia y Penalidad, indicó hoy el Ministerio de Energía y Minas (Minem).

El Canon Minero se consolidó como la principal fuente de transferencia, con más de 6,992 millones de soles distribuidos entre los distintos niveles de gobierno, detalló la última edición del Boletín Estadístico Mineiro (BEM) del Minem.

Este mecanismo permite que una parte de los ingresos que percibe el Estado por la explotación de los recursos minerales sea redistribuida entre los departamentos fortaleciendo sus presupuestos.

En lo que respecta a las Regalías Mineras, entre enero y diciembre de 2025, estos ingresos superaron los 2,687 millones de soles, de los cuales 2,220 millones de soles provinieron de Regalías Legales, y 467 millones de soles correspondieron a Regalías Contractuales, establecidas en acuerdos específicos y generalmente vinculadas al valor de la producción.

En cuanto al Derecho de Vigencia y Penalidad, entre enero y octubre de 2025 se distribuyeron más de 256 millones de soles.

El Minem destacó que los recursos transferidos a los departamentos de todo el país, tienen como principal finalidad financiar proyectos de inversión y obras de impacto que mejoren la calidad de vida de la población a través de la gestión de los gobiernos nacionales, regionales y locales.

En cuanto al análisis departamental, Áncash se posicionó como el principal beneficiario, al recibir 1,780 millones de soles, equivalente al 17.9% del total.

Le siguieron Arequipa con 1,263 millones de soles (12.7%), Moquegua con 1,022 millones de soles (10.3%) y Tacna con 975 millones de soles (9.8%). En conjunto, estos cuatro departamentos concentraron el 50.8% del total transferido.

El Minem destacó que la minería ratifica su papel como motor del crecimiento económico nacional, por ello el sector reafirma su compromiso de seguir promoviendo una actividad minera moderna, responsable y articulada con los departamentos y la ciudadanía, clave para alcanzar un desarrollo sostenible y equilibrado que beneficie a todas y todos los peruanos.

Sunat recaudó más de S/ 1,037 millones en el Puerto de Chancay

El Ministerio de Economía y Finanzas (MEF) informó que la Superintendencia Nacional de Aduanas y de Administración Tributaria (Sunat) recaudó 1,037 millones 512,464 soles por las operaciones realizadas en el terminal portuario de Chancay durante el 2025, reflejando el creciente protagonismo de esta infraestructura en el comercio exterior del país.

Señaló que el 60% de la recaudación se concentró en el segundo semestre del año, siendo octubre el mes de mayor recaudación, con más de 121.3 millones de soles. Este desempeño permitió que la Intendencia de Aduana de Chancay se ubique en el sexto lugar a nivel nacional en términos de recaudación aduanera.

La recaudación estuvo impulsada principalmente por la importación de vehículos, en su mayoría de procedencia asiática, que generó 247.1 millones de soles. Le siguieron las importaciones de ganeles con 233.3 millones de soles; maquinaria con 217.5 millones de soles, y otros conceptos que, en conjunto, aportaron 349.6 millones de soles.

En cuanto al volumen de operaciones, entre junio y diciembre se registró el mayor número de declaraciones de importación, destacando agosto con 2,936 declaraciones, y diciembre con 2975. En el caso de las exportaciones, los mayores registros se observaron en julio y agosto, con 1,463 y 1,313 declaraciones, respectivamente.

Durante el 2025, un total de 1873 importadores canalizaron sus operaciones a través del Puerto de Chancay. Asimismo, se movilizaron 126 384 TEU de transbordo, teniendo como principal puerto de origen China, con destino a otros terminales marítimos de la región, lo que consolida a Chancay como un nodo logístico relevante en la costa del Pacífico.

La ministra de Economía y Finanzas, Denisse Miralles, destacó que estos resultados reflejan no solo el creciente dinamismo del terminal portuario de Chancay, sino también la importancia estratégica de esta infraestructura para el comercio exterior peruano, así como el fortalecimiento de las acciones de control, facilitación y fiscalización desarrolladas por la Sunat.

“El desempeño del Puerto de Chancay demuestra cómo una infraestructura moderna, acompañada de una gestión aduanera eficiente, contribuye a dinamizar el comercio, fortalecer la recaudación y mejorar la competitividad del país”, concluyó la titular del MEF.



LUZ DEL SUR
Luz del Sur S. A. A.

Lima, 03 de Febrero del 2026.

Estimados Clientes:

Dando cumplimiento a lo dispuesto en la Ley de Concesiones Eléctricas, Decreto Ley Nº 25844, Artículo 87, informamos de interrupciones en el servicio eléctrico.

Distrito	Zona afectada	SED	Inicio Interrupción	Fin Interrupción
Chorrillos	Av. Guardia Civil cd.9, Av. Alipio Ponce cd.3, Urb. La Campiña	C05821 Llave 3	01/02/2026 12:05	02/02/2026 02:05

Estas interrupciones del servicio fueron causadas por daños en la red de baja tensión ocasionados por terceras personas, lo que originó el corte de energía en la zona.

Inmediatamente después de constatada la magnitud del daño, LUZ DEL SUR normalizó los circuitos afectados.

LUZ DEL SUR agradece la comprensión de sus clientes, por estas interrupciones ocasionadas por causas fuera de su control.

TRES RECETAS DE PISCO SOUR PARA CELEBRAR SU DÍA

El 7 de febrero, el pisco sour está de fiesta. En el marco de esta celebración, Ernesto Ramírez Castillo, sumiller y docente de la Facultad de Administración Hotelera, Turismo y Gastronomía de la Universidad San Ignacio de Loyola, compartió tres recetas de pisco sour para disfrutar en familia o con amigos.

Pisco Sour Catedral

Para Johnny Schuler, reconocido experto y autor de libros especializados, el pisco sour siempre fue "catedral". Sin embargo, con el paso del tiempo, la proporción de pisco se redujo hasta dar forma al cóctel que hoy se consume con mayor frecuencia.

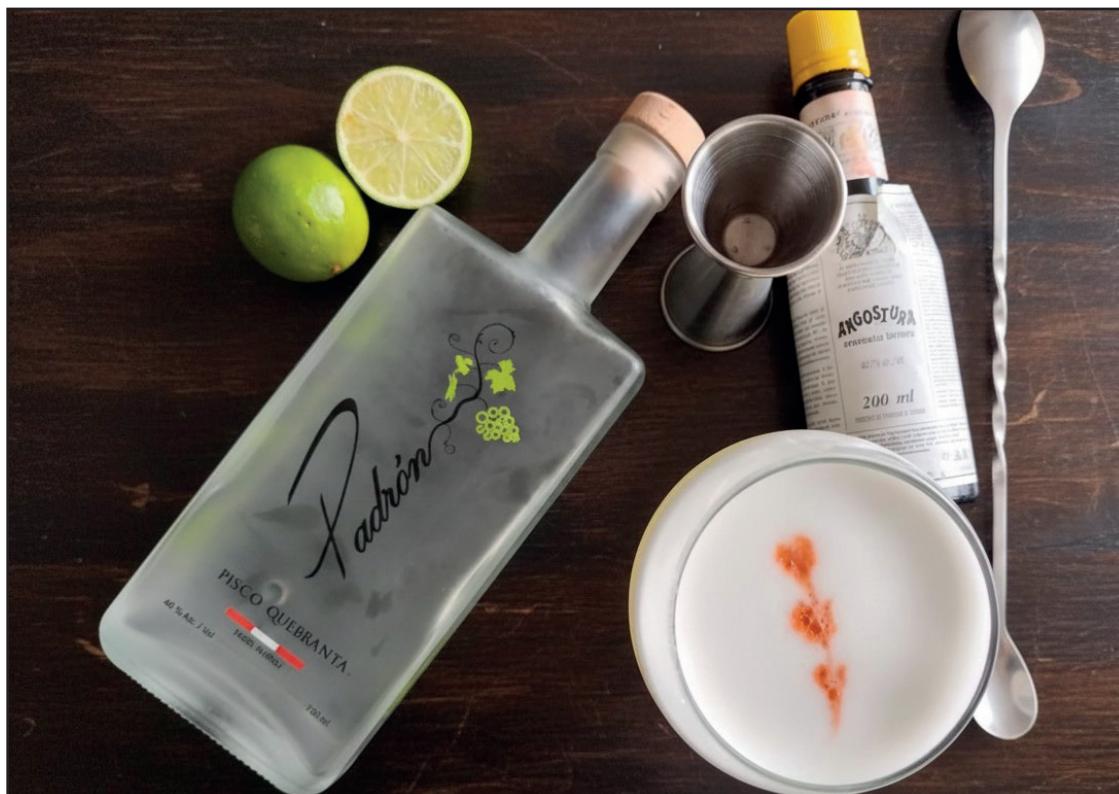
Por ello, para quienes buscan una bebida más intensa, se presenta la receta original del pisco sour catedral.

Ingredientes:

- 4 oz de pisco
- 1 oz de jarabe de goma
- 1 oz de jugo de limón
- 1 clara de huevo
- Hielo
- Bitter (amargo de Angostura)

Preparación:

1. En una coctelera, agregar el pisco, el jarabe de goma y el jugo de limón.
2. Incorporar el hielo para enfriar la mezcla.
3. Agitar.
4. Añadir la clara de huevo y volver a agitar por unos segundos.
5. Preparar una copa voluminosa previamente enfriada.



6. Colar y servir la mezcla.
7. Decorar con tres gotas de amargo de Angostura.

Chicha sour

Durante los últimos años, este cóctel —también conocido como pisco sour de chicha— ha ganado mucha popularidad en restaurantes y bares de Lima. Aunque no existe

registro preciso de su origen, su sabor lo ha convertido en una opción destacada. Aquí te dejamos su receta para que lo pruebes.

Ingredientes:

- 3 oz de macerado de maíz morado en pisco
- 1 oz de jarabe de goma
- 1 oz de jugo de limón

- 1 clara de huevo
- Hielo
- Canela

Preparación:

1. En una coctelera, agregar el pisco, el jarabe de goma, el jugo de limón y la clara de huevo. Mezclar suavemente.
2. Incorporar el hielo para en-

friar la bebida.

3. Agitar nuevamente.
4. Servir en una copa voluminosa previamente fría.
5. Colar la mezcla y servir.
6. Decorar con un poco de canela.

Maracuyá sour

El maracuyá sour es una de las variantes más apreciadas por su frescura y sabor intenso. Su preparación se centra en el zumo de la fruta, que aporta mayor carácter al cóctel.

Ingredientes:

- 3 oz de pisco
- 1 oz de jarabe de goma
- 1 o 1 ½ oz de esencia de maracuyá
- 1 clara de huevo
- Hielo
- Bitter (amargo de Angostura) o pepas de maracuyá

Preparación:

1. En una coctelera, agregar el pisco, el jarabe de goma, el jugo de maracuyá y la clara de huevo. Mezclar levemente.
2. Añadir el hielo para enfriar la bebida.
3. Agitar nuevamente.
4. Servir en una copa voluminosa previamente fría.
5. Colar la mezcla y servir.
6. Decorar, de manera opcional, con amargo de Angostura o pepas de maracuyá.

Ramírez señaló que el pisco sour es el aperitivo ideal para acompañar la gastronomía peruana, principalmente como abre boca.

CLAVES PARA MAXIMIZAR LA CARGA RÁPIDA Y CUIDAR LA BATERÍA DEL SMARTPHONE

Jhair Olave, especialista de entrenamiento de vivo Smartphones, brinda algunas recomendaciones clave para reducir el tiempo de recarga del dispositivo y, a su vez, conservar mejor la vida útil de la batería:

1. Desactivar las actualizaciones automáticas de aplicaciones

Las actualizaciones automáticas permiten que varias apps se descarguen e instalen en segundo plano, lo que mantiene activo el procesador y la conexión a Internet, aumentando el consumo de energía durante la carga. Para evitarlo, se puede ingresar a la tienda de aplicaciones y cambiar la opción de actualización a modo manual. Al reducir estas tareas en segundo plano, la energía se concentra en la batería y el tiempo de recarga se acorta.

2. Detener la retroalimentación háptica

La retroalimentación háptica es la vibración que se activa al escribir o al recibir notificaciones, y utiliza pequeños motores internos que consumen energía de forma constante. Esta función puede desactivarse desde el menú de sonido o accesibilidad del equipo.

3. Ubica superficies frías

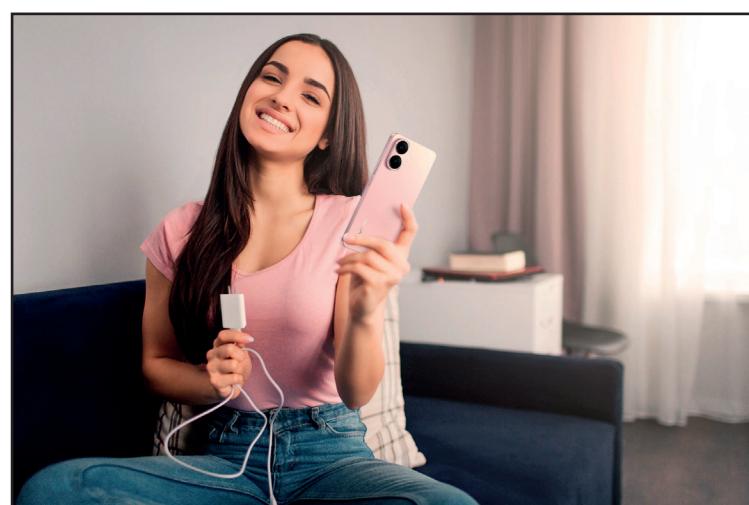
Colocar el smartphone sobre superficies blandas como camas, sillones o almohadas impide que el calor se disipe correctamente y eleva la temperatura del equipo. Cuando esto ocurre, el sistema reduce la velocidad de carga para proteger la batería. Por ello, se recomienda cargar el dispositivo sobre superficies frías y rígidas, como mesas de

vidrio, cerámica, mármol o metal, que facilitan la disipación del calor y permiten una recarga más rápida y segura.

4. Aplicar la regla del 20-80

Las baterías cargan más rápido cuando se mantienen en rangos intermedios de capacidad, mientras que el tramo final hasta el 100% toma más tiempo y genera mayor desgaste. Por ello, existe la regla del 20-80, la cual indica que, lo más ideal, es cargar el equipo cuando se encuentre entre el 20% y el 80% de su carga máxima. De esta manera, se reduce el tiempo conectado al cargador y se prolonga la vida útil de la batería.

Adoptar estos hábitos de carga permite aprovechar mejor las tecnologías actuales y cuidar el desem-



peño de la batería en el largo plazo, especialmente en equipos de alta capacidad como el vivo X30 Pro, próximo a llegar al mercado peruano, que incorpora una batería de 6510 mAh y tecnologías de car-

ga rápida 90W FlashCharge y 40W Wireless Charge. De esta manera, los usuarios pueden asegurar una experiencia de uso más eficiente, segura y alineada con las exigencias del día a día.

AGUA CIELO OBTIENE EL PREMIO SUPERIOR TASTE AWARD POR SU SABOR Y CALIDAD A NIVEL INTERNACIONAL

Agua Cielo fue reconocida con el Superior Taste Award, uno de los sellos internacionales más prestigiosos que certifica la excelencia en sabor y calidad de alimentos y bebidas. La marca líder de la categoría de aguas en el mercado peruano recibió este reconocimiento correspondiente al 2025, sumándose a la distinción obtenida en el 2023.

El galardón es otorgado por el International Taste Institute, con sede en Bélgica, entidad que evalúa a productos de todo el mundo a través de rigurosos procesos de cata a ciegas. En esta última edición, Agua Cielo —producto del Grupo AJE— alcanzó una puntuación de 91.1%; y tres estrellas, la máxima calificación posible, convirtiéndose en la única marca peruana en lograr ese resultado en el año 2025.

El jurado del International Taste Institute está conformado por más de 200 profesionales internacionales, entre chefs y sommeliers de reconocida trayectoria, quienes analizan aspectos como el sabor, la primera impresión, el aroma, la textura, el aspecto visual y la sensación final en el paladar. Para acceder al sello Superior Taste Award, los productos deben superar una puntuación promedio del 70%.

“En AJE nos sentimos muy orgullosos de haber obtenido la más alta condecoración de la certificación Superior Taste Award, otorgada por el International Taste Institute. Este re-



conocimiento demuestra que Cielo, agua líder en el mercado peruano, cumple con los más altos estándares internacionales de calidad y sabor, y reafirma nuestro compromiso de ofrecer productos que respondan a las expectativas de los consumidores”, señaló Erika Córdova, gerente de Marketing de AJE en Perú.

Como se sabe, el Superior Taste Award es una distinción internacional que reconoce a los productos que destacan por su excelencia sensorial, tras un proceso de evaluación realizado en completo silencio y sin identificación de marca, garantizando así la imparcialidad de los resultados.

Un mercado dinámico y en constante evolución

Este reconocimiento internacional llega en un contexto de transformación del mercado de aguas embotelladas en el Perú, caracterizado por un alto dinamismo y un crecimiento sostenido del consumo. Esta tendencia se intensifica especialmente durante la temporada de verano, cuando el consumo de agua embotellada en el país registra un incremento impulsado por las altas temperaturas y una mayor preocupación por la hidratación.

En este escenario, Cielo sostiene su liderazgo con 38% de participación de mercado, al mismo tiempo que impulsa nuevas formas de consumo alineadas a las tendencias actuales.

LA CUENTA REGRESIVA PARA LOS GRANDES PARTIDOS EMPIEZA EN TU SALA: CLAVES PARA UNA IMAGEN MÁS REAL Y VIBRANTE

Elegir el televisor correcto puede marcar la diferencia entre solo ver un partido y sentir que estás en el estadio: brillo, color, contraste y tecnologías certificadas son esenciales para una experiencia más inmersiva y segura para toda la familia.

Con la llegada de los grandes torneos deportivos, la sala de casa se convierte en el punto de encuentro más importante para los aficionados. Amigos, familia, snacks y, por supuesto, una pantalla que esté a la altura del espectáculo. Porque cuando se trata de fútbol —o de cualquier contenido lleno de acción— no basta con que la imagen “se vea bien”: los colores deben ser intensos, el movimiento fluido y detalles claros, incluso en escenas rápidas.

Pero, ¿qué características realmente importan al elegir una TV? Estas son algunas claves prácticas

para acertar en la elección.

1. Brillo y contraste para cualquier momento del día: Los partidos no siempre se ven de noche. Una TV con buen nivel de brillo ayuda a mantener la nitidez incluso en ambientes iluminados, mientras que un contraste equilibrado permite distinguir mejor sombras, movimientos y profundidad en la imagen.

2. Colores más reales, no saturados: Una buena experiencia empieza por la fidelidad del color. Las pantallas más avanzadas incorporan tecnologías que permiten mostrar tonos más puros, brillantes y precisos, evitando imágenes opacas o artificiales. Esto es especialmente importante en transmisiones deportivas, donde el verde del campo, el color de la pelota, las camisetas o las repeticiones rápidas requieren máxima claridad.



La tecnología Real Quantum Dot, presente en los televisores Samsung, utiliza una capa de puntos cuánticos que filtran la luz para producir colores más precisos y un volumen de color más alto, lo que se traduce en imágenes más vivas, naturales y detalladas desde cualquier ángulo. En la práctica, significa ver cada jugada con mayor realismo,

como si estuvieras ahí.

3. Busca pantallas seguras: La tecnología Real Quantum Dot es libre de cadmio, un metal tradicionalmente usado en algunas pantallas y considerado nocivo para el medio ambiente. Esto no solo contribuye a una mejor calidad de imagen, sino también a una experiencia más segura y responsable para el hogar.

4. Procesamiento inteligente e integración con el hogar: Los nuevos televisores incorporan procesamiento con IA que optimiza automáticamente imagen y sonido según el contenido, además de integrarse de forma fluida con el ecosistema del hogar conectado. Así, la TV se convierte en un verdadero centro de experiencias, no solo para ver partidos, sino también para disfrutar series, videojuegos o controlar otros dispositivos desde un mismo lugar.

“ME DUELE QUE ME LLAMEN ‘ENEMIGO’”: LA DIFÍCIL TAREA DE SER EL CORRESPONSAL DE LA BBC EN LA RUSIA DE PUTIN

Autor: Steve Rosenberg
Título del autor:
Corresponsal en Rusia

Un famoso presentador de la televisión rusa lanza una diatriba contra Reino Unido en su programa.

Me alegro de que no tenga su dedo sobre el botón nuclear.

“Todavía no hemos destruido Londres o Birmingham”, ladra Vladimir Solovyov. “No hemos borrado de la faz de la tierra a toda esta escoria británica”.

Suena decepcionado por ello.

“¡No hemos echado a la maldita BBC con ese Steve Rosenberg! Camina por ahí y parece una ardilla defecando... ¡es enemigo de nuestro país!”

Bienvenidos a mi mundo: el mundo de un corresponsal de la BBC en Rusia.

Es un mundo al que ofrecemos un vistazo en “Nuestro hombre en Moscú”. El documental del programa Panorama de la BBC relata un año en la vida de la oficina de la cadena pública británica en Moscú, mientras el Kremlin libra una guerra contra Ucrania, aprieta las tuercas en casa y construye una relación con el presidente Trump distinta a la que tuvo con otros mandatarios estadounidenses.

El insulto de la ardilla no me molesta. Las ardillas son bonitas. Y tienen la piel gruesa, algo que un corresponsal extranjero necesita aquí.

La Rusia que desapareció

He pasado más de treinta años viviendo y trabajando en Moscú. De joven me enamoré del idioma, la literatura y la música de Rusia. En la universidad en Leeds dirigí un coro que interpretaba clásicos folclóricos rusos. Para un concierto escribí una canción en ruso sobre un muñeco de nieve que se puso tanta ropa que acabó derriéndose.

Como ese muñeco de nieve, la Rusia que conocía pareció derretirse

en febrero de 2022. Con su invasión a gran escala de Ucrania, el país más grande del mundo había emprendido el más oscuro de los caminos. La “operación militar especial” del presidente Putin se convertiría en la guerra más mortífera en Europa desde la Segunda Guerra Mundial.

Al echar la vista atrás, me doy cuenta de que esto no salió de la nada: Rusia se había anexionado Crimea en 2014 después de arrebatarla a Ucrania y ya había sido acusada de financiar, alimentar y orquestar un levantamiento armado en el este de Ucrania. Las relaciones con Occidente se estaban volviendo cada vez más tensas.

Aun así, la invasión a gran escala fue un momento decisivo.

En los días que siguieron, aquí se adoptaron nuevas leyes represivas para silenciar la disidencia y castigar las críticas a las autoridades. Las plataformas de la BBC fueron bloqueadas. De repente, informar desde Rusia empezó a parecer caminar por una cuerda floja sobre un campo de minas legal. El desafío era informar con precisión y honestidad sobre lo que estaba sucediendo sin caerse del alambre.

El arresto en 2023 de un reportero del Wall Street Journal demostró que un pasaporte extranjero no lo libraba a uno del riesgo de “acabar en la cárcel”. Evan Gershkovich, ciudadano estadounidense, fue condenado por cargos de espionaje. Pasaría diecisésis meses tras las rejas. Él, su empleador y las autoridades estadounidenses denunciaron que el caso era una farsa.

En la oficina de la BBC en Moscú somos ahora un equipo mucho más pequeño. Juntos intentamos sortear los desafíos diarios de contar lo que pasa en Rusia.

El productor Ben Tavener y yo nos enfrentamos a menudo a “controles adicionales” al entrar y salir de Rusia. A los reporteros de países



etiquetados como “hostiles” por el Kremlin, como Reino Unido ya no se les emiten permisos de un año. Nuestras visas de periodista y tarjetas de acreditación deben ser renovadas cada tres meses.

Muchos colaboradores que solían hablar con nosotros ahora son reacios a hacerlo. Probablemente piensan que en un momento de tensión internacional elevada, verse asociados a la BBC no vale la pena.

Preguntas a Putin

Sin embargo, junto con otras emisoras occidentales que han mantenido presencia en Rusia, todavía recibimos invitaciones a eventos del Kremlin.

Y a veces tengo la oportunidad de hacerle preguntas al presidente Putin.

Una sola pregunta y su respuesta en una conferencia de prensa pueden proporcionar una valiosa perspectiva sobre el pensamiento del presidente ruso.

El resentimiento hacia Occidente impulsa a Vladimir Putin: por la ampliación de la OTAN hacia el este, y lo que él percibe como años de falta de respeto hacia Rusia por parte de los líderes occidentales. Sus críticos lo acusan de tener designios imperialistas, de intentar reforzar la esfera de influencia de Rusia.

“¿Habrá nuevas ‘operaciones militares especiales?’”, le pregunté al presidente el pasado diciembre, como parte de una pregunta más amplia sobre sus planes.

“No habrá ninguna operación si nos tratan con respeto. Si respetan nuestros intereses...”, respondió el líder del Kremlin.

Esto plantea la siguiente pregunta: si Vladimir Putin concluye que los intereses de Rusia no han sido respetados, ¿entonces qué?

Con Donald Trump de vuelta en la Casa Blanca, Moscú siente que Washington le respeta más. En la cumbre de Alaska el pasado agosto, el presidente de Estados Unidos desplegó la alfombra roja para el líder de Rusia. Al invitarlo a Anchorage, Donald Trump sacó a Vladimir Putin del frío del aislamiento internacional, aunque la cumbre no logró poner fin a la guerra en Ucrania.

No todo ha salido como Moscú hubiera deseado. El presidente de Venezuela, Nicolás Maduro, capturado recientemente por tropas estadounidenses, era aliado de Rusia. Luego Estados Unidos incautó un petrolero en el Atlántico: navegaba bajo bandera rusa.

Aun así, resulta sorprendente lo poco que el Kremlin ha criticado a Estados Unidos durante los últimos 12 meses. Moscú parece creer que las buenas relaciones con el gobierno de Trump le ayudarán a terminar la guerra de Ucrania en términos beneficiosos para el Kremlin.

Así que ahora la mayor parte de la retórica antioccidental en los medios estatales rusos se dirige, no a Estados Unidos, sino a la Unión Europea y a Reino Unido.

Otros tiempos

Cómo han cambiado las cosas.

En 1997 me invitaron al Club del Loro Blanco, un popular programa de comedia ruso protagonizado por un loro blanco llamado Arkasha.

Celebridades rusas se sentaban en un bar, se contaban chistes británicos entre sí y hablaban con cariño de Reino Unido.

“En 1944 estaba en la línea del frente en la Segunda Guerra Mundial”, recordó la leyenda del cine Yuri Nikulin. “Recuerdo cómo Gran Bretaña y los Aliados abrieron el Segundo Frente. Eso nos ayudó muchísimo”.

La fraternidad del Club del Loro me invitó a “cantar algo británico”. Me senté al piano y canté sobre “¡Daisy! ¡Daisy!” y “una bicicleta hecha para dos”.

Sentado en ese bar de Moscú, sentía como si Gran Bretaña no pudiera estar más cerca de los corazones rusos. Recuerdo que pensé que Rusia y Occidente iban en esa “bicicleta hecha para dos”, y que la confrontación al estilo de la Guerra Fría quedaba en el pasado.

No fue así.

En treinta años, hemos pasado de “loros blancos” a “ardillas que defecan”.

Mucho peor, hemos pasado de esperanzas de amistad entre el este y el oeste a una guerra de cuatro años en Europa que ha sido devastadora, sobre todo para Ucrania.

La manera en la que termine esta guerra afectará no solo el futuro de Ucrania y el de Rusia, sino el de Europa.

En los últimos cuatro años ha habido momentos que me han impactado. Nunca olvidaré mi conversación con Vera en una manifestación pro Putin en 2022. Le había preguntado si tenía un hijo. Contestó que sí.

“¿No le preocupa que lo recluten en el ejército y lo envíen a Ucrania?”, le pregunté.

“Prefiero que maten a mi hijo en combate en Ucrania a verlo meterse en problemas en casa”, respondió Vera. “Mira cuántos hombres jóvenes aquí no tienen trabajo y pasan el tiempo emborrachándose”.

También ha habido encuentros más agradables. Unos días después de que el presentador de televisión Vladimir Solovyov me etiquetara como “enemigo de Rusia”, varios moscovitas se me acercaron para estrecharme la mano y fotografiarse conmigo.

¿QUÉ TIPO DE ROPA Y SOMBRILLAS USAR PARA PROTEGERSE DEL SOL? SENAMHI RESPONDE

Durante las últimas semanas, Lima experimenta numerosos días de sol sofocante que han obligado a optar por prendas ligeras, gorros, lentes de sol y hasta sombrillas para mitigar los efectos de la radiación. No obstante, especialistas del Servicio Nacional de Meteorología e Hidrografía del Perú (Senamhi) advierten que estas medidas no siempre son suficientes. ¿Qué tipo de prendas son mejores para proteger la piel? ¿El color también puede influir en la sensación de calor?

¿Qué tipo de ropa debo utilizar para protegerme del sol?

El ingeniero Orlando Ccora, especialista de la Subdirección de Evaluación del Ambiente Atmosférico del Senamhi, explicó que el color de las prendas cumple un papel clave en la sensación térmica que experimenta una persona.

"La ropa de color negro absorbe más calor, lo que provoca que quien la use se sofoque con mayor rapi-

dez, a diferencia de alguien que viste colores intermedios", explicó.

Precisó que, si bien el color blanco refleja gran parte de la radiación solar, también puede generar deslumbramiento, por lo que la recomendación principal es optar por tonos intermedios. "Colores como beige, celeste no muy claro o un azul intermedio son los más adecuados, ya que no absorben ni reflejan excesivamente el calor". "La distancia entre los hilos debe ser lo menor posible para evitar que la radiación atraviese la prenda y llegue directamente a la piel", sostuvo.

Debido a que no todas las personas tienen la posibilidad económica de adquirir ropa con protección UV certificada, insistió en que una prenda de tejido cerrado y color intermedio resulta una alternativa adecuada.

El uso de ropa oscura, incluso si es de tela delgada y trama tupida, incrementa la sensación térmica del cuerpo.

"No solo debemos considerar la temperatura ambiental que registran los equipos, sino la sensación térmica, que es la temperatura que percibe nuestro cuerpo. Por ejemplo, si el equipo marca 25 grados, nuestro cuerpo puede estar sintiendo 27, y si usamos ropa oscura esa sensación aumenta aún más", detalló el experto.

Respecto al monitoreo de la radiación ultravioleta, informó que el Senamhi cuenta con 45 estaciones meteorológicas automáticas a nivel nacional equipadas con sensores UV, de un total de más de 150 estaciones que miden otras variables como temperatura y humedad. En Lima, seis de estas estaciones cuentan con medición de radiación ultravioleta.

En las playas se están instalando estaciones de campaña móviles, como las empleadas en San Bartolo, Punta Hermosa y las Sombrillas, con la finalidad de alertar a la población

sobre los niveles de radiación y promover medidas de protección eficaces, entre las que se destaca el uso de gorros, lentes de sol y bloqueador solar. Sobre los lentes con filtro UV, recomendó comprarlos únicamente en establecimientos confiables.

"Una sombrilla oscura protege de la radiación, pero genera mayor sofocamiento porque el color oscuro absorbe el calor. Por ello, se recomienda también optar por colores claros o intermedios", señaló.

"Las personas de piel blanca pueden exponerse sin protección entre 10 y 12 minutos; las de piel trigueña, entre 15 y 17 minutos; y las de piel oscura, entre 20 y 25 minutos, debido a la mayor producción de melanina, que actúa como protección natural", puntualizó.

SOMBRILLAS

En relación con las sombrillas, explicó que, si bien todas brindan protección frente a la radiación UV, las de color oscuro tienden a concentrar mayor calor.



LUZ DEL SUR

Luz del Sur S.A.A.

Surquillo, martes 03 de febrero del 2026.

Dando cumplimiento a lo dispuesto en la Ley de Concesiones Eléctricas, Decreto Ley Nº 25844, Artículo 87, informamos de una interrupción en el servicio eléctrico.

LUGAR :: Lurín.

ZONA AFECTADA:: Avenida: El Portillo. Calles: De Aborca, Las Retamas, Los Matorrales. Jirones: Brasil, Colombia, Argentina, Paraguay. Asentamiento Humano: Nuevo Lurín. Centro Poblado: El Huarangal. Urbanización Paso Chico, Las Praderas de Lurín.

ALIMENTADOR:: PR11.

CIRCUITO AFECTADO:: Subestación 1683 a derivación 155.

DÍA :: Domingo, 01 de febrero del 2026.

HORA INICIO :: 16:21 h

HORA FINAL :: 18:41 h

La interrupción del servicio fue causada por daños en la red de MT ocasionados por terceros, lo que originó la actuación de nuestros dispositivos de protección, desconectando el circuito afectado.

Inmediatamente después de constatada la magnitud del daño, LUZ DEL SUR procedió a la normalización del circuito afectado.

LUZ DEL SUR agradece la comprensión de sus clientes, por esta interrupción ocasionada por causas fuera de su control.



BAD BUNNY HACE HISTORIA EN LOS GRAMMY: “DEBÍ TIRAR MÁS FOTOS” ES EL PRIMER DISCO EN ESPAÑOL EN GANAR COMO MEJOR ÁLBUM DEL AÑO

Bad Bunny se convirtió en el primer artista en los 68 años de historia de los premios Grammy en ganar en la categoría de Mejor Álbum del Año con un disco completamente en español.

El músico puertorriqueño fue galardonado por su sexto álbum, “Debí Tirar Más Fotos”, una exploración personal y conmovedora de la histo-

ria de la música latina que superó a Lady Gaga, Kendrick Lamar y Sabrina Carpenter al conseguir el premio principal de la ceremonia.

El artista de 31 años, quien encabezará el espectáculo de medio tiempo del Super Bowl la próxima semana, dedicó su premio a los inmigrantes, culminando así un evento en el que muchos artistas criticaron



Luz del Sur S.A.A.

Surquillo, martes 03 de febrero del 2026.

Dando cumplimiento a lo dispuesto en la Ley de Concesiones Eléctricas, Decreto Ley N° 25844, Artículo 87, informamos de una interrupción en el servicio eléctrico:

LUGAR: Villa El Salvador.

ZONA AFECTADA : Avenidas: Central, Villa del Mar, El Sol, Revolución, Santa Rosa, Córdova, Velasco Alvarado, Jorge Chávez, Pastor Sevilla, Arriba Perú, José María Arguedas.
Calles: Las Dalias, Manuel Scorza, Sausal, Las Palmas, Ascope, Santa Elena, Los Pinos, Río Seco, Los Ikarus, Simón Bolívar, Los Pinos, Los Nardos.
Parque Industrial de Villa El Salvador.

ALIMENTADOR: SA15.

CIRCUITO AFECTADO: Alimentador SA15 a subestación 1842.

DÍA :: Domingo, 01 de febrero del 2026.

HORA INICIO : 14:14 h

HORA FINAL : 14:22 h

La interrupción del servicio fue causada por daños en la red de MT ocasionados por terceros, lo que originó la actuación de nuestros dispositivos de protección, desconectando el circuito afectado.

Inmediatamente después de constatada la magnitud del daño, LUZ DEL SUR procedió a la normalización del circuito afectado.

LUZ DEL SUR agradece la comprensión de sus clientes, por esta interrupción ocasionada por causas fuera de su control.

duramente la actual mano dura contra los migrantes del gobierno de Donald Trump.

Entre ellos se encontraba la estrella británica Olivia Dean, nombrada mejor artista nuevo.

“Estoy aquí como nieta de un inmigrante”, dijo la cantante, cuya abuela Carmen formó parte de la generación Windrush (de la gente que emigró de países del Caribe a Reino Unido en 1948).

“Soy producto de la valentía y creo que esas personas merecen ser celebradas. No somos nada el uno sin el otro”.

Estrellas como Kehlani, Gloria Estefan y Billie Eilish también hablaron en apoyo de los inmigrantes, mientras que otros artistas llevaban en la alfombra roja insignias que decían “Ice out” (Fuera ICE).

Bad Bunny, cuyo verdadero nombre es Benito Matínez Ocasio, pareció estupefacto cuando Harry Styles leyó su nombre para el premio al álbum del año. Se tomó un momento para recomponerse antes de subir al escenario.

Una vez allí, con lágrimas en los ojos, dedicó el premio “a todas las personas que tuvieron que dejar su hogar, su tierra, su país, para perseguir sus sueños”.

Antes, cuando ganó el premio al mejor álbum de música urbana, Bad Bunny se expresó de forma más directa.

“Antes de dar las gracias a Dios, voy a decir ¡Fuerza ICE!”, declaró refiriéndose a los agentes de inmigración estadounidenses tras semanas de tensión en Mineápolis, en la que murieron dos civiles.

“No somos salvajes, no somos

sobre y leer incorrectamente la tarjeta. Por un momento, pareció que el premio había sido para el fallecido cantante de soul Luther Vandross, cuya voz es reproducida en la canción de Lamar.

Lamar se tomó la confusión con calma y rindió homenaje a Vandross en el escenario.

“Tengo que tomar mi tiempo, porque él es uno de mis artistas favoritos de todos los tiempos”, dijo el rapero, revelando que derramó una lágrima cuando le permitieron reproducir la voz de Vandross.

“Me dijeron que lo hiciera ‘sin insultos’”, recordó. “Eso era lo único. No podíamos insultar en la canción”.

Acompañando a él en el escenario, SZA también abordó el clima político actual.

“Por favor, no se desesperen. Sé que ahora es un momento aterrador, pero debemos confiar los unos en los otros y en nosotros mismos.

“No nos gobierna el gobierno, nos gobierna Dios”.

“Mayhem” de Lady Gaga fue nombrado mejor álbum pop, y la estrella subió al escenario con entusiasmo para aceptar su 16º trofeo de gramófono dorado.

“Cada vez que estoy aquí, siento que necesito pellizcarme”, dijo.

Gaga también aprovechó su discurso para instar a las mujeres en la música a defender su visión creativa. “Sé que a veces, cuando estás en el estudio con un grupo de chicos, puedes ser difícil”, dijo.

“Las animo a... luchar por sus canciones, luchar por ustedes mismas como productoras y asegurarse de que se les escuche con fuerza”.

La pegajosa melodía fue nombrada mejor canción para medios visuales, pero las esperanzas de otros nominados de K-Pop, como la cantante Rosé y el grupo femenino Katseye, se vieron frustradas.

Hito latino

Bad Bunny se llevó tres premios en total, un hito significativo para la música latina, que durante muchos años estuvo relegada a un segundo plano por la industria musical anglofona.

Pero la llegada del streaming ha ayudado a derribar las barreras lingüísticas. El año pasado, Bad Bunny fue el artista más escuchado en Spotify, alcanzando la asombrosa cifra de 19.800 millones de reproducciones.

LA CONFUSIÓN DE CHER

La victoria llegó tras un par de minutos confusos en el escenario del Crypto.com Arena de Los Ángeles.

Cher, quien acababa de recibir un premio a la trayectoria, abandonó el escenario sin leer los nominados y no supo cómo averiguar quién había ganado.

“Me dijeron que saldría en el teleprompter”, señaló, antes de abrir el

QUÉ ES LO QUE REALMENTE LE HACE A NUESTRO CEREBRO LA DOPAMINA, EL NEUROTRANSMISOR DEL PLACER

AUTOR, NIKOLAY KUKUSHKIN
TÍTULO DEL AUTOR, BBC FUTURE

Nuestro cerebro es una herramienta increíblemente útil. Pero parece que algo falla en nuestra relación con él.

Como seres humanos, a menudo sentimos que estamos en guerra con nosotros mismos.

Queremos lo que no podemos tener y no queremos lo que necesitamos.

Nos volvemos adictos a cosas malas y perdemos el interés en las buenas.

Rumiamos, nos obsesionamos, explotamos, nos arrepentimos.

Es como si siempre estuviéramos intentando alcanzar una versión más plena, mejor, más completa y natural de nuestras vidas, y nunca lo lograremos del todo.

¿Por qué estamos tan desalineados con nuestro propio cerebro?

Resulta que gran parte de ello tiene que ver con un neurotransmisor especial, pero a menudo incomprendido, llamado dopamina.

La dopamina es la principal herramienta que nuestro cuerpo utiliza para impulsarnos a buscar más.

La tentación es suponer que nuestras vidas como humanos modernos son antinaturales, impidiéndonos alcanzar una felicidad primigenia que presumiblemente compartían nuestros antepasados.

Los hombres de las cavernas no tenían papas fritas, así que no tenían que preocuparse por la obesidad ni obligarse a ir al gimnasio.

Pasaban sus días plácidamente caminando por el bosque recolectando frutos secos y bayas con mucha fibra.

No tenían dinero, ni trabajo, ni matrimonio, ni religión, ni drogas, así que no había desigualdad, ni violencia, ni celos, ni jerarquía, ni adicción.

Fue solo cuando abandonamos este paraíso de cazadores-recolectores por las tentaciones de la agricultura y la civilización que nuestras vidas se volvieron tan discordantes con nuestras necesidades biológicas.

Por supuesto, esta visión de un pasado despreocupado no es cierta.

No sabemos mucho sobre la psicología de nuestros antepasados cazadores-recolectores, pero de una cosa podemos estar seguros: eran tan gruñones e inquietos como nosotros.

Nuestra frustración con la vida no es nada nuevo.

De hecho, está ahí por diseño, un



diseño que se remonta mucho más allá de la civilización, incluso más allá de la especie humana.

Es este diseño el que nos mantiene permanentemente irritados, tentándonos, incitándonos, como una voz de un pasado antiguo y animal que nos susurra al oído: hay más en la vida de lo que tienes.

No estamos hechos para sentirnos satisfechos con lo que tenemos. Estamos hechos para buscar más.

Para entender por qué, necesitamos analizar cómo dos partes de nuestro cerebro —la corteza cerebral y el sistema de recompensa, incluida la dopamina— nos impulsan en diferentes direcciones.

El cerebro sin dopamina

La corteza cerebral es la máquina universal de comprensión de nuestro cerebro.

Construye un modelo de la realidad y luego intenta alinearlo con el mundo exterior, o viceversa, alinear el mundo exterior con el modelo.

Lo que busca no es un análisis preciso, sino la máxima concordancia entre la realidad y las expectativas, por cualquier medio necesario.

Existe un problema aparente con esta fuerza impulsora hacia la máxima concordancia, a veces denominado "el problema del cuarto oscuro".

Si todo lo que la corteza busca es coherencia interna, cabría pensar que la forma más sencilla de lograrlo sería refugiarse en un rincón de una habitación oscura: al eliminar toda entrada sensorial, nada necesita explicación ni modificación.

Evidentemente, el mecanismo

está incompleto: debe haber algo que impulse a la corteza a salir del cuarto oscuro de la inexperience y adentrarse en el mundo de la novedad, las sorpresas, las metas y los logros.

Y, de hecho, existe otro módulo cerebral cuya esencia es orquestar precisamente este impulso.

Se llama sistema de recompensa, y la dopamina es la principal herramienta que utiliza para guiar nuestras decisiones y motivaciones, una herramienta a la vez maravillosamente ingeniosa y terriblemente perversa.

La dopamina es lo que nos impulsa a seguir adelante.

Para comprender lo que esto significa, es útil observar lo que sucede cuando no hay dopamina.

Una misteriosa enfermedad llamada encefalitis letárgica, que se extendió por todo el mundo entre 1915 y 1926, presenta un caso de estudio aterrador.

Probablemente fue una complicación de una infección de garganta común que, en una pequeña fracción de pacientes, provocó que su propio sistema inmunitario atacara el cerebro, sumiéndolos en un estado de letargo o sopor, no exactamente un coma, sino lo que parecía más bien una vigilia sin respuesta.

Algunos pacientes ocasionalmente pronunciaban una o dos palabras; algunos atrapaban una pelota si se la lanzaban; masticaban la comida si se la ponían en la boca, pero nunca la buscaban por sí mismos.

Hoy sabemos que esta afección afectaba específicamente a la región

cerebral llamada sustancia negra, uno de los pocos lugares del cerebro que produce dopamina.

Una de las pacientes era una joven y rica socialité neoyorquina, conocida posteriormente con el seudónimo de Rose R., quien, en 1926, se durmió y tuvo una pesadilla en la que estaba encerrada en un castillo inexpugnable.

La pesadilla continuó, ininterrumpidamente, durante 43 años.

Oliver Sacks, entonces un joven neurólogo neoyorquino, se hizo cargo de unos 80 pacientes con encefalitis letárgica, incluida Rose R., en el hospital Mt. Carmel en el Bronx en 1969.

Observó que algunos de sus síntomas se parecían a una versión extrema de otra enfermedad, el Parkinson, y decidió probar con un medicamento llamado L-DOPA, un nuevo tratamiento prometedor.

A los pocos días de comenzar el tratamiento, los pacientes, incluida Rose R., despertaron, se pusieron de pie y comenzaron a caminar, entablando conversaciones con el personal del hospital, que estaba estupefacto.

Para sorpresa de Sacks, el despertar duró poco.

En el caso de Rose, duró aproximadamente un mes.

Algunos pacientes resistieron más tiempo, pero finalmente su estado se deterioró inevitablemente.

No fue hasta 1979, otros 10 años después, que Rose se atragantó con un trozo de comida y su pesadilla terminó.

La L-DOPA, el medicamento que Sacks utilizó para devolver tempo-

ralmente a Rose R. a la vida, es un precursor de la dopamina.

Aunque Sacks no comprendió el mecanismo en ese momento, investigaciones posteriores sobre la encefalitis letárgica nos permiten inferir lo que probablemente le estaba sucediendo a Rose R.

Si bien la mayor parte de su sustancia negra, la región cerebral productora de dopamina, estaba muerta, aún conservaba algunas neuronas.

No es una "sustancia química del placer".

La forma más básica de entender la dopamina es como una "sustancia química del placer".

Esta explicación es útil como primera aproximación, pero es incorrecta.

El problema es que la dopamina en realidad no causa placer.

Si tienes un amigo que toma Adderall (un medicamento utilizado para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad que actúa liberando la dopamina disponible de las neuronas productoras de dopamina), te diré que las pastillas lo hacen estar más concentrado, más productivo y lo ponen "en la zona", pero no producen euforia.

Los estudios con ratas muestran lo mismo: una inyección de anfetamina (el mismo tipo de droga que el Adderall) las hace trabajar más duro para obtener recompensas, pero no aumenta su disfrute, según las expresiones faciales y los movimientos de las patas asociados con reacciones positivas y negativas.

Una perspectiva similar, aunque ligeramente más sofisticada, es que la dopamina es una sustancia química que indica "haz más de eso".

No se trata de placer, sino de memoria.

Ayuda al cerebro a recordar qué acciones condujeron al éxito.

Dondequier que se libera dopamina, los recuerdos se almacenan mejor, como si la dopamina le dijera al cerebro: "En el futuro, haz más de lo que acabas de hacer".

El ejemplo más claro de esto se observa en la adquisición de habilidades, que ocurre en una región del cerebro llamada ganglios basales.

Cuando alguien aprende a bailar, por ejemplo, la dopamina selecciona los movimientos de baile exitosos y los conserva como un conjunto, una combinación unificada que se puede activar de una sola vez, directamente desde los ganglios basales, sin que la corteza tenga que pensar en cada movimiento.

TORNEO APERTURA: ASÍ EMPEZARON ALIANZA LIMA Y UNIVERSITARIO SU LUCHA POR EL TÍTULO 2026

El Torneo Apertura de la Liga 1 2026 rompió fuegos y lo hizo sin sorpresa alguna porque los equipos aspirantes al título como Universitario, Alianza Lima, FC Melgar y Sporting Cristal mostraron sus credenciales de que lucharán palmo palmo por el cetro que tiene como dueño al equipo crema.

El actual campeón, la 'U' hizo los deberes en su debut en el Estadio Monumental y le regaló a sus más de 55 mil espectadores un triunfo de 2-0 frente al ADT de Tarma.

El equipo dirigido por el español Javier Rabanal encontró los goles de la victoria en el segundo tiempo gracias a los cabezazos de Álex Valera y Martín Pérez Gude.

De esta manera, Universitario comienza su lucha por conseguir su anhelado tetracampeonato en lo más alto de la tabla de posiciones, con 3 puntos.

Su 'compadre', el rival de siempre, Alianza Lima tampoco falló en el debut y se trajo de la Incontrastable Ciudad un buen triunfo de 2-1 ante Sport Huancayo.

Los íntimos anotaron gracias a un penal de Paolo Guerrero y un soberbio tiro libre de Alan Cantero en el último suspiro del cotejo. Esta victoria fue muy celebrada por el plantel de jugadores y numerosos hinchas que acompañaron a la escuadra blanquiazul.

Este fue el encuentro que abrió la primera jornada de la Liga 1, pero no fue transmitido en directo como estaba programado debido a que se le impidió el ingreso de los equipos de la empresa 1190, dueña de los derechos televisivos, por las deu-



das pendientes que tenía con los clubes.

Sin duda, la novedad fue el debut de Hernán Barcos con la camiseta del FC Cajamarca. El Pirata demostró una vez más que sigue vigente a sus 41 años al anotar un doblete en el empate 3-3 ante Juan Pablo II en Chongoyape, donde juega Christian Cuevas.

Precisamente, el 'Aladino' anotó uno de los tantos del encuentro y fue de penal.

Más resultados
El FC Melgar hizo respetar su casa en Arequipa y se adueñó del primer clásico del año al derrotar 2-0 al Cienciano con goles de Cristian Bordacahar y Jeriel de Santis. El técnico Juan Reynoso se mostró satisfecho con el accionar de su equipo.

Por su parte, Sporting Cristal se llevó de un buen punto del estadio Inca Garcilaso de la Vega del Cusco tras empatar 1-1 con el Deportivo Garcilaso. Adrián Ascues y Santiago

González anotaron los goles del partido dominical.

Otros resultados de la fecha inaugural del Apertura fueron el empate 1-1 de Sport Boys con Los Chankas, el sábado en el Callao, y el triunfo de UTC por 2-0 ante Atlético Grau.

La primera jornada se cerrará este lunes (15:00 horas) con el partido entre Comerciantes Unidos y Deportivo Moquegua en el estadio Juan Maldonado Gamarra de Cajamarca.

Torneo Apertura
Primera fecha
Viernes 30 de enero
Estadio IPD Huancayo (Huancayo)
Sport Huancayo 1- Alianza Lima 2

Estadio Héroes de San Ramón (Cajamarca)
UTC 2- Atlético Grau 0

Sábado 31 de enero
Estadio Miguel Grau (Callao)
Sport Boys 1 - Los Chankas 1

Complejo Deportivo Juan Pablo II (Chongoyape)
Juan Pablo II 3 - FC Cajamarca 3

Estadio Monumental de la UNSA (Arequipa)
Melgar 2 - Cienciano 0

Domingo 1 de febrero
Estadio Garcilaso de la Vega (Cusco)
Deportivo Garcilaso 1 - Sporting Cristal 1

Estadio Melanio Coloma Calderon (Sullana)
Alianza Atlético 1 - Cusco FC 0

Estadio Monumental (Lima)
Universitario 2 - ADT 0

Lunes 2 de febrero
Estadio Juan Maldonado Gamarra (Cajamarca)
15:00 horas: Comerciantes Unidos vs. Deportivo Moquegua

Transmisión: L1 Max (Directv, Claro TV, Movistar TV, Win TV, Best Cable y Mi Fibra) y L1 Play

UNIVERSITARIO INSCRIBIÓ A WILLIAMS RIVEROS COMO EXTRANJERO

Ocupará plaza. Franco Velazco, administrador de Universitario, reveló que Williams Riveros fue inscrito como extranjero para afrontar la Liga 1 Te Apuesto 2026.

En conversación con L1 Max, el dirigente aseguró que no pueden esperar la respuesta de una entidad del Estado sobre el resultado de nacionalización del jugador paraguayo; por ende, decidieron inscribir al jugador.

"Sí, ya lo hemos inscrito a Williams (como extranjero). Es un poco parte nuestra ponerle punto final a todas estas idas y vueltas. La verdad, no podemos estar dependiendo

un poco de un tercero, en este caso de una entidad del Estado", indicó.

"Hemos preferido inscribir a Williams, aprovechar que cumpla la fecha de suspensión el día de hoy para que esté la próxima fecha con Cusco FC. Hemos tenido algunas lesiones ahí y preferimos no arriesgarlo para tenerlo la próxima fecha", complementó.

Franco Velazco destacó triunfo de Universitario

Por otro lado, indicó que el triunfo ante ADT fue bien trabajado y destacó el buen plantel que han armado para la presente temporada.

ANDRÉ CARRILLO Y SU INDIRECTA A FLAMENGO: "CORINTHIANS NO TIENE DINERO PARA FICHAR, PERO ESTAMOS GANANDO TÍTULOS"

Corinthians conquistó la Supercopa de Brasil tras vencer en Brasilia por 2-0 a Flamengo e interrumpió así la racha ganadora del equipo carioca dirigido por Filipe Luis.

Es la primera vez que el club de São Paulo levanta este trofeo desde 1991, cuando también se impuso a Flamengo en la final.

Con esta derrota, Flamengo ve frenada una marcha triunfal que le llevó a ganar el año pasado el Campeonato Brasileño, la Copa Libertadores y la Supercopa. Además, queda empañada la vuelta al equipo del delantero Lucas Paquetá, exjugador del West Ham inglés y el fichaje más caro de la historia del fútbol brasileño, calculado en 42 millones de euros.

En esa línea, André Carrillo afirmó que Corinthians sigue sumando títulos a pesar que no cuenta con el presupuesto millonario como clubes como el 'Fla'. "El Corinthians no tiene dinero para fichar más jugadores, pero estamos ganando títulos", dijo el futbolista peruano de 34 años.

"Querían un millón de reales por Alisson, y dijimos 'no lo tenemos'", añadió entre risas la 'Culebra', que arrancó de titular en el encuentro ante el actual campeón de la Copa Libertadores.

MESSI AGRADECÍÓ A LA AFICIÓN PERUANA POR EL RECIBIMIENTO EN EL ALEJANDRO VILLANUEVA

Lionel Messi agradeció al Perú por el recibimiento que le dio la afición íntima cuando llegó con el Inter Miami para disputar un partido amistoso con Alianza Lima, en el Estadio Alejandro Villanueva, como parte de su gira por Sudamérica.

El astro argentino utilizó sus redes sociales para expresar su cariño y agradecimiento por todo el buen trato que le brindó la hinchada de los países de Perú y Colombia.

Como se sabe, el Inter Miami, que tiene entre sus filas a Lionel Messi, Luis Suárez y Rodrigo de Paul, realiza por tres países de Sudamérica una gira internacional en el que disputaron tres encuentros como parte de su pretemporadas.

El campeón de la Major League Soccer (MLS) de Estados Unidos jugó su primer encuentro, el pasado sábado 24 de enero en Matute, donde cayó 3-0 ante Alianza Lima. Los goles del partido fueron an-

tados por Paolo Guerrero (en dos oportunidades) y Luis Ramos.

El segundo cotejo del conjunto estadounidense fue ante el Atlético Nacional en el Estadio Atanasio Girardot de Medellín, a quien derrotó 2-1.

“Arrancamos la pretemporada con amistosos en Perú y Colombia. Muchas gracias por el recibimiento y el cariño de toda la gente en ambos países. ¡Siempre es un gusto volver a lugares tan especiales de nuestra Sudamérica!”, escribió Messi en Instagram.

Cabe recordar que el Inter Miami cayó ante Alianza Lima por 3-0 en Matute, mientras que el cuadro rosado venció a Atlético Nacional por 2-1.

Ahora, el Inter Miami enfrentará a Barcelona SC de Ecuador, el próximo sábado 7 de febrero, desde las 20:00 horas, por el tercer amistoso de su pretemporada.

BAYERN MÚNICH CEDE A PRÉSTAMO A FELIPE CHÁVEZ AL FC COLONIA DE ALEMANIA

Con el objetivo de que consolide su etapa de formación, el Bayern Múnich decidió este lunes ceder a préstamo al mediocampista peruano Felipe Chávez al FC Colonia, que juega en la Bundesliga (primera división) de Alemania.

Chávez, de 18 años, quien ya hizo su debut con la camiseta del poderoso Bayern en la Bundesliga seguirá su carrera deportiva en la escuadra del Colonia hasta la finalización de la temporada 2025-2026.

La decisión del conjunto bávaro en ceder a Felipe Chávez se debe para que el jugador cuente con mayor oportunidades de seguir sumando recorrido y completar su consolidación como futbolista.

Como se sabe, varios clubes de la segunda división de Alemania enviaron sus respectivas ofertas por Chávez; sin embargo, el Bayern Múnich se decidió por el FC Colonia, club que le asegura que se mantenga en la categoría máxima.

El préstamo de Felipe Chávez es con opción de compra para el Colonia, aunque existe un cláusula de recompra (no obligatoria) para el Bayern Múnich, que le permitirá recuperar al futbolista en caso demuestre un crecimiento significativo y grandes cualidades en el futuro.

Felipe Chávez indicó que su principal objetivo es dar el “siguiente paso en su carrera” y apoyar al equipo a cumplir con sus metas.

“Estoy deseando asumir mi nuevo cargo en el Colonia. Decidí dar el siguiente paso en mi carrera. Pero, por supuesto, también quiero ayudar al equipo a alcanzar los objetivos y alcanzar el máximo éxito posible”, indicó en una corta entrevista para la página web del Colonia.

Felipe Chávez nació el 10 de abril de 2007 en Aichach, Baviera. El germano-peruano ha jugado con Perú desde la categoría sub 17 y ya ha disputado un partido con la selección absoluta, en un amistoso contra Chile. Chávez se formó en el Augsburg hasta 2019, antes de incorporarse a la cantera del Bayern.



HAY FASTIDIO EN LA FPF: JEAN FERRARI MOSTRÓ SU MOLESTIA POR AUMENTO DE JUGADORES EXTRANJEROS EN LA LIGA1 2026

Para la presente temporada 2026 de la Liga1 Te Apuesto, se decidió que el cupo de jugadores extranjeros en cancha se aumente de seis a siete.

Esto ha generado molestia en la Federación Peruana de Fútbol (FPF), la cual considera que ello va en contra de la proyección de jóvenes jugadores. Al respecto es que se pronunció Jean Ferrari, director general de la FPF, quien manifestó en RPP que se dieron diálogos con la Liga de Fútbol Profesional.

“Nosotros tuvimos reuniones con la liga y con la gente de la Safap, donde planteamos algunos puntos que sean considerados en el reglamento. Uno era que haya un Sub 20 en las nóminas, seis extranjeros y clubes con nacionalizados se consideren siete”, indicó Ferrari a ‘Fútbol como cancha’.

Jean Ferrari y su postura por jugadores extranjeros

Más adelante, el también exadministrador provisional de Universitario



de Deportes incluso dio cuenta que hay fastidio desde las personas que toman el rumbo futbolístico de menores en el país.

“Luego llegó la liga y nos enseñó el reglamento (...) Claro que me molesta porque afecta a las selecciones

y en la Unidad Técnica de Menores hubo un fastidio. El torneo del año pasado fue bien con seis extranjeros”, dijo.

Después, añadió que “No sé cuál es el propósito para tantos extranjeros y lo del Sub 20 ha sido un tema que se tira la moneda al aire porque algunos clubes considerarán a los chicos y otros no (...). Lamentablemente, no tendremos la sostenibilidad en su crecimiento para integrar las selecciones”.

Por otra parte, Jean Ferrari mostró su satisfacción por la confirmación de Mano Menezes como nuevo DT de la Selección Peruana.

“Han sido aproximadamente cuatro meses de evaluaciones, viajes y conversaciones. Al final, en la terna Mano Menezes fue el que calzaba en todo el sentido de la palabra. Por su llegada y relación humana que tiene, calza a lo que buscamos: volver a la identidad del fútbol peruano, ese manejo que él tuvo en la selección brasiler”, apuntó.

**Migraciones hace
sabotaje a los
cremas al no dar
el resultado de
nacionalización
del jugador
paraguayo**



“TARZÁN” RIVEROS JUGARÁ COMO EXTRANJEROS

**Universitario lo necesita para la próxima
fecha ya que se enfrentará ante Cusco FC**