

Director: JIMMY TORRES C.

www.delpais.com.pe

LIMA-PERU

# DEL PAÍS

EL DIARIO DE LAS GRANDES MAYORÍAS

Año: 23 N° 5,611 LUNES 15, JUNIO DEL 2026

Precio: S/ 1.00

PBO



AHORA POR

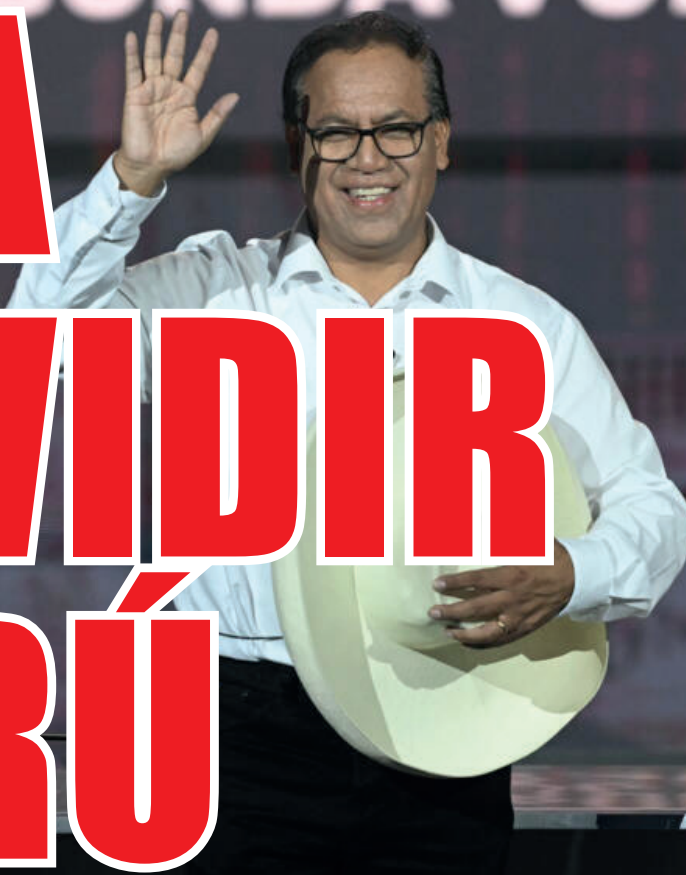
M TV

CANAL

35 SD 735 HD

**PRONTO SE BAJARÁ EL TELÓN DE LAS ELECCIONES Y HAY QUE RESPETAR LA PALABRA EMPEÑADA Y PENSAR EN EL DESARROLLO DEL PAÍS**

**BASTA DE DIVIDIR AL PERÚ**



**Al 98.593 % Keiko Fujimori tiene un 50.051% y Roberto Sánchez un 49.949% con una diferencia de 18,478 a favor de Fuerza Popular**

**CAOS EN JUNTOS POR EL PERÚ, MUCHOS DE LOS CONGRESISTAS ELECTOS EN CONTRA DE LOS ACTOS DE VIOLENCIA Y PIDEN ACEPTAR LA DERROTA**

# ANALISTAS ADVIERTEN DETERIORO DEMOCRÁTICO Y CRECIENTE POLARIZACIÓN TRAS ELECCIONES

Cuatro autores y analistas políticos advirtieron sobre el deterioro democrático, la polarización y los riesgos de nuevos autoritarismos en el Perú durante una edición especial del programa Enfoque de los sábados: propuestas para construir el país que queremos, en la que profundizaron sobre la crisis política del país y el impacto de los recientes resultados electorales.

El abogado, politólogo y analista Juan de la Puente remarcó que el Perú atraviesa una crisis política de larga duración que se remonta a 2016 y que podría extenderse por varios años más.

“Esta es una crisis que, en su etapa más compleja, aparece en el 2016. Estamos en 2026, tenemos diez años de esta crisis. Probablemente tengamos otros diez o doce años más, es una crisis larga de las características de los grandes ciclos históricos del Perú”, afirmó.

Según explicó, el país enfrenta problemas estructurales que permanecen sin resolver y que permiten la reaparición constante de episodios críticos. En ese contexto, consideró que el deterioro democrático se ha vuelto cada vez más visible.

“Las reglas de deterioro democrático han perdido la idea del subterfugio; es decir, se han hecho a cara descubierta”, señaló al referirse a hechos como las muertes registradas durante las protestas contra Dina Boluarte, los cambios constitucionales y la captura de instituciones públicas.

De la Puente sostuvo además que la ajustada definición electoral refleja dos visiones contrapuestas sobre el futuro del país.

“Entiendo que en el grueso de la votación de Keiko Fujimori hay como una especie de memoria del orden



(...) y en la votación por Sánchez (...) hay una especie de memoria del cambio”, indicó.

¿Elección con un futuro incierto?

A su turno, el académico Juan Carlos Ubilluz señaló que una parte importante del electorado percibió la elección como una disyuntiva entre un futuro incierto y el retorno de experiencias políticas del pasado.

“Vivimos en dos tiempos. Un tiempo sería un tiempo en el cual el futuro no promete nada bueno y luego habría un pasado que amenaza con volver”, manifestó el también profesor de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM).

Para Ubilluz, el resultado electoral refleja precisamente ese temor histórico frente al regreso del fujimorismo, una posibilidad que durante años estuvo presente en el debate político nacional.

“Eso me parece que acaba de suceder y es lo que siempre se había temido y que ahora finalmente ha ocurrido”, afirmó.

En tanto, el periodista y editor de Semana Económica, Jaime Cordero, abordó el papel que pudo haber tenido Antauro Humala en un eventual gobierno de Roberto Sánchez y cuestionó la claridad de los deslindes realizados durante la campaña electoral.

“Ciertamente a mí me pareció que los deslindes que hizo Sánchez no fueron del todo claros”, sostuvo.

No obstante, indicó que, según conversaciones que mantuvo con Humala, este habría optado por una estrategia distinta a la insurreccional para alcanzar el poder.

“No tenía la intención de volver a tomar las armas, sino acceder al poder por la vía democrática, pero no

porque crea en la democracia, sino porque la quiere erosionar e instrumentalizar desde dentro para adaptarla a su proyecto”, señaló.

Los discursos que buscan deslegitimar el proceso

Por su parte, el periodista y magíster en Ciencia Política Jaime Cordero cuestionó los discursos que buscan restar valor al voto de ciertos sectores de la población debido a su lugar de origen o nivel educativo. A su juicio, la persistencia de una mirada centralista del poder ha contribuido a profundizar las divisiones sociales y territoriales que se evidencian en cada proceso electoral.

“Cada vez, esta esta situación de gobernar desde el Palacio de Gobierno, desde Palacio Legislativo, desde Lima y mirando un poco como algo accesorio el ejercicio del gobierno a lo largo del territorio, nos

está llevando a situaciones de polarización”, aseveró.

El analista consideró además que el debate político ha comenzado a incorporar discursos que buscan deslegitimar la participación electoral de ciertos grupos de ciudadanos, ya sea por su procedencia, lugar de residencia o nivel educativo.

“Esta idea de empezar incluso a descalificar, desde ciertas posturas de autoridad moral, si el voto de alguien vale más que el voto de otro. Estamos hablando de que si los votos del extranjero deberían contar o no contar; antes hablábamos de los votos del sur. Alguien alguna vez dijo que las personas con cierto nivel educativo deberían votar y otras no”, sostuvo.

Perú ha atravesado una década infame desde el 2016

Finalmente, el periodista Percy Aquino calificó los últimos diez años como una “década infame”, caracterizada por la inestabilidad institucional, el crecimiento de la corrupción y el avance de las economías ilegales.

“En un periodo de los últimos diez años que yo llamo una década infame, donde las vacancias presidenciales se han hecho comunes, el desgobierno también, el copamiento de las instituciones”, afirmó.

Aquino consideró que este escenario ha profundizado el desencanto ciudadano con la clase política y ha impulsado una lógica electoral basada en el rechazo al adversario antes que en la adhesión a propuestas concretas.

“La ciudadanía se decepcionaba más de la clase política (...) y a la hora de votar, vota de repente para descartar, voto por Keiko o por Pedro Sánchez para no votar por el otro”, concluyó.

## JNJ EVALUARÁ PLAN DE TRABAJO DE LOS POSTULANTES AL CARGO DE JEFE DE LA ONPE

Como parte del cronograma del concurso público para la selección y nombramiento del jefe de la Oficina Nacional de Procesos Electorales (ONPE), la Junta Nacional de Justicia (JNJ), presidida por la doctora María Teresa Cabrera Vega, informó que este martes 16 de junio se desarrollará la evaluación del plan de trabajo a los dos postulantes aptos para esta etapa.

La evaluación se realizará en la sala de actos de la Junta Nacional de Justicia (sede San Isidro) y será

transmitido por las redes sociales institucionales, se precisa en el Boletín Oficial de la Magistratura – BOM respecto a la Convocatoria n.º 001-2026-SN/JNJ.

El postulante Carlos Martín Eulalio Loyola Escajadillo deberá sustentar su plan de trabajo ante el Pleno del organismo autónomo a las 10:15 horas; mientras que la postulante Amparo Ortega Campaña lo hará a las 11:15 horas. Cada uno de los postulantes dispondrá de veinte minutos para su exposi-



ción y luego deberán absolver las preguntas de los miembros.

Conforme a las bases del concurso, el plan de trabajo deberá contener el diagnóstico de la institución, propuestas de gestión, innovación y acciones concretas sobre la política institucional e implementación de soluciones a los problemas o retos institucionales orientados a incrementar la eficiencia y la calidad del servicio, entre otros aspectos.

Los parámetros de evaluación

son: claridad de la exposición y coherencia del contenido; solidez del planeamiento estratégico; conocimiento de manejo de los recursos financieros; consistencia de las alternativas de solución y viabilidad de las propuestas planteadas.

La Junta Nacional de Justicia (JNJ) reitera su compromiso con la realización de procesos públicos transparentes y meritocráticos, garantizando que los candidatos acrediten la capacidad técnica e idoneidad para el desempeño del cargo.

# BALCÁZAR POSTERGA VIAJE A ROMA PARA REUNIÓN CON LEÓN XIV, A FIN DE LIDERAR ACCIONES ANTE EVENTUALES PROTESTAS

El presidente de la República, José María Balcázar, anunció este domingo que ha reprogramado para el próximo miércoles 17 su viaje a Roma en el cual prevé entrevistarse con el papa León XIV, a fin de monitorear desde este lunes la situación con las autoridades ante las manifestaciones anunciadas en el contexto de las Elecciones Generales 2026.

En entrevista exclusiva en RPP, el mandatario señaló que debía viajar mañana lunes 15 de junio; sin embargo, optó por posponer dos días el viaje a Roma dada la situación que se puede presentar en las próximas horas con el avance del conteo de actas y eventuales protestas.

“Los acontecimientos han motivado a que haga reprogramación para estar mañana y pasado íntegramente en Lima, a efectos de poder estar atento a que no haya ningún tipo de interferencias respecto de las Elecciones, conversar con los actores principales, ver la Policía cómo debe actuar de forma correcta y todo lo que se pueda anticipar a cualquier acontecimiento, mi responsabilidad a cargo del Ejecutivo ha obligado que me quede dos días más”, indicó.

Reunión con altos mandos

Balcázar explicó que se reunirá con los altos mandos de las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional para evaluar la respuesta del Estado de cara a las protestas que puedan lle-



gar a darse. Según indicó, instruirá a la Policía a respetar las marchas y que no caigan en provocaciones ni hagan uso innecesario de la fuerza.

“Sí con todos los actores, las Fuerzas Armadas incluidas porque necesitamos que no se vaya a presentar ningún tipo de agrupamientos que necesiten la presencia de la Policía y esta podría tener algún tipo de deslices y por eso necesitamos

instruir a la Policía que respete las marchas, pero sin provocaciones ni hacer uso innecesario de la fuerza”, sostuvo.

Asimismo, el mandatario señaló que el derecho a la manifestación es inherente a cualquier democracia, pero instó a la ciudadanía a ejercer ese derecho, manteniendo el respeto a los “cánones democráticos”.

Sobre pedido de Reggiardo

Al ser consultado sobre el pedido que realizó el alcalde de Lima, Renzo Reggiardo, para que las Fuerzas Armadas refuercen a la Policía en la seguridad del Cercado de Lima en este contexto, el mandatario dijo estar de acuerdo con el requerimiento, pero que será evaluado en Consejo de Ministros este lunes.

“Lo vamos a ver mañana en un consejo de ministros en la mañana

y creo que su petición para mí resulta pertinente; sin embargo, en la evaluación que vamos a hacer en la mañana determinaremos lo que corresponde, pero creo que sí es necesario”, señaló.

“No sé, no podría yo calificar si se va a producir algún tipo de desavenencia en las calles, lo que sí sé es que el derecho a las protestas a las marchas es connatural a una democracia, de tal manera que nosotros en ese sentido lo único que queremos es resguardar para que no se causen los daños materiales y otros como en anteriores oportunidades”, añadió.

El viaje de Balcázar a Roma fue aprobado el último viernes por el Congreso de la República, que le autorizó a dejar el país del 15 al 19 de junio para su reunión con el papa León XIV, de cara a lo que sería la llegada del sumo pontífice a suelo peruano en noviembre próximo.

En tanto, desde el último viernes contingentes policiales se agrupan en el Cercado de Lima ante la convocatoria de manifestaciones en respaldo al candidato presidencial de Juntos por el Perú, Roberto Sánchez. Ese día, la concentración de sus seguidores recorrió la Plaza San Martín, mientras que ayer, sábado, la manifestación también contó con el respaldo de diversas organizaciones civiles y fue por varios puntos del centro de la ciudad.

## BALCÁZAR RECOMENDÓ AL JNE “REDOBLAR ESFUERZOS” PARA CONCLUIR PROCESO ELECTORAL: “ES MEJOR TERMINAR LO ANTES POSIBLE”

El mandatario señaló que le hubiera gustado una proclamación más rápida de los resultados, pero remarcó que la conducción del proceso corresponde únicamente a los organismos electorales.

El presidente de la República, José María Balcázar, se refirió al anuncio del Jurado Nacional de Elecciones (JNE), que estimó que se conocerían los resultados oficiales de la segunda vuelta el próximo 7 de julio. En esa línea, el mandatario recomendó al organismo electoral “doblar esfuerzos” para agilizar el proceso y concluir la revisión de actas y recursos pendientes en el menor plazo posible.

“Por los acontecimientos que se pueden presentar, es mejor terminar lo antes posible, que redoblen esfuerzos sería mi recomendación al Jurado Nacional de Elecciones. [¿Cuánto sería máximo? Dos semanas al menos, ¿es su criterio?] Sí, [...] porque la fecha es larga, sin embargo, ya es competencia exclusiva y excluyente de parte de la ONPE y del Jurado Nacional de Elecciones”, señaló el jefe de Estado.

Asimismo, Balcázar señaló que el uso de tecnologías modernas, como el voto virtual por internet, permitiría acelerar el proceso y obtener resultados en menos tiempo. No obstante, reconoció que este no es el caso del

Perú y que la ONPE y el JNE son los únicos organismos que tienen competencia sobre el escrutinio y la proclamación de resultados de los comicios.

“Son facultades de ellos, aunque a mí me hubiese gustado que fuera mucho más antes para que ya la gente sepa los resultados porque eso también, cuando los tiempos se alargan mucho, ahí la población lo ve como una suerte de no querer trabajar como corresponde”, sostuvo.

“Eso pasa en el Perú [porque] solamente hay ese tipo de elecciones vía voto personal suscrito, si utilizáramos combinadamente con el voto virtual a través de internet, sería ce-

rrar en 24 horas los resultados totales, pero eso será para el futuro, pero en realidad todos estos problemas que se generan son porque no utilizamos la tecnología moderna”, acotó.

José María Balcázar también anunció este domingo que ha reprogramado para el próximo miércoles 17 su viaje a Roma en el cual prevé entrevistarse con el papa León XIV, a fin de monitorear desde este lunes la situación con las autoridades ante las manifestaciones anunciadas en el contexto de las Elecciones Generales 2026.

El jefe de Estado señaló que debía viajar mañana lunes 15 de junio; sin embargo, optó por posponer dos

días el viaje a Roma dada la situación que se puede presentar en las próximas horas con el avance del conteo de actas y eventuales protestas.

“Los acontecimientos han motivado a que haga reprogramación para estar mañana y pasado íntegramente en Lima, a efectos de poder estar atento a que no haya ningún tipo de interferencias respecto de las Elecciones, conversar con los actores principales, ver la Policía cómo debe actuar de forma correcta y todo lo que se pueda anticipar a cualquier acontecimiento, mi responsabilidad a cargo del Ejecutivo ha obligado que me quede dos días más”, indicó.

## TRIBUNA LIBRE

ESCRIBE: EDUARDO VEGA

### UN PUÑADO DE VOTOS



¿ES QUE EL ODIO AL FUJIMORISMO PUEDE SUPERAR AL AMOR POR EL PERÚ?

Han pasado ya cuatro días desde el término de la jornada electoral y aún no tenemos un claro ganador. Si bien parece que nuestro sistema es bastante ineficiente, en verdad también hay que reconocer que la diferencia de votos entre los candidatos es tan poca (menos de 0.5%), que pese a haberse contabilizado más del 98% del universo de actas resulta imposible determinar quién se quedará con la presidencia de la república en atención a las ya conocidas impugnaciones de una importante cantidad de actas que hoy resulta siendo fundamentales.

Ahora bien, lejos de la “anécdota histórica” y del divisionismo apasionado que se genera por un puñado de votos, lo que sí debería ser importante de destacar es que la mínima diferencia en mención –hoy en día, prácticamente igual a la asistencia a un fiesta patronal– me hace pensar que ello no debería tener el peso histórico de cambiar por completo la concepción del país que conocemos y proyectamos. Más aún teniendo en cuenta las motivaciones reales de un importante grupo de electores, para no votar por determinado candidato.

Si bien pueden haber diferencias naturales entre los planteamientos de candidaturas de derecha e izquierda, me parece particularmente preocupante que la gran “masa intelectual” del antifujimorismo haya sostenido tal grado hipocresía frente a los planteamientos contradictorios del candidato de la izquierda. Roberto Sánchez no solo ha llevado al Congreso a representantes con serios nexos al Movadef, sino que además pretende presentarse como un demócrata y creyente, al mismo tiempo que ofrece liberar a un golpista fracasado, abrazado de un “revolucionario de la fe”

como Antauro Humala y su “iglesia tahuantisuyana”. Incluso ¡planteó un indulto para Guillermo Bermejo!

¿Es que el odio a un candidato puede superar con tanta gravedad al amor por el Perú? ¿Cuál es la línea de coherencia bajo la cual se pudo convocar a la mitad de los votos del país? Porque, aunque sus votantes quieran negarlo, Sánchez nunca se alejó de un “asesor” que dice consumir psicotrópicos inhibidores, pero que ¡actúa como si estuviera bajo el efecto de estimulantes! Si pasar por alto todo eso no es ser irresponsable, al momento de emitir un voto; entonces ¿cuál es el límite de la dualidad moral para ello?

Lo más gracioso de hoy es que luego de las proyecciones realizadas sobre la revisión preliminar de las actas pendientes, muchos de los supuestos promotores de la izquierda ya han empezado a abandonar el barco, burlándose de las convocatorias a marchas por un supuesto fraude, enfatizando que ¡solo votaron por Sánchez para que no gane Keiko Fujimori! O atribuyéndose la responsabilidad del éxito de Keiko por los dichos de Nieto Montesinos en un entrevista durante los días finales; es decir, nada del discurso real de Sánchez importa, el sustento de sus mayorías recae en el odio irracional contra la otra candidata. Por eso tenemos que asumir que, por la furia y el odio de unos pocos, los peruanos pueden someter a todo un país a un plan empobrecedor. ¡Más tóxico imposible!

Claramente, Keiko Fujimori y su partido no son el candidato y escenario ideal para los próximos cinco años de hecho. Sin embargo, tampoco deja de ser la propuesta más sensata frente a la repartija adelantada que venía realizando Juntos por el Perú, con todos los aliados que se subieron a su coche en la última semana.

Todos los antifujimoristas deberían estar felices. Si el resultado se confirma por un puñado de votos, tendrán cinco años de material para seguir vendiendo discursos de odio por los siguientes 20 años; pero si se revierte nuevamente, además del susto. Solo tendrán una semana de burlas y memes; y de allí se guardarán hasta que la historia se repita los últimos tres meses de la campaña del 2031. Claro, también existe el riesgo de que se hagan las cosas a la perfección, y luego no haya más que decir durante los próximos cinco años. Pero vamos, ¡ese es un escenario casi imposible! ¡Hay que reconocer que ese puñado de votos, ha sido muy revelador!

## TRIBUNA LIBRE

ESCRIBE: SILVANA PAREJA

### LA PELIGROSA RENTABILIDAD DE DIVIDIR AL PAÍS



UN PAÍS FRAGMENTADO NO NECESITA MÁS CONFRONTACIONES

El Perú vuelve a atravesar un momento de incertidumbre política. Con un escenario electoral aún abierto y un país claramente dividido entre dos opciones, el problema ya no es únicamente quién podría llegar al poder, sino qué tan profundas quedarán las heridas que esta contienda está dejando entre los propios peruanos.

Cuando una elección parte al país casi por mitades, el verdadero desafío no empieza después de conocerse al ganador. Empieza antes, cuando los partidos políticos deciden si apostarán por construir consensos o por profundizar la confrontación. Y hoy, lamentablemente, pareciera que dividir al país se ha convertido en una estrategia rentable. En medio de este clima político, se revive la idea de un Perú enfrentado entre ricos y pobres, Lima contra regiones, empresa privada contra trabajadores, como si el desarrollo nacional dependiera inevitablemente de un conflicto permanente entre peruanos.

Sin embargo, reconocer desigualdades históricas no debería significar convertirlas en trincheras políticas. Es cierto que el Perú arrastra profundas brechas sociales. Existen regiones donde el Estado llega tarde o simplemente no llega. Millones de personas sobreviven en la informalidad, sin acceso adecuado a salud, educación o empleo digno. Hay frustración, cansancio y una profunda desconfianza hacia instituciones que durante años han fallado. Pero también sería irresponsable convertir ese malestar legítimo en combustible político.

La historia demuestra que cuando la política necesita enemigos para sostenerse, la democracia empieza a debilitarse. El problema no es discutir sobre desigualdad o justicia social; el problema surge cuando el adversario político deja de ser alguien que piensa distinto y pasa a convertirse en una amenaza que debe ser derrotada. Cuando se convence al ciudadano de que el responsable de sus problemas es “el otro peruano”, mientras las verdaderas urgencias nacionales quedan relegadas. Y mientras nos enfrentamos, el país sigue esperando respuestas a los mismos problemas: inseguridad, corrupción, empleo precario, crisis educativa y un sistema de salud insuficiente.

La fragmentación social no nació en esta campaña. Es consecuencia de años de abandono estatal, centralismo y promesas incumplidas. Pero existe una diferencia enorme entre reconocer esas heridas y utilizarlas políticamente para profundizar el resentimiento. Porque gobernar un país dividido no significa administrar una victoria. Significa reconstruir confianza.

Sin embargo, hablar de unidad tampoco puede significar relativizar los riesgos políticos que enfrenta el país. La reconciliación nacional no implica aceptar cualquier alianza ni asumir que toda coalición es positiva únicamente por oponerse a un adversario. El Perú no puede darse el lujo de respaldar pactos improvisados entre sectores que, más allá de sus diferencias ideológicas, no ofrecen estabilidad, capacidad técnica ni una agenda clara para resolver los problemas estructurales del país.

Un país fragmentado no necesita más confrontación, pero tampoco experimentos políticos que terminen profundizando la crisis. El ciudadano puede estar decepcionado, y con razón, de una clase política que ha fallado demasiadas veces, pero el voto no debería convertirse en un acto de protesta sin reflexión sobre las consecuencias.

Ante este escenario de incertidumbre, la pregunta para el ciudadano y el líder es ineludible: ¿Estamos dispuestos a exigir una política que se atreva a construir sobre nuestras divergencias, o permitiremos que la aritmética del odio siga siendo el combustible de quienes prefieren ganar el poder aunque pierdan la nación?

# ¿QUÉ RIESGOS AFRONTAN KEIKO FUJIMORI Y ROBERTO SÁNCHEZ EN CASO DE QUE ASUMAN LA PRESIDENCIA EL PRÓXIMO 28 DE JULIO?

El politólogo e investigador del Instituto de Estudios Peruanos (IEP) Paulo Vilca analizó los posibles escenarios políticos tras los resultados preliminares de la segunda vuelta electoral y remarcó que el país atraviesa un nuevo proceso que se define por una diferencia reducida de votos entre dos candidatos.

Según Vilca, el Perú afronta por tercera vez una segunda vuelta con una diferencia estrecha entre el primer y segundo lugar, situación que refleja una constante fragmentación política.

“Una tercera segunda vuelta, en la que la distancia entre el primer y el segundo lugar va a ser de unos miles de votos, un puñado de personas en el país son las que inclinan la balanza a favor de uno u otro, es una tendencia”, indicó.

El especialista recordó que Keiko Fujimori fue protagonista de las últimas tres segundas vueltas presidenciales, enfrentándose en distintos procesos electorales a Ollanta Humala, Pedro Pablo Kuczynski, Pedro Castillo y, en esta oportunidad, a Roberto Sánchez.

Vilca remarcó que Sánchez obtuvo victorias en 17 regiones del país, varias de ellas con porcentajes superiores al 70 % e incluso al 80 % de los votos. Por el contrario, señaló que el respaldo de Fujimori se concentra principalmente en la costa y algunas zonas del oriente, aunque únicamente en Lima y Tumbes supera el 60 % de los votos.

“No es un triunfo tampoco tan holgado; este país tan dividido no parece serlo tanto si vemos la intensidad del apoyo que ha logrado cada uno de los candidatos y creo que eso genera, pues, un riesgo para Keiko Fujimori”, afirmó.

## Legitimidad en regiones

En esa línea, advirtió que una eventual gestión de Fuerza Popular deberá buscar ganar legitimidad en las regiones donde el respaldo electoral fue mayor para el candidato de Juntos por el Perú.

Consultado sobre la posibilidad de movilizaciones sociales ante un potencial triunfo de Fujimori, Vilca consideró que las protestas responden usualmente a un activador; un incidente que empieza a generar un rechazo. Entre ellos mencionó una



eventual percepción de fraude o la forma en que Fuerza Popular administre un posible triunfo electoral.

“La manera en que Fuerza Popular administra el triunfo. Cómo llega a la proclamación de resultados y qué ocurre después hacia el 28 de julio, por ejemplo. Esto, la actitud que puedan tener”, señaló.

Asimismo, recordó que la desconfianza que genera la Fuerza Popular no es por esta elección, sino por su comportamiento tras perder en procesos anteriores, precisamente en 2016 y 2021.

## Actitud del nuevo Congreso

Respecto al próximo Parlamento, Vilca sostuvo que el Congreso saliente “se puso de acuerdo rápidamente en el 90 por ciento de su agenda”. No obstante, consideró que un eventual gobierno de Fuerza Popular enfrentaría un escenario distinto, al asumir simultáneamente la conducción del Ejecutivo y una bancada oficialista.

“El fujimorismo, durante todas estas dos décadas y media que tenemos en nuestro país, ha sido siempre una bancada de oposición. Es una bancada que, por supuesto, ha desarrollado capacidades, experiencia en el Parlamento, pero usualmente desde la oposición”, explicó.

Vilca también recordó que en las últimas décadas varios partidos que alcanzaron el Gobierno experimentaron una pérdida significativa de res-

paldo finalizada su gestión.

“Los partidos que ganan las elecciones son duramente sancionados en los siguientes procesos. Lo hemos visto con Alejandro Toledo y Perú Posible, con el APRA, claramente con el nacionalismo y ni que hablar de los últimos. El típico desgaste”, sostuvo.

En el caso de Fuerza Popular, consideró que el partido deberá afrontar el debate sobre si podrá sostenerse sin el apellido Fujimori en procesos posteriores, según cómo sea la gestión de la candidata.

¿Cómo se gestionaría un eventual gobierno fujimorista?

El analista indicó que un eventual gobierno fujimorista podría optar por distintos caminos políticos, desde una estrategia de confrontación hasta una búsqueda de acuerdos con otras fuerzas políticas.

En ese sentido, señaló que una de las primeras pruebas para Fujimori sería la gestión de los sectores que no la respaldaron en las urnas.

“Yo creo que lo que en todo caso puede marcar esta primera etapa es la actitud política que tiene el fujimorismo con relación a eventuales movilizaciones y protestas. La manera en que pueda gestionar el descontento de la ciudadanía, de un sector importante de la sociedad, con el triunfo de Fuerza Popular, es la primera prueba que va a tener que superar”, afirmó.

## TRIBUNA LIBRE

Escribe: Dr. Jorge Luis Martínez

### NO HABRÁ PRIMAVERA



La ONPE acaba de procesar todas las actas nacionales y extranjeras, solo queda revisar las actas impugnadas, y la señora Fujimori esta primera, mientras el señor Sánchez reclama un recuento nacional, y marchas frente al JNE de un posible “fraude” que no tiene como sustentar.

Lo que, si ha quedado claro que, si gana la señora Fujimori, le harán la vida imposible desde que juramente el 28 de Julio. No habrá ninguna primavera, porque la izquierda jamás le perdonará una derrota. Estamos nuevamente entrando a una espiral de violencia, de crisis de gobernabilidad. Ya varios analistas nacionales e internacionales han comentado la crisis de gobernabilidad que estamos viviendo. En este aspecto, Nadia Ramos, especialista en multilateralismo y observadora electoral, considera que Fujimori tendría una ventaja para gobernar e incluso una mayor posibilidad de permanecer los cinco años, pues dispone de una mayoría parlamentaria. “Siento que estos dos candidatos van a tener la legalidad de ser presidentes, pero no la legitimidad de gobernar a un país ingobernable como es Perú. Y esto no es de ahora, el problema es desde siempre. No es culpa de ellos, pero sí ambos polarizan y agudizan la sensación de que no se van a resolver las cosas como quisiéramos”, (El Espectador 12 de junio).

Como vemos la situación no es buena para el país, se tiene que hilar fino para poder gobernar ya un país muy polarizado. La inacción, la forma pasiva, la mediocridad de sus políticas públicas de los últimos gobiernos le han pasado la factura. No es posible que habiendo recibido el país a un ritmo de crecimiento del ocho por ciento por el año 2011, se le haya dejado caer hasta tres por ciento esa diferencia son decenas de miles de empleos y por ende menos ingresos para la población. Ecuación que no entiende el actual ejecutivo.

Nadie invierte en un país con estos problemas, y lo único que producirá será la desesperación de los ciudadanos. Esto es malo para la gobernabilidad de un país, ya que no nos verían como un país serio, que solamente toma decisiones por capricho y no decisiones de estado, ya lo señalo en su momento los desaparecidos Javier Tantalean y Pierre Vigiar en su obra sobre Gobernabilidad “La gobernabilidad así conceptualizada sería un estado de equilibrio dinámico básico del conjunto del sistema socioeconómico-institucional. Por lo tanto, la gobernabilidad no la concebimos solamente como lo institucional-democrático, sino también en las dimensiones económica y social; es decir, todo lo relacionado con la viabilidad económica futura del país”. Estos conceptos son claros y esperemos que los políticos lo entiendan. No se puede poner nuevamente en vilo al país. La intolerancia no nos lleva a buen puerto.

El próximo Ejecutivo necesita el apoyo de las fuerzas políticas para ir nuevamente a las sendas del crecimiento, traer inversión extranjera, pacificar el país, terminar los proyectos inconclusos, los miles de jóvenes que ingresan anualmente a la fuerza laboral demandan recobrar la esperanza, una esperanza que solo puede materializarse si se duplica el insuficiente nivel de crecimiento económico en nuestro país. Esto es lo que deseamos para el próximo Gobierno.

# ROCA REY OVACIONADO EN LAS VENTAS FRANCO SALCEDO ANUNCIADO EN ACHO

Por: Henryr Almeyda Geldres

Así apreció al peruano Andrés Roca Rey en la Corrida de la Beneficencia, Aplausos a través de Gonzalo I. Bienvenida: "El segundo de la tarde fue un burraco del goterón atanasio de esta casa. Friote de salida, fue recogido por Roca Rey con unos delantales. Víctor Hernández logró el silencio de la afición con un quite por saltilleras de mucho mérito. Roca Rey respondió por gaoneras hilvandas con una brionesa. Una estruendosa ovación agradeció la competencia en quites. El peruano se fue a los medios para brindar al público. Se echó de rodillas para empezar con un cambiado por la espalda, al no arrancarse el toro fue acortando distancias sin cambiar el planteamiento. El margen de maniobra era muy justo, tuvo mucha emoción el cambio y los sucesivos. Madrid rugió ante la emoción. Ya de pie logró una serie de mucha emoción dominando la casta. El toro empezó con sus informalidades, soltando la cara con violencia. No le importó a Roca Rey, que se impuso al genio hasta que se rajó definitivamente. Importante compromiso de la figura peruana. Cobró una buena estocada pegado a tablas. Palmas tras aviso. Durante algunos minutos se detuvo la corrida esperando si se detenía la lluvia. Roca Rey hizo gestos de querer continuar cuanto antes. El quinto era un pavo además. Derrapaba en cada charco al rematar en los burladeros. Roca Rey lo paró sobre las piernas. El toro estuvo a punto de derribar a Molina. En banderillas pasaron un quinario las cuadrillas. El peruano brindó a su íntimo amigo e influencer Tomás Páramo. Una faena de pundonor, de confiar en el toro para sacarle el fondo. Un toro importante que no regaló nada, a partir del tercer muletazo se lo pensaba. Tiró hacia delante el peruano, sometiendo al de Victoriano hasta que empezó a mirar las tablas buscando la fuga. Logró muletazos profundos y vibrantes. Con la espada no redondeó una faena de premio. Saludos tras aviso. Nota: No se transmitió por señal abierta alguna de las ofrecidas".

ALMUERZO Y RECONOCIMIENTO A WILLIAMS MOISÉS HERRADA RUBIO POR LA CONACO (PERÚ). 15 JUN.- La Corporación Nacional de Comerciantes (CONACO), a través de su presidente ejecutivo, Dr. Guillermo Berdejo Díaz, invita al gran Almuerzo Empresarial Taurino, donde los empresarios de la mediana, pequeña y micro empresas del país,



Andrés Roca Rey, ayer un derechazo en la Corrida de la Beneficencia en Plaza de Toros Las Ventas, Madrid. Anunciado y esperado los días 27 y 28 de junio en Chota, Cajamarca

realizarán el reconocimiento a "La Excelencia Empresarial CONACO 2026", al distinguido empresario taurino Williams Moisés Herrada Rubio, por su destacada labor empresarial y difusión del arte de la tauromaquia en el Perú. Almuerzo y reconocimiento a realizarse el sábado 20 de junio 2026 a las 14:00 horas, en el Salón Sky Room "El Libertador", Av. Abancay N°210, piso 9, edificio CONACO (Frente al Congreso de la República). Confirmación: 934 990 409.

TERNA OVACIONADA EN CORRIDA DE LA BENEFICENCIA EN LAS VENTAS (ESPAÑA). 14 JUN.- Plaza de toros de Las Ventas, Madrid. Corrida de Beneficencia 2026. Lleno de "No hay billetes" en los tendidos. Toros de "Victoriano del Río", de buena presentación y variado juego, para Alejandro Talavante, trajeado de azul noche y oro, silencio y ovación tras aviso; el peruano Andrés Roca Rey, vestido de catafalco y oro, palmas tras aviso y ovación tras aviso; Víctor Hernández, trajeado de verde botella y oro, silencio tras dos avisos y ovación tras aviso. Incidencias: Al término del paseíllo, sonaron los acordes del Himno Nacional de España, aunque sin ningún miembro de la familia presidiendo el festejo en el Palco Real.

JESÚS ENRIQUE COLOMBO Y SOLALITO PUERTA GRANDE EN MIMIZAN (FRANCIA). 14 JUN.- Jesús Enrique Colombo volvió a demostrar su enorme conexión con la

afición francesa al salir triunfador de la corrida celebrada en Mimizan, donde protagonizó el momento cumbre de la tarde al indultar al bravo cuarto toro de Pagès-Mailhan. El venezolano, que sigue agrandando su brillante historial en plazas galas, cuajó una actuación de gran intensidad y entrega que le permitió cortar una oreja a su primero y obtener las dos orejas y el rabo simbólicos del ejemplar indultado, convirtiéndose

en el nombre propio del festejo. El cartel lo completaban Solalito e Ismael Martín, que también dejaron una notable impresión. El torero francés paseó una oreja y dos orejas en una tarde de importante conexión con sus paisanos, mientras que el salmantino Ismael Martín sumó una oreja de su primer oponente y dio una vuelta al ruedo en el que cerró plaza. Plaza de toros de Mimizan, Francia. Corrida de toros. Más de



Franco Salcedo, dos orejas y vuelta triunfal. Anunciado y esperado el 12 de julio en el V Festival Taurino de Gala en plaza de toros Acho (Foto: Mónica Lucas).

media entrada en los tendidos. Toros de "Pages-Mailhan", de buena presentación y notable juego en términos generales, para Jesús Enrique Colombo, oreja y dos orejas y rabo simbólicos tras indulto. Solalito, oreja y dos orejas; Ismael Martín, oreja y vuelta al ruedo. Incidencias: El 4° toro de nombre "Habilidoso", N° 528, lidiado por Jesús Enrique Colombo, indultado. EL 5° toro ovacionado en el arrastre. Al término del festejo Jesús Enrique Colombo y Solalito, abandonaron el coso en volandas.

DECLARACIONES DEL DIESTRO COLOMBIANO FRANCO SALCEDO (PERÚ). 14 JUN.- El diestro colombiano Franco Salcedo, anunciado en el V Festival Taurino de Gala el próximo 12 de julio en la plaza de toros Acho. Astados de los hierros "El Pilar de Achacota", "Los Angeles de Santa Rosa", "Santa Cruz de Costuro" "Las Nieves" y dos por designar, para los matadores de toros españoles Octavio Chacón, Pérez Mota, los peruanos Paco Céspedes, Fernando Villavicencio, el colombiano Franco Salcedo y el mexicano Juan Pablo Llaguno. Entradas: [www.plazaticket.com](http://www.plazaticket.com) lugares de venta física Jr. Carhuaz N°1593 Los Olivos, 992 973 525; Jr. Marañón N°569 Plaza de Acho puerta de sol, 935 264 276. Franco Salcedo, haciendo un alto en su preparación, brindó las siguientes declaraciones:

D.P. ¿Cómo está su temporada 2026?

F.S. "Es una temporada de gran ilusión, ya que estoy entrando en carteles y plazas importantes, plazas que no había toreado, ferias de mucho nombre y se tiene que triunfar en estas plazas, porque es un trampolín para ir a las ferias importantes en Colombia y buscar ingresar en ferias mucho más importantes en el Perú".

D.P. Anunciado en el V Festival Taurino de Gala en Acho ¿Qué siente?

F.S. "Siento una gran ilusión, compromiso, responsabilidad y mucha motivación, llevo muchos años en Perú realizando temporada, toreado en todo el interior del país y torear en Acho representa el conjunto de todo, lo que todos los toreros buscamos, es muy ilusionante, motivante, torear con un buen cartel en una plaza espectacular, es una afición única y mucha responsabilidad, hay que buscar triunfar, sea lo que sea las condiciones, hay que buscar cortar las orejas ese día, porque es una catapulta al resto de lo que queda de temporada y el próximo año".

D.P. ¿Qué opina de la salud taurina en el Perú?

F.S. "Es envidiable, es lo que todo país taurino desea actualmente, lastimosamente estamos pasando por un momento difíciles en países como Ecuador, Venezuela, Colombia e incluso el mismo España y México, pero está siendo el refugio taurino de todos los toreros, aficionados, ganaderos y creo va a seguir incrementando esta afición y por ese mismo motivo las plazas, aficionados, ganaderos de las distintas regiones del Perú, merecen el máximo compromiso, respeto, voluntad de todos los toreros anunciados tarde a tarde".

D.P. Invitación al V Festival Taurino de Gala el 12 de julio en Acho

F.S. "La invitación quiero hacer llegar a todos los aficionados taurinos de Lima y del Perú, que compartan esta tarde en familia, entre amigos, disfrutando de una gran tarde de toros, ganaderías que van a dar la altura, toreros que estarán comprometidos al cien por ciento con la categoría de esta plaza, afición, no pueden perderse esta linda tarde".

D.P. Palabras de despedida

F.S. "Quiero agradecer a la afición, ganaderos, a los compañeros toreros, banderilleros y todos quienes son parte de esta linda fiesta en Perú, tradición, esta linda tauromaquia que vive Perú, enviarles un gran saludo, abrazo, mi9s palabras de agradecimiento porque cada uno aporta su grano de arena para que día a día esta afición esté más viva que nunca, más consolidada y, podamos todos disfrutar tarde a tarde, día a día, feria a feria, de esta pasión que nos mueve". Contacto: 927 817 679.

**GUSTAVO ZÚÑIGA ANUNCIADO EN FESTIVAL TAURINO HOMENAJE AL DÍA DEL PADRE EN ICA (PERÚ). 13 JUN.-** El matador de toros colombiano Gustavo Zúñiga, anunciado en Festival Taurino Concurso de Ganaderías en Homenaje al Día del Padre el 20 de junio en la plaza de toros portátil instalada en el Centro Poblado Villa Rotary Nueva Esperanza, IV Etapa, Salas, Ica, a través de un enlace telefónico brindó las siguientes declaraciones:

D.P. ¿Cómo está su temporada taurina 2026?

G.Z. "Gracias a Dios, mi temporada 2026 va bien, arrancamos con un festival taurino a la usanza portuguesa en Ayapata en el mes de mayo, con buenos resultados; la feria de Malco mano a mano con "El Fabi", cortado tres orejas y resultando triunfador de la feria; actué el 26 de mayo en Huancavelica, obteniendo un buen resultado al cortar tres orejas y abandonando el coso en volandas. Con la bendición de Dios, considero que las cosas van bien, rodando en excelentes condiciones, día a día superándome y entrenando fuerte para nuevos compromisos de aquí en adelante, en la feria de Huancavelica fui declarado triunfador absoluto de



**Jesús Enrique Colombo, ayer dos orejas y rabo simbólicos en Mimizan, Francia. Saldo artístico tres orejas, rabo y Puerta Grande. Anunciado y esperado los días 25y 26 de junio en Chota.**

las cinco tardes cortando tres orejas, estoy muy contento, todo esfuerzo tiene su recompensa".

D.P. Anunciado en el Festival Taurino Concurso de Ganaderías Homenaje al Día del Padre en Ica ¿Qué siente?

G.Z. "Agradecido con la empresa por tenerme en cuenta en el Festival Taurino y Concurso de Ganaderías en Homenaje al Día del Padre a desarrollarse el 20 de junio en la ciudad de Ica, para mi es un orgullo y una satisfacción muy grande estar allí toreando en representación de todos los padres del mundo taurino y fuera de él, en espera que la gente acuda a la plaza de toros".

D.P. ¿Qué opina de la salud taurina en el Perú?

G.Z. "Yo pienso que todavía en el Perú estamos gozando del toro y de grandes taurinos, estamos en un momento muy fuerte taurinamente, en el cual muchos toreros de otras

nacionalidades vienen al Perú a torear, aquí en nuestro querido Perú que a los extranjeros nos acoge con las manos abiertas, es un tema taurino que está muy fuerte, de todas maneras no hay que desfallecer, desmayar y siempre estar luchando con los antitaurinos, quienes están constantemente atacando hasta que pretenden envenenar al mundo taurino, mientras que el mundo taurino en Perú esté unido, la fuerza y la democracia seguirá reinando en nuestro Perú Taurino".

D.P. Invitación al Festival Taurino Concurso de Ganaderías el 20 de junio en Ica

G.Z. "Invitando a la afición de Ica y sus alrededores para que nos acompañen este 20 de junio al gran Festival Taurino y Concurso de Ganaderías a realizarse en la plaza de toros portátil instalada en el Centro Poblado Villa Rotary Nueva Esperanza, IV Etapa, Salas, Ica, esperan-

do que todos acudan y disfrutar de una linda tarde de toros y agradecer a la ganadería "Amoroso" por estar incluido en este cartel, para mí es una bendición y alegría poder estar esa tarde con ustedes".

D.P. Palabras de despedida

G.Z. "Estaré siempre agradecido y bendecido por las cosas buenas, agradeceré Perú porque estoy toreando, viviendo y disfrutando del toro, que taurinamente está creciendo más y más. Invitar a los pequeños que quieren y sueñan con ser toreros que para los meses de enero, febrero y marzo la Escuela Taurina Gustavo Zúñiga en Lima, estarán abiertas las inscripciones, siempre aportando un granito de arena hacia la tauromaquia en el Perú y su crecimiento. Muchas gracias". Contacto: 900 567 588.

**ANDRÉS ROCA REY PADRINO DE ALTERNATIVA DE PEDRO LUIS EN BAYONA (FRANCIA). 13 JUN.-** El novillero peruano Pedro Luis recibirá la borla de matador de toros de manos de su compatriota Andrés Roca Rey y testigo Marco Pérez el 4 de septiembre en la corrida goyesca azul, así mismo, el novillero peruano sin caballos anunciado en la novillada matinal del 6 de septiembre, presencia muy importante de peruanos en la feria francesa de Bayona. Fiestas de Bayona: 17 Jul. Toros de "Román Sorando", para Clemente, Juan Leal y Adriano. 18 Jul. Corrida de rejones. Toros de "Romao Tenorio", para Andy Cartagena, Lea Vicens, Guillermo Hermoso y los Forcados de Aposento da Moita. Feria de l'Atlantique: 4 Sep. Corrida Goyesca Azul. Toros de "Zacarias Moreno", para el peruano Andrés Roca Rey, Marco Pérez y el peruano Pedro Luis, quien toma alternativa. 5 Sep. Novillada matinal. Utreros de "Camino de Santiago", para Mario Vilau, Víctor y Félix San Román. 5 Sep. Vespertina. Toros de "Arauz de Robles" para Damián Castaño, "El Rafi", Manuel Diosleguarde,



**Gustavo Zúñiga, el 26 de mayo abandona la plaza de toros de Huancavelica en volandas. Saldo artístico tres orejas y triunfador del serial. Anunciado el 20 de junio en Festival Taurino en Ica.**

"Solalito" y Julio Méndez. 6 Sep. Matinal. Novillada sin picadores. Erales de "La Espera", para Ekaitz Moreno, Alejandro Chavarrí, Mathias Sauvairre y Manuel Real "Realito". 6 Sep. Vespertina. Toros de "El Velloso", para Jesús Martínez "Morenito de Aranda", Daniel Luque y Rafael Serina.

**AGRADECIMIENTO DE WILLIAMS MOISÉS HERRADA RUBIO A LA AFICIÓN TAURINA (PERÚ). 12 JUN.-** Con la mayor consideración y estima, expresamos a cada uno de Uds., nuestra reconocida gratitud: A los padrinos de la plaza de toros y coliseo multiusos, así mismo, otros ambientes, distinguidos taurinos, ganaderos, toreros, artistas, colaboradores, trabajadores, familiares, público en general, igualmente, a quienes vinieron de diferentes ciudades del país y extranjero, para compartir las dos tardes taurinas. Vuestra presencia e identificación en la inauguración de la Monumental Plaza de Toros y Coliseo Multiusos "Williams Moisés Herrada Rubio" y las tardes taurinas realizadas los días 24 y 31 de mayo 2026, quedan escritas en las páginas de la historia taurina del Perú, gracias a ustedes. Reiteramos nuestro compromiso de superar las diferentes dificultades que se presentaron, propias de una nueva experiencia en una plaza de toros de gran convocatoria. Lima, 12 de junio 2026. Williams Moisés Herrada Rubio.

**PEÑA TAURINA ARTE Y CASTA CELEBRA VI ANIVERSARIO EN PLAZA DE TOROS JOSELITO RIOJA (PERÚ). 12 JUN.-** En el marco de los actos celebratorios por el VI Aniversario de la Peña Taurina Arte y Casta, presidida por Miguel Neyra, organizan un festejo taurino para el 5 de julio a las 13:00 horas en la plaza de toros "Joselito Rioja", Lurín. Homenaje a Carlos Castillo. Astados de ganaderías ayacuchanas, para Enrique Sifuentes, Miguel Neyra, Alejandro Castro "El Acertijo", Arturo Gamarra, Gerardo Fronda, Luis Félix Tovar y Henry Simeón. Banda de músicos "La Selecta de Lurín", baile de marinera Jackelyne Jurado, fin de fiesta grupo musical "Los Kramers". Ingreso libre.

**PRESIDENTE DE PLAZA NOVILLADAS Y CORRIDA DE TOROS FERIA SEÑOR DE LOS MILAGROS 2026 (PERÚ). 12 JUN.-** La Municipalidad del Rímac, a través de Resolución de Alcaldía N°059-2026-MD-AL, de fecha 28 de mayo 2026, delega el cargo de presidente de plaza al señor Arturo Nigel Neyra, para las novilladas de la Feria Taurina Señor de los Milagros 2026. La Municipalidad del Rímac, a través de Resolución de Alcaldía N°058-2026-MD-AL, de fecha 28 de mayo 2026, delega el cargo de presidente de plaza al señor Elio Erick González Ventura, para las corridas de toros oficiales de la Feria Taurina Señor de los Milagros 2026.

# SOCIEDAD Y HECHOS



Escribe: Richard Villanueva M



Alcaldesa de San Isidro Nancy Vizurraga, Embajadora de Rumania Camelia Ion – Radu y Canciller Carlos Pareja en “Expo Embajadas 2026” realizado en el Distrito de San Isidro.



Embajador del Estado de Qatar Abdulla bin Jassim Al Zeyara fue parte de “Expo Embajadas” donde se presento la Cultura y Tradiciones de Qatar.



Denisse Miralles Directora de Inversiones de ProInversión, participo en la Semana de la Ingeniería Nacional organizada por CIP.



Jorge Muñoz de “H2O Terramar” Agua Premium de Gran Pureza. Ligera, Alcalina y Rica en Minerales Esenciales entra al Mercado Peruano.



Alfredo Paino productor de Pisco Artesanal “Altos de Azpitia” un Pisco correcto de gran Calidad, viene destacando a nivel Nacional e Internacional.



# GOBERNAR CON ORDEN Y JUSTICIA, SIN ODIO NI IMPUNIDAD

## Los conflictos políticos permanentes afectan a los más pobres del Perú



Escribe: José Casiano Collazos

Construir un mejor Perú exige respetar la voluntad ciudadana y dar estabilidad a la gobernabilidad nacional.

Las elecciones generales constituyen uno de los momentos más importantes de la vida democrática de una nación. Sin embargo, votar y elegir autoridades no significa que la democracia haya cumplido plenamente su propósito. Es apenas el punto de partida de un proceso mucho más complejo que exige responsabilidad de gobernantes, oposición y ciudadanía.

La democracia adquiere verdadero sentido cuando las autoridades elegidas trabajan para fortalecer la economía, mejorar los servicios públicos, promover inversiones, generar empleo y garantizar el respeto al Estado de Derecho. También implica proteger los derechos fundamentales, combatir la corrupción y evitar que el poder se convierta en un instrumento de privilegios o impunidad.

Nuestro Perú atraviesa desde hace más de dos décadas una etapa de inestabilidad política debilitando la confianza ciudadana en las instituciones. Presidentes vacados, congresos disueltos, enfrentamientos permanentes entre poderes del Estado y una creciente polarización han impedido consolidar una agenda nacional de desarrollo. Esa situación no puede continuar indefinidamente.

Culminado el proceso electoral, corresponde a todos los actores políticos aceptar los resultados oficiales de la Oficina Nacional de Procesos

Electorales (ONPE) y validados por los organismos competentes. En esta vez los resultados favorecen a Keiko Fujimori.

La democracia se sostiene cuando se aceptan los resultados así no le favorezcan las propias expectativas políticas. Lamentable Roberto Sánchez, convoca a manifestaciones-protesta (tufillo de violencia) desconociendo los resultados.

### RESPECTO A LA VOLUNTAD POPULAR

La legitimidad de un gobierno democrático nace de las urnas. Corresponde respetar el veredicto ciudadano realizado bajo los mecanismos de control, fiscalización y observación nacional e internacional establecidos por la ley.

Las discrepancias y observaciones son parte natural de cualquier proceso electoral. Existen procedimientos legales, recursos administrativos y mecanismos jurisdiccionales. Lo que no resulta aceptable es sustituir esos canales institucionales por campañas de desinformación, desconocer resultados sin pruebas y llamados a la violencia.

El Perú necesita recuperar la cultura democrática que permite reconocer triunfos y derrotas electorales con madurez política. Gobernar exige legitimidad, pero también estabilidad. Y esa estabilidad comienza cuando quienes participan en una contienda aceptan las reglas del sistema democrático. La ciudadanía demanda responsabilidad y serenidad.

Los conflictos políticos permanentes no generan empleo, no mejoran los hospitales ni construyen escuelas. Por el contrario, alejan inversiones, profundizan la incertidumbre y afectan principalmente a los sectores más pobres del país.

### CIUDADANÍA Y COMPROMISO CÍVICO

La democracia exige deberes ciudadanos. La participación electoral constituye responsabilidad fundamental que no debe ser asumida con indiferencia.

Es preocupante observar niveles de ausentismo o desinterés político en San Isidro, Miraflores, La Molina, Surco, etc. que gozan de mayores

oportunidades económicas y educativas. Cuando los ciudadanos dejan de involucrarse en las decisiones electorales, contribuyen al debilitamiento de la representación democrática.

Millones de peruanos enfrentan diariamente dificultades relacionadas con servicios básicos, empleo, seguridad y acceso a oportunidades y cumplen su deber democrático. Esa realidad demanda políticas públicas eficaces y autoridades comprometidas para la reducción de esas brechas sociales

La solución no es alimentar resentimientos. Tampoco dividir al país entre ciudadanos de primera y segunda categoría. El desafío consiste en construir un Perú donde el desarrollo alcance a todos y cada persona se sienta bien representada.

### MERITOCRACIA E INSTITUCIONALIDAD

Uno de los principales desafíos del gobierno de Keiko Fujimori y del nuevo Parlamento será fortalecer la institucionalidad del Estado.

La gobernabilidad requiere funcionarios competentes, transparencia en la gestión pública y adecuada coordinación entre el Ejecutivo, el Congreso, los gobiernos regionales y las municipalidades. La meritocracia mejorará los servicios que la población demanda.

Debe impulsarse una descentralización efectiva. Durante décadas, gran parte de las decisiones y recursos se han concentrado en Lima, mientras numerosas regiones continúan enfrentando carencias estructurales muchas veces generadas por irresponsabilidad de sus gobiernos regionales y locales que son ineficientes en la ejecución adecuada de los presupuestos asignados, perjudicando a quien más necesitan obras y servicios públicos.

El desarrollo nacional exige una visión territorial equilibrada que permita aprovechar las potencialidades de todas las regiones del país.

### RECHAZAR LA VIOLENCIA COMO MÉTODO POLÍTICO

La violencia jamás ha sido una solución para los problemas del Perú. Durante las décadas de 1980

y 1990, el terrorismo (Sendero Luminoso, hoy Movadef) provocó una de las etapas más dolorosas de nuestra historia. Más de 60 mil peruanos perdieron la vida y el país sufrió incalculables pérdidas económicas y sociales. Aquella experiencia no debe olvidarse: ninguna causa política justifica la violencia.

Las diferencias ideológicas son legítimas dentro de una democracia. Derecha, centro e izquierda tienen derecho a participar, competir electoralmente y defender sus propuestas. Lo que resulta incompatible es promover acciones a quebrar el orden constitucional o imponer posiciones mediante la fuerza.

Cualquier convocatoria a la violencia, al enfrentamiento entre peruanos o al desconocimiento arbitrario de las instituciones debe ser rechazada con firmeza. La democracia se fortalece con debate, no con intimidación; con propuestas, no con amenazas.

### DEJAR GOBERNAR PARA EXIGIR RESULTADOS

El gobierno de Keiko Fujimori deberá ser evaluado por sus acciones y resultados. Tendrá la obligación de cumplir sus promesas, administrar correctamente los recursos públicos y responder a las necesidades de la población.

También necesita contar con condiciones mínimas de gobernabilidad para ejercer sus funciones. Ningún país avanza cuando las confrontaciones políticas comienzan incluso antes de la juramentación de las autoridades electas.

La oposición es fundamental en toda democracia. Fiscalizar, cuestionar y proponer alternativas forma parte de su responsabilidad. Una oposición democrática no busca paralizar al Estado ni generar caos institucional, su función consiste en contribuir al fortalecimiento del sistema mediante un control responsable.

Después de años de crisis políticas, el Perú necesita recuperar la estabilidad que permita concentrar los esfuerzos nacionales en crecimiento económico, seguridad ciudadana, educación y salud. Los ciudadanos esperan soluciones

concretas, no conflictos interminables.

### FERREÑAFE: EJEMPLO DE COMPROMISO Y FE

Mientras el Perú se debate en complejidad política, Ferreñafe da ejemplo de compromiso cívico y de esfuerzo ciudadano.

Los ferreñaños sienten legítimo orgullo por la Iglesia Santa Lucía, declarada Monumento Histórico Nacional mediante la Ley N.º 25791 del 28 de diciembre de 1992. Esta imponente Iglesia, cuya construcción se inició en 1552 y concluyó en 1684, durante el vicariato de Bernabé de Alcázar y Valdivieso, constituye una de las joyas arquitectónicas más valiosas del norte peruano.

Su imponente portada de estilo barroco colonial, sus características tipo retablo, sus dos torres romanas ochavadas, una con reloj y otra con campanario; en el centro arriba del portón —de ingreso— de algarrobo y cedro, está un escudo que exhibe los ojos azules de Santa Lucía. Su extraordinario valor histórico forman parte de la identidad cultural de Ferreñafe y de toda la región Lambayeque.

Actualmente, el frontis del templo viene siendo restaurado gracias al esfuerzo impulsado por el reverendo padre José Elmer Fernández Díaz, quien desarrolla una destacada labor pastoral orientada a preservar este importante patrimonio religioso e histórico. La obra demanda una inversión superior a los 80 mil soles y cuenta con el apoyo de la diócesis de Chiclayo, encabezada por monseñor Edinson Edgardo Farfán Córdova.

Los trabajos también contemplan futuras intervenciones en otros espacios del complejo religioso, incluida la zona de la Capilla del Santísimo: ADORO TE DEVOTE, bendecida el 16 de marzo del 2023 por entonces obispo de Chiclayo, Monseñor Robert Francis Prevost Martínez, O.S.A, hoy Papa León XIV, que en noviembre visitaría Chiclayo.

Esta iniciativa merece el reconocimiento, respaldo y apoyo económico de instituciones públicas y privadas; y, los ferreñaños residentes dentro y fuera del país. Conservar el patrimonio histórico es una forma de fortalecer la identidad nacional y transmitir a las futuras generaciones el legado cultural que hemos recibido. Infórmese: WhatsApp 950645763.

Ferreñafe resplandece su fe. La restauración de su iglesia convoca la unión y apoyo de la ciudadanía.

**DEL PAÍS**  
EL DIARIO DE LAS GRANDES MAYORÍAS

Gerente General: **Eduardo Torres Carrasco**

Editor Locales: **Luis Najarro**/ Deportes: **Gustavo Barboza**

Corrección: **Alfonso Lainez**

Espectáculos: **Lucy Novoa** / Diseño Gráfico: **Joaquín Linares**

unidaddeinvestigacion@delpais.com.pe

deportes@delpais.com.pe

espectaculos@delpais.com.pe

redaccion1@delpais.com.pe

redaccion2@delpais.com.pe

Jr. Quilca 324 – Cercado de Lima – E-mail: publicidad@delpais.com.pe / direccion@delpais.com.pe / delpais@delpais.com.pe

Redacción: 3328694 - Publicidad: 424-2728 / FAX: 423-3163 / Unidad de Investigación: 424-2498 Asesor Legal: Estudios de Abogados Dr. Humberto Abanto Verástegui-4622696

Hecho el Depósito Legal . Editora DEL PAIS S.A.C. – Jr. Quilca 324 - Lima - Depósito Legal 2004-7473

# HÍGADO GRASO: CERCA DEL 30 % DE PERUANOS TENDRÍA ESTA ENFERMEDAD SILENCIOSA

El hígado graso, también conocido como esteatosis hepática, se ha convertido en una de las enfermedades metabólicas con mayor crecimiento en el Perú y el mundo. Aunque suele avanzar sin síntomas evidentes, puede derivar en complicaciones graves como fibrosis, cirrosis e incluso cáncer de hígado si no se detecta y controla a tiempo.

En el Perú, alrededor del 30 % de la población tendría hígado graso, según cifras del Seguro Social de Salud (EsSalud), lo que refleja el avance silencioso de esta enfermedad en el país. Especialistas alertan sobre la necesidad de generar mayor conciencia en torno a esta condición, vinculada a factores como sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, sedentarismo y otros trastornos metabólicos.

“El hígado graso ya no puede considerarse una condición menor o aislada. Hoy sabemos que está estrechamente relacionado con alteraciones metabólicas que incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y daño hepático progresivo. Por ello, es clave promover una detección temprana y un abordaje integral que incluya cambios sostenidos en el estilo de vida y seguimiento médico”, señala la Dra. Rosa María Ramírez, asesor médico de Boehringer Ingelheim.

Recomendaciones para cuidar la salud hepática

El especialista señala que la pre-



vencción y el control oportuno de los factores de riesgo metabólico son claves para proteger la salud del hígado y reducir la progresión de enfermedades como el hígado graso.

Entre las principales recomendaciones destacan:

- Mantener una alimentación equilibrada y reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas.
- Realizar actividad física de manera regular y evitar el sedentarismo.
- Controlar factores de riesgo como obesidad, diabetes, colesterol elevado e hipertensión.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y no automedicarse.
- Realizar chequeos médicos periódicos, especialmente en personas con antecedentes metabólicos o sobrepeso.
- Consultar oportunamente con un especialista ante síntomas persistentes o factores de riesgo asociados.

“En la mayoría de los casos, el hígado graso puede prevenirse o controlarse si se identifican oportunamente los factores de riesgo y se mantienen hábitos saludables de manera sostenida. La detección temprana y el seguimiento médico son fundamentales para evitar que la enfermedad avance hacia complicaciones más severas”, concluye la Dra. Rosa María Ramírez, asesor médico de Boehringer Ingelheim.

## COMO PREVENIR Y DETECTAR SEÑALES TEMPRANAS DE CÁNCER DE PIEL

Si el color o el tamaño de un lunar varía o aparecen lesiones, se recomienda acudir al establecimiento de salud más cercano para el descarte respectivo.

En el marco del Día Mundial del Cáncer a la Piel, que se recuerda este sábado 13 de junio, el Ministerio de Salud (Minsa) compartió consejos para detectar oportunamente lesiones o lunares con características malignas, y evitar un caso de cáncer de piel.

Un factor a considerar en esta estrategia sanitaria de prevención, involucra a la propia persona, quien debe realizarse un autoexamen frecuente -ante el espejo- para detectar la presencia de lesiones, manchas o la aparición de lunares.

El Minsa recuerda que un lunar normal presenta tonos en marrones o negros, por lo que si se observan extraños cambios de coloración se

debe acudir a un establecimiento de salud para el respectivo descarte.

Otro punto a tomar en cuenta es el diámetro: si el lunar empieza a superar los 6 milímetros, hay que acudir a un médico especialista lo más pronto posible.

Respecto a la evolución, es importante verificar si el lunar sufrió algún cambio en tamaño, color o forma en las últimas semanas, y de ser así, de igual manera y por prevención es mejor acudir a una evaluación.

Factores que predisponen

El médico oncólogo Víctor Palacios Cabrejos, director de la Dirección de Prevención y Control del Cáncer (DPCAN) del Minsa, indicó que el cáncer de piel del tipo no melanoma es el más frecuente en el Perú.

“Son varios los factores que nos predisponen a este tipo de cáncer, como la exposición excesiva de la piel



a la radiación ultravioleta, la cual se puede incrementar en quienes viven en zonas de mayor altitud, como en la serranía”, advirtió la especialista.

Otro factor a tener en cuenta es la cercanía a la línea ecuatorial, como ocurre con las regiones de Tumbes, Piura y Lambayeque, en el norte

del país, donde la población debe aumentar su protección con ropa manga larga, lentes oscuros y sombreros.

“Las personas que tienen una exposición al sol por largos periodos pueden presentar primero manchas en la piel y luego lesiones que pueden convertirse en premalignas y malignas a través del tiempo”, advirtió.

Si una lesión en el lunar no cicatriza por más de 15 días, o presenta crecimiento, sangrado o ulceración, hay que sospechar y acudir para el descarte ante un dermatólogo o un oncólogo clínico.

El Minsa recuerda que muchos tipos de cáncer son curables si se detectan a tiempo, especialmente en el caso de la piel, donde una detección adecuada y el tratamiento oportuno a cargo de profesionales, es lo recomendable.

# Juanes y Gian Marco llegan a la Ciudad Festival de Vibra Perú

Las Fiestas Patrias ya tienen su gran punto de encuentro. Vibra Perú 2026 presentó oficialmente el cartel de artistas que protagonizarán la edición más ambiciosa de su historia este 28 y 29 de julio en Arena 1 Park, Cúpula y Domo, en la Costa Verde de San Miguel.

Con la participación de Juanes, Gian Marco, La Bella Luz, Armonía 10, Antología, Yarita Lizeth, A.Chal, Milena Warthon, Adammo, Tourista, Mauricio Mesones, Los Shapis y más de 35 artistas nacionales e internacionales, el festival apuesta por una experiencia que trasciende los conciertos para convertirse en una auténtica ciudad-festival frente al mar.

Durante dos días, miles de asistentes podrán disfrutar de una programación diseñada para celebrar al Perú en todas sus formas: música, gastronomía, entretenimiento, cultura popular, activations de marcas, ferias, premios, juegos mecánicos e invitados sorpresa.

Dos días, dos escenarios y una celebración para todos

La programación de Vibra Perú ha sido diseñada para reunir a distintas generaciones y públicos en una sola experiencia. El festival contará con dos grandes escenarios presentados por BCP y Movistar, donde convivirán géneros como la cumbia, el pop, el rock, el folclore, la música criolla, lo urbano y las nuevas tendencias musicales.

El 28 de julio, el público disfrutará de las presentaciones de Gian Marco, La Bella Luz, Armonía 10, A.Chal, Son del Duke, Yarita Lizeth, Tourista, Mauricio Mesones, TK, 6 Voltios, Raíces de Jauja, Los Kipus, Dúo Ayacucho, Diana Salas, Show Patronal, Susy Díaz, Los Perrockers,



Dave Hurts, Éxtasis de Amor, además de invitados sorpresa.

Mientras que el 29 de julio, el festival recibirá a Juanes, quien encabezará una jornada que también contará con Armonía 10, La Bella Luz, Antología, Adammo, Amaranta, Los Shapis, Milena Warthon, No Recomendable, La Tigresa del Oriente, Miranda Capurro, Los Embajadores Criollos, Alejandro Roca Rey, Brisa, Rocosauros, Show Patronal y la participación especial del Ballet Folclórico Nacional.

Tanto Juanes, como Gian Marco y La Bella Luz ofrecerán presentaciones especialmente preparadas para esta edición del festival.

La cumbia toma el control  
Uno de los ejes centrales de Vibra Perú 2026 será la música popular peruana. La presencia de agrupacio-

nes como La Bella Luz, Armonía 10 y Son del Duke confirma el protagonismo que tendrá la cumbia dentro de la programación.

A ellos se suma Yarita Lizeth, una de las artistas más convocantes del folclore contemporáneo, y A.Chal, el artista peruano internacional que viene generando gran repercusión tras sus recientes apariciones en medios internacionales.

La expectativa por el festival quedó demostrada semanas atrás cuando La Bella Luz anunció su participación mediante un video que superó el millón de visualizaciones en pocas horas, convirtiéndose en uno de los contenidos musicales más comentados en redes sociales durante los últimos días.

Una ciudad-festival para vivir el Perú

mente diseñados para compartir en familia o con amigos.

“Vibra Perú no es un concierto tradicional. Es una ciudad-festival donde la música, la gastronomía, el entretenimiento y la cultura se unen para que el público viva sus Fiestas Patrias en un solo lugar”, señaló la organización.

Las principales marcas del país se unen a Vibra Perú

La magnitud del festival también se refleja en el respaldo de importantes aliados estratégicos como BCP, Movistar, Apuesta Total, Loa, Latina, Ajinomoto, Costa, McColin's y Chocman, entre otras marcas que formarán parte de la experiencia.

Su participación consolida a Vibra Perú como una de las plataformas de entretenimiento y cultura más importantes del calendario nacional.

Entradas y promociones  
Las entradas ya se encuentran disponibles en Ticketmaster.

Hasta el 15 de junio, el público podrá acceder a un 25% de descuento exclusivo con tarjetas BCP, con precios desde S/134 para la zona general.

## DATOS DEL EVENTO

Evento: Vibra Perú 2026  
 Fechas: 28 y 29 de julio de 2026  
 Lugar: Arena 1 Park, Cúpula y Domo – Costa Verde, San Miguel  
 Entradas: Ticketmaster  
 Promoción: 25% de descuento con tarjetas BCP hasta el 15 de junio  
 Precios: Desde S/134 con descuento BCP  
 Experiencia: Más de 35 artistas, dos escenarios, más de 40 propuestas gastronómicas, juegos mecánicos, activations, invitados sorpresa y experiencias para toda la familia.

## TYRA BANKS DEMANDA A NETFLIX Y ACUSA QUE MANIPULARON SU ENTREVISTA EN DOCUMENTAL SOBRE 'AMERICA'S NEXT TOP MODEL'

La supermodelo y creadora de America's Next Top Model presentó una demanda contra Netflix y los realizadores de Reality Check, alegando que su entrevista fue editada de manera engañosa.

Tyra Banks decidió responder por la vía legal a la polémica generada por el documental Reality Check: Inside America's Next Top Model. La empresaria, conductora y creadora del exitoso reality presentó una demanda por difamación contra Netflix y los productores de la serie documental, acusándolos de manipular su tes-

timonio para perjudicar su imagen pública.

Según la demanda presentada el sábado en un tribunal federal de California, Banks sostiene que aceptó participar en el proyecto porque consideró que los espectadores merecían una conversación honesta sobre el legado de America's Next Top Model (ANTM), incluyendo tanto sus aciertos como sus errores.

“Hay aspectos del programa por los que Tyra Banks asume responsabilidad y quería que los seguidores de ANTM escucharan

eso directamente de ella”, señala el documento judicial expuesto por medios estadounidenses.

De acuerdo con la demanda, Banks concedió una entrevista de tres horas y media en la que abordó múltiples controversias relacionadas con el programa. Sin embargo, asegura que apenas 16 minutos de esa conversación fueron utilizados en el documental.

La modelo afirma que esos fragmentos fueron “despojados de contexto y reensamblados para respaldar una narrativa falsa y difamatoria que no guarda relación

con lo que realmente expresó”.

Tyra Banks acusa a Netflix de construir una narrativa falsa

Uno de los puntos centrales de la demanda gira en torno al tratamiento que recibió una de las historias más controvertidas de la serie: la de Shandi Sullivan, participante de la segunda temporada de America's Next Top Model.

En el documental, Sullivan afirma que un incidente ocurrido durante una estancia en Italia, presentado originalmente como una infidelidad a su entonces novio, fue en realidad una agresión sexual.

Banks sostiene que desconocía que Sullivan describiera el hecho bajo esos términos y acusa a los realizadores de ocultarle esa información durante la entrevista.

La demanda señala que el documental muestra a una entrevistadora preguntándole: “¿Recuerdas la historia de Shandi?”, seguido de una toma en la que Banks mira hacia arriba y responde con un “um...” antes de que la pantalla se funda a negro.

Según sus abogados, la edición buscó transmitir la idea de que no podía recordar el caso.

# POR QUÉ DOMINAR LA “SENTADILLA ASIÁTICA” ES CLAVE PARA NUESTRA SALUD

Autor, Esther Kahumbi  
Título del autor, BBC News

En China, Japón y gran parte de Asia, las sentadillas completas forman parte de la vida cotidiana. Las personas descansan sin esfuerzo agachándose con los talones apoyados en el suelo mientras esperan los trenes, charlan con amigos o comen.

Sin embargo, los videos de turistas que intentan reproducir esta posición en cuclillas se han convertido en todo un espectáculo en Internet. La mayoría cae hacia atrás, se desploma de costado o se aferra a las paredes en busca de apoyo.

Los expertos en movimiento corporal dicen que la fascinación por esta postura responde a una pregunta más amplia sobre la importancia de mantener una buena movilidad a medida que envejecemos.

Entonces, ¿por qué algunas personas pueden ponerse en cuclillas sin esfuerzo mientras que otras luchan por mantenerse erguidas?

¿Cuáles son los beneficios de la sentadilla asiática?

La posición en cuclillas se considera uno de los movimientos más fundamentales del cuerpo.

“No se puede hacer nada sin hacer sentadillas”, explica el profesor Christopher Powers, especialista en movimiento humano de la Universidad del Sur de California, en Estados Unidos.

“Estás sentado en una silla, saliendo del coche, yendo al baño, agachándote para recoger algo del suelo”.

Muchas personas están familiarizadas con la sentadilla básica, que es una parte común de las rutinas de ejercicios del gimnasio. Consiste en agacharse como si estuvieras sentado, hasta que los muslos queden paralelos al suelo.

Sin embargo, la sentadilla asiática, también conocida como sentadilla profunda o completa, es claramente diferente.

Consiste en agacharse hasta que las rodillas estén completamente flexionadas y empujadas hacia afuera, manteniendo los pies bien abiertos y el pecho erguido, con la parte posterior del muslo apoyada contra los músculos de la pantorrilla.

Matt Hsu, un entrenador asiático-estadounidense que se especializa en ayudar a las personas a mejorar su movilidad y fuerza, ha publicado en las redes sociales videos sobre sentadillas asiáticas que han recibido millones de visitas. Pero dice que el nombre en sí mismo puede ser engañoso.



de ser engañoso.

“Verán a africanos que lo reclaman como suyo... países eslavos, cualquiera en Europa del Este dirá: ‘eso es lo nuestro’. Y es que esta posición en cuclillas es cosa de todos”, afirma.

Las sentadillas profundas requieren más movilidad en las caderas, las rodillas y los tobillos, y se sienten en más partes del cuerpo que con una sentadilla normal, dicen los fisioterapeutas.

Los estudios han demostrado que estos estiramientos extensos pueden ayudar a aumentar la movilidad y la flexibilidad, reducir el dolor de espalda y garantizar la independencia general a lo largo de la vida.

Cambios en el movimiento Los niños tienden a adoptar esta postura de forma natural con poco esfuerzo. Esto se debe en parte a que tienen una mayor movilidad articular y diferentes proporciones corporales.

Sin embargo, los cambios en la anatomía no son la única razón por la que tantos adultos pierden la capacidad de hacer sentadillas profundas.

Los estilos de vida basados en sentarse (usar sillas e inodoros elevados) hacen que muchos adultos rara vez tengan que ponerse en cuclillas durante su vida diaria, lo que contribuye a reducir su movilidad y fuerza con el paso del tiempo.

“Si no lo usas, lo perderás”, afirma Powers, cuya investigación examina

cómo los cambios en el movimiento contribuyen a las lesiones de rodilla.

Estos cambios en el estilo de vida están menos extendidos en partes de Asia, como Japón, donde las actividades comunes, como ir a restaurantes, implican ponerse en cuclillas.

“Tienes que poder entrar, quitarte los zapatos, ponerte en cuclillas hasta el tatami y, después, sentarte a comer”, afirma Hsu, quien también es la fundadora de Upright Movement, una empresa que imparte educación sobre movimiento y acondicionamiento físico.

Otras actividades más fundamentales en Asia también implican fortalecer las caderas y las piernas.

¿Por qué a los asiáticos les resulta más fácil ponerse en cuclillas profundas?

“En algunas partes de Asia, solo tienen inodoros en cuclillas. Si tienes



que defecar de esa manera todos los días, cada vez que necesites ir, no vas a perder esta habilidad tan fácilmente”, añade el entrenador.

Hsu habló con la BBC durante 40 minutos en una entrevista, mientras mantenía la posición en cuclillas profundas durante largos períodos, y solo se tomaba un breve descanso unas cuantas veces.

Dice que la importancia de hacer movimientos como ponerse en cuclillas quedó muy clara gracias a la experiencia de su familia.

“Mi padre tuvo una caída y tuvieron que llamar a una ambulancia para que lo recogiera de la acera porque ya no podía levantarse del suelo”, dice Hsu.

A pesar de sus raíces asiáticas, Hsu dice que perdió la capacidad de ponerse en cuclillas cuando tenía 20 años, después de que lo obligaran a permanecer sentado durante largos períodos mientras se recuperaba de una lesión deportiva.

“Recuerdo que ni siquiera podía tocarme los tobillos porque estaba muy rígido”, dice.

Hsu tuvo que entrenar su cuerpo para volver a hacerlo, y dice que la capacidad de hacer sentadillas profundas se puede aprender, como cualquier otra habilidad física.

¿Cómo hacer la sentadilla asiática Para las personas que quieren dominar las sentadillas profundas, Hsu advierte que no se acerquen de forma demasiado agresiva antes de que sus cuerpos estén listos.

“No hay que precipitarse y caer hasta el final, porque es probable que te lesiones algo”, explica.

En vez de eso, recomienda hacer el movimiento de forma gradual, apoyándose en muebles como una silla o una encimera, y bajar solo hasta donde se sienta cómodo.

“Si haces esto un par de veces al día durante algunas semanas, te darás cuenta: ‘Oh, me siento seguro. Puedo llegar un poco más abajo”.

Sin embargo, la cuestión de si los adultos deberían volver a aprender a hacer sentadillas profundas se vuelve más complicada con la edad.

“A medida que envejecemos, perdemos movilidad en las articulaciones, la columna vertebral, las caderas y, especialmente, los tobillos”, dice Powers, “lo que limita aún más nuestra capacidad para realizar este tipo de sentadillas”.

Los investigadores afirman que las sentadillas a cualquier profundidad son beneficiosas, pero Powers advierte que las sentadillas profundas no deben considerarse un objetivo universal, especialmente para las personas que ya tienen dolor de rodilla, cadera o espalda.

En entornos clínicos, las sentadillas suelen modificarse según el tipo de cuerpo, la lesión, los antecedentes y los objetivos del paciente. Esa complejidad, dice Powers, con frecuencia se pierde en Internet.

“Todo el mundo tiene la forma óptima, pero no es así como funciona”, afirma. “Cada persona es diferente”.

Las personas con fémures más largos, movilidad limitada en los tobillos o estructuras de cadera diferentes pueden tener más dificultades para mantener el equilibrio y la profundidad, independientemente de su forma física.

Algunos fisioterapeutas sostienen que lo más importante no es si una persona puede sentarse con las caderas a centímetros del suelo, sino si continúa moviéndose de forma independiente a medida que envejece.

Actualmente no hay estudios que confirmen el impacto o los beneficios a largo plazo de la sentadilla profunda en las personas que la practican a diario durante períodos prolongados.

Hsu dice que el objetivo para él no es la perfección, sino restaurar un movimiento que el estilo de vida moderno puede haber ido creando poco a poco entre la gente.

“Partiendo de mi experiencia personal, diré que es absolutamente necesario que seas capaz de manejar tu cuerpo, levantarte y poder controlar la gravedad”.

# ECUADOR CAYÓ 1-0 ANTE COSTA DE MARFIL EN SU DEBUT EN EL MUNDIAL

Costa de Marfil esperó este domingo hasta el minuto 90 para liquidar con un gol de Amad Diallo a Ecuador y quedarse con los tres puntos en el partido de debut de ambas selecciones en el Grupo E del Mundial.

Hasta la aparición del delantero de 23 años del Manchester United, el partido en Filadelfia parecía cosa juzgada y se perfilaba como el primer empate sin goles en lo que va del torneo.

Ecuador mostró más ambición, arriesgó más, pero no estuvo fino en la puntada decisiva.

La Tri tuvo ocasiones de abrir el marcador, con dos remates de Enner Valencia que explotaron en el horizontal en el primer tiempo y con otro de Gonzalo Plata a los

69 que atajó el portero marfileño Yahia Fofana.

Con este resultado, el Grupo E lo lidera Alemania con tres puntos con la misma renta le escolta Costa de Marfil, aunque con un balance goleador inferior. Cierran sin puntos Ecuador y la debutante selección de Curazao, que cayó por 7-1.

La Tri, dirigida por el argentino Sebastián Beccacece, acumulaba hasta hoy 19 partidos sin conocer la derrota.

Su última caída hasta hoy se remontó al 6 de septiembre de 2024, cuando perdió por 1-0 ante Brasil en las Eliminatorias Sudamericanas, precisamente cuando debutó en el banquillo el seleccionador argentino.



## Beccacece sobre derrota de Ecuador: "Es el comienzo y hay que seguir trabajando"

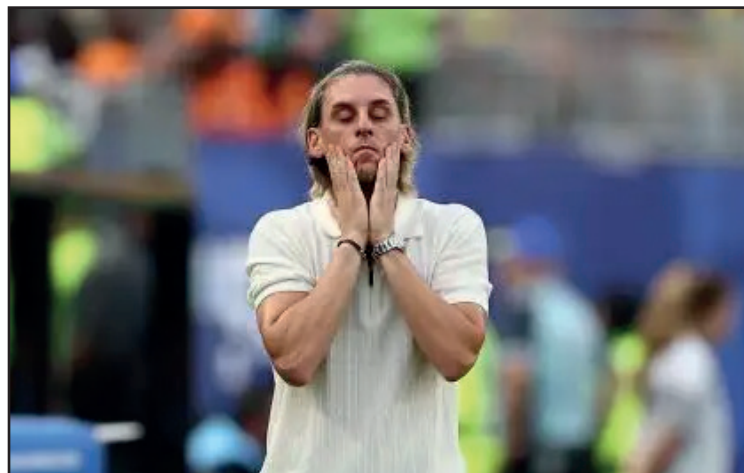
El entrenador argentino Sebastián Beccacece envió este domingo un mensaje de tranquilidad a Ecuador tras la derrota por 1-0 ante Costa de Marfil en el minuto 90 y garantizó que la experiencia en el Mundial apenas comienza.

Beccacece, nacido hace 45 años en Rosario, afirmó que su equipo lo entregó todo, generó muchas oportunidades de gol que hubieran cambiado la historia adversa de hoy y conserva sus opciones intactas.

"En el segundo tiempo ajustamos lo que teníamos que ajustar y teníamos controlado para sacar, al menos, un empate", expresó al término del partido del Grupo E que deja a la Tri sin puntos, al lado de Curazao, y con Alemania y Costa de Marfil como líderes.

El seleccionador de Ecuador admitió que el encuentro, muy físico, pasó factura a varios de sus jugadores, que terminaron desgastados o con molestias musculares al término del partido jugado en el estadio Lincoln Financial Field de Filadelfia ante unos 68.274 espectadores.

"Hicimos un gran desgaste ante un gran rival. El resultado final no era el que queríamos, pero es el comienzo y hay que seguir trabajando", puntualizó.



## Marcelo Bielsa dice que no hay rivales fáciles o accesibles en el grupo de Uruguay

El seleccionador de Uruguay, Marcelo Bielsa, dijo este domingo que no enfrentarán rivales "fáciles o asequibles" en el Grupo H, en vísperas del debut de 'La Celeste' contra Arabia Saudí en Miami.

Sobre este rival, el entrenador argentino destacó en rueda de prensa que el principal peligro que encontrarán serán "algunas individualidades de peso".

Pero aseguró que no es ningún secreto la manera en que Uruguay planteará el partido.

"La forma en que jugamos no tiene ningún secreto. Tratamos de elaborar la salida, la posesión, tratamos de atacar con mucha gente, tratamos de jugar más en el campo rival, de recuperar rápido la pelota y de tener una buena relación entre la posesión y el peligro que creamos", explicó.

El Grupo H lo completan Cabo Verde y España, esta última una selección por la que Bielsa expresó su admiración.

"Juegan bien de verdad. Tengo la sensación de que tienen jugadores para los próximos 15 años; (es) el estilo, el modelo de juego que admiramos", expresó.



También se refirió a las bajas que presentará Uruguay en el debut, entre ellas la de Giorgian De Arrascaeta y Ronald Araujo, ambos con problemas en los gemelos.

El central del Barcelona se lesionó durante un entrenamiento con la selección y viajó de urgencia a España para someterse a un tratamiento rápido, una salida de la concentración que causó revuelo en Uruguay.

Sin embargo, Bielsa manifestó que Araujo "trabaja con un grupo de gente de mucha confianza y no hubo ninguna decisión que no fuera consensuada con esa gente y con el

propio jugador".

Bielsa compareció ante los medios casi tres horas después de lo previsto, después de que un error de la FIFA en la documentación del avión que debía trasladarla desde Cancún (México) a Miami retrasara la llegada de la expedición uruguaya.

La prensa uruguaya indicó que la aeronave designada por parte de la FIFA para llevar a la Celeste a territorio estadounidense no reunía los documentos exigidos y por lo tanto hubo que encontrar otro avión que sí cumpliera con todos los requisitos para vuelos internacionales.

# Alemania arrolló a Curazao y lo goleó 7-1 en su debut mundialista

La selección de Alemania impuso su superioridad este domingo en el estreno del Mundial 2026 contra Curazao, a la que goleó por 7-1 en el NRG Stadium de Houston y que significó la apertura del Grupo E.

Los dirigidos por Julian Nagelsmann comenzaron a sumar con un remate de Félix Nmecha a los 6 minutos, un cabezazo de Nico Schlotterbeck a los 38, un tiro penal de Kai Havertz a los 45(+5), antes del descanso.

Tras la pausa se sumaron a la fiesta Jamal Musiala (47'), Nathaniel Brown (68'), Deniz Undav (78') y cerró la demostración con una definición magistral Kai Havertz (88').

Curazao, por su parte, logró un

gol en el primer Mundial de su historia, con un disparo de Liviano Comenencia a los 21, sorprendiendo a sus rivales y enoquiciendo a las cuatro mil camisetas azules que llegaron hasta el Houston Stadium de Texas, para apoyar a la Blue Wave.

El cuadro teutón goleó con los tantos de Félix Nmecha, Nico Schlotterbeck y Kavi Havertz, en el primer tiempo, y de Jamal Musiala, Nathaniel Brown, Deniz Undav y de nuevo Havertz, en el segundo.

De esta manera arrolladora, comenzó el conjunto germano, campeón cuatro veces de esta competición, y que estuvo cerca de su mayor victoria en el torneo: 8-0 a Arabia Saudí en 2002.



## Selección iraní aterriza en EE.UU. con seguridad extrema para su debut mundialista

La selección de Irán aterrizó este domingo en Estados Unidos, un día antes de su debut mundialista contra Nueva Zelanda en el Estadio de Los Ángeles, en la ciudad de Inglewood, en medio de un fuerte dispositivo de seguridad.

El conocido como Team Melli llegó al Aeropuerto Internacional de Los Ángeles desde la ciudad de Tijuana, en la vecina México, donde estableció su base debido a las restricciones de visado impuestas por el Gobierno de Donald Trump para autorizar su estancia en el país durante la Copa del Mundo.

El equipo recibió la autorización de Washington para pernoctar una noche en Los Ángeles y preparar su primer encuentro en suelo estadounidense.

Tras su aterrizaje, un autobús que transportaba al personal y jugadores iraníes fue escoltado hasta el hotel, ubicado en la localidad de Manhattan Beach, cerca de Los Ángeles, bajo un amplio operativo de vigilancia, con presencia de personal de seguridad y control en los accesos.

La llegada del conjunto persa coincide con el anuncio de Trump sobre la posible firma de un acuerdo con el Gobierno de Teherán para reabrir el estrecho de Ormuz tras más de tres meses de conflicto.

Estados Unidos e Irán, que en abril pasado acordaron un alto el fuego, han negociado durante los últimos meses un pacto para poner fin a las hostilidades y reabrir este importante paso marítimo, que conecta el golfo Pérsico con el de Omán y por el que pasa una gran parte del petróleo y gas que consume el mundo.



## Japón remontó y le empató 2-2 al poderoso Países Bajos

Japón remontó dos veces ante Países Bajos y se anotó un empate 2-2 con sabor a gloria este domingo en Dallas, en un estreno para ambos equipos que premió la fortaleza anímica de los asiáticos.

Los neerlandeses se fueron arriba con cabezazo de Virgil van Dijk a los 51', pero Keito Nakamura igualó seis minutos después. Crysencio Summerville devolvió la ventaja a Países Bajos al 64', y cuando el equipo de Ronald Koeman parecía ganarlo, Daichi Kamada marcó al 88' el agónico 2-2 definitivo.

La pelota al pie y la paciencia de los europeos parecieron ser suficientes para un estreno con triunfo, pero los dirigidos por Hajime Moriyasu tenían otros planos, que finalmente se concretaron gracias a un desvío que ayudó a la definición de Kamada, centrocampista del Crystal Palace.

En el primer tiempo, el partido estuvo intenso y el bloque defensivo de los nipones alcanzó pleno, con un certero Zion Suzuki bajo los palos.

Las idas y vueltas estaban reservadas para una segunda mitad de



alto voltaje, que abrió con un remate de cabeza de manual de Van Dijk y siguió con un misil desde las puertas del área de Nakamura, que avisó que los Samuráis Azules darían pelea hasta el final.

Pese a la reacción casi inmediata que mostró Países Bajos, con un gol de Summerville de zurda que se clavó en el ángulo de Suzuki, Japón tuvo resto y mostró Países Bajos, con la anotación de los hombres de Ronald Koeman.

En un tramo de juego frenético, los neerlandeses se adelantaron

de nuevo a los 64 minutos, cuando Summerville, del West Ham, superó a su marcador por la banda derecha y, con la zurda, colocó el balón con rosca en el ángulo inferior derecho de Suzuki.

Pero el héroe de la tarde en Dallas fue Kamada con el gol del agónico empate.

Además de la igualdad, Países Bajos se lleva inquietudes por la presentación de su histórico goleador Memphis Depay, que ingresó al minuto 70 y se mostró lejos de su mejor forma.

**PERDIERON  
1-0 ANTE LOS  
AFRICANOS**



# **ECUADOR DEBUTA CON DERROTA**

**Costa de Marfil esperó  
hasta el minuto 90 para  
convertir el gol del triunfo**