

S/1.00

Perú, DOMINGO 15
JUNIO DEL 2025

El Men

DIRECTOR:
GINO
ZÁRATE

El diario de tus derechos

AÑO XXI N° 8978

Conoce qué comer para miccionar tranquilo sin inflamación

**¡ESPECIAL:
PRÓSTATA SIN
NINGÚN DOLOR!**

PAGS.
7.8.9.10

Hoy los exámenes que necesitas para evitar tumores



Israel advierte a Irán con 'hacerlo arder' si sigue atacando

¡SE VIENE LA GUERRA A MUERTE!

ATENCIÓN. Hay uno dirigido para ti si aportaste a ONP

**¡RELACIÓN OFICIAL:
SALE LISTA DE 3
BONOS A COBRAR
SI NACISTE
ANTES DE 1945!**

PAG. 2-3

● Este es el pago autorizado a abonar a cada
cuenta individual. REVISÁ EL TUYO AQUÍ



No podrá
verlos en
Día del
Padre

**CUEVA
TRISTE POR
SUS HIJOS**

Lanza sistema de
Pagarés Electrónicos

**CAJA
HUANCAYO
SE RENUEVA**



@elmen_pe

elmen.pe

www.elmen.pe

CONOCE LOS PAGOS COMPLEMENTARIOS QUE TE TOCAN SEGÚN TU EDAD Y TRABAJO

OFICIAL: ESTOS BONOS TE TOCA RECIBIR SI APORTASTE A LA ONP

Los Bonos Complementarios representan un beneficio otorgado por el Estado a las y los afiliadas/os a la AFP, que aportaron en algún momento a la Oficina de Normalización Previsional (ONP) a través del D.L. N°19990. El objetivo es equiparar las ventajas económicas que podrían haber percibido las y los ciudadanos/os de haber permanecido como asegurados y asegurados del Sistema Nacional de Pensiones. El acceso a un Bono de Reconocimiento no es incompatible a la solicitud de un Bono Complementario, ya que puede recibir ambos siempre que cumpla con los requisitos correspondientes. Está dirigido a afiliadas/os actualmente al Sistema Privado de Pensiones.

Los tipos de Bono Complementarios existentes son:

Bono Complementario de Jubilación Adelantada (BCJA)

Este bono representa el compromiso de garantía que asume el Estado, por intermedio de la ONP, para otorgar una pensión a las y los afiliadas/os al SPP que, al momento de su incorporación, contaban con los años de aportación y edad requeridos para acceder a una pensión de jubilación adelantada en el SNP (D.L. N° 19990). Tal garantía permite que la o el pensionista del SPP pueda percibir el valor igual al de la pensión de jubilación adelantada en el SNP (D.L. N° 19990),



que no puede ser cubierta por su Cuenta Individual de Capitalización de la AFP, aunque incluyan también los aportes previsionales que se encuentran en cobranza, y el Bono de Reconocimiento, de haberse concedido.

Requisitos:

- Se deben encontrar incorporados a una AFP con anterioridad al 02 de enero de 2002.
- Hayan cumplido antes de la fecha de su incorporación al SPP, con los requisitos para acceder a una pensión de jubilación adelantada en la ONP.
- Hombres: 55 años de edad y 30 años de aportes a la ONP.
- Mujeres: 50 años de edad y 25 años de aportes a la ONP.
- No se encuentren comprendidos dentro del Régimen Extraordinario a que hace referencia el Artículo 3° del Re-



glamento de la Ley N° 27252. -No se encuentren comprendidos/os para acceder a una pensión de jubilación bajo el Régimen Especial de Jubilación, o una pensión de jubilación anticipada prevista en el Artículo 42° del Texto Único Ordenado de la Ley del Sistema Privado de Adminis-

tración de Fondos de Pensiones aprobado por el Decreto Supremo N° 054-97-EF.

Bono Complementario Pensión Mínima (BCPM)

Representa el compromiso de garantía que asume el Estado por intermedio de la



ONP, para que las y los afiliadas/os al Sistema Privado de Pensiones - SPP, que aportaron en algún momento a la ONP, puedan equiparar su pensión en el SPP al monto de la pensión mínima que hubieran percibido de haber permanecido en el sistema público. Tal garantía permite financiar la parte no cubierta por la Cuenta Individual de Capitalización del afiliado, que incluye los aportes previsionales que se encuentran en cobranza, y el Bono de Reconocimiento, de haberse concedido.

Requisitos:

- Haber nacido a más tardar el 31 de diciembre de 1945, contar con un mínimo de sesenta y cinco (65) años de edad y no se encuentren percibiendo una pensión de jubila-

ción al momento de presentar la solicitud ante la AFP.

- Registrar un mínimo de veinte (20) años de aportaciones efectivas en total, entre la AFP y la ONP.

- Haber efectuado las aportaciones a que se refiere el literal anterior considerando como base mínima de cálculo el monto de la Remuneración Mínima Vital en cada oportunidad.

Bono de Reconocimiento Complementario (BRC)

Representa el compromiso de garantía que asume el Estado, por intermedio de la ONP, a fin de mejorar el nivel de





pensión de aquellos trabajadores, quienes laborando en actividades de riesgo para la vida o la salud (sector minería y construcción civil), migraron al Sistema Privado de Pensiones, tras haber realizado aportaciones en la ONP.

Pueden acceder a este bono las y los extrabajadoras/es que laboraron en: minas metálicas subterráneas, actividades directamente extractivas en minas a tajo abierto, en centros de producción minera, metalúrgicos y siderúrgicos (las o los que estuvieron expuestas/os a tres riesgos: toxicidad, peligrosidad e insalubridad) y en construcción civil.

Requisitos legales:

-Las y los afiliadas/os al SPP podrán solicitar Bono de Reconocimiento Complementario si completan lo siguiente:
-Cumplir los requisitos estable-

cidos para la jubilación según Ley N° 25009 o en el Decreto Supremo N° 018-82-TR (consultarlos en Preguntas Frecuentes).
-Haber alcanzado, hasta el 31 de diciembre de 1999, las edades señaladas por actividades laborales:

Trabajadoras/es que realizan labores en:

-En minas metálicas subterráneas.- Haber cumplido 40 años de edad.

Cuándo realizarlo:

Este servicio está disponible de forma permanente para afiliadas y afiliados al SPP que cumplan con los requisitos legales arriba mencionados. El proceso se inicia ante la AFP a la que pertenezca el afiliado. La AFP cuenta con un plazo de 60 días para revisar la

solicitud de emisión del bono y enviarla a la ONP.

La AFP será la encargada de brindar la información precisa sobre el estado de la solicitud de bono. Debe acercarse a las oficinas de la AFP a la cual usted pertenece e iniciar el proceso para la emisión de su bono.

-Directamente extractivas en minas a tajo abierto.- Haber cumplido 45 años de edad.

-En centros de producción minera, metalúrgicos y siderúrgicos, expuestos a riesgo de toxicidad, peligrosidad e insalubridad:

Habertenido 7 años de exposición a riesgo y 45 años de edad. Haber tenido 6 años de exposición a riesgo y 46 años

de edad.

Habertenido 5 años de exposición a riesgo y 47 años de edad. Haber tenido 4 años de exposición a riesgo y 48 años de edad.

Habertenido 3 años de exposición a riesgo y 49 años de edad. Habertenido 2 años de exposición a riesgo y 50 años de edad.

-Construcción Civil.- Haber cumplido 50 años de edad.

Que hayan realizado al menos veinte años completos de aportación al SNP y/o al SPP, antes de 31 de diciembre de 2004. Para este fin, solo se computarán las aportaciones efectivamente retenidas a favor de la ONP, así como únicamente aquellos aportes retenidos y pagados a la AFP. Que hayan realizado al menos un periodo mínimo de las labores señaladas en la modalidad de trabajo predominante, con anterioridad al 31 de diciembre

de 2004, de acuerdo con el siguiente cuadro:

-Trabajadoras/es que realizaron labores en:

En minas metálicas subterráneas.- 10 años

Directamente extractivas en minas a tajo abierto.- 10 años

En centros de producción minera, metalúrgicos y siderúrgicos, expuestos a riesgo de toxicidad, peligrosidad e insalubridad.- 15 años
Construcción Civil.- 15 años
Que se hayan incorporado al SPP antes del 01 de enero de 2003

Federación Nacional de Vendedores de Diarios, Revistas y Loterías del Perú

FENVENDREL P

"FELIZ DIA DEL PADRE" 2025

La FENVENDREL P, en esta fecha tan significativa, extiende un cordial y afectuoso saludo a todas las madres del Perú, en especial a nuestras valientes madres expendedoras de diarios a lo largo y ancho del país.

"Feliz Día del Padre, con todo mi respeto. Que sigas siendo un ejemplo de fortaleza y sabiduría para todos."

"En este día especial, te envío un saludo lleno de fortaleza y gratitud por ser el pilar que sostiene su familia con fortaleza y sabiduría. En tiempos de modernidad, cuando todo cambia a gran velocidad, tú sigues siendo el faro que nos guía con tu ejemplo y dedicación."

"Tu capacidad para adaptarte y reinventarte es admirable, un verdadero líder que nos enseña a navegar en aguas turbulentas. Con cada desafío, te vuelves más fuerte y más sabio, un ejemplo vivo de que la adversidad puede ser una oportunidad para crecer."

"En el mundo de los negocios, eres un visionario que busca innovar y mejorar constantemente con pasión y determinación. Tu espíritu emprendedor es un faro que nos inspira a seguir nuestros sueños y a nunca rendirnos ante la adversidad."

COMITÉ EJECUTIVO NACIONAL PERIODO 2021-2025

CARLOS AGUILAR BUSAYA SEC. GENERAL	ANTONIO GUSPE BUNGUELLA SUB SEC. GENERAL	SILVIA RIVERA CHAVEZ SEC. ORGANIZACIÓN
LUIS JORGE PRADO ROGUE SEC. DEFENSA Y DIGN.	BARTOLOME BRION BITMA SEC. ECONOMIA Y FINANZAS	JUAN COAGUARA CUTIPA SEC. CONTROL Y DISCIPLINA
LISSETTE ROMERO ZAPATA SEC. ASISTENTE SOCIAL	ANA BELVA PALOMINO SALAZAR SEC. RELC. NAC. E INTERNAC.	CHRISTIAN NAJERA WILLA SEC. IMAGEN, PRENSA Y DIFUSION
CESAR GUERRA SANCIA SEC. COOPERATIVAS Y PYMES	PEDRO LEVISA CORDOVA SEC. CULTURA Y DEPORTE	JOSE LUIS OLIVA SAYAN SEC. TECNICA Y ESTADISTICA

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) llevó a cabo la Segunda Sesión Ordinaria de la Comisión Multisectorial Permanente en la que participaron los ministerios de Estado, así como la Oficina de Normalización Previsional (ONP) y el Seguro Social de Salud (EsSalud) para dar seguimiento a los avances en la implementación de la Política Nacional Multisectorial para las Personas Adultas Mayores al 2030 (PNMPAM),

El evento fue presidido por el viceministro de Poblaciones Vulnerables, Carlos Vilela del

MIMP y ONP trabajan por adultos mayores

Carpio, quien destacó el incremento de 5.3 puntos del índice de envejecimiento, el cual aumentó a 58.3 puntos.

"Para nosotros es muy importante poder articular con todos los sectores y apostar por la vida pues el 14% de la población peruana son personas adultas mayores y el índice de envejecimiento ha alcanzado de 58.3 puntos al año 2024, teniendo un in-

cremento de 5.3 puntos desde el año 2021", precisó.

Durante la jornada, realizada en la sede central del MIMP, se aprobaron cuatro acuerdos que marcan el rumbo de las próximas acciones multisectoriales, entre ellos, la aprobación de la fecha y lugar para la II Sesión Extraordinaria Descentralizada, que se desarrollará en el distrito de Chancay, provincia de Huaral,



con el propósito de visibilizar buenas prácticas en la implementación de servicios dirigidos a personas adultas mayores en territorio.

Otro de los acuerdos fue el compromiso de los sectores para remitir propuestas de modificación de los indicadores de los servicios que

brindan, acompañadas de un informe sustentatorio, de acuerdo con el cronograma de acciones conjuntas aprobado durante la sesión.

Además, se presentaron dos informes: el Reporte de Cumplimiento y el Reporte de Seguimiento de la PNMPAM correspondientes al año 2024, a cargo de la Oficina General de Monitoreo, Evaluación de Políticas y Gestión Descentralizada del MIMP. Estos documentos permiten evaluar el avance de los servicios y compromisos asumidos por las entidades responsables.



Ley prohíbe a escolares usar celulares

El Gobierno del Perú ha promulgado la Ley N° 32385 en el diario oficial El Peruano, la cual establece la restricción del uso de celulares en colegios públicos y privados a fin de reducir

la sobreexposición al Internet, combatir el ciberbullying, prevenir trastornos de la salud mental y evitar riesgos en la salud.

De igual forma, la normativa tiene la finalidad de fomentar un

mejor espacio de socialización para los escolares.

Por ello, el uso de equipos móviles no podrá ser usado durante los procesos de enseñanzas y aprendizaje en las

aulas de primaria y secundaria, a excepción de que su uso sea expresamente permitido por la institución educativa. Es decir, con fines académicos o que se trate de algún estudiante con necesidades especiales.

La finalidad de la medida

es contribuir en la mejora de la atención y del rendimiento escolar mediante la restricción del uso de dispositivos móviles inteligentes. De igual forma, combatir el 'ciberbullying', el cual ha sido una problemática constante entre los estudiantes.

GRAN LANZAMIENTO BENEFICIA A CLIENTES CON NUEVAS TECNOLOGÍAS

PAGARÉS ELECTRÓNICOS EN CAJA HUANCAYO

En el marco del tradicional toque de campana de la Bolsa de Valores de Lima (BVL), Caja Huancayo celebró su incorporación al sistema de Pagarés Electrónicos de Cavali, marcando un importante avance en su estrategia de transformación digital.

La presidenta de Cavali, Mercedes Aráoz, fue la encargada de abrir el evento. En su intervención, destacó la importancia de esta incorporación, resaltando que se trata de un paso crucial para mejorar la experiencia del cliente.

Por su parte, César Hidalgo Montoya,

gerente central de Operaciones y Finanzas de Caja Huancayo, detalló los beneficios concretos del nuevo sistema. "Antes el cliente tenía que acudir a la agencia y firmar varios documentos; ahora, con la huella digital, y próximamente con reco-



nocimiento facial, el proceso es mucho más ágil", explicó.

Hidalgo también subrayó que esta solución facilita la cobranza judicial y fortalece la capacidad de ejecución de garantías.

Asimismo, anunció que las 240 agencias de la institución a nivel nacional ya están preparadas para operar con pagarés electrónicos, lo que permitirá ofrecer una experiencia plenamente digital a todos los clientes desde cualquier punto del país.

Detonan explosivo en restaurante

Un artefacto explosivo detonó frente al restaurante Bossa Nova, en la avenida Las Flores del distrito de San Juan de Lurigancho, generando daños en el ventanal y en los vidrios del establecimiento, que se encontraba cerrado al momento del estallido.

La Policía Nacional del Perú indicó que el hecho ocurrió alrededor de la medianoche del sábado. Agentes de la Unidad de Desactivación de Explosivos (UDEX) inspeccionaron el lugar sin encontrar restos del artefacto utilizado.

Las primeras hipótesis apuntan a un posible intento de extorsión, dado el tipo



de ataque y la ubicación del negocio en una zona con alta concentración de comercios y locales nocturnos.

La Policía continúa con las investigaciones y mantiene reserva sobre los avances, mientras busca ubicar al propietario del establecimiento para recabar más información.

Alertan por estafa en Día del Padre

Una nueva modalidad de estafa circula por WhatsApp a través de un supuesto concurso de Pilsen Callao por el Día del Padre. Aprovechando que muchas personas buscan un regalo para conmemorar esta fecha, ciberdelincuentes han creado un enlace fraudulento que promete premios como una hielera llena de cervezas de la reconocida marca peruana.

Sin embargo, en la página oficial de Pilsen no figura ninguna campaña vigente, lo que confirmaría que se trata de una estafa.

Este caso sería un ataque de phishing, una amenaza cibernética que consiste en



suplantar la identidad de marcas conocidas para engañar a los usuarios, especialmente durante fechas conmemorativas.

Esta estrategia incluye la creación de páginas falsas que imitan logos, colores y tipografías originales para ganar la confianza de las víctimas.

Gobierno amplió estado de emergencia

El presidente del Consejo de Ministros, Eduardo Arana, anunció la ampliación del estado de emergencia por 30 días más en ocho distritos de Lima Metropolitana y en la Provincia Constitucional del Callao. La medida fue comunicada durante la última sesión del Consejo de Ministros.

Esta decisión extiende el plazo que vencía el martes



17 de junio, luego de haber sido prorrogado a mediados

de mayo tras el fallecimiento del cantante Paul Flores, vocalista de Armonía 10, quien fue asesinado por sicarios. Según explicó el premier, la ampliación tiene como objetivo reforzar la estrategia del Gobierno contra el crimen organizado y otros delitos que amenazan la seguridad ciudadana.

"En el consejo hemos desarrollado actividad intensa y

hemos aprobado en el marco de la lucha contra la criminalidad el proyecto de decreto supremo que prorroga el estado de emergencia en los distritos de Ate, Carabaylo, Comas, Puente Piedra, San Martín de Porres, San Juan de Lurigancho, Villa María del Triunfo, Villa El Salvador, Lima Metropolitana y la Provincia Constitucional del Callao", indicó Arana.



Montoya respalda inmunidad parlamentaria

El parlamentario Jorge Montoya respaldó el retorno de la inmunidad parlamentaria, dijo que varios congresistas tienen investigaciones en la Fiscalía, las que no han sido procesadas ni sustentadas adecuadamente, lo que impide a los legisladores “cumplir con su labor de fiscalización”.

“La Fiscalía tiene que actuar y hacer una denuncia como corresponde para poder sancionar el delito que ha sido cometido, como ya ha sucedido en

otros Congresos, con otras personas. Esto no funciona porque la Fiscalía juega a su propio partido político. Es una bancada más la Fiscalía”, dijo.

El tema ha generado polémica, muchos consideran que es un retroceso en la lucha contra la corrupción. Sin embargo, Montoya Manrique insiste que no habrá impunidad. Tras aprobarse en primera votación, la iniciativa ahora deberá pasar a una segunda votación, donde se decidirá el futuro de esta reforma.

Advierte sobre inevitable vacancia

El parlamentario Fernando Rospigliosi, afirmó que los permanentes deslices del Poder Ejecutivo podrían desencadenar una eventual vacancia presidencial, pues la gestión de Dina Boluarte se mantiene en una situación precaria.

“El Gobierno comete demasiados errores y, en algún momento, pueden ocurrir sucesos que terminen con él (...) Yo no quiero que eso suceda porque agravaría la inestabilidad. Pero en el Perú han ocurrido cosas insólitas desde 2016, y todo puede pasar”, señaló.

También fue consultado sobre la moción de vacancia que impulsa el legislador



Juan Burgos, tras la carta notarial del cirujano Mario Cabani, quien exige a Boluarte Zegarra rectificarse por sus “declaraciones falsas” sobre el tipo de intervención que se practicó.

Al respecto, el representante de la bancada Fuerza Popular evitó pronunciarse, por el momento, sobre dicho tema.

CONGRESO PUBLICÓ RESOLUCIÓN QUE FORMALIZA SANCIÓN CONTRA VIZCARRA

El Congreso de la República formalizó una nueva inhabilitación de la función pública contra el expresidente Martín Vizcarra, esta vez la que fue aprobada el 11 de junio en el pleno por la disolución del Parlamento del 2019.

Ese día, con 67 votos a favor, 11 en contra y 3 abstenciones, el pleno aprobó sancionar por tercera ocasión al exmandatario. Su primera inhabilitación data de abril del 2021, por un plazo de 10 años, por el caso conocido como ‘Vacunagate’.

La segunda, de mayo del 2022, por cinco años por supuestamente haber tenido vínculos con empresas privadas durante su gestión como ministro de Transportes y Comunicaciones en el gobierno de Pedro Pablo Kuczynski.

OFICIALMENTE INHABILITADO



En el boletín de normas legales de El Peruano este 14 de junio, el Parlamento publicó la resolución legislativa 014-

2024-2025-CR con la tercera inhabilitación.

Ahí se precisa que el motivo es el “el cierre del Congreso

de la República”, y porque “la suspensión del procedimiento de elección de magistrados no podía ser materia de cuestión de confianza al no tratarse de un proyecto de ley, consecuentemente, el entonces presidente Martín Vizcarra, no podía interpretar que, al haber elegido un magistrado, se había denegado la confianza”.

Asimismo, explica que durante toda la acusación constitucional se respetó el debido proceso y que se le brindaron a Vizcarra Cornejo “todas las garantías necesarias para que pueda ejercer su derecho de defensa”.

JNJ anuló destitución de Enma Benavides

La Junta Nacional de Justicia (JNJ) dejó sin efecto la destitución de Enma Benavides Vargas y ordenó su reposición como jueza superior titular de la Corte Superior de Justicia de Lima. Según la resolución publicada, la decisión responde a vicios procesales que afectaron la validez del procedimiento disciplinario seguido contra la magistrada.

En mayo de 2024, la JNJ había sancionado con la destitución a Benavides, acusada de haber favorecido a procesados por narcotráfico a cambio de presuntos pagos ilegales. Sin embargo, tras una revisión de oficio, la entidad concluyó que la resolución sancionadora carecía de la debida motivación y que no se respetó el principio de imputación necesaria, lo que afectó el derecho a la defensa de la jueza.



La decisión de la JNJ precisa que esta nulidad no implica una declaración de inocencia, sino que devuelve a la magistrada al estado anterior al proceso, lo que le permite retomar su cargo. El órgano constitucional señaló que podría abrirse un nuevo procedimiento si se subsanan las deficiencias advertidas.

Tras la nulidad del procedimiento en su contra, la JNJ dispuso la reposición de Enma Benavides a su cargo de jueza superior titular de la Corte Superior de Justicia de Lima.

FEDERACIÓN UNIÓN NACIONAL DE EXPENDIDORES Y VOCAJORES DE LOS DIARIOS, REVISTAS Y LOTERIAS

UNIDIARIOS

¡FELIZ DIA DEL PADRE CANILLITA!

LA FEUNEDRYL, HACE LLEGAR UN SALUDO A TODOS NUESTROS HERMANOS CANILLITAS DEL PERU, AL CELEBRAR ESTE 3er. DOMINGO DE JUNIO EL DIA DEL PADRE.

FELIZ DIA DEL PADRE COMPAÑERO CANILLITA. TU INSTITUCION RECONOCE TU ESFUERZO POR SACAR ADELANTE A TU FAMILIA, MEDIANTE TU ACTIVIDAD OREMIAL, SACANDO ADELANTE A TU FAMILIA E INSTITUCION; GRACIAS PADRE CANILLITA POR SIEMPRE LLEVAR DE LA MANO Y AFRONTAR LOS RETOS QUE PRESENTA LA VIDA.

NUESTRA FEDERACION REITERA SU COMPROMISO CON OBJETIVOS CLAROS, EN BENEFICIO DE TODOS LOS CANILLITAS A NIVEL NACIONAL, EN MOMENTOS QUE LAS VENTAS ESTAN SIENDO APABULLADAS POR LAS NOTICIAS VIRTUALES... TENEMOS QUE REEINVENTAR NUESTRO TRABAJO E INCREMENTAR LAS VENTAS DE ACUERDO A NUESTRA LEY N°31344.

ESPERAMOS QUE LOS GOBIERNOS LOCALES, REFLEXIONEN Y RECONOZCAN LA INVALORABLE LABOR Y SACRIFICIO QUE REALIZAN LOS CANILLITAS, DIA A DIA PARA SACAR ADELANTE NUESTRO PAIS, (LLEVANDO LA NOTICIA, FOMENTANDO LA LECTURA Y CULTURA A CADA BINCÓN DE NUESTRO PAIS) NECESITAMOS QUE LAS AUTORIDADES ESTEN COMPROMETIDOS EN EL DIARIO TRAJINAR DE CADA UNO DE NUESTROS HERMANOS CANILLITAS.

LOS CANILLITAS NO SOMOS PARTE DEL COMERCIO AMBULATORIO, SEGUN NUESTRA LEY 31344 "QUE REGULA NUESTRAS ACTIVIDADES EN LA VIA PUBLICA"

Lima, Perú el 2025.

EDUARDO RAMIRO GONZALEZ SECRETARIO GENERAL HENRY GUONDO GALEZ BOCA DE ORGANIZACIÓN JAMES MESA LAS NIEVES SECRETARIO DE DEFENSA

Distrito: Lima - Calle: 2a. Oseta - Bloque: 11130 - Edificio: 11130 - Lima
E-mail: unidiarios@unidiarios.org.pe
Tel: 011 733 0050 - 011 733 0051

AVIONES DE COMBATE Y DRONES VUELAN DESDE EL OSTE HASTA LA CAPITAL

ISRAEL GOLPEA Y DOMINA ESPACIO AÉREO EN IRÁN

Israel logró el control del espacio aéreo desde el oeste de Irán hasta la capital, informaron las Fuerzas de Defensa (FDI) este sábado. El general de brigada, Effie Defrin, dijo que más de 70 aviones de combate de la Fuerza Aérea participaron en la operación nocturna en Teherán.

Aviones de combate y drones de la Aviación israelí volaron sobre Teherán durante aproximadamente dos horas y media durante la operación, agregó Defrin.

"Decenas de aviones vuelan libremente sobre Teherán, gracias al golpe inicial que eliminó la amenaza de los sistemas de defensa aérea iraníes", afirmó.

Defrin acotó que es la zona más profunda de Irán en la que la Aviación israelí ha operado hasta el momento.

"Teherán ya no es inmune. La capital está expuesta a los ataques israelíes", remarcó.



Por su parte, el régimen iraní dijo ya no hay motivos para continuar las conversaciones con Estados Unidos sobre el programa nuclear de la República Islámica tras los ataques de Israel, y que se iban a desarrollar hoy domingo.

El Ejército israelí identificó nuevos misiles lanzados

desde Irán hacia Israel el sábado 14 de junio y dijo que había sistemas en funcionamiento para interceptarlos.

Sin embargo, la diplomacia y el diálogo siguen siendo la única vía hacia una paz duradera", afirmó el jefe de la diplomacia de Omán, Abir Albusaidi.

Por su parte, Teherán advirtió que atacará bases militares y buques de EE.UU., Reino Unido y Francia, en la región, si ayudan a detener los ataques lanzados por Irán contra Israel. La amenaza llega en el segundo día consecutivo de ofensivas mutuas.



Papa reza contra amenaza nuclear

En un contexto internacional marcado por la escalada de tensiones entre Irán e Israel, el papa León XVI pidió "responsabilidad y razón" a los líderes mundiales y llamó a construir un mundo libre de armas nucleares mediante el diálogo y la reconciliación.

"En estos días nos llegan noticias que nos dan mucha preocupación, se ha gravemente deteriorado la situación en Irán e Israel", afirmó el pontífice durante la audiencia jubilar celebrada en la basílica de San Pedro, trasladada desde la Plaza debido a las altas

temperaturas en Roma.

"Deseo renovar con fuerza mi llamamiento a la responsabilidad y razón. El compromiso para construir un mundo más seguro y libre de la amenaza nuclear se tiene que conseguir a través de un encuentro respetuoso y un diálogo sincero, para edificar la paz duradera fundada en la justicia, la fraternidad y el bien común. Nadie tendría que amenazar jamás la existencia de otro, es un deber de todos los países sostener la causa de la paz iniciando caminos de la reconciliación", expresó el papa ante los fieles reunidos.

Asesinan a senadora y su esposo en EE.UU.

La congresista demócrata por el estado de Minnesota y expresidenta de la Cámara de Representantes estatal, Melissa Hortman, ha muerto a tiros junto a su marido tras recibir varios disparos en su domicilio efectuados por un individuo disfrazado de policía que sigue a la fuga, ha anunciado el gobernador del estado, Tim Walz, en lo que ha descrito como un "asesinato por motivos políticos".

Las fuerzas de seguridad han identificado hasta el momento a un sospechoso que también ha



atacado a tiros al senador estatal demócrata John Hoffman y a su mujer dejándolos heridos.

Siguiendo el protocolo habitual, los agentes se acercaron hora y media después al domicilio de

los Hortman en Brooklyn Park, a unos 10 kilómetros de distancia, para encontrarse a un individuo disfrazado de agente de Policía y al lado de un coche patrulla con las luces puestas, parte de su ardido

para convencer al matrimonio de que abriera la puerta.

En un momento, el falso agente disfrazado, confirmado como el principal sospechoso de los asesinatos, se enzarzó en un tiroteo con los policías antes de darse a la fuga. El sospechoso llevaba una indumentaria imposible de diferenciar de un uniforme real, placa y pistola eléctrica incluidas.

El FBI, ha confirmado su subdirector, Dan Bongino, está colaborando en la operación de busca y captura del individuo, que también lleva un chaleco antibalas.

Se viene guerra a muerte

El primer ministro israelí, Benjamín Netanyahu, anunció un nuevo ataque aéreo en Teherán, capital de Irán. "Atacaremos todos los sitios y objetivos del régimen de los ayatolás", dijo en un video distribuido por su oficina.

"Hemos allanado el camino hacia Teherán. En un futuro muy próximo verán aviones israelíes, la Fuerza Aérea Israelí, nuestros pilotos sobrevolando los cielos de Teherán", agregó. Además, aseguró que Irán quiere desarrollar 20.000 misiles balísticos para "destruir el Estado de Israel". A su vez, el ministro de Defensa israelí, Israel Katz, advirtió al líder supremo iraní, el ayatolá Ali Jamenei, que no



ataque territorio israelí o Teherán será reducida a cenizas. "El dictador iraní está convirtiendo a los ciudadanos de Irán en rehenes y demostrando que ellos, y en particular los residentes de Teherán, pagarán un alto precio por los daños criminales causados a los ciudadanos de Israel. Si Jamenei continúa disparando misiles contra el frente interno israelí, Teherán arderá", lanzó.



MI GERIATRA



MI GERIATRA



MI GERIATRA

ESPECIAL

SI DESEAS MANTENERLA EN SU TAMAÑO Y SIN DOLORES, ALMUERZA ESTO ¡ADULTO MAYOR: COME ASÍ Y VIVE CON TU PRÓSTATA SANA!

La ciencia está de acuerdo: alimentos como el pescado azul, el tomate o la cebolla preservan la salud prostática. Los enemigos, en cambio, son la carne roja, el alcohol o el exceso de sal

¿Estás preocupado por tu próstata? Tenemos buenas noticias, porque la dieta que hagas puede marcar verdaderamente la diferencia de tu salud prostática. Según el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales de EEUU, "la próstata es la glándula que forma parte del sistema reproductivo masculino". Su aumento es muy común a partir de los 50 años, lo que conlleva más probabilidades de tener problemas como:

- Prostatitis: inflamación, generalmente causada por bacterias.
- Hiperplasia benigna de próstata (HBP o agrandamiento de la próstata): un problema común en hombres adultos que causa goteo después de orinar o la necesidad de orinar con frecuencia, especialmente por la noche.
- Cáncer de próstata: una enfermedad muy común que responde mejor al tratamiento cuando se detecta anticipadamente.

La ciencia ha demostrado que existen alimentos que pueden dañar la glándula, mientras que otros son buenos aliados. También se ha constatado que la dieta para proteger la próstata es muy similar a la que se debe seguir para cuidar el corazón. Y, cómo no, es la mediterránea. Lo han demostrado investigadores



españoles de la Universidad de Granada en un estudio publicado en 'Nutrición Hospitalaria'. El trabajo demuestra que "existe una fuerte evidencia que soporta una asociación entre alimentos que son típicos de un patrón de alimentación mediterránea y un menor riesgo de cáncer de próstata".

Sucede lo mismo con el té verde. Se sabe que el cáncer de próstata es mucho más común en las poblaciones oc-

cidentales que en las asiáticas. Un estudio, publicado en el 'American Journal of Epidemiology' y llevado por del Centro Nacional de Cáncer de Tokio, que contó con 49.920 hombres de 40 a 69 años que completaron un cuestionario que incluía su hábito de consumo de té verde, constató que la infusión disminuye el riesgo de cáncer de próstata avanzado. Según la Fundación del Cáncer de Próstata de EEUU, así debe ser tu dieta:



LOS ALIMENTOS QUE SE DEBEN INGERIR

-Pescado.

Ciertos peces (especialmente los peces de agua fría como el salmón, las sardinas y las truchas) proporcionan grasas buenas que ayudan a prevenir la inflamación en el cuerpo. En los últimos años, los científicos han comenzado a ver la inflamación dentro de la próstata como una condición peligrosa que puede facilitar el desarrollo del cáncer. Los ácidos grasos omega 3 (EPA y DHA) son grasas esenciales que nuestros cuerpos no pueden producir, por lo que debemos obtenerlos de fuentes alimenticias.

-Tomates.

Están llenos de licopeno, un antioxidante que puede beneficiar a las células de la próstata. Cocinarlos, ya sea en forma de salsa de tomate o sopa, ayuda a liberarlo y hacerlo más fácilmente disponible para el cuerpo. Bayas. Las fresas, los arándanos, las frambuesas y las moras son excelentes fuentes de antioxidantes, que ayudan a eliminar los radicales libres del cuerpo. Los radicales libres son los subproductos de las reacciones que ocurren dentro del cuerpo y pueden causar daños y enfermedades con el tiempo.

-Brócoli

Tanto él como otras verduras crucíferas, la coliflor, las coles de Bruselas y la col, contienen un químico conocido como sulforafano. Se cree que este apunta contra las células cancerosas y promueve una próstata saludable.

-Nueces.

Ricas en zinc, un oligoelemento que se encuentra en altas con-

centraciones en la próstata y se cree que ayuda a equilibrar la testosterona y la DHT (dihidrotestosterona). Además de las nueces, los mariscos y las legumbres también son ricos en zinc.



-Cítricos

Las naranjas, limones, limas y pomelos son ricos en vitamina C, lo que puede ayudar a proteger la glándula prostática. -Cebollas y ajo.

Un estudio encontró que los hombres con HBP tendían a comer menos ajo y cebolla que los hombres sin la patología. Se necesita más investigación para confirmar estos resultados, pero las cebollas y el ajo son adiciones saludables a la mayoría de las dietas. Listo, ya puedes tener tu próstata sana y en su tamaño normal.

NO COMAS ESTO

- Carne roja. Los estudios demuestran que el consumo diario de carne triplica el riesgo de agrandamiento de la próstata.
- Lácteos. Al igual que la carne, su ingesta regular se ha relacionado con un mayor riesgo. Cortar con el consumo de mantequilla o reducirlo, así como el de queso y leche, puede ayudar a reducir los síntomas.

HAZTE TACTO RECTAL Y ANÁLISIS DE SANGRE DEL PSA SI TIENES MÁS DE 50 AÑOS

ESTOS EXÁMENES REVELAN SI ESTÁS MAL DE LA PRÓSTATA

Las pruebas más adecuadas para evaluar la salud de la próstata son el tacto rectal y el análisis de sangre del PSA, que deben realizarse todos los años todos los hombres mayores de 50 años.

Cuando se encuentren cambios en cualquiera de estos dos exámenes, el médico podrá solicitar otros como el cálculo de la densidad del PSA, examen de orina PCA3, resonancia de la próstata y una biopsia, que son solicitados dependiendo de cada caso.

Siempre que haya sospecha de cáncer en la próstata, se recomienda consultar a un urólogo para saber qué exámenes se deben hacer.

Los principales exámenes solicitados para evaluar la próstata son:



1. ANTÍGENO PROSTÁTICO O PSA

Se realiza a partir de un examen de sangre común que evalúa el antígeno prostático o PSA, que tiene como resultados normales valores menores a 2,5 ng/ml en pacientes hasta los 65 años y hasta 4 ng/ml a partir de los 65 años. Por lo que cuando este valor está elevado puede indicar problemas como inflamación, infección o cáncer de próstata.

Sin embargo, este valor también aumenta con la edad y, por lo tanto, es importante tener en cuenta el valor de referencia del laboratorio. Vea cómo interpretar el resultado del examen PSA.



Preparación para el examen de sangre: Para realizar el análisis de sangre se le indica a la persona, en las 72 horas previas a la recolección, que evite tener relaciones sexuales, practicar ciclismo, equitación o motociclismo y no realizarse el tacto rectal, ya que puede alterar el valor de la PSA.

ANTÍGENO PROSTÁTICO (PSA): VALORES NORMALES Y PARA QUÉ SIRVE

El PSA, conocido como Antígeno Prostático Específico, es una enzima producida por las células de la próstata cuya concentración puede indicar alguna alteración en la próstata como prostatitis, hipertrofia benigna de próstata o cáncer de próstata, por ejemplo.

Normalmente el examen de sangre de PSA se indica al menos 1 vez al año en todos los hombres a partir de los 45 años de edad, pero puede solicitarse siempre que haya sospecha de alguna alteración urinaria o en la próstata. El examen del PSA

es sencillo e indoloro y se realiza en el laboratorio a través de la obtención de una pequeña muestra de sangre.

Un aumento en la concentración total de PSA no siempre es indicativo de cáncer de próstata y son necesarias otras pruebas para confirmar el diagnóstico. Sin embargo, en el caso del cáncer de próstata, el valor de PSA también puede permanecer normal y, por tanto, la sospecha de cáncer siempre debe confirmarse con otras pruebas diagnósticas, como el tacto rectal, la resonancia magnética y la biopsia.

VALORES NORMALES DEL ANTÍGENO PROSTÁTICO (PSA)
Los valores normales del PSA son: Hasta los 65 años: PSA total hasta 2,5 ng/mL;

A partir de los 65 años: PSA total hasta 4 ng/mL.

El valor de PSA puede variar según la edad de la persona, sus hábitos y el laboratorio donde se realizó la prueba. Normalmente,

cuando se observa un aumento en la concentración de PSA total, el médico recomienda realizar PSA libre y luego hace una relación entre PSA libre y total.



2. TACTO RECTAL

Otro examen fundamental para evaluar la próstata es el tacto rectal, realizado por el urólogo en el consultorio, durante una consulta. Este examen es muy rápido, dura entre 10 y 20 segundos y no duele, aunque puede resultar incómodo. En este examen, el médico puede evaluar si hay algún bulto, si la glándula prostática parece más

grande o más dura de lo que debería. Preparación para el tacto rectal: por lo general no es necesario realizar ninguna preparación para este examen.

¿CÓMO ES REALIZADO?

El tacto rectal se realiza insertando el dedo índice, protegido con un guante de látex y lubricado, en el ano de la persona, lo que permite sentir el orificio y los esfínteres anales, la mucosa del recto y la parte final del intestino. En el caso de los hombres, también se puede palpar la región posterior de la próstata, mientras que, en el caso de las mujeres, se puede palpar la vagina y el útero.

La mayoría de las veces, el examen se realiza con la persona acostada de lado sobre el lado izquierdo, ya que es la posición más cómoda. También puede realizarse en posición genupectoral, con las rodillas y el pecho apoyados en la camilla, o en posición ginecológica.

3. ULTRASONIDO DE LA PRÓSTATA

El ultrasonido transrectal o ecografía de la próstata se realiza para evaluar el tamaño de esta glándula e identificar cambios en su estructura, siendo muy útil en el diagnóstico del cáncer de próstata aún en etapas tempranas.

Al ser un examen invasivo, no es necesario realizarlo todos los años, estando indicado cuando hay alteraciones en el PSA y tacto rectal, y normalmente el urólogo aprovecha este examen para obtener una muestra para la biopsia de próstata.

Preparación para la ecografía: puede ser indicado usar un laxante antes del examen para vaciar el intestino.



4. MEDICIÓN DEL CHORRO DE ORINA

La FLUJOMETRÍA es un examen solicitado por el urólogo para evaluar la fuerza del chorro y la cantidad de orina en cada micción, ya que cuando hay alteraciones en la próstata el chorro se hace más lento y débil. Este examen no se utiliza como diagnóstico específico del cáncer de próstata, pero es útil en casos ya detectados para hacer el acompañamiento, ya que ayuda a entender el impacto en la vejiga y uretra.

Preparación para flujometría: se debe tener la vejiga llena y con bastantes ganas de

orinar, siendo importante beber al menos 1 L de agua antes del examen, que se hace con el individuo orinando en un aparato que hace el registro del tiempo y el volumen de orina.

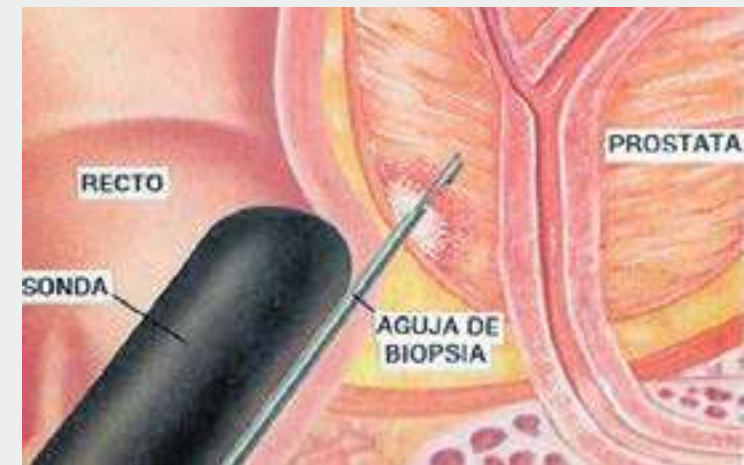
5. EXAMEN DE ORINA GENERAL

El urólogo puede solicitar un examen de orina, llamado PCA3, que es específico para evaluar si hay cáncer de próstata, ya que este examen no muestra otras alteraciones, como hiperplasia prostática. Este examen de orina también revela la agresividad del tumor, siendo útil para la elección del tratamiento adecuado.

Preparación para el examen de orina: la recolección de orina debe realizarse inmediatamente después del contacto rectal en clínicas especializadas.

6. BIOPSIA

La biopsia de próstata se realiza para confirmar diagnósticos de alteraciones en esta glándula, como cáncer o tumores benignos, siendo necesario extraer una pequeña muestra de este órgano para que sea analizada en el laboratorio. Este examen se realiza siempre junto con el ultrasonido prostático, para una mejor visualización de las estructuras. Vea cómo se realiza



la biopsia de próstata.

Preparación para la biopsia de la próstata: normalmente es necesario ingerir el antibiótico recetado por el médico durante unos 3 días, hacer ayuno de 6 horas y tomar un laxante para limpiar el intestino.

¿A QUÉ EDAD SE DEBE REALIZAR EL EXAMEN DE PRÓSTATA?

Se recomienda la realización de exámenes de diagnóstico como PSA y tacto rectal a partir de los 50 años de edad; pero cuando el hombre tiene familiares de

primer grado con cáncer de próstata o es afrodescendiente, se debe realizar a partir de los 45 años de edad. Estos 2 exámenes son básicos y se deben repetir 1 vez al año.

Pero cuando el hombre presenta la hiperplasia benigna de la próstata estos exámenes deben repetirse anualmente, independientemente de la edad. Cuando el médico encuentra cambios en estos 2 exámenes básicos, podrá solicitar la realización de otros exámenes que considere necesario.

¿QUÉ PUEDE INDICAR EL EXAMEN DE PRÓSTATA ALTERADO?

Los exámenes pueden alterarse cuando ocurren problemas como:
-Crecimiento de la próstata conocida como tumor benigno de la próstata;
-Presencia de bacterias en la próstata, también conocida como prostatitis;
-Ingesta de medicamentos como diuréticos, corticosteroides o aspirina;

-La realización de procedimientos médicos a la vejiga como una biopsia o cistoscopia, pueden elevar ligeramente los niveles de PSA.
-Además de esto, con el envejecimiento los niveles del examen de sangre de PSA pueden aumentar y no significar que el individuo posee una enfermedad.



TE DECIMOS LOS HÁBITOS QUE CAUSAN QUE AUMENTE DE TAMAÑO Y TE DUELA



Los hombres jóvenes podrían no pensar dos veces en su próstata, ya que rara vez causa problemas de salud en etapas tempranas. Pero al llegar a la mediana edad, la cosa cambia.

Al llegar a los cuarenta, cincuenta y sesenta años, muchos hombres experimentan síntomas asociados con el agrandamiento de la próstata, como dificultad para orinar. Otros desarrollan dolor e inflamación relacionados con la inflamación prostática, y a algunos se les diagnostica cáncer de próstata, cuya probabilidad aumenta con la edad.

PROBLEMAS COMUNES DE PRÓSTATA

Ubicada justo debajo de la vejiga, la próstata es una glándula del tamaño de una nuez que produce líquido para proteger los espermatozoides durante la eyaculación. Si bien los hombres pueden verse afectados por diversos problemas de próstata, algunos son más frecuentes que otros. Entre ellos se incluyen:

-Hiperplasia prostática benigna (HPB): Un agrandamiento no canceroso de la próstata. Se cree que la HPB afecta hasta a 14 millones de hombres en EE. UU. Es el problema de próstata más común en mayores de 50 años, y la probabilidad de desarrollarlo aumenta con la edad. La HPB es una causa importante de problemas con el baño en hombres mayores, ya que la próstata comprime cada vez más la uretra a medida que crece, lo que interfiere con la micción.
-Prostatitis: Esta inflamación e hinchazón de la próstata puede ser aguda o crónica, y en ocasio-



nes es provocada por bacterias, aunque suele tener otra causa. Es el problema de próstata más común en hombres menores de 50 años, pero también puede afectar a hombres mayores. El dolor pélvico y los problemas urinarios son síntomas comunes.
-Cáncer de próstata: Aproximadamente uno de cada ocho hombres estadounidenses será diagnosticado con cáncer de próstata en algún momento. Muchos más lo desarrollarán sin saberlo. Aunque la Sociedad Americana del Cáncer estima que más de 51,000 hombres morirán a causa de esta enfermedad en 2024, suele ser de progresión lenta y tratable si se detecta a tiempo.

NO SEAS SEDENTARIO

Los estudios sugieren que los hombres que hacen ejercicio regularmente tienen un menor riesgo de padecer problemas de próstata. Entre otras ventajas, la actividad física puede ayudar a prevenir la HPB, reducir los síntomas de la prostatitis crónica y disminuir el riesgo de cáncer de próstata. De hecho, en un estudio de 2024 publicado por el British Journal of Sports Medicine, los hombres cuya capacidad cardiorrespiratoria mejoró un 3 % o más anualmente durante cinco



años tuvieron, en promedio, un 35 % menos de probabilidades de desarrollar cáncer de próstata que aquellos cuya capacidad disminuyó un 3 %.

El ejercicio también es excelente para aliviar el estrés, que puede agravar los síntomas de la HPB y la prostatitis, y podría estar relacionado con el desarrollo de prostatitis crónica. La recomendación general para una buena salud es realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana.

NO ENGORDES

La obesidad no parece aumentar el riesgo de cáncer de próstata, pero en algunos estudios se asocia con una mayor probabilidad de desarrollar cáncer de próstata avanzado, así como de morir a causa de esta enfermedad. La obesidad también puede influir

en la HPB. Un estudio de 2022 publicado en Journal of Translational Medicine encontró vínculos entre la predisposición genética a una mayor circunferencia de cintura, el sedentarismo y la obesidad visceral con la HPB. En general, un peso saludable parece mejorar los resultados relacionados con el cáncer de próstata y la HPB, así como la salud en general.

DEJA DE FUMAR

Mantener un peso saludable y dejar de fumar puede contribuir significativamente a mitigar el riesgo de cáncer de próstata. Un estudio publicado en 2022 concluye que «los fumadores tienen un mayor riesgo de morir de cáncer de próstata, que aumenta aún más con la obesidad». Fumar puede exacerbar los síntomas urinarios y puede influir en la inflamación de la prostatitis, pero su relación con el cáncer de próstata no está clara. Algunos estudios sugieren que no es un factor de riesgo significativo para la enfermedad.

Dicho esto, el tabaco puede presentar problemas de otras maneras. Por ejemplo, se ha relacionado con una mayor mortalidad en hombres con cáncer de próstata. Un estudio de 2023 descubrió que «los fumadores actuales tenían un 42 % más de riesgo de muerte por cáncer de próstata en comparación con los no fumadores». Otra revisión publicada en The Journal of the American Medical Association (JAMA) Oncology en 2018 reveló que los fumadores actuales con cáncer de próstata tenían un mayor riesgo de recurrencia y mortalidad que los exfumadores.

NO COMAS CHARARRA

Ojo, también debes reducir o evitar:

-Grasas trans. En el etiquetado nutricional las podrás detectar porque pone en la lista de in-

gredientes «grasas parcialmente hidrogenadas» o «hidrogenadas».

-Las grasas saturadas deben estar presentes en nuestra dieta pero en una proporción pequeña respecto al total de las grasas que consumimos.

-Carnes rojas (ternera, cerdo y cordero).

-Alcohol y bebidas destiladas.

-Lácteos y sus derivados.

-Sal.

-Azúcares refinados como golosinas, miel, azúcar de mesa, dulces, zumos, cereales azucarados, etc.).

-Productos ultraprocesados como papas fritas, embutidos, conservas, galletas, etc.

MASTURBARTE SÍ ESTÁ PERMITIDO

No, en serio. Aunque se necesita más investigación, algunas investigaciones sugieren que la frecuencia de la eyaculación podría estar relacionada con un menor riesgo de cáncer de próstata. Por ejemplo, en dos estudios de Harvard —uno publicado en 2004 y otro de seguimiento publicado en 2016—, los investigadores analizaron la frecuencia de la eyaculación de más de 30.000 hombres adultos a lo largo de muchos años. Descubrieron que quienes informaron eyacular con mayor frecuencia tenían menos probabilidades de ser diagnosticados con cáncer de próstata que quienes eyaculaban con menor frecuencia.



Existen diferentes tipos de lenguajes. Oral, escrito, el de símbolos, señas y el corporal. Algunos pueden ser engañosos porque una persona puede decir una cosa y pensar completamente distinto, o engañar conscientemente a su interlocutor utilizando las mentiras. Sin embargo, es muy difícil engañar a alguien con el lenguaje corporal, ya que gran parte de su proceder sucede de forma inconsciente. Los gestos, la expresión facial, la mirada y la postura general que adopta el cuerpo en determinadas ocasiones revelan de forma clara lo que una persona está sintiendo. Solo es necesario saber interpretarlas.

Interpretar el lenguaje corporal tiene una ventaja significativa en la comunicación con otras personas ya que se puede crear con mayor facilidad una atmósfera de conversación y de confianza placenteras.

Uno de los modos más simples para interpretar este lenguaje es prestar atención a las caricias ya que estas transmiten comprensión, apoyo y satisfacción. Las caricias y el modo en que una persona acaricia a otra transmite mucha información, no es lo mismo acariciar el rostro que acariciar los labios, acariciar la espalda o acariciar las manos. El tacto dice mucho más que las palabras y llegan tan profundo en nuestro ser como la música.

SEGÚN EL LUGAR EN EL QUE LO DAS

-Las caricias en el rostro son de los gestos más dulces y amorosos que podemos recibir. Los toques suaves en las mejillas nos transmiten tranquilidad y confianza. Hay una sensación de apego hacia esa persona, de protección. Es un gesto que indica que la persona está a nuestro lado, incondicional.

-Si las caricias se centran en los labios indican el interés por un acercamiento aún mayor, un pedir permiso en silencio, una aproximación más amorosa y sensual.

IDENTIFICA SI ESA PERSONA TE AMA, TE DESEA, TE EXTRAÑA O DESEA PROTEGERTE

¿QUÉ SIGNIFICAN LA CARICIA SEGÚN DONDE TE LA DAN?



Si las caricias se detienen en el cuello es porque entre ambas personas existe una total comodidad, indica intimidad, confianza absoluta. Puede ir acompañada de suaves roces en las orejas y, dependiendo del grado de privacidad del momento, estas caricias suelen ser el preludio de una intimidad mayor. Es uno de los tipos de caricias más seductores e irresistibles que existe.

-Cuando las manos se posan en la espalda el significado va a depender del tipo de relación que exista entre las personas.

Si son íntimos, debemos saber que la espalda es una de las zonas erógenas más sensibles que tenemos, acariciar la espalda es sinónimo de una fuerte atracción. Si las caricias son apenas perceptibles y se hacen con las yemas de los

dedos, la persona está buscando una estimulación mayor para lograr intimidad.

En cambio, si la relación es de amigos, familiares o compañeros de trabajo, las caricias en la espalda suelen combinarse con masajes relajantes que forman un círculo, lo cual indica fortaleza, confianza. La persona quiere trasladar sensaciones de calma porque se preocupa por nosotros. También suelen ser pequeñas palmadas de aliento cuando estamos atravesando un mal momento.

Hay muchos tipos más de caricias que nos hablan de las emociones de la otra persona hacia nosotros. Un lenguaje corporal que busca siempre una respuesta de aceptación o rechazo, donde solo hablan el silencio y las emociones con un juego de miradas intervinientes que logran darnos señales precisas del tan buscado contacto con el otro.

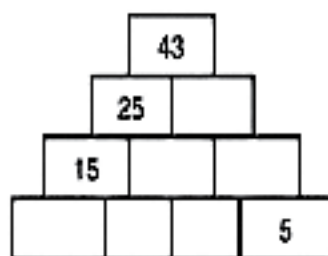
conciencia, por lo tanto, este es uno de los tipos de caricias más afectivas que hay y carece de connotación sexual. Es inocente. -Las caricias en el cabello nos dan sensación de ternura, de acercamiento simpático y amoroso. Cuando esta caricia viene dada desde una persona con la cual sentimos atracción, nos está demostrando que le agrada nuestra compañía.

-A veces las caricias se centran a modo de masajes en el cuero cabelludo, la persona que nos acaricia relaja las terminaciones nerviosas que existen en la corteza con suaves movimientos de las yemas de sus dedos, pretendiendo nuestro relax, que nos sintamos cómodos. Son caricias placenteras, sutiles, agradables que nos transmiten paz.

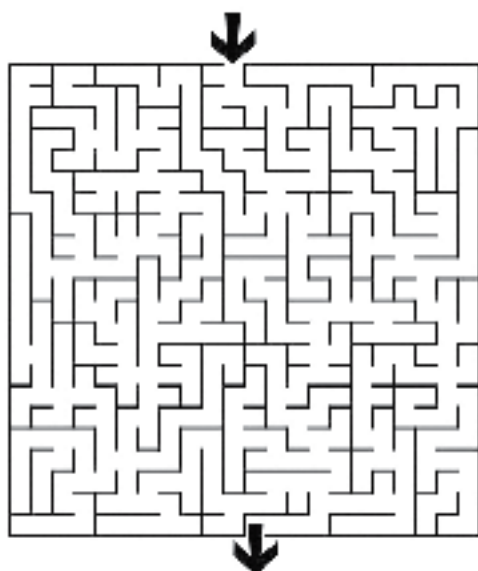


Para el adulto mayor

El número en cada cuadrado es la suma de dos números de abajo. ¡Eres capaz de resolver el secreto?



LABERINTO

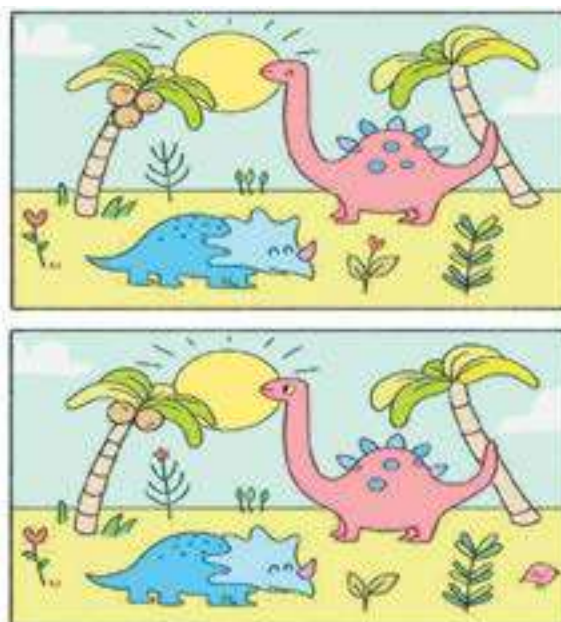


7		6		1	
	4		7		5
		2		8	
		4		3	
	8		5		1
2		8		6	
5		3		9	
	2		6		4
		6		7	
					5

OBJETOS ESCONDIDOS



7 DIFERENCIAS



AUDIFONOS
Module Tech
El placer de escuchar

Última Tecnología

- Digitales**
- Estéticos**

DISFRUTA EL SONIDO DE LA VIDA
EL CAMBIO ES POSIBLE

10% DESCUENTO

SEDE : SURCO

944620812

moduletech2@gmail.com
 Audifonosmoduletech

Home Cell Miguel Alvarado - BUC: 1007000635

TRISTE POR BRONCA CON ESPOSA Y LÓPEZ LE GRITA 'CLANDESTINA' A FRANCO

CUEVA QUIERE VER A SUS HIJOS EN 'DÍA DEL PADRE'

El exjugador de Cienfuegos, Christian Cueva, se mostró preocupado por no saber si podrá pasar el Día del Padre con sus hijos, debido a los problemas que mantiene con la madre de éstos, Pamela López, a raíz de su relación con la cantante de cumbia, Pamela Franco.

En una entrevista con el influencer 'Gabo Mua', el deportista no pudo ocultar la emoción al recordar a sus hijos y expresar su deseo de reencontrarse con ellos.

"Primero, de cierta manera, feliz porque mi padre está con vida. Pero a quien siempre voy a tener en mi corazón es a mi abuelo que hace poco cumplió un mes de fallecido. Y, después, si Dios me permite tener la dicha de poder tener a mis



hijos ese día, será hermoso". Sin embargo, el ambiente cambió cuando se abor-

daron los problemas legales que enfrenta con Pamela López. La madre de sus hijos ha denunciado públicamente de no haber pagado la pensión alimenticia en varios meses.

"Sería hermoso, pero lamentablemente por problemas (con Pamela López)... Bueno, es parte

de la vida, pero yo sé que pronto vamos a estar juntos". Mientras pronunciaba estas palabras, su actual pareja, Pamela Franco, lo acompañaba en silencio detrás de cámaras.

Por su parte, Pamela López, encendió nuevamente la polémica al publicar una historia en redes sociales contra Pamela Franco, a raíz de unas presuntas fotografías que habría tomado la cumbiambera a López junto a sus hijos, en el Nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez.

"'Pinocha' te permití todo! Pero lo que no te permito es que fotografíes a mis hijos sin ningún consentimiento, los pusiste nerviosos y eso no lo voy a tolerar. Tu lugar es ser la clandestina toda la vida, así te conocerán siempre!", se lee en la historia publicada en su cuenta de Instagram.

Pedro Loli homenajea a su papá con "Mi Viejo"

En conmemoración al "Día del Padre", el cantante Pedro Loli graba una nueva versión del recordado tema "Mi Viejo".

"Esta canción es icónica porque nos recuerda una fecha muy importante como el "Día del Padre" o cuando fallece un familiar y se la dedican. Mi papá decía que le recordaba al suyo y al principio no la entendía hasta que me tocó cantársela en un programa. El video del programa se volvió viral y recibí muchísimos comentarios felicitándome y diciendo "qué lindo que aún lo puedas tener a tu papá aún y que lo puedas abrazar", entre otros.

"Hace un año llegó la muerte de mi papá y empezaron a mandarme videos de cuando se la canté a mi papá. Cada vez que la escuchaba, lo veía abrazándome y se me ocurrió hacer una nueva versión porque de alguna manera es sacar lo que llevo dentro", expresó el artista. "En cuanto al video, hicimos que mis seguidores que hayan perdido a sus papás, nos envíen fotos y colocamos en el video que saldrá este domingo a las 11 a.m. en Youtube", contó.



Luna y Mendoza a lo Willy Wonka

Convertidos en los comediantes más internacionales de la escena local, Jorge Luna y Ricardo Mendoza ahora quieren convertirse en los Willy Wonka nacionales. El chocolate creado por los conductores de 'Hablando huevadas' lanza su campaña ¡los HH GAMES!, una experiencia con un premio final de 100 mil soles.

"No solo es un chocolate, es una experiencia. Los HH GAMES son nuestra forma de agradecer el cariño brutal que hemos recibido. Es como mezclar Willy Wonka con Hablando Huevadas... pero a lo peruano, con retos, emoción y un premio que cambia vidas", dijo Ricardo.

Inspirados en los míticos juegos de Willy Wonka y en los desafíos extremos de Mr. Beast, los HH GAMES buscan premiar a su comunidad con una competencia intensa. Solo 100 tickets dorados han sido escondidos en las envolturas de los chocolates HH —si encuentras uno, estás dentro. Solo hay que enviar un correo a ganadores@hablandohuevadas.pe con el asunto: 'AYAYAY ticket dorado HH', adjuntando la foto del tu DNI y del ticket encontrado.



Hoy inicia la serie sobre "Chespirito"

"Chespirito: Sin querer queriendo" se estrena por fin hoy y es considerada una de las producciones más esperadas de los últimos tiempos. A través de ocho episodios, la esperada biografía audiovisual abarcará los días de infancia de Roberto Gómez Bolaños hasta su consagración como un referente de la cultura popular.

La serie revela los secretos y luchas del hombre que, con humor y sencillez, marcó generaciones. Gómez Bolaños es retratado como artista sensible y creador

incansable que jamás buscó la fama. (HBO)

La serie, producida por Warner Bros. Discovery junto a THR3 Media y Perro Azul, ofrece una mirada honesta al creador mexicano que, sin pretenderlo, revolucionó la televisión en habla hispana.

El actor Pablo Cruz Guerrero se pone en la piel de Gómez Bolaños, capturando tanto su carisma cómico como su sensibilidad tras bambalinas. Con un enfoque narrativo que mezcla drama, ternura y momentos de agudo



humor, la producción no sólo homenajea al comediante, sino que revela los dilemas personales y profesionales que moldearon su universo creativo. Esta es la historia de un hombre que, desde la discreción, conquistó corazones y marcó época.

El episodio inicial, junto a los seis que completan la primera temporada, está disponible en exclusiva por la plataforma HBO Max. En Perú, solo el primer capítulo de esta serie se podrá ver hoy a las 22:00 horas, a través de América TV.

Llega "La visita de la vieja dama"

"La visita de la vieja dama", un clásico del teatro contemporáneo escrito por el suizo Friedrich Dürrenmatt, se presentará por primera vez en el Perú. La pieza cuenta la historia de una anciana millonaria que, después de 40 años, llega al pueblo de Güllen ofreciendo dinero para sacar a la ciudad de la miseria.

A cambio, pide que se haga justicia acabando con la vida de su antiguo amor, quien la abandonó embarazada y la difamó ante todos.

La puesta es dirigida por Fito Bustamante, ganador de la primera competencia oficial del Nuevo Teatro Julieta por "Combi-Nation" (2023); ha sido adaptada por Daniela Zea. Actúan Ariana Meléndez, Jesús Núñez, Zamira Sierra, Francis Vega, Noelia Reyes, María Paz Vallenás, Nora Salvador y Fernando Huamán.

La obra va - gracias al apoyo de La Embajada de Suiza en el Perú y el Fondo Cultural Suizo - los días 19, 20, 26, 27 y 28 de junio y 11 y 25 de julio en el Centro Cultural CAFAE-SE (Av. Arequipa 2985, San Isidro). Informes en Instagram: @lavisitaoobra o al 997 316 493.





Melgar remontó y venció al Boys

FBC Melgar se reencontró con la victoria y derrotó 2-1 a Sport Boys en Arequipa, resultado que le permitió trepar momentáneamente a la cima de la tabla del Torneo Apertura.

En el primer tiempo, a los 43 minutos, Alejandro Hohberg desbordó por izquierda y lanzó un centro que fue bien capitalizado por Luciano Nequecaur, quien decretó el 1-0 para Sport Boys.

Ya en el complemento, la dupla entre Tomás Martínez y Mariano Barreda, fue clave

para que este último pusiera el empate parcial.

A los 74', Leonel González aprovechó una desconcentración defensiva tras un córner y marcó el 2-1 definitivo, desatando la celebración en la UNSA.

Con este triunfo, Melgar alcanzó los 28 puntos, igualando a Alianza Atlético en la punta, mientras que Sport Boys se quedó con 16 unidades. En la próxima jornada, Melgar visitará a Sport Huancayo y Boys será local ante Deportivo Binacional.

No jugará Mundial por guerra de Irán

El iraní Mehdi Taremi, delantero del Inter de Milan, no pudo volar hasta Los Ángeles para disputar el Mundial de Clubes 2025 debido a que el espacio aéreo de su país, en el que se encuentra por compromisos con su selección por las Eliminatorias de Asia, está cerrado por la guerra con Israel.

Mehdi Taremi, que se encuentra en Teherán después de haber jugado dos partidos con la selección iraní en los que marcó un gol y dio una asistencia ante Corea del Norte, se presentó en el aeropuerto para tomar un avión directo a California y ponerse a las órdenes del técnico



rumano Cristian Chivu.

Sin embargo, la enorme tensión entre ambos países y continuos ataques provocaron que Irán cerrara su espacio aéreo por seguridad, dejando a miles de ciudadanos en tierra. El Inter está en constante contacto con su delantero y trabaja para encontrar una solución.

CUEVA ARRIBÓ AYER A GUAYAQUIL PARA SER OFICIALIZADO POR EMELEC

LLEGÓ PARA FIRMAR

La llegada de Christian Cueva a Emelec se convirtió en una novela muy extensa y que en cierto momento parecía que no iba a tener un desenlace favorable para el mediocampista, sin embargo, después de varias idas y vueltas, por fin ayer sábado, arribó a suelo ecuatoriano donde será presentado en sociedad como nuevo jugador del 'Bombillo'.

Si bien 'Aladino' fue presentado la semana pasada en las redes sociales del conjunto norteño, a lo largo de los siguientes días se instaló una polémica en torno a su contratación, pues Cienfuegos salió al frente para dejar constancia de que el futbolista todavía tenía contrato con ellos.

Incluso, Sergio Ludeña, administrador del 'Papá', declaró en Radio Metropolitana que iban a iniciar las acciones legales en contra de Emelec.



Horas después de estas declaraciones, Christian Cueva se reunió con los altos mandos de Cienfuegos para llegar a acuerdo. Las conversaciones continuaron hasta que por fin el volante de 33 años llegó a un trato para activar su cláusula de salida,

con un pago de Emelec de por medio.

Con eso resuelto, todo fue más sencillo para que se dé su llegada a Guayaquil, donde fue recibido por Miguel Falero, director deportivo de su nuevo club, con la consigna de pasar los exámenes

médicos y estampar su firma como nuevo fichaje del cuadro dirigido por Jorge Céllico.

Es por ello, que Cueva se convertirá en el nuevo jugador de Emelec, con el que peleará salir de la zona de descenso de la liga ecuatoriana, ya que no jugará la Copa Sudamericana.

'U' busca recuperar la punta en Ayacucho

Universitario de Deportes ya se encuentra en Ayacucho para enfrentar este domingo a Ayacucho FC, en un duelo correspondiente a la décima quinta jornada del Torneo Apertura. El encuentro se disputará en el estadio Manuel Eloy Molina Robles de Huanta.

El equipo dirigido por Jorge Fossati tendrá una baja sensible: Edison Flores no será parte del encuentro tras presentar molestias físicas a su regreso de la selección peruana. El cuerpo técnico decidió no arriesgarlo, pensando en su recuperación total.

De acuerdo con lo traba-



jado en los últimos entrenamientos, el once que alinea-

ría el cuadro crema estaría conformado por Sebastián

Britos en el arco; Aldo Corzo, Williams Riveros, Matías Di Benedetto, Andy Polo, Rodrigo Ureña, Jorge Carabalí, Martín Pérez Guedes, Jairo Concha, Álex Valera y José Rivera.

Universitario buscará recuperar el liderato del torneo, luego de que Alianza Atlético venciera a Comerciantes Unidos y se colocara momentáneamente en la cima de la tabla.

Cabe mencionar que el importante encuentro que sostendrán Universitario de Deportes y Ayacucho FC se jugará este domingo Día del Padre a las 3 de la tarde.

El Mundial de Clubes, que arrancó ayer con el nuevo formato en el partido inaugural entre Al Ahly e Inter Miami, fue creado para coronar al mejor equipo del planeta. Además, ha dejado a lo largo de sus anteriores ediciones múltiples hitos poco conocidos: desde su primer gol hasta los récords más insólitos.

En ese sentido, en "El Men" te daremos a conocer diez curiosidades que te ayudarán a entender mejor la historia y la evolución del torneo.

GOL INAUGURAL DEL TORNEO

El primer gol oficial en la historia del Mundial de Clubes lo marcó Nicolás Anelka en el año 2000, en una victoria del Real Madrid por 3-1 frente al Al-Nassr saudí, durante la fase de grupos del torneo inaugural disputado en Brasil.

Pese a llegar al torneo rodeado de críticas y rumores que apuntaban a una salida, Anelka sorprendió a todos siendo el máximo goleador del campeonato con tres dianas, compartiendo el mérito con Romario.

MUNDIAL DE CLUBES FUE LABORATORIO DEL VAR

Antes de su debut oficial en el Mundial de Rusia 2018, el VAR tuvo su primer gran ensayo en el Mundial de Clubes de 2016. Fue en ese torneo donde se aplicó por primera vez en una competición internacional de peso. En la semifinal entre Kashima Antlers y Atlético Nacional, se señaló un penalti gracias a la intervención del videoarbitraje. En las semifinales, volvió a utilizarse en el duelo entre el Real Madrid y el Club América.

PRIMER FINALISTA AFRICANO

En 2010, el TP Mazembe de la República Democrática del Congo rompió todos los pronósticos al convertirse en el primer club africano en alcanzar la final del Mundial de Clubes, una hazaña

CONOCE DETALLES Y CURIOSIDADES DE ESTE TORNEO QUE ARRANCÓ AYER

10 COSAS QUE NO SABÍAS DEL MUNDIAL DE CLUBES



que ningún equipo europeo podría haber anticipado.

En una de las mayores sorpresas del torneo, venció por 2-0 a Inter de Porto Alegre en semifinales. Solo el Inter de Milán de Mourinho y Eto'o pudo frenar su gesta, imponiéndose por 3-0 en la final disputada en Abu Dabi.

EL PRIMER NO CAMPEÓN

En 1951, la Confederación Brasileña de Deportes creó la Copa Río, el primer torneo entre clubes de distintos continentes, con la idea de coronar al mejor equipo del mundo. Palmeiras se proclamó campeón venciendo a la Juventus en el global (1-0 y 2-2), aunque la FIFA no reconoce ese campeonato como el primer Mundial de Clubes porque solo considera oficial la Copa Intercontinental de 1960.

CON TRES CAMISETAS DIFERENTES

Mateo Kovačić es el único jugador que ha ganado el Mundial de Clubes con tres equipos distintos: Real Madrid (2016 y 2017), Chelsea (2021) y Manchester City (2023).

En el Madrid tuvo un rol secundario, en el Chelsea fue clave

en la medular y con el City fue titular en la final. Su capacidad de adaptación y su inteligencia táctica le han hecho único en la historia del torneo.

AUCKLAND CITY, EL REY OCEÁNICO

Auckland City, de Nueva Zelanda, ostenta el récord de más participaciones en el Mundial de Clubes con 12 ediciones a las espaldas, debutando en 2006 y destacando en 2014 al lograr un histórico tercer puesto.

Domina la Liga de Campeones de la OFC con 13 títulos y nunca ha perdido una final continental. Es el club más laureado de Oceanía y un clásico del torneo, donde suma 16 partidos jugados, más que ningún otro equipo.

EL ÚLTIMO CAMPEÓN NO EUROPEO

El Corinthians de Brasil es el último club no europeo que ha ganado el Mundial de Clubes: venció 1-0 al Chelsea en la final de 2012 con un gol de Paolo Guerrero. Desde entonces, ningún equipo de fuera de Europa ha levantado el título, consolidándose la hegemonía de la UEFA.

SEMIFINAL DE PURO ESPECTÁCULO

En 2008, en la semifinal del certamen, el Manchester United venció 5-3 al Gamba Osaka en el que es considerado como uno de los mejores encuentros que se han disputado nunca en el Mundial de Clubes.

Los goles del United fueron de Vidić, Cristiano Ronaldo y Rooney. El conjunto nipón respondió con tantos de Yamazaki, Endō y Hashimoto. Gamba Osaka logró el tercer puesto, el mejor resultado de un club japonés en la historia del campeonato hasta ese momento.

JAPÓN, EPICENTRO ASIÁTICO

Japón es el país asiático con mayor protagonismo en la historia del Mundial de Clubes, tanto por la cantidad de clubes

participantes como por su rol como sede habitual del torneo.

En lo organizativo, fue sede fija entre 2005 y 2008, y volvió a albergar el torneo en 2011, 2012, 2015 y 2016, consolidándose como el país anfitrión más habitual.

UN VIEJO CONOCIDO

Al Ahly se ha convertido en un habitual del Mundial de Clubes, con nueve participaciones que lo consolidan como uno de los clubes más presentes en la historia del torneo. Entre sus filas destaca Hussein El Shahat, el jugador con más partidos disputados en la competición: un total de 14 encuentros.

Veremos qué nuevas sorpresas, detalles y curiosidades nos trae la actual edición del Mundial de Clubes.

