



"Pachito Mendoza"
Gobernador Regional
2027 - 2030



- Liderazgo y experiencia
- La unión hace la fuerza

Este 4 de octubre
 Marca Así

diario

EDICIÓN UCAYALI-SAN MARTÍN-LORETO-AMAZONAS

ahora

RED AMAZÓNICA DE PRENSA

Director:
 José Arias Sandoval 01 OCTUBRE 2026 Año XXXIX / 1072016



SANDRO ACOSTA
GOBERNADOR REGIONAL

Marca los 4 Corazones






Amplía horarios de atención

EsSalud reduce esperas en cirugía y consulta externa

ZULEIMA TOMAS GONZALES PRESIDENTA EJECUTIVA DE ESSALUD

Fueron enviados como encomienda y hallados en almacén de Morales

Incautan 60 mil cigarrillos de contrabando

Le dan 9 meses de prisión preventiva:

ENCARCELAN A PRESUNTO VIOLADOR SEXUAL DE UNA MENOR DE 12 AÑOS

JUANJUI: DICTAN NUEVE MESES DE PRISIÓN PREVENTIVA CONTRA INVESTIGADO POR PRESUNTA VIOLACIÓN SEXUAL DE UNA MENOR DE 12 AÑOS

Le dan 3 años, 5 meses y 5 días de prisión efectiva:

SENTENCIAN POR PECULADO A EXGERENTE MUNICIPIO LAMAS

FISCALÍA ANTICORRUPCIÓN DE TARPOTO LOGRA CONDENA DE PRISIÓN EFECTIVA CONTRA EXGERENTE DE LA MUNICIPALIDAD

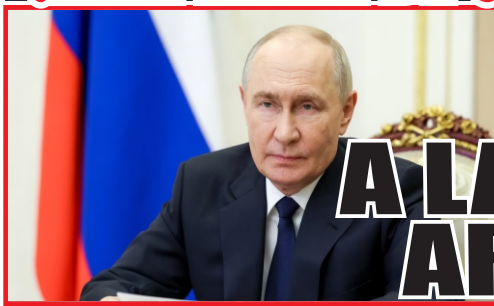
EN MANANTAY



MÁS DE 20 MIL PERSONAS ACOMPAÑARON EL GRAN MITIN DE CIERRE DE LOS "CORAZONES"

Si bloquea un enclave en el Báltico

RUSIA AMENAZA A LA OTAN CON USAR ARMAS NUCLEARES





¡LA FUERZA DE LA EXPERIENCIA!

VICTOR HUGO
ALCALDE DE MANANTAY
2027 - 2030

ESTE 04 DE OCTUBRE MARQUEMOS LAS 4

MARCA ASÍ



GOBERNADOR

MARCA ASÍ



CONSEJERO

MARCA ASÍ



PROVINCIAL

MARCA ASÍ



DISTRITAL

Tras salir a pescar en río Chontayacu

Hallan sin vida a hombre reportado desaparecido



del distrito de Uchiza. De acuerdo con la información proporcionada por familiares y personas cercanas, el hombre habría salido el sábado alrededor de las 6 de la tarde con dirección al sector Río Blanco, donde acostumbraba realizar pesca artesanal. Según relataron, salió solo y llevaba únicamente su red de pescar, sin linterna ni compañía, por lo que al no retornar a su vivienda se inició su búsqueda durante las primeras horas del domingo. Familiares y vecinos participaron en las labores de búsqueda durante los días siguientes, hasta que finalmente el cuerpo fue ubicado este martes en una zona cercana a las orillas del río Chontayacu. Sus familiares, entre ellos su madre y hermanos, llegaron hasta el lugar para reconocer el cuerpo. De manera preliminar, familiares señalaron que una posible hipótesis sería que el hombre habría sido sorprendido por la creciente del río mientras realizaba sus actividades de pesca durante la noche.

San Martín. Un hombre de aproximadamente 38 años, identificado como Enrique

Campos, conocido con el apelativo de "Colocho" entre sus amigos y vecinos, fue en-

contrado sin vida en las orillas del río Chontayacu, en el sector El Bijao, jurisdicción

Fueron enviados como encomienda y hallados en almacén de Morales

Incautan 60 mil cigarrillos de contrabando



respondientes ni con documentación que acreditara su ingreso legal al territorio nacional.

Ante estos indicios, los cigarrillos fueron incautados por su presunta vinculación con delitos aduaneros, mientras

las autoridades continúan con las diligencias para determinar su procedencia y establecer responsabilidades.

Como alternativas de desarrollo sostenible DEVIDA IMPULSA PRODUCCIÓN DE PLÁTANO Y CACAO

Con asistencia técnica, 850 familias fortalecen sus ingresos, amplían sus oportunidades comerciales y consolidan actividades económicas sostenibles en zonas vulnerables al TID.

Un total de 850 familias productoras de Coronel Portillo desarrollan el cultivo de plátano en aproximadamente 1050 hectáreas, como una alternativa económica que genera ingresos y oportunidades en comunidades rurales de Ucayali.

La Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas (DEVIDA) acompaña el desarrollo de esta cadena productiva como parte de sus acciones para ampliar las oportunidades lícitas de familias en territorios vulnerables al tráfico ilícito de drogas.

El presidente ejecutivo de DEVIDA, Crl. EP (r), Dr. Carlos Alberto Ramos Otiniano, supervisó parcelas productivas en la comunidad Nueva El Caribe, en Coronel Portillo. Allí sostuvo una reunión con productores para conocer sus avances y principales retos de comercialización. En este sector, cerca de 50 familias cultivan alrededor de 100 hectáreas de plátano.

Durante la visita, Ramos Otiniano recorrió las parcelas de los productores Richard Venancio Espinosa y Wilmer

Guerra Paima.

Cacao con valor agregado La supervisión continuó en el distrito de Curimaná, donde el titular de DEVIDA visitó la Cooperativa de Cacaoteros de Curimaná y parcelas de cacao del caserío Nuevo Amazonas.

También conoció la experiencia de la Cooperativa Chococuri, integrada por 65 socios productores, que transforma el cacao en chocolates y otros derivados. En lo que va del año, la organización alcanzó ventas aproximadas de S/ 217 000 en productos derivados del chocolate.

Además, comercializó 68 toneladas de cacao en grano seco con Ecoandino, La Ibérica, Colpa de Loros y San Gerardo. Estos vínculos comerciales abren oportunidades para mejorar los ingresos de las familias productoras y ampliar el valor agregado de su producción.

A través del desarrollo alternativo, DEVIDA brinda asistencia técnica y acompaña cadenas productivas que ofrecen a las familias rurales oportunidades económicas lícitas y sostenibles.

Este trabajo busca reducir su vulnerabilidad frente al tráfico ilícito de drogas y generar condiciones para que más familias construyan su desarrollo a partir de economías legales.

Le dan 10 años de cárcel, junto a otros siete procesados por caso de compra de combustible

SENTENCIAN AL EX ALCALDE DE IPARIA

El Tercer Juzgado Penal Unipersonal Especializado en Delitos de Corrupción de Funcionarios de Ucayali, a cargo de la jueza Ana Bedoya Maque, condenó a ocho personas por delitos vinculados a la administración pública y falsificación de documentos, en agravio del Estado y de la Municipalidad Distrital de Iparia. La Corte de Ucayali ya había informado en 2024 sobre una condena contra Tarazona y tres exfuncionarios por colusión en un contrato de combustible. El exalcalde Fulgencio Tarazona Sánchez recibió una condena de 10 años de pena privativa de libertad efectiva, correspondiente a seis años

por colusión agravada y cuatro años por falsificación de documentos, en concurso real de delitos. Además, se le impuso seis años de inhabilitación y 365 días-multa. Por el delito de colusión agravada, también fueron condenados a seis años de prisión efectiva William Joner Ramos Prudencia, Edgar Santos Aguirre y Fernando Ruiz Arbildo, con las demás sanciones establecidas en la sentencia. Según la acusación fiscal, Tarazona habría intervenido como autor mediato, mientras que Ramos Prudencia y Aguirre fueron considerados autores directos y Ruiz Arbildo, cómplice primario.

En tanto, Edwin Felipe Palomino Alca, Elio Rojas Mori, Marcos Canayo Vásquez y Adda Alida Zazaki Vargas recibieron cuatro años de pena privativa de libertad suspendida por tres años, sujetos a reglas de conducta, como coautores del delito de falsificación de documentos. Según la tesis fiscal, el caso estaría relacionado con la compra de combustible realizada por la Municipalidad Distrital de Iparia durante 2019. La Fiscalía sostuvo que funcionarios municipales se habrían concertado para favorecer al grifo flotante Lidia Rosa, que habría quedado como único proveedor, utilizando documentación que la acu-



sación consideró fraudulenta o falsa. El perjuicio económico atribuido en la investigación superaría los 40 mil soles. La resolución también con-

templa el pago de reparaciones civiles y las demás sanciones correspondientes. La sentencia deberá quedar firme para su ejecución, conforme al procedimiento judi-

cial. La lectura íntegra de la resolución está programada para el 7 de octubre de 2026, a las 6:10 de la tarde. J.Castillo

Emapa San Martín evalúa viabilidad y fija nueva reunión en 10 días

PROYECTAN AMPLIAR REDES DE AGUA EN SECTOR CUMBACILLO



El gerente general de la EPS precisó que el análisis técnico-administrativo sigue en marcha y asumió el compromiso de presentar avances en una próxima sesión convocada tentativamente para el 12 de octubre.

Tras la exposición de los tres problemas críticos detectados por el modelamiento hidráulico en el sector Cumbacillo, el gerente general de EMAPA San Martín, Ing. César Richard Espinoza Tapia, sostuvo de forma categórica que la evaluación técnica y administrativa continúa en marcha. El funcionario expli-

có que este análisis profundo es indispensable para determinar la viabilidad real de una ampliación de las redes de distribución que permita atender la demanda de la zona de manera formal y segura.

Frente a los dirigentes y representantes vecinales de las asociaciones de vivienda, el titular de la EPS reafirmó la voluntad política e institucional de la empresa para encontrar una salida integral. En ese sentido, asumió el compromiso formal de convocar a una nueva mesa técnica dentro de un plazo de 10

días, fijando como fecha tentativa para este próximo encuentro el 12 de octubre.

Durante esta futura sesión, el equipo de ingeniería de EMAPA San Martín, junto al programa PROAGUA, presentará alternativas concretas orientadas a mitigar las fallas de capacidad, superar la accidentada topografía y resolver la débil presión del agua que afecta al sector Cumbacillo; condiciones que actualmente demuestran que no se cumplen las exigencias técnicas requeridas para la ampliación de las redes de agua.

La empresa reiteró que el objetivo principal es lograr una alternativa bajo criterios estrictamente técnicos, previniendo riesgos de desabastecimiento en el sistema actual y garantizando que cualquier solución de acceso al recurso hídrico sea sostenible para todas las familias en el mediano y largo plazo.

Junto al equipo técnico de Emapa San Martín y el equipo técnico de las asociaciones de vivienda del sector Cumbacillo, estuvieron presentes Grecia Velásquez Pintado, Comisionada Defensoría del Pueblo, César López Tuesta de la ODS SUNASS Tarapoto, Christian Moncada Upiachihua de la Municipalidad Distrital de Morales y Jhon Ramírez García del Área de Estudios de la Municipalidad Provincial de San Martín.

El Deportivo Municipal de Atalaya y Deportivo Bancos se enfrentaron en el partido de vuelta disputado en el Estadio Municipal Miguel Armas Cachique de Atalaya, en un encuentro que terminó con empate 1-1.

El cuadro pucallpino sorprendió a los locales y logró ponerse en ventaja en el segundo tiempo. Danil Walter, a los 68 minutos, marcó el 1-0 para Deportivo Bancos y puso al equipo visitante en ventaja.

Municipal de Atalaya adelantó sus líneas en busca de la igualdad y, cuando el partido ingresaba a su tramo final, encontró el gol del empate a los 81 minutos, desatando la celebración de los hinchas locales.

Con este resultado, Deportivo Bancos sumó un punto y mantiene su condición de invicto, ubicándose en la séptima posición con 8 puntos, según la tabla consignada tras la jornada.

Por su parte, Municipal de Atalaya alcanzó los 4 puntos y se mantiene en la casilla 35, todavía con posibilidades de acercarse a la zona de clasificación cuando restan dos fechas por disputarse. J.Castillo

Ambos igualaron 1-1 en el Estadio Miguel Armas Cachique

Municipal de Atalaya rescata empate ante Deportivo Bancos



SUSCRIPTORES

Se parte de nuestro
grupo de suscriptores
y te enviamos tu
diario virtual



INFORMES: ☎ 918 684 169

En el río Putumayo

OEFA VERIFICÓ POSIBLE AFECTACIÓN POR DERRAME COMBUSTIBLE EN COLOMBIA

El Organismo de Evaluación y Fiscalización Ambiental (OEFA), organismo adscrito al Ministerio del Ambiente (MINAM), verificó las condiciones ambientales del río Putumayo, en el distrito de Teniente Manuel Clavero, provincia de Putumayo, región Loreto, ante la alerta por una posible afectación asociada a un derrame de combustible, ocurrido en Colombia.

Durante las acciones de campo, especialistas del OEFA inspeccionaron el río y realizaron la toma de muestras de agua para su posterior análisis. Asimismo, efectuaron un monitoreo aéreo mediante el uso de dron, a fin de observar las condiciones del cuerpo de agua y verificar la posible presencia de hidrocarburos.

Los especialistas también registraron las condiciones ambientales observadas y recopilaron información proporcionada por autoridades loca-



les y población de la zona, como parte de las acciones destinadas a contar con evidencia técnica sobre la situación reportada.

Las muestras de agua y la información recopilada serán sometidas a la evaluación correspondiente, incluidos los análisis de laboratorio, con el objetivo de determinar las

condiciones ambientales del río Putumayo en territorio peruano.

Los resultados de la evaluación técnica permitirán establecer las características de la situación reportada y, de corresponder, determinar las acciones que correspondan en el marco de las competencias del OEFA.

Por parte de vigilante y administrador

Turista denuncia presunto maltrato en Castillo de Lamas



San Martín. Una turista nacional denunció un presunto caso de maltrato y discriminación durante su visita junto a su familia y un grupo de amigos al Castillo de Lamas. La visitante cuestionó el trato que, según manifestó, recibió por parte del personal de vigilancia y la administración del conocido atractivo turístico.

Según el testimonio que rea-

lizó a través de su cuenta personal de Tik Tok, acudió al recinto junto a un grupo de aproximadamente 12 personas, entre ellas un menor con habilidades distintas y ciudadanos extranjeros. La denunciante señaló que, al momento de ingresar, un vigilante habría comenzado a realizarles preguntas sobre quién asumiría el pago de las entradas, pese a que el gru-

po se dirigía a la boletería para realizar el pago correspondiente.

La situación habría generado tensión entre los visitantes y el personal encargado del control de ingreso, al punto que, según la denunciante, inicialmente se les habría impedido acceder al recinto. Ante ello, solicitaron la presencia del administrador del Castillo de Lamas con la finalidad de aclarar lo ocurrido.

La visitante sostuvo que el administrador habría asumido una actitud confrontacional y que se produjo un intercambio de palabras delante de los menores que integraban el grupo. Asimismo, afirmó que posteriormente solicitó el Libro de Reclamaciones para dejar constancia formal de su queja, pero que su pedido no fue atendido.

Uno de los hechos que generó mayor preocupación, según la denunciante, fue que el menor con habilidades distintas que la acompañaba, habría presentado una crisis durante el incidente.

La visitante cuestionó el trato recibido y pidió que se investigue lo ocurrido para determinar si existieron responsabilidades por parte del personal del atractivo turístico.

Tras denuncias de ataques y avance de actividades ilegales

Defensoría abre módulo en Puerto Inca para atender a comunidades nativas

principales razones para instalar la sede es la situación que atraviesan las comunidades nativas de Puerto Inca. Según explicó, existen conflictos relacionados con el avance de colonos sobre sus territorios. Además, hay hechos de violencia contra dirigentes y otras afectaciones que requieren una intervención más cercana del Estado.

“Las comunidades nativas son objeto permanente de violación de sus derechos, principalmente por los colonos, quienes cada vez las repliegan más a la fuerza, asesinan a sus dirigentes y no respetan sus derechos. La Defensoría del Pueblo se ha visto obligada a abrir una oficina para que directamente pueda intervenir y prevenir estos actos”, sostuvo.

A este escenario se suman las dificultades para acceder a servicios esenciales. Durand indicó que la atención en salud, educación, transporte y otros ámbitos todavía llega de manera limitada a distintos sectores de la provincia. Por ello, el módulo también tendrá entre sus tareas impulsar que las entidades responsables cumplan sus funciones y atiendan las demandas de la población.

Minería ilegal y deforesta-

ción agravan los conflictos

Durante la entrevista, el representante de la Defensoría también abordó la presencia de minería ilegal en Puerto Inca. Señaló que las alertas difundidas por medios de comunicación, la propia institución y organizaciones que trabajan en defensa del ambiente han motivado acciones de las autoridades contra las dragas utilizadas en estas actividades.

Durand sostuvo que enfrentar esta problemática requerirá una respuesta articulada. “Tenemos que concatenar la función de la Defensoría, de la Policía, del Ministerio Público, del Poder Judicial, de los ministerios que defienden el medio ambiente y todos los que están involucrados en trabajos unitarios para defender los derechos de las comunidades nativas de Huánuco”, afirmó.

Con la apertura del módulo, la Defensoría mantiene dos oficinas defensoriales en la región, ubicadas en Huánuco y Tingo María, además de la nueva presencia institucional en Puerto Inca. Durand adelantó que también se evalúa abrir una oficina en Pachitea. Agregó que la documentación para este proceso ya se encuentra avanzada, aunque todavía falta la aprobación correspondiente desde Lima.



EN MANANTAY

MÁS DE 20 MIL PERSONAS ACOMPAÑARON EL GRAN MITIN DE CIERRE DE LOS "CORAZONES"



Una verdadera fiesta popular se vivió en el Parque Virgen de las Nieves, en el distrito de Manantay, escenario del gran mitin de cierre de campaña de los candidatos de Somos Perú – Los Corazones, evento que, según la or-

ganización, reunió a más de 20 mil personas en una jornada marcada por la música, la alegría y las muestras de respaldo a sus candidatos. La multitud acompañó a Sandro Acosta, candidato a gobernador regional de Ucayali,

li; Pepe Pérez, candidato a la alcaldía de la provincia de Coronel Portillo; Leison Sandoval, candidato a la alcaldía del distrito de Yarinacocha; y Hernani Escobar, candidato a la alcaldía del distrito de Manantay, junto a los demás

candidatos provinciales, distritales y al Consejo Regional de Somos Perú.

El evento contó con la participación de reconocidos artistas y agrupaciones musicales. El público disfrutó de Las Sexys Charapitas, Los Rojos y Juaneco y su Combo, que hicieron vibrar a los asistentes durante la jornada.

El momento más esperado de la noche llegó con la presentación estelar de Corazón Serrano, que puso el broche de oro a una jornada multitudinaria que congregó a familias, simpatizantes y ciudadanos provenientes de distintos sectores de Ucayali.

En medio de aplausos, banderas, corazones y cánticos, los candidatos de Somos Perú agradecieron a la población por acompañarlos durante la campaña y reafirmaron sus compromisos con Ucayali, Coronel Portillo, Yarinacocha y Manantay.

El cierre de campaña dejó como imagen principal una plaza llena de ciudadanos y una gran concentración política y popular alrededor de los candidatos de los "Corazones", quienes culminaron así sus actividades proselitistas rumbo a la jornada electoral.

Otass y Emapa San Martín articulan acciones:

FORTALECERÁN LOS SISTEMAS DE AGUA POTABLE ANTE EL FEN



Se acordó asistencia técnica para impulsar proyectos priorizados para hacer frente a eventos climáticos en favor de más de 200 mil habitantes (San Martín, septiembre de 2026).— En el marco de las acciones que desarrolla el sector saneamiento para preparar a las empresas prestadoras frente a los posibles impactos del Fenómeno El Niño (FEN), el presidente ejecutivo del Organismo Técnico de la Administración de los Servicios de Saneamiento (OTASS), Carlos Yáñez Lazo, realizó una jornada de trabajo en Emapa San Martín S.A., donde conoció en campo las condiciones de los sistemas de captación y producción de Picota y de la fuente Ahuashiyacu, considerados componentes relevantes para la prestación del servicio a más de 200 mil habitantes.

Durante el recorrido por Picota, se verificaron las condiciones de la fuente y las estructuras de captación, el funcionamiento de los equipos electromecánicos, la capacidad de producción y las medidas de contingencia disponibles. La revisión permitió identificar puntos que requieren atención para reducir la exposición del sistema ante eventuales lluvias intensas, interrupciones u otros eventos que puedan afectar la continuidad del abastecimiento, como parte de las medidas de preparación frente al FEN.

Asimismo, el presidente ejecutivo revisó con la gerencia general y los equipos técnicos de Emapa San Martín el plan de trabajo de la empresa y las intervenciones previstas en Picota y Ahuashiyacu. Durante la jornada también conoció los avances y condiciones del modelamiento hidráulico y del sistema de alerta temprana, herramientas orientadas a mejorar la gestión del servicio y la capacidad de respuesta ante posibles impactos del referido evento climatológico.

"Frente al FEN necesitamos que las empresas conozcan sus puntos críticos, tengan identificadas sus necesidades y cuenten con medidas que les permitan anticiparse a los riesgos. Desde el OTASS vamos a acompañar a la EPS con las asistencias técnicas que correspondan para impulsar sus proyectos y fortalecer sus capacidades de prevención y respuesta", señaló el presidente ejecutivo del organismo.

La jornada concluyó con la definición de compromisos, responsables y plazos de seguimiento entre el OTASS y Emapa San Martín, orientados a dar continuidad a las acciones de preparación, respuesta y rehabilitación frente a posibles impactos del FEN y a contribuir a la sostenibilidad de los servicios de agua potable y saneamiento que atienden a la población de la región.

Durante segunda campaña de PIAS AÉREA

CC. NATIVAS DE UCAYALI RECIBIERON 18 MIL ATENCIONES



La segunda campaña de PIAS Aérea, gestionada por el Programa PAIS del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis), acercó más de 18 000 atenciones del Estado a comunidades nativas en la región de Ucayali.

A lo largo de catorce puntos de atención en las provincias de Coronel Portillo, Atalaya y Purús, cerca de 5000 personas recibieron de manera gratuita servicios médicos en diversas especialidades, realizaron trámites del Documento Nacional de Identidad (DNI), accedieron al pago de subvenciones de programas sociales, servicios financieros y orientación para el desarrollo de niños y el cuidado de adultos mayores. Cada una de estas atenciones apoyadas por el servicio de interpretación de lenguas para promover un clima de confianza entre la población y los 15 servidores públicos que participaron en esta campaña.

En coordinación con la aviación del Ejército del Perú, se brindaron estos servicios en las comunidades de Saasa, San Mateo, Unión Miraflores de Capirona, Onconashari, Bobinzana, Centro Janteni, Sawawo Hito 40, Paititi, Dulce Gloria, Saweto, Jose Pardo – palestina, Gasta Bala,

San Bernardo y Colombiana pertenecientes a las etnias Awajun, Ashaninka, Yaminahua, Madija y Cashinahua.

"La labor en beneficio de las comunidades nativas de nuestra Amazonía no se detiene. En Ucayali, además de

llevar los servicios por río, también acercamos de manera aérea la presencia del Estado en estas zonas tan alejadas", señaló Maritza Canales, ministra de Desarrollo e Inclusión Social.

Esta campaña aérea contó con la participación del Mi-

nisterio de Cultura, el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables a través del servicio Juguemos, la Dirección Regional de Salud (Diresa), el Reniec, el Banco de la Nación, el SIS y Pensión 65, todo gestionado por el Programa PAIS.

Los trabajadores independientes pueden realizar sus aportes mediante canales digitales y presenciales

APORTE MÍNIMO SE ACTUALIZA A S/ 160 DESDE OCTUBRE

El incremento de la Remuneración Mínima Vital (RMV), oficializado mediante Decreto Supremo N° 015-2026-TR, actualiza el aporte mínimo al Sistema Nacional de Pensiones a S/ 160. Este nuevo monto rige para los aportes desde el periodo de octubre de 2026 en adelante.

En el SNP, el aporte de los afiliados al Sistema Nacional de Pensiones es el 13 % de su ingreso mensual declarado, monto que no puede ser menor a una RMV vigente. La Oficina de Normalización Previsional, organismo adscrito al Ministerio de Economía y Finanzas, informó que son 22 239 afiliados trabaja-

dores independientes quienes realizan sus propios aportes para construir una pensión y seguro de salud de por vida.

Además, los aportes permiten contar con protección antes situaciones imprevistas. En caso de sufrir un accidente que le impida seguir trabajando, el afiliado puede solicitar una pensión y acceder a un seguro de salud, ambos hasta su recuperación o de por vida, siempre que cumpla con las condiciones establecidas, entre ellas haber aportado por lo menos 12 meses en los últimos tres años, antes de ocurrido el accidente.

En caso del fallecimiento del afiliado, sus familia-

res pueden acceder a pensiones de viudez, orfandad o ascendencia.

¿Cuándo se realiza el pago?

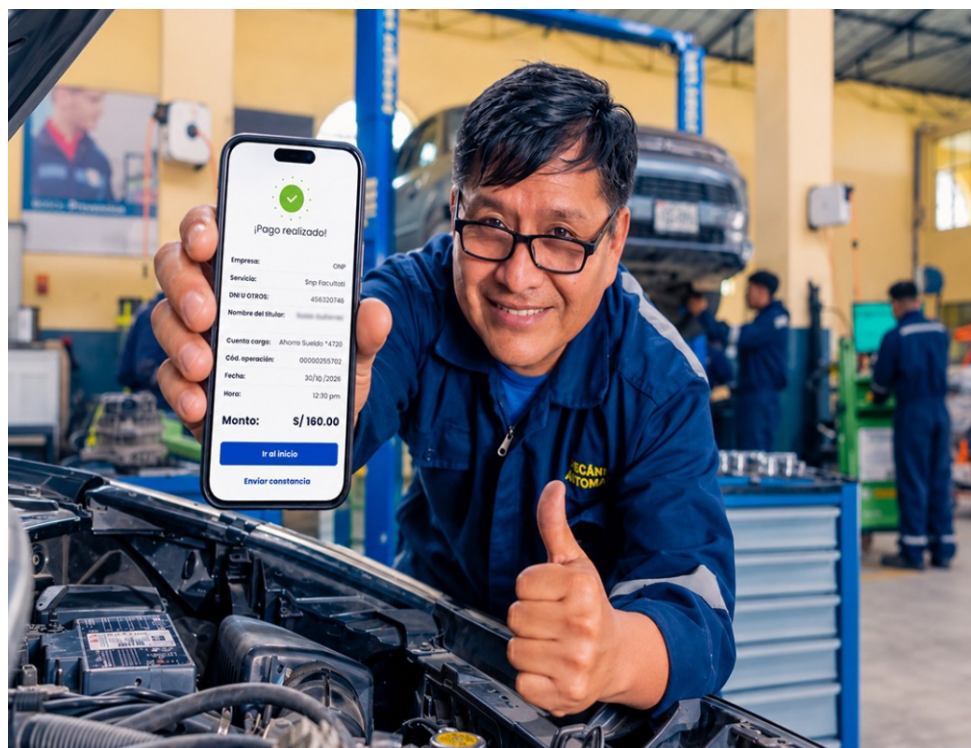
El aporte vence el último día del mes siguiente al periodo que corresponde. Por ejemplo, el aporte del periodo de octubre de 2026 es S/ 160 y puede pagarse hasta el 30 de noviembre.

¿Cómo realizar el pago?

La ONP cuenta con canales digitales para el pago de aportes, disponibles las 24 horas:

Billetera electrónica Interbank Negocios y los canales virtuales de Interbank.

Plataforma de pago Operaciones en línea de la



Sunat (no necesita tener clave SOL).

De forma presencial:

Agentes Interbank con el código de servicio 0600203, el número de documento de identidad

del afiliado y el monto a pagar.

En las ventanillas del Banco de la Nación, indicando el número de documento de identidad del afiliado, el mes y el

monto a pagar.

Para orientación se puede llamar a ONP Te escucha (01) 634 2222 opción 1, de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:30 p. m.

ANA INFORMA A MIDAGRI INTERVENCIONES FRENTE AL FENÓMENO EL NIÑO



Herramientas digitales facilitan el monitoreo de las acciones ejecutadas por la ANA y otras entidades del Estado. San Isidro, La Autoridad Nacional del Agua (ANA), adscrita al Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (MIDAGRI), presentó al viceministro de Desarrollo de Agricultura Familiar e Infraestructura Agraria y Riego, José Luis Bustamante Solís, el estado situacional de las intervenciones que se ejecutan frente al Fenómeno El Niño, en el marco de sus funciones como Secretaría Técnica del Comité Multisectorial encargado de su seguimiento.

Durante la reunión de trabajo, el jefe de la ANA, Juan Carlos Castro Vargas, expuso los avances de las acciones desarrolladas por la institución, así como la información reportada por los distintos sectores responsables de implementar medidas de prevención y reducción de riesgo.

En ese marco, el jefe de la ANA presentó el estado si-

tuacional de los 70 puntos críticos cuya atención corresponde a la Autoridad Nacional del Agua, establecidos en el marco del Decreto de Urgencia N.° 008-2026. Estas intervenciones comprenden 113 kilómetros de cauces. Asimismo, la ANA realiza el monitoreo de los demás puntos críticos identificados y encargados a otros sectores, permitiendo contar con una visión integral del avance de las acciones que se vienen desarrollando en el territorio frente al Fenómeno El Niño. La plataforma de seguimiento integra información sobre la ubicación, nivel de avance e indicadores de las intervenciones, permitiendo identificar las acciones en ejecución y fortalecer la articulación entre las entidades involucradas.

Para ello, la ANA utiliza herramientas digitales que permiten registrar y visualizar información georreferenciada, fotografías, videos, fichas técnicas y reportes generados desde campo. Asimismo, el sistema incorpora da-

tos de geolocalización de maquinaria y reportes actualizados de los equipos técnicos, facilitando un monitoreo oportuno de las actividades desplegadas en territorio.

Esta información contribuye al seguimiento de las intervenciones y brinda a las autoridades una visión integrada de los avances, facilitando la coordinación intersectorial y la toma de decisiones para la implementación de medidas de prevención frente al Fenómeno El Niño.

Como Secretaría Técnica del Comité Multisectorial, la ANA continuará actualizando y consolidando la información reportada por los sectores, con el propósito de brindar a las autoridades información oportuna sobre el avance de las intervenciones y contribuir a una gestión más eficiente del riesgo.

De esta manera, la ANA fortalece el seguimiento técnico y la coordinación interinstitucional para impulsar acciones de prevención y reducción del riesgo frente al Fenómeno El Niño.

S.Martín soporta undécimo friaje hasta el viernes



INTERRUPCIÓN PROGRAMADA EN EL SECCIONAMIENTO C01D4

Debido a **trabajos de mantenimiento**, se interrumpirá el suministro eléctrico en el seccionamiento C01D4 en 10 KV, Alimentador D4 de la Subestación de Potencia Parque Industrial (SEPI), que afectará a nuestros usuarios del:

**Sector del Camal Municipal**

**03 SABADO OCTUBRE 2026**
06:00 a.m. - 12:00 m.

Zonas Involucradas

- ✓ Centro Poblado 02 de Mayo, Avenida Haya de la Torre, Camal Municipal, Negociaciones Forestales Ostua y zonas aledañas.

Recomendaciones: Si utiliza grupos electrógenos estos no deben ser conectados a la red de Electro Ucayali. Su seguridad y la de nuestro personal es importante.

Invocamos a su comprensión y renovamos nuestra voluntad de mejora continua del servicio eléctrico en beneficio de nuestros clientes







GERENCIA DE ACONDICIONAMIENTO TERRITORIAL

Sub Gerencia de Formalización de la Propiedad

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

De conformidad con lo establecido en los artículos 5° y 8° la Ordenanza Municipal N°014-2007-MPCP modificado Ordenanza Municipal N°000003-2026-APCP/ALC, la Municipalidad Provincial de Coronel Portillo pone en conocimiento que la parte interesada se ha presentado ante esta entidad Edil, con la finalidad de solicitar el RECONOCIMIENTO DE POSESIÓN INFORMAL que se detalla:

EXP. N°	SOLICITANTE	DENOMINACION DE LA POSESION INFORMAL	DENOMINACION DEL PREDIO OCUPADO	PARTIDA ELECTRONICA	DISTRITO	AREA OCUPADA
0037944-2026	OLIVER REMBERTO REATEGUI MUÑOZ	ASOCIACIÓN DE MORADORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO CORAZON DE LAS BRISAS	PARC. 02-03 CHARITO - PARCELA B	11199721	CALLERIA	2 HAS 3,3378.4 M2

Se deja constancia que los que se consideren afectados con la pretensión de la solicitante podrán formular la respectiva OPOSICIÓN dentro de los cinco (05) días hábiles, siguientes de efectuada la presente publicación, en caso contrario, la Municipalidad Provincial de Coronel Portillo expedirá la resolución que declara el RECONOCIMIENTO DE LA POSESIÓN INFORMAL DENOMINADA ASOCIACIÓN DE MORADORES DEL ASENTAMIENTO HUMANO CORAZON DE LAS BRISAS, conforme a la normativa municipal vigente.

Municipalidad Provincial de Coronel Portillo
Abog. Annalissa R. Pinedo González
SUS CLIENTES DE FORMALIZACIÓN DE LA PROPIEDAD
CAPI 2018

Pucallpa, 25 DE SETIEMBRE de 2026



San Martín. El Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (SENAMHI) emitió un aviso meteorológico mediante el cual pronostica el ingreso del undécimo friaje del año en la selva peruana. Según informó la entidad, el evento meteorológico se extenderá hasta el viernes 2 de octubre de 2026 e implicará la presencia de lluvias acompañadas de descargas eléctricas y ráfagas de viento. De acuerdo con la información oficial de la institución, el fenómeno alcanzará su nivel de peligro más elevado durante la primera jornada. Este nivel de alerta máxima rige para el miércoles 30 de septiembre, afectando de manera directa a 13 provincias distribuidas en seis departamentos del país. Para los días jueves 1 y viernes 2 de octubre, el aviso meteorológico establece una reducción en la intensidad de las precipitaciones, ubicando la alerta en un nivel de peligro moderado para seis departamentos. Respecto a la conducta sugerida ante el evento, el organismo adscrito al Ministerio del Ambiente llamó a la población a seguir con las indicaciones de las autoridades para prevenir algún accidente.



"SI SABES MUCHO ENSEÑA, SI SABES POCO APRENDE"

Jorge Abraham Isla Maldonado

ABOGADO

REG. CASM. N° 1001

- ◆ Experto en Derecho Notarial Registral e Inmobiliario.
- ◆ Titulamos Terrenos Urbanos y Rústicos con su -
- ◆ Inscripción Registral Vía Judicial y/o Notarial
- ◆ Asuntos Penales, Civiles y Administrativos.
- ◆ Se Redacta Contratos (Minutas) diversas de Compra - Venta.
- ◆ Tramito Procesos Hereditarios.
- ◆ Se Levanta Observaciones Registrales

jorgeabraham19@hotmail.com Oficina: Jr. Yurimaguas N°247 - "B"

jorgeisla.maldonado50@gmail.com Cel: 939 188 137 Telf. 042-781201

Jorge Abraham Isla Maldonado BANDA DE SHILCAYO

VUELOS DIARIOS

Pucallpa - Contamana



Contactanos :

PUCALLPA
Wander Coral : 951 908 549
CONTAMANA
Eleazar Alva : 941 897 361





ASOCIACIÓN DE PERIODISTAS Y COMUNICADORES SOCIALES DE SAN MARTÍN

996134043 942952675

Fundada el 10 de junio 2026 con escritura pública N° 353 2026 para la defensa de la verdad y el desarrollo de nuestra Amazonia

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

¡FELIZ DÍA DEL PERIODISTA!

Un saludo fraterno a los hombres y mujeres de prensa de San Martín, el Perú y el mundo

Hoy, 1 de octubre, al conmemorarse el "Día del Periodista", el Consejo Directivo y los miembros de la Asociación de Periodistas y Comunicadores Sociales (ASPECOS) San Martín expresan su más cálido saludo, rindiendo homenaje a todos los profesionales de la orden que, con valentía, ética y profundo compromiso, ejercen la noble tarea de informar.

En esta fecha trascendental, saludamos de manera especial a nuestros colegas de la Región San Martín, quienes desde cada rincón de nuestra Amazonia se convierten en la voz de las comunidades, impulsando el desarrollo regional y fiscalizando con total independencia. Asimismo, hacemos extensivo este saludo a los periodistas de todo el Perú y del mundo, quienes enfrentan con hidalguía los nuevos desafíos tecnológicos, sociales y de seguridad para llevar la verdad a los ciudadanos.

El periodismo no es solo un oficio; es el pilar fundamental de la democracia y la libertad de expresión. Por ello, reafirmamos nuestro compromiso de seguir trabajando por la unidad, la capacitación constante y la defensa de los derechos de los comunicadores sociales en nuestra región.

A todos los que honran el legado de Jaime Bausate y Meza con una pluma firme, una voz clara y una cámara atenta: ¡Muchas felicidades en su día!

Tarapoto, 1 de octubre de 2026



"Por un periodismo libre, ético y al servicio del pueblo"

Lic. Miguel Angel Chacaliza De La Cruz
Presidente de ASPECOS San Martín
DNI 42915172
CPP Código 014588

SE VENDE LOTE TERRENO MOYOBAMBA

Se vende por motivo de viaje un lote de terreno de 206.36 m2 con Título y Registro en SUNARP, ubicado en la Mza. P Lote 01, Urb. "San Anita II" carretera a Yantaló frente a la "Asoc. Pro vivienda Alto Mayo" - Moyobamba, llamar ó escribir al WhatsApp 956665287.

XF/(23 al 09.10.2026)

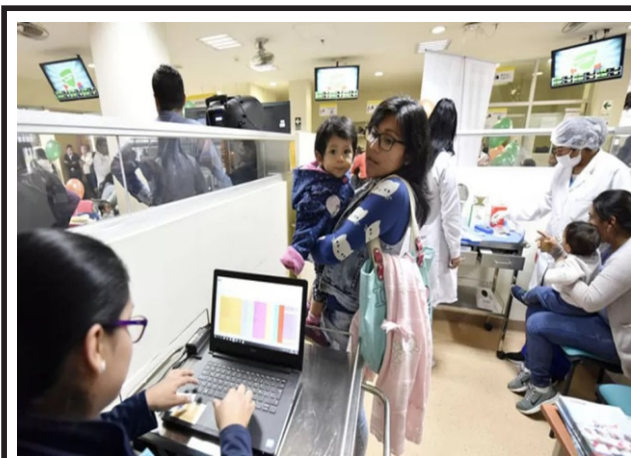
ALQUILO MINI DEPA MOYOBAMBA

Se alquila Mini Depa cuenta con sala, comedor, 1 dormitorio con baño, lavandería, agua, luz, Internet gratis, con puerta a la calle, a 5 minutos del centro de la ciudad en FONAVI II MZA 6 LOTE 7- referencia a espaldas del Jardín de Niños de Fonavi 2 Moyobamba, llamar ó escribir al WhatsApp 956665287.

XF/(23 al 09.10.2026)

PUBLICIDAD AVISOS TARAPOTO

AL CELULAR : 942425491



HOSPITAL DEL NIÑO DE BREÑA BRINDA CITAS EN 3 MINUTOS

El Hospital del Niño de Breña (INSN Breña) permite sacar citas en 3 minutos mediante su chatbot oficial, accesible desde la web <https://www.insn.gob.pe> (opción "Solicitud de citas") o directamente por WhatsApp al número 923 701 124.

Estas son las opciones para sacar cita: Chatbot INSN Breña (citas en 3 minutos). Disponible 24/7. Permite elegir especialidad, médico, fecha y turno. Acceso: Desde la web institucional: [insn.gob.pe](https://www.insn.gob.pe) → Solicitud de citas → WhatsApp

Bot. Directo por WhatsApp: 923 701 124.

Cita por Internet (portal de pacientes).-Ingresar a: www.insn.gob.pe → "Solicitud de Citas". Requiere: datos del paciente, documento, fecha de nacimiento, especialidad y horario.

Cita por teléfono.-Central INSN Breña: (01) 330 0066. Línea de citas: (01) 230 0600 opción 1 (L-V 8:00-17:00, S 8:00-13:00). El chatbot es actualmente el método más rápido para obtener una cita en el INSN Breña.

EMAPACOP S.A. y SUNASS monitorean puntos críticos ante la llegada del fenómeno "El Niño"

INTENSIFICAN LIMPIEZA ANTE COLAPSO DE BUZONES DE DESAGÜES



(Pucallpa, 1 de octubre de 2026). — Con el objetivo de garantizar la eficiencia en los servicios de saneamiento, atender las demandas ciudadanas y estar preparados ante el fenómeno El Niño, la Gerencia General de la EPS EMAPACOP S.A., en un tra-

bajo articulado con la Superintendencia Nacional de Servicios de Saneamiento (SUNASS), viene ejecutando diligencias diarias en los puntos críticos de los distritos de Manantay, Yarinacocha y Calleria.

Durante la jornada de inspec-

ción, el equipo técnico visitó a moradores de la tercera cuadra del jirón Moquegua, en el distrito de Calleria, quienes vienen reclamando averías en los desagües, inmediatamente los entes verificaron el colapso de un sistema de alcantarillado. La EPS

continuará con trabajos preventivos de limpieza mediante el uso del camión hidrojet de manera permanente, acción que fue ejecutada en la zona afectada.

Posteriormente, la comitiva se trasladó al jirón Las Alamedas, en Yarinacocha, y al jirón Oleoductos, en Manantay. En ambos puntos, los especialistas detectaron una problemática recurrente: un desnivel físico entre las viviendas y la red matriz de desagüe. Se identificó que, debido a los trabajos de enripiado de calles, varios domicilios han quedado por debajo del nivel de los buzones, lo que dificulta el flujo normal de las aguas servidas y provoca el colapso de las cajas domiciliarias.

Ante este diagnóstico, la EPS dispuso el despliegue inmediato del camión hidrojet para la limpieza de los buzones y la mitigación de los riesgos sanitarios. Estas acciones buscan brindar una solución temporal y aliviar la situación de los moradores mientras se evalúan medidas estructurales a mediano plazo que permitan corregir las deficiencias técnicas detectadas en la infraestructura urbana.

EMAPACOP S.A. ALERTA GRAVE PELIGRO POR HURTO DE TAPAS DE BUZONES

La empresa prestadora de servicios actuó de manera inmediata para asegurar la zona y reitera su llamado a la ciudadanía para denunciar el vandalismo que pone en riesgo la vida de los transeúntes y conductores.

(Pucallpa, 1 de octubre de 2026).-Ante el lamentable accidente de tránsito ocurrido la mañana del miércoles 30 de setiembre, en la avenida Aviación, distrito de Manantay, que involucró a un vehículo menor y un buzón de alcantarillado carente de tapa, la EPS EMAPACOP S.A. expresa su solidaridad con los afectados y comunica las acciones ejecutadas para salvaguardar la seguridad de la zona.

Tras tomar conocimiento del suceso, el personal técnico

de la empresa se desplazó de inmediato al lugar de los hechos, procediendo con la instalación de una nueva tapa de buzón y eliminando así la condición de riesgo identificada. EMAPACOP S.A. enfatiza que se mantiene a total disposición de las autoridades competentes para facilitar toda la información necesaria que permita esclarecer las circunstancias del accidente y el posterior incendio del vehículo.

La empresa advierte que la sustracción de tapas de buzones no solo constituye un daño a la infraestructura de saneamiento, sino que representa un peligro inminente para la integridad física de peatones y conductores. El accionar de personas inescrupulosas que vandalizan



las tapas para extraer metal ha generado una problemática que requiere el compromiso de todos.

Ante esta situación, EMAPACOP S.A. exhorta a la ciudadanía a denunciar estos actos delictivos ante las autoridades policiales y a reportar de manera urgente cualquier ausencia o deterioro de estos elementos a través de sus canales oficiales de atención. La colaboración ciudadana es la herramienta

más eficaz para prevenir nuevos incidentes y proteger el patrimonio que nos pertenece a todos.

Finalmente, la EPS reafirma su compromiso inquebrantable con el mantenimiento preventivo de sus redes y la atención oportuna a los reportes ciudadanos, trabajando con el objetivo de garantizar entornos urbanos seguros para la población de Yarinacocha, Manantay y Calleria.

¡VUELE LOS DOMINGOS!

PUCALLPA ➔ ATALAYA
TARAPOTO ➔ PUCALLPA
TARAPOTO ➔ RODRÍGUEZ DE M.

☎ 942 694 483
🌐 SAETAPERU.COM

¡SU CARGA VUELA RÁPIDO!

✉ **SOBRES**
DESDE
s/8*

📦 **PAQUETERÍA**
DESDE
s/2.5* por Kg

CONTACTOS DE CARGA

☎ 900 834 077 **IQUITOS** ☎ 923 903 967 **TARAPOTO** ☎ 942 977 805 **PUCALLPA**

*CONSULTE LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE CVR - 001 Y VD - 001

Le dan 9 meses de prisión preventiva:

ENCARCELAN A PRESUNTO VIOLADOR SEXUAL DE UNA MENOR DE 12 AÑOS

Mariscal Cáceres

JUANJUÍ: DICTAN NUEVE MESES DE PRISIÓN PREVENTIVA CONTRA INVESTIGADO POR PRESUNTA VIOLACIÓN SEXUAL DE UNA MENOR DE 12 AÑOS

La Fiscalía logró vincular al imputado con la agresión sexual mediante la presentación del certificado médico legal y testimonios clave.

(Mariscal Cáceres, 30 de septiembre de 2026). La Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Mariscal Cáceres obtuvo nueve meses de prisión pre-

ventiva contra Ángel Huamán, investigado por el presunto delito de violación sexual de menor de edad, en agravio de una adolescente

de 12 años. El hecho ocurrió en el distrito de Juanjuí. De acuerdo con la investigación liderada por el fiscal adjunto provincial Edwin Alon-

so Chávez Huaycho, la mañana del pasado 25 de septiembre, la menor salió de la vivienda de su abuela rumbo al trabajo de su padre. En el trayecto, fue interceptada por el imputado, quien la llamó, la sujetó del brazo y la condujo por la fuerza hacia una habitación para cometer la agresión sexual.

Tras el ataque, la víctima logró salir del inmueble y fue auxiliada en el camino por su progenitor. Luego de relatar lo sucedido ante sus padres, la familia acudió de inmediato a la Comisaría PNP de Juanjuí para interponer la denuncia correspondiente, activando los protocolos de defensa a la víctima.

La medida coercitiva fue dictada por el Poder Judicial tras evaluar los fundados elementos de convicción presentados por la Fiscalía, entre los que destacan el certificado médico legal y diversas declaraciones testimoniales. Este plazo de reclusión permitirá asegurar la permanencia del procesado mientras continúan las diligencias destinadas a esclarecer los hechos y determinar las responsabilidades de ley.

MINEM amplía plazo hasta el 31 de octubre, en Loreto

SIGUE VENTA DE GASOLINA DE 84 OCTANOS

El Ministerio de Energía y Minas (MINEM) amplió hasta el 31 de octubre de 2026, la medida transitoria que permite mantener el uso y comercialización de gasolina de 84 octanos en el departamento de Loreto.

La medida fue establecida con el propósito de contribuir a la continuidad del abastecimiento de combustibles para la población y las actividades económicas de la región. De esta manera, el MINEM busca contribuir al bienestar de la población y brindar mayor estabilidad al abastecimiento de combustibles, considerando las actuales condiciones de producción, infraestructura y logística propias de la región amazónica.

Actualmente, Loreto registra una demanda de 1.96 MBPD de gasolina de 84 octanos y de 0.60 MBPD de gasolina regular.

A ello se suma que, de acuerdo con la evaluación realizada por el MINEM, la Refinería Iquitos produce ambos combustibles en una proporción aproximada de 77% y 23%, respectivamente.

En este escenario, una migración inmediata hacia la gasolina regular supondría un incremento en la demanda de este producto, que deberá ser atendido de acuerdo con la capacidad actual de producción de la refinería. Asimismo, este cambio también implicaría trasladar mayores volúmenes de gasoli-



na regular por vía fluvial, considerando que el abastecimiento de combustibles en Loreto depende de esta modalidad de transporte. Dicha estructura productiva, sumada a las restricciones logísticas propias de la región amazónica, agravadas por la actual vaciante de los ríos amazónicos por aspectos climatológicos, determina que

coyunturalmente no resulta viable una sustitución inmediata.

El MINEM continuará monitoreando las condiciones de abastecimiento y evaluando las medidas que resulten necesarias, a fin de contribuir a la continuidad del suministro de combustible y fortalecer la seguridad energética de Loreto. Fuente: [Minem](#)

Con la jornada «San Martín Cafetero»

San Martín rinde homenaje al café regional



Con motivo del Día Internacional del Café, que se celebra este 1 de octubre, el proyecto Oferta Exportable del Gobierno Regional de San Martín (Goresam) y la Cámara de Comercio, Producción y Turismo de San Martín organizan «San Martín Cafetero», una jornada que busca reivindicar la calidad del café de la región, impulsar su desarrollo sostenible y dar visibilidad a productores, emprendedores y empresarios del sector.

El encuentro se realizará este jueves 1 de octubre, a partir de las 16:30 horas, en el auditorio Jorge Nakamura de la Cámara de Comercio, en el Jr. Manco Cápac 196, en Tarapoto. La programación contempla conferencias especializadas, degustaciones guiadas, demostraciones de baristas, una miniferia y espacios de networking, con presencia de representantes de los rubros cafetalero, empresarial, gastronómico y turístico.

Uno de los ejes de la jornada será el panorama actual del café sanmartinense, sus oportunidades de crecimiento y su proyección en los mercados nacional e internacional. Sobre este punto, Oferta Exportable dictará la conferencia «El café de San Martín: presente, oportunidades y proyección».

Por su parte, Monte Azul y la Cooperativa Oro Verde ofrecerán charlas y degustaciones guiadas que permitirán

conocer los atributos sensoriales, los procesos de calidad y las características del café producido en la región.

El evento también mostrará distintas formas de preparar y disfrutar esta bebida. Selva Expreso presentará una demostración de recetas frías elaboradas con café, mientras que Florinda Bar instalará una barra temática de bebidas artesanales.

Asimismo, se lanzará la nueva identidad institucional de las marcas Gio y Pawi, y habrá sorteos y dinámicas de integración para los asistentes.

La jornada arrancará a las 16:30 horas con la recepción, la bienvenida y un Coffee Networking. A las 17:00 será la apertura oficial, seguida de las conferencias y degustaciones. El cierre, a las 19:30 horas, estará reservado para un espacio de Networking & Coffee, orientado al relacionamiento comercial y la articulación empresarial.

La Cámara de Comercio invita a productores, tostadores, baristas, emprendedores, empresarios, representantes de los sectores turístico y gastronómico, y al público en general a sumarse a esta cita, pensada para valorar el café de San Martín y generar espacios de intercambio y conexión entre quienes forman parte de su cadena productiva.

Subir sólo 50 escalones al día puede ayudar a reducir riesgo cardiopatía

Subir al menos cinco tramos de escaleras al día -lo que equivale a unos 50 escalones- puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares en un 20%, según nuevos estudios realizados.

La investigación demuestra que el ejercicio regular y cardiosaludable no tiene por qué ser caro ni requerir mucho tiempo, y que algo tan sencillo y accesible al público como unas escaleras puede tener un gran impacto en la salud. «Subir escaleras a intervalos breves y de alta intensidad es una forma eficaz de mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y el perfil lipídico, sobre todo para quienes no pueden cumplir las recomendaciones actuales de actividad física.

«Estos hallazgos ponen de relieve las ventajas potenciales de subir escaleras como medida preventiva primaria de la ASCVD [enfermedad cardiovascular aterosclerótica] en la población general», junto con la enfermedad coro-

naria y el ictus, son las principales causas de muerte en todo el mundo.

Esto es lo que hay que saber sobre por qué subir escaleras puede ayudar a la salud del corazón, y cómo añadir más pasos (y escaleras) a su rutina diaria.

Subir escaleras para mejorar la salud del corazón

La arteriopatía coronaria, la enfermedad cardiovascular más común en el mundo, puede causar infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

Los investigadores descubrieron que subir unas 50 escaleras diarias reducía el riesgo de enfermedad cardiovascular en las personas menos propensas a padecerla. Pero las personas con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular también podrían compensar ese riesgo subiéndolo las escaleras.

Curiosamente, las personas que empezaron a subir escaleras y luego dejaron de hacerlo tenían un riesgo un 32% mayor de desarrollar en-

fermedades cardiovasculares en comparación con las que no subían escaleras con regularidad.

«Este estudio demuestra que no siempre es necesario dedicar tiempo al ejercicio para obtener beneficios reales para la salud».

«Subir al menos cinco tramos de escaleras al día reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, incluso subir sólo un tramo cada vez, al menos cinco veces en un día», añadieron especialistas.

En qué se diferencia subir escaleras de caminar

El acto de subir escaleras es lo que se conoce como actividad física vigorosa intermitente de estilo de vida.

Investigaciones anteriores han demostrado que este tipo de movimiento -que también incluye cargar con la compra o correr para coger el tren- favorece la salud al aumentar la actividad aeróbica y mejorar los niveles de lípidos y la composición corporal.

«Es más vigoroso que el mis-



mo número de pasos sobre una superficie plana». «Es más como combinar entrenamiento aeróbico y de fuerza en una sola sesión».

Explicaron especialistas. Pero los beneficios de subir escaleras no acaban ahí: también se ha demostrado que estas explosiones rápidas e intensas de movimiento tienen un impacto sustancial en la longevidad de una persona, reducen el riesgo de cáncer y disminuyen las probabilidades de desarrollar síndrome metabólico, un

precursor potencial de las enfermedades cardiovasculares.

Cómo incorporar más escaleras a su rutina diaria

En lugar de buscar formas de dar más pasos, piense en los lugares a los que puede ir que tengan escaleras, y luego empiece a moverse.

«Siempre que puedas, sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas», recomiendan especialistas.

Lo mismo vale para cuando estás en casa si tu casa tiene

escaleras. Un estudio de 2022 descubrió que subir escaleras en casa era tan bueno como usar una máquina de escaleras en el gimnasio.

«La próxima vez que olvides algo en otro piso de tu casa, sube a buscarlo, por tu corazón».

Recuerda que moverse es sólo una parte de la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular. Comer bien, controlar el peso y no fumar también pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Padres recibirán alertas si sus hijos se unen a nuevos grupos WhatsApp



WhatsApp anunció nuevos controles parentales para adolescentes, una serie de herramientas opcionales que permitirán a padres e hijos configurar conjuntamente aspectos relacionados con la privacidad y el uso de la aplicación.

Entre las principales novedades, los padres podrán establecer quién puede ver la foto de perfil de sus hijos adolescentes y quiénes están autorizados a agregarlos a grupos.

Además, podrán recibir una notificación cuando el adolescente se una o abandone un grupo. También se enviará una alerta si un grupo del que forma parte registra un incremento significativo en el número de integrantes.

La plataforma señaló que estas herramientas buscan facilitar que las familias acuerden cómo utilizar WhatsApp y establecer mecanismos de supervisión sin acceder al contenido de las conversaciones.

Los nuevos controles tam-

bién permitirán definir determinadas configuraciones relacionadas con los canales y los estados. Los padres podrán decidir qué actualizaciones de estado pueden visualizar los adolescentes y qué personas podrán ver los estados que ellos publiquen. Si el adolescente desea modificar algunas de las restricciones establecidas, tendrá que solicitar autorización a su padre o madre. Para ello, el adulto responsable deberá configurar previamente un PIN.

WhatsApp indicó que los controles podrán modificarse o desactivarse en cualquier momento, según los acuerdos establecidos en cada familia.

Meta AI tendrá una configuración más restrictiva. Las nuevas opciones también incluyen controles sobre Meta AI, el asistente de inteligencia artificial integrado en WhatsApp.

Los padres podrán elegir entre la configuración predeterminada para usuarios mayo-

res de 13 años y una modalidad más restrictiva denominada «Contenido limitado».

WhatsApp precisó que la implementación de estas herramientas será progresiva y que su activación será opcional.

¿Los padres podrán leer los mensajes de sus hijos? No. WhatsApp aseguró que los controles parentales no permitirán a los padres leer los mensajes ni escuchar las llamadas personales de los adolescentes.

La plataforma señaló que las conversaciones y llamadas continuarán protegidas mediante cifrado de extremo a extremo, por lo que su contenido no podrá ser leído o escuchado por terceros ajenos al chat, incluido WhatsApp. Según la compañía, las nuevas funciones están orientadas a mantener informados a los padres sobre determinadas actividades dentro de la aplicación, sin eliminar la privacidad de las comunicaciones de los adolescentes.

Amplía horarios de atención

EsSalud reduce esperas en cirugía y consulta externa

La presidenta ejecutiva de EsSalud, Zulema Tomas, presentó ante la Comisión de Salud del Congreso las principales medidas que impulsa la institución para reducir las listas de espera en cirugías y consultas externas, mejorar el acceso a la atención y fortalecer los servicios para los asegurados.

Entre las acciones anunciadas destacan la ampliación de horarios de atención, el incremento de la actividad quirúrgica en las noches y la operación de servicios asistenciales durante los fines de semana, con el objetivo de atender a un mayor número de asegurados.

“Estamos priorizando la reducción de los tiempos de espera mediante una me-

jor gestión del rendimiento, la ampliación de horarios y el fortalecimiento de la atención durante los fines de semana”, señaló la titular de EsSalud.

Como parte de esta estrategia, el Hospital de Emergencias Grau de la Red Prestacional Almenara implementó jornadas quirúrgicas nocturnas en la especialidad de Oftalmología para pacientes que esperaban una operación desde hace más de 45 días.

Actualmente, EsSalud registra 38,788 pacientes en lista de espera quirúrgica y 3.9 millones de atenciones pendientes en consulta externa, “una situación que demanda acciones concretas para garantizar una atención oportu-

na a los asegurados”, explicó la entidad, en una nota de prensa.

En el caso de las intervenciones quirúrgicas, los servicios con mayor número de pacientes en espera son Oftalmología, Cirugía General y Ortopedia y Traumatología, con una concentración importante en Lima, Callao y Arequipa.

Hospital Perú en las regiones

Con el mismo objetivo, para fortalecer la atención especializada en las regiones, EsSalud anunció la activación de Hospital Perú, estrategia que permitirá desplazar especialistas y subespecialistas a las zonas donde existe menor oferta de estos servicios.



“El Hospital Perú nos permite llevar a los especialistas y subespecialistas a las regiones del país donde no hay subespecialidades —agregó Zulema Tomas—. Esto lo estamos activando inmediatamente

porque nuestro país, nuestras regiones, necesitan ser atendidas inmediatamente”. Con estas acciones, EsSalud busca incrementar su capacidad de atención, optimizar el uso de

los recursos disponibles y acercar servicios especializados a más asegurados, “avanzando hacia una atención más oportuna y resolutive en todo el país”.

Minsa busca atender a distancia a más peruanos

Especializan en telesalud a dos mil profesionales



Lima, 28 de setiembre de 2026. Con el objetivo de fortalecer la atención médica a

distancia en todo el país, el Ministerio de Salud (Minsa), a través Dirección General

de Telesalud, Referencia y Urgencias (Digtel) y la Escuela Nacional de Salud

Pública (Ensap) inauguró el curso especializado Fundamentos de Telesalud: Marco conceptual, normativo y operativo, para descentralizar la atención médica y acercar las diferentes especialidades a la población de todo el territorio nacional.

Este programa académico nace de la Mesa Técnica Ensap - Digtel en el marco del Plan Nacional de Telesalud 2026. El plan de estudios ha sido diseñado para responder a las exigencias sanitarias actuales, equipando al personal con herramientas normativas y tecnológicas que garanticen servicios de salud a distancia eficientes, seguros y humanizados.

El curso convoca a más de 2000 profesionales de la salud de la Red Nacional de Telesalud y de EsSalud, incluyendo a médicos, enfermeros, odontólogos y psicólogos. Las vacantes fueron distribuidas entre las 25 regiones del país y las cuatro Direcciones de Redes Integradas de Salud (Diris) de Lima Metropolitana, asegurando una cober-

tura nacional representativa. La ceremonia de apertura contó con la presencia del Dr. Vicente Cruzate Cabrejos, ejecutivo adjunto de la Ensap; el Dr. José Lucho Sobrado, director general de la Digtel, la Dra. Tania Mascaro Collazos, directora ejecutiva de la Dirección de Telemedicina (Ditel) y el Dr. Oscar Espejo Fernández, director del Centro Nacional de Telemedicina (Cenate) de EsSalud. Las autoridades resaltaron que esta iniciativa interinstitucional consolida los esfuerzos del Estado por integrar la tecnología en los servicios sanitarios públicos.

El programa se dicta en modalidad no presencial para facilitar el equilibrio con las labores asistenciales, y se estructura en cuatro unidades temáticas fundamentales.

La primera aborda fundamentos, historia, modalidades y beneficios de la telesalud; la segunda se centra en los aspectos éticos, legales, de privacidad y consentimiento informado; la tercera profundiza en la comunicación asertiva, empatía y hu-

manización en entornos virtuales y la cuarta capacita en el manejo de herramientas tecnológicas y gestión de contingencias operativas.

Durante el evento, el Dr. José Lucho Sobrado, director general de la Digtel, destacó que la telesalud ha demostrado ser un pilar fundamental para derribar barreras geográficas, permitiendo que pacientes en zonas alejadas accedan a diagnósticos y tratamientos especializados sin necesidad de trasladarse a grandes urbes. Asimismo, enfatizó que la capacitación constante es la clave para consolidar la transformación digital del sector salud impulsada por el Gobierno central.

Con este programa, el Minsa reafirma su compromiso con el primer nivel de atención y exhorta a los profesionales seleccionados a asumir con alto compromiso esta especialización, la cual mejorará directamente la calidad de vida y de atención de los peruanos.

Si bloquea un enclave en el Báltico

Rusia amenaza a la OTAN con usar armas nucleares



todo su arsenal, incluidas las armas nucleares, para defender su territorio si los países de la OTAN intentan aislar la región de Kaliningrado del resto del país". Asimismo, se señala que Moscú podría lanzar ataques "preventivos contra centros de toma de decisiones en los países de la Alianza en una fase temprana del conflicto". Kremlin remarca el amparo de la legislación rusa. Respecto a este asunto, el portavoz del Kremlin, Dmitri Peskov, afirmó este miércoles que Moscú está tomando nota de las declaraciones que llegan de las capitales europeas sobre los planes de bloquear Kaliningrado. "Hemos escuchado repetidamente -dijo en rueda de prensa- declaraciones de Polonia y otros países europeos, declaraciones bastante indignantes que también aludieron al tema de Kaliningrado".

También recordó que una respuesta nuclear a los intentos de bloquear un territorio ruso está contemplada en la legislación rusa: "Es perfectamente lógico que nuestros diplomáticos intenten recordar a las 'cabezas calientes' de Europa nuestras directrices al respecto", dijo.

Rusia utilizará todos los medios a su alcance, incluidas sus armas nucleares, si países occidentales intentan bloquear el enclave de Kaliningrado, situado entre Polonia y Lituania, advirtieron fuentes diplomáticas rusas. Según un comunicado de la embajada rusa en Irlanda, "la

OTAN está preparando un bloqueo aéreo y marítimo de Kaliningrado", algo que el Gobierno de Putin tratará de evitar con todas las armas a su alcance, como advirtió en una nota diplomática enviada a la Alianza Atlántica. "Esto no es un bulo, sino un asunto de gran preocupa-

ción para Rusia. La élite política europea, irresponsable y miope, está jugando un juego peligroso", señalaron en la misión diplomática, cuyas declaraciones recoge la agencia TASS. La nota agrega que no debe haber duda de que "Rusia estará preparada para utilizar

Le dan 3 años, 5 meses y 5 días de prisión efectiva: SENTENCIAN POR PECULADO A EXGERENTE MUNICIPIO LAMAS

(Lamas, 30 de setiembre de 2026). La Fiscalía Provincial Especializada en Delitos de Corrupción de Funcionarios de Tarapoto logró tres años, cinco meses y cinco días de prisión efectiva contra Aníbal Guillermo Tuesta Sánchez, exgerente de la Municipalidad Provincial de Lamas. Gracias a las pruebas sustentadas por la fiscal adjunta provincial Sara Betzabeth Garay Saavedra, el exfuncionario fue condenado por el delito de peculado doloso en agravio del Estado. La investigación demostró que el ahora sentenciado se apropió ilícitamente de la suma de S/ 9,457.40 pertenecientes a las arcas públicas.

El hecho delictivo ocurrió el 23 de octubre de 2020, cuando Tuesta Sánchez recibió en custodia dicho monto en efectivo, el cual correspondía al saldo restante de las festividades por el aniversario de la ciudad de Lamas, con la finalidad de que fuera depositado formalmente. En lugar de tramitar el dinero en el sistema oficial, el exgerente omitió el depósito y pretendió evadir su responsabilidad penal simulando un falso hurto dentro de su escritorio, siendo él la única persona encargada del resguardo de dicho cajón. Asimismo, las autoridades comprobaron que el procesado ignoró los requerimientos notariales



enviados en 2021 e incumplió un compromiso escrito donde aseguraba que reembolsaría los fondos a más tardar el 15 de febrero de 2021. Finalmente, el Juzgado Penal Unipersonal de la Provincia de Lamas dispuso que la ejecución de la sentencia efectiva quede suspendida

temporalmente hasta que sea declarada consentida o ejecutoriada por una instancia judicial superior. Mientras se resuelve este proceso, el sentenciado permanecerá en libertad sujeto al estricto cumplimiento de reglas de conducta impuestas por el magistrado.

Dios quiere que leas su palabra y ores todos los días

La Buena Semilla



Dándonos (Dios) a conocer el misterio de su voluntad, según su beneplácito, el cual se había propuesto en sí mismo, de reunir todas las cosas en Cristo, en la dispensación del cumplimiento de los tiempos, así las que están en los cielos, como las que están en la tierra. Efesios 1:9-10

¿Quién gobierna el mundo?

«¿Quién gobernará el mundo mañana?». Este es el título de un libro en el que el autor presenta sus reflexiones respecto al gobierno mundial. Hoy en día los grandes equilibrios entre las naciones se han roto. La globalización de los intercambios afectó el comercio de tal manera que algunos estados han acumulado enormes deudas. Las instituciones establecidas se ven desbordadas, les cuesta poner orden en el mundo actual.

Aunque los hombres imaginan soluciones, Dios tiene su plan, previsto desde siempre. Cuando el hombre haya demostrado su incompetencia para administrar la tierra, Dios establecerá a Jesucristo como Rey sobre todo el universo. Tiene derecho a reinar, no solo porque es el Hijo de Dios, sino también porque demostró mediante su vida y su muerte que solo él es digno de desempeñar ese papel. Entonces la tierra vivirá un período de paz y será gobernada de forma perfecta. Pero antes de establecer ese reinado universal, Dios habrá purificado la tierra mediante unos juicios sin precedentes. Mientras tanto, Él continúa llamando pacientemente a los hombres para que se arrepientan y sean salvos.

Los cristianos saben que Jesús su Salvador, aquel que fue despreciado y crucificado, también fue exaltado por Dios (Hechos 2:36), que pronto será establecido como Rey de reyes sobre todo el universo, y que toda rodilla se doblará ante él (Filipenses 2:10).

Lectura: 1 Reyes 19 - Romanos 2 - Salmo 62:9-12 - Proverbios 16:1-2

<Receta> del Día

Alitas de Pollo a La Mostaza



Ingredientes:

01 Kilo de alitas de pollo
01 atado de cebollita china
¼ taza de salsa de tomate
01 cucharada de sillao
01 cucharada de mostaza
02 cucharaditas de azúcar
Sal y aceite

Preparación:

Lavar y cortar las puntas de las alitas, en una sartén freír las alitas junto con la mitad de la cebollita china. En un recipiente mezclar la salsa de tomate con el sillao, la mostaza y azúcar y la sal. Bajar el fuego del cocimiento de las alitas, añadir la mezcla del tomate a las alitas junto con la cebollita china restante, revolver y dejar cocinar hasta que el pollo este tierno y la salsa espesa.

El caso Cristiano Ronaldo remece Portugal

Las claves del enfrentamiento con Jorge Jesús y su abandono de la concentración



El 20 de agosto de 2003 fue un día histórico en el fútbol de Portugal. Un Cristiano Ronaldo de 18 años debutó con su selección en un amistoso contra Kazajistán bajo la dirección técnica de Luiz Felipe Scolari. Fueron los primeros pasos de 'Cr7'. Hoy, 23 años después, su brillante etapa en el combinado luso estaría a un paso de culminar en medio de una gran polémica.

El inicio de esta historia se origina en la presente fecha FIFA. Si bien ante Gales no anotó, todo indicaba que Cristiano jugaría desde el vamos ante Noruega por la segunda jornada de la UEFA Nations League. Sin embargo, el seleccionador Jorge Jesús quedará en el recuerdo al ser el hombre que se atrevió a dejar en el banco al cinco veces ganador del Balón de Oro. Es más, no jugó ni un minuto ante Erling Haaland y compañía.

El pulso firme y el temperamento de Jorge Jesús ya se notan en la dirección técnica de Portugal. Su postura es innegociable. Ni el mito llamado Cristiano Ronaldo tiene "derechos diferentes" sobre sus demás compañeros. La idea consistía que el futbolista de 41 años no jugara ante Noruega en Oslo y con Dinamarca en Copenhague. Su reaparición se iba a dar ante

Noruega en suelo portugués el 4 de octubre, pero el plan no salió como se esperaba. El máximo goleador del fútbol con 979 goles no ocultó su molestia. Se sintió tocado. Su peso histórico fue minimizado y eso golpeó los ciimientos de la interna de Portugal. En esa coyuntura, abandonó la concentración de su selección en Copenhague.

Cristiano puso el nombre de Portugal en todos los rincones del mundo. Le dio los tres primeros títulos a su país (Una Eurocopa y dos Nations Leagues), pero su historia en la 'Selecao' podría terminar de una manera triste. Sin una despedida a lo grande. Ya anunció que contará su verdad en los próximos días y no se descarta un adiós definitivo.

Cristiano Ronaldo vio el partido en la banca

El Noruega vs. Portugal disputado el domingo 27 de septiembre pintaba como el gran duelo entre Erling Haaland y Cristiano Ronaldo. Sin embargo, este enfrentamiento no sucedió debido que la estrella portuguesa no fue considerado entre los titulares y tampoco ingreso durante el partido.

La inusual imagen de Cristiano dio la vuelta al mundo, pero la decisión estaba tomada. El plan del entrenador Jorge

Jesús consistía en no darle minutos en este partido, que finalmente ganaron los lusos por 2-1 en Oslo.

La cara de pocos amigos de 'CR7' llamó la atención y no extrañó que se retirara directamente a los vestuarios, sin unirse a sus compañeros para ir a saludar a los aficionados portugueses que asistieron en el Ullevaal Stadion.

Cumbre entre Jorge Jesús, FPF y Cristiano

El presidente de la Federación, Pedro Proença, adelantó su viaje a Copenhague. Con la conversación que sostuvieron Jorge Jesús y Cristiano Ronaldo el martes parecía que el problema había quedado zanjado.

El Observador de Portugal llegó a publicar de madrugada que ambos habían hablado y "superado" el desencuentro, pero horas después, la crisis estaba abierta de nuevo.

O Jogo reconstruye la sucesión de acontecimientos como unos días que "sacuden a la selección", desde las palabras de Jorge Jesús hasta la marcha de Cristiano y el posterior mensaje del jugador prometiendo explicaciones.

Jorge Jesús "está al mando" La última conferencia de Jorge Jesús puede pasar a la historia. Y es que no tuvo problemas en marcar distancia

con Cristiano Ronaldo, que por el conflicto dejó entrever que pronto podría anunciar el retiro definitivo de su selección.

El entrenador señaló que "respondiendo concretamente a tu pregunta, es verdad que he conversado con él. Creamos un plan como también hice con Bruno Fernandes y le dije a Cristiano que el partido ante Noruega y ante Dinamarca no iba a jugar", indicó.

Recordó que ya sabe lo que es dirigir a Cristiano Ronaldo. Ambos coincidieron en el Al Nassr campeón de la liga saudí. "Ya trabajé un año con él. No es que llegué hace poco con él. Conozco completamente sus condiciones físicas y sé por qué lo hacía (...) Nunca se negó a nada. Parece que es un caso entre él y yo. No hay nada. Ya tuvo casos con muchos jugadores".

Jorge Jesús fue enfático en afirmar que el estatus de un jugador no le otorga derechos diferentes. "Así trato a todos, incluido Cristiano, tal como he tratado a otros jugadores a lo largo de mi carrera", dijo. Para finalizar, comentó que los presidentes de los clubes saben que le da prioridad a llevar a cabo el plan acordado con el jugador. "En un club, manda el presidente. En el equipo mando yo en todo lo que tiene que ver con los jugadores", culminó.

Cristiano abandonó la concentración

Crisis en la Selección de Portugal. Así se puede definir al actual ambiente en la selección de lusa, ya que se informó que Cristiano Ronaldo abandonó la concentración en plena disputa de la UEFA Nations League.

Marca de España y los medios más importantes del mundo informaron que Cristiano se aleja ahora del combinado luso luego de las declaraciones del seleccionador Jorge Jesús.

En conferencia de prensa, el DT de 72 años reveló que Cristiano ya sabía que no iba a jugar ante Noruega y Dinamarca y destacó que en su equipo él manda sobre cualquier jugador. Y que el "estatus de un jugador no le otorga derechos diferentes". Esta postura fue la gota que rebaldó el vaso para 'CR7'.

Más dudas que certezas

Alianza Lima perdió 2-1 ante Palestino en amistoso internacional



Alianza Lima fue sorprendido. El cuadro de La Victoria perdió 2-1 ante Palestino en partido amistoso internacional disputado en el Alejandro Villanueva.

El cuadro de la visita se puso adelante en el marcador apenas a los 7 minutos a través de un autogol de Gianfranco Chávez, quien en su afán de despejar un disparo desde fuera del área, la introdujo en el arco de Alejandro Duarte.

A los 13 minutos pudo ampliar la diferencia a través de Gonzalo Tapia, pero su remate pasó pegado por el palo izquierdo. Pero, cuatro minutos después, Alianza Lima reaccionó.

A los 17', D'Alessandro Montenegro tomó el balón por derecha y lanzó un centro al corazón del área para que Luis Ramos, de cabeza, anote el 1-1 para Alianza.

Pero, a un minuto del final del primer tiempo, Carrasco marcó el 2-1 de ti-

ro penal tras una mano de Montenegro.

Ya en el segundo tiempo, Alianza salió a buscar el empate, el cual logró gracias -otra vez- a Ramos, pero su gol fue anulado por offside.

Tras ello, el partido fue más peleado que jugado, con varias tarjetas para ambos equipos.

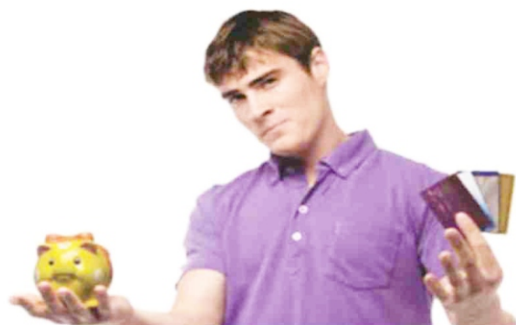
Alianza Lima vs Palestino: alineaciones confirmadas

Alianza Lima: Alejandro Duarte; D'Alessandro Montenegro, Josué Estrada, Gianfranco Chávez, Cristian Carrvajal; Gaspar Gentile, Jesús Castillo, Jean Pierre Archimbaud, Cristian Neira; Kevin Quevedo y Luis Ramos.

Palestino: Sebastián Pérez; Vicente Espinoza, Enzo Roco, Dylan Glaby, Bryan Carrasco, Ronnie Fernández, Marcelo Eggel, Sebastián Gallegos, Gonzalo Tapia, César Munder, Dilan Zuñiga.

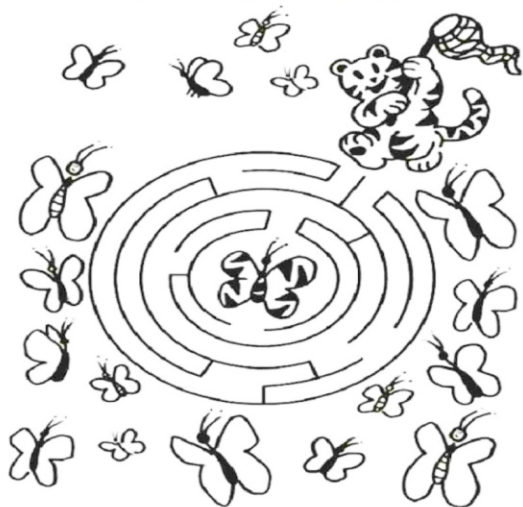
El Amigo Don Nahui SOY UN MATA SUELDO

No termino el mes y mi sueldo ya está en cero. Estoy tratando de usar mi dinero en forma más responsable. Entiendo que algo debo hacer para evitar "sangrías" que terminan haciendo humo a mi sueldo. MARCOVIC espero me oriente para iniciar un verdadero cambio.

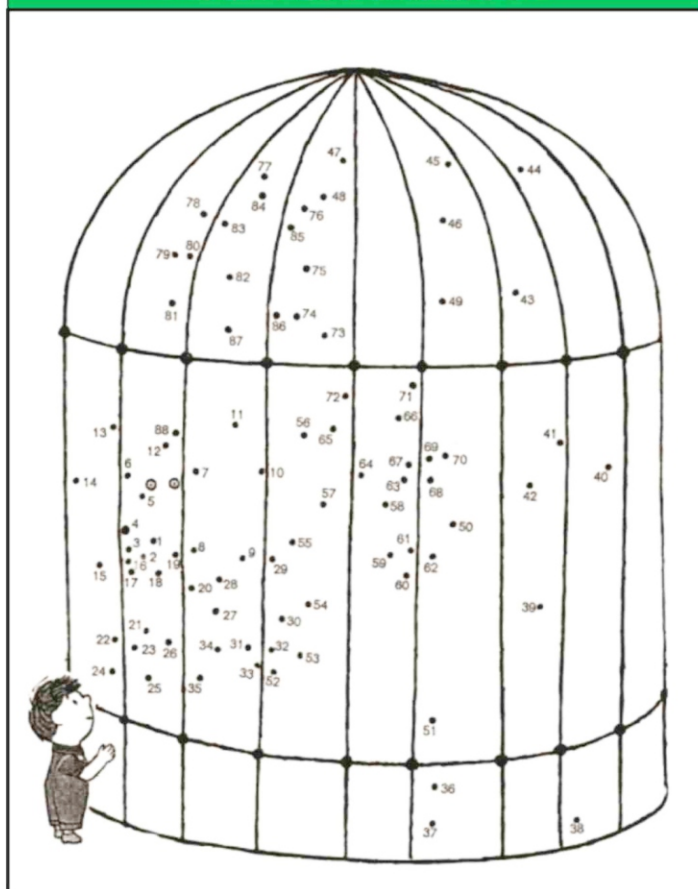


RESPUESTA: Una forma de "matar" al sueldo es comiendo muy seguido afuera. Si tuviste un día muy pesado y llegas a casa sin ganas de cocinar, entonces pides comida para salvar la noche. Hacer estos "deliverys" muy seguido afecta tu economía. Intenta hacer mercado el fin de semana y un menú fácil de preparar para que no tengas estos gastos. Ten mucho cuidado con tus gastos en telefonía celular. Por un exceso de consumo, el plan de datos en tu celular se acaba y terminas comprando más cada semana. El gasto se suma y terminas el mes gastando más de lo que te permite tu sueldo. Monitorea tus consumos e intenta controlarte. Puedes usar el wifi de la oficina o el de tu casa para que tu saldo no se acabe tan rápido. Ten mucho cuidado con el dinero prestado. Evita pedir dinero prestado en la medida de lo posible. Los agiotistas te cobran de interés hasta un 20 % mensual. Al final ellos se adueñarán de tu sueldo. Ten cuidado con tu tarjeta de crédito. Si eres de las personas que no tiene sencillo y todo lo carga a la tarjeta de crédito, su sueldo seguirá agonizando. Trata de evitarlo porque los intereses de las tarjetas siempre son elevados. No debe gastar tus ahorros. No te apresures en gastar tus ahorros para cosas innecesarias, como ropa, comidas o muebles. Prioriza tus necesidades y si al final vas a gastarlos que sea en algo importante y mucho mejor si es algo rentable.

LABERINTO



< Unir los Puntos >



SUDOKU

	2		8			7	5	
7				5		9		4
4				9				
	4	7			1		6	
				3				
	5		7			3	2	
				1				9
2		8		6				3
	9	1			5		4	

6	9		1	8				
		2	3	6				1
5					2	9	8	
2		4			6		3	
	7		5		8		4	
	3		2			6		8
	5	1	6					2
7				5	1	4		
				2	7		9	5



Las Mejores Comediantes del Mundo (1ra parte)

- | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Jim Carrey | ☐ M. Moreno | ☐ E. Murphy |
| ☐ Gomez Bolaños | ☐ Will Smith | ☐ Ben Stiller |
| ☐ R. Atkinson | ☐ A. Sandler | ☐ R. Williams |
| ☐ C. Chaplin | ☐ L. Nielsen | ☐ Hnos. Marx |

J	R	A	T	I	N	S	C	O	J	W	Y	H	P	R	U	M	E
I	G	H	A	P	I	C	U	N	K	Y	P	R	U	M	H	Y	A
M	R	O	W	Ñ	H	M	W	E	H	L	M	O	R	S	E	N	T
C	E	K	M	A	Y	A	X	S	A	T	X	C	O	K	R	A	K
A	L	I	P	E	N	R	I	L	E	Ñ	I	Ñ	A	W	U	X	Y
R	L	L	X	T	Z	S	Ñ	E	W	X	L	M	I	R	Ñ	N	S
E	I	Ñ	I	W	U	B	O	I	Ñ	O	E	L	S	U	E	O	N
N	T	M	O	A	L	N	O	N	B	M	L	K	U	L	C	S	I
A	S	Y	X	U	E	K	W	L	O	I	Ñ	X	N	H	L	N	X
T	N	U	Ñ	R	J	I	M	C	A	R	R	E	Y	W	N	I	R
K	E	W	O	E	A	Ñ	I	M	X	Ñ	U	P	E	Ñ	E	K	W
I	B	M	Y	L	K	M	S	K	I	W	O	K	L	U	R	T	I
N	M	A	K	I	W	A	S	A	N	L	E	S	S	P	O	A	L
S	E	Ñ	Y	T	U	X	W	O	X	Y	Ñ	Y	E	X	M	R	I
E	W	I	L	S	M	I	T	J	N	G	O	M	Z	B	O	L	A
H	R	E	L	D	N	A	S	A	W	H	C	H	A	P	Y	N	M





Alejandro Sanz aparece por primera vez junto a Stephanie Cayo y sus cuatro hijos

Alejandro Sanz vivió una noche especialmente familiar este miércoles en Madrid.

El cantante español acudió a la presentación de El Alma al Aire, el musical construido a partir de sus canciones, acompañado por su pareja, la actriz peruana Stephanie Cayo, y sus cuatro hijos: Manuela, de 25 años; Alexander, de 23; Dylan, de 15; y Alma, de 12.

El encuentro marcó la primera vez que Sanz posa en un evento público junto a su pareja y sus hijos. La fotografía familiar se produjo durante la presentación del espectáculo en el Teatro Ocaso Coliseum de Madrid, donde el musical comenzará sus funciones este jueves 1 de octubre.

Alejandro Sanz ya había compartido con sus hijos y Stephanie Cayo durante sus vacaciones en Mallorca. Sin embargo, la presentación del musical permitió reunirlos frente a las cámaras.

Alejandro Sanz posa con sus cuatro hijos

En la fotografía familiar aparecen Manuela, hija de Sanz y la modelo mexicana Jaydy Michel; Alexander, fruto de su relación con la diseñadora puertorriqueña Valeria Rivera; y Dylan y Alma, nacidos durante su matrimonio con la psicóloga y empresaria Raquel Perera.

Manuela es quien tiene mayor presencia pública entre los cuatro. La joven ha acompañado a su padre en diferentes eventos y también ha hablado públicamente sobre la influencia que el cantante ha tenido en su vida.

Alexander, por su parte, ha seguido el camino musical de su padre. Los dos hijos menores, Dylan y Alma, han mantenido una exposición pública mucho más limitada. Raquel Perera también estuvo en la presentación. La fotografía familiar también tuvo la presencia de Raquel Perera, exesposa de Alejandro Sanz y madre de Dylan y Alma.

Sanz y Perera anunciaron su separación en 2019, des-

pués de más de una década de relación y siete años de matrimonio. Desde entonces, ambos han mantenido una relación vinculada principalmente a la crianza de sus hijos.

En una entrevista de 2023, Perera había definido a Sanz como una persona que forma parte de su vida y de su familia, además de ser el padre de sus hijos.

Stephanie Cayo acompaña a Alejandro Sanz en el estreno

Stephanie Cayo también estuvo junto al cantante durante la presentación de El Alma al Aire. La actriz peruana lució un vestido largo de estampado azul sobre fondo claro, con tirantes y detalles de volantes.

La aparición se produjo pocos días después de que Cayo acompañara al artista en uno de los conciertos de Shakira en Madrid, donde Sanz fue invitado para interpretar junto a la cantante colombiana.

La relación entre Sanz y Cayo se hizo pública progresivamente después de años de amistad. Ambos habían sido vinculados anteriormente, aunque en aquella primera etapa la actriz señaló que mantenían solo una amistad. Durante 2026, las apariciones juntos aumentaron y finalmente ambos comenzaron a mostrar públicamente su relación. En abril, Sanz compartió en redes sociales una imagen de una videollamada con Cayo, mientras que posteriormente el cantante habló públicamente sobre su situación sentimental.

La empresaria Alejandra Baigorria declaró acerca de la decisión de Said Palao de exhibir sus ingresos en televisión. Esta medida fue tomada por el integrante de Esto es guerra para responder a quienes lo acusaban de ser mantenido por su esposa.

La empresaria fue abordada por un equipo de Arriba mi gente para hablar sobre la controversia que se generó tras un viaje a Japón.

Como se sabe, Said Palao difundió boletas de pago por su trabajo en el reality y comprobantes relacionados con campañas publicitarias como imagen de marcas. Además, mostró un recibo de una cartera de lujo que le regaló a Alejandra por su cumpleaños. Esta exposición de información financiera provocó diversas reacciones en redes sociales, donde algunos usuarios criticaron la decisión del guerrero.

"No fue la mejor manera de reaccionar"

Baigorria aclaró que no estuvo involucrada en la elección de hacer públicos estos documentos y señaló que su pareja generalmente evita los conflictos públicos.

"No lo mantengo": Alejandra Baigorria defiende a Said Palao por revelar su sueldo en televisión



"Yo lo entiendo y en esto no tuve participación, porque generalmente soy yo quien habla, mientras que Said nunca se ha manifestado", declaró la rubia en el programa matutino.

La empresaria cree que el constante bombardeo de críticas terminó por afectar a Said Palao.

"Hay un punto en que uno se cansa, es natural. Quizás no fue la mejor manera de reaccionar y tienen razón", reconoció.

Alejandra Baigorria niega que oblique a Said a crear

contenido

Luego, en conversación con el programa Amor y Fuego, Alejandra señaló que, si bien Said cometió errores, también estaba en todo su derecho de salir a defenderse.

"Puede que sí, en algún aspecto haya estado mal, pero también está en su derecho, ¿no? Han dicho muchas mentiras acerca de si yo lo mantengo, no lo mantengo, si la cartera, no la cartera. Se ha hablado mucho y, bueno, él se cansó, ¿no? Él se cansó y llegó el momento en que quiso hablar y ya está", manifestó.



ANGELES

SUSCRIPTORES

Se parte de nuestro
grupo de suscriptores
y te enviamos tu
diario virtual



INFORMES: ☎ 918 684 169