

\$/1.00

el Chino

ADN

El diario de las multitudes

ES DECLARADO 'PERSONA NO GRATA'

Congreso aprobó moción contra expresidente boliviano Evo Morales por intromisión en temas internos



PBO
RADIO
91.9 FM
Phillip Butters

Lunes a Sábado 6am a 10am

DIRECTORA: SILVIA GAVIDIA ROMÁN

Lima, viernes 27 de enero del 2022

Año 23 Número: 10479

@elchino_pe

diarioelchino.pe



www.elchino.pe

Y EN MADRE DE DIOS EL GALÓN DE COMBUSTIBLE SUPERA LOS S/65 Y LOS HOSPITALES COCINAN CON CARBÓN

PRODUCTOS ESCASEAN EN LA REGIÓN SUR

ABREN 11 INVESTIGACIONES POR MUERTES EN PROTESTAS

A la fecha, el Ministerio Público, tiene un registro de 639 detenidos, 53 cumplen detención preliminar y 8 prisión preventiva.

EVITA LA DIABETES Y EL TEMIBLE CÁNCER

5 FORMAS DE LIMPIAR EL PANCREAS



Evita complicaciones y numerosas enfermedades.

Asesinado en notaría controlaba el negocio de la droga en el Callao



ERA CAPO DEL NARCOTRÁFICO

Suplemento Especial
Domingo 29 de Enero

AUDITOR MUNICIPAL

LA RAZÓN

GRATIS con tu diario
LA RAZÓN

EL ESCUADRÓN ABRIÓ FUEGO CONTRA LAS FUERZAS DE SEGURIDAD ISRAELÍES

9 terroristas mueren en operación israelí contra Yihad Islámica

Al menos nueve terroristas palestinos perdieron la vida por disparos de soldados israelíes en choques armados durante el jueves por la mañana en el campo de refugiados de Yenin.

El intenso enfrentamiento en esta zona del norte de Cisjordania se inició a raíz de una redada lanzada por el Ejército, la unidad de lucha antiterrorista de la Policía y el servicio de seguridad interna (Shabak) israelíes contra un comando de la Yihad Islámica.

Esta milicia y el grupo islamista Hamas han convocado una reunión de emergencia para decidir si responden con el lanzamiento de proyectiles contra Israel. La mayoría de los muertos por fuego israelí pertenecían al brazo armado de Yihad Islámica aunque también hay de una milicia de Al Fatah.

Asimismo, murió una mujer de 60 años según informa el ministerio de Sanidad palestino que a media mañana señaló que "la situación en

el campo de refugiados de Yenin es muy crítica". Fuentes palestinas denuncian que en su operación fuerzas israelíes lanzaron "de forma deliberada" gas lacrimógeno en la unidad de pediatría de un hospital. Por su parte, el ejército israelí niega estas acusaciones.

Según varios testimonios, los agentes israelíes entraron a primera hora de la mañana en la zona camuflados en un camión de transporte de alimentos para sorprender a los milicianos que se escondían en un edificio. La incursión israelí fue respondida de forma inmediata con cargas explosivas caseras y disparos de los milicianos que tienen en Yenin y Nablus sus dos principales feudos en el territorio ocupado por Israel en la guerra del 67.

Los palestinos afirman que lograron derribar un dron israelí que operaba en esa zona. Dos milicianos se entregaron en una operación que, según fuentes israelíes, "logró evitar un gran atentado terrorista en Israel". Como en otras ocasiones, Israel ordenó la incursión de este jueves tras recibir una



información detallada de Inteligencia de Shabak sobre la presencia en la zona de una célula

que planeaba realizar ataques inmediatos.

"Los terroristas de Yihad Islámica estaban muy involucrados en la planificación y ejecución de múltiples e importantes ataques terroristas, incluyendo disparos contra soldados y civiles israelíes", afirmó el Ejército israelí en un comunicado en el que señalaron que sus efectivos respondieron a los disparos de los milicianos durante el cerco del edificio en el corazón del campo de refugiados.

Tras informar de la muerte de varios efectivos armados palestinos buscados, el Ejér-

cito señaló que investiga las circunstancias de la muerte de una civil palestina. Nabil Abu Rudeina, portavoz del presidente palestino, Abu Mazen ha condenado lo que definió como una "matanza realizada por el Gobierno de ocupación israelí bajo el silencio internacional".

Precisamente del campo de refugiados de Yenin era Arref Lahlouh (20) que el pasado miércoles fue abatido por un soldado israelí cuando salió de su vehículo y le intentó apuñalar

en una carretera cercana a una colonia en otra zona del norte de Cisjordania. En lo que va de año, al menos 25 palestinos han muerto, en mayoría milicianos y atacantes llamados "lobos solitarios" en sus acciones aunque también civiles, por disparos de soldados o policías israelíes.

A raíz de una letal ola de atentados palestinos la pasada primavera, Israel lanzó un amplio dispositivo militar con numerosas incursiones en zonas "calientes" como Yenin y Nablus, bastiones de las milicias y donde los efectivos de seguridad de la Autoridad Nacional Palestina (ANP) no tienen el mismo control que en otras zonas de Cisjordania. Las redadas suelen tener como respuesta inmediata disparos o disturbios que en ocasiones acaban en muertos y heridos.

La incursión militar israelí que duró tres horas este jueves es la más letal de los últimos meses lo que explica el aumento del estado de alerta de los organismos de seguridad israelíes ante la posibilidad de una represalia palestina en forma de ataques armados en Cisjordania o de proyectiles desde la Franja de Gaza bajo control de Hamas.



elChino
El diario de las multitudes

DIRECTORA:

Silvia Gavidia Román

Urb. Los Cedros de Villa mz. D 10
Lt. 50 - Chorrillos

Contenido elaborado por
EDITORIAL BERTONE S.A.C.

LA EMPRESA Y LA DIRECCIÓN
DEL DIARIO NO SE HACEN
RESPONSABLES POR LOS
ARTÍCULOS FIRMADOS

PÁGINA WEB: WWW.ELCHINO.PE
E-MAIL: ELCHINO@ELCHINO.PE

MARCHAS AFECTAN A REGIONES DEL SUR Y LIMA SE ESTIMA QUE LOS DANOS SUPERARON EL MILLÓN DE SOLES

Regiones quedan desabastecidas de combustible y alimentos

Las marchas en contra del gobierno de Dina Boluarte continúan en la capital, en ese sentido más de 1.000 manifestantes se desplazaron por la Panamericana Norte, a la altura del mercado Unicachi, ubicado en Pro. Las marchas vienen generando grandes pérdidas, la Municipalidad de Lima estimó que ya se registran más de un millón de soles.

Sin embargo, lo peor viene ocurriendo en provincias como Puno, Cusco y Madre de Dios, donde prácticamente están desabastecidos de combustible y alimentos. Los hospitales se las vienen ingeniando para cocinar los pocos alimentos que tienen.

MARCHAS EN PUENTE PIEDRA

En un inicio, los protestantes se concentraron en el distrito de Puente Piedra para luego seguir su camino hacia el Centro Histórico de Lima por Los Olivos y Carabaylo. Las tres vías de la carretera fueron ocupadas, por lo que el tránsito estuvo interrumpido por un periodo. Algunos comercios aledaños a la ruta tuvieron que cerrar sus perras a modo de precaución.

Cabe precisar que Lima se ha



convertido en el punto central de las movilizaciones a favor de la renuncia de la presidenta Dina Boluarte y en contra del Congreso de la República. Cientos de personas de diversas regiones del Perú han viajado hacia la capital para mostrar su rechazo por las muertes de más de 50 ciudadanos en el marco de las protestas.

PROTESTAS EN LIMA HAN GENERADO DAÑOS EN MÁS DE S/1 MILLÓN

Las violentas marchas en Lima han ocasionado graves daños que han sido estimados en más de 10 millones de soles, si lo reveló la Municipalidad Metropolitana. Adicionalmente, indicaron que se ha recogido 15 toneladas de piedras, entre otros residuos que fueron visualizados durante los actos de

vandalismo.

“Ya acumuló más del millón cien mil. Tenemos el reporte de árboles destruidos, bancas destruidas, papeleras dañadas, veredas que tienen adoquines, mismos que han sido sacados para que se hagan armas. Retiramos entre 15 toneladas de piedras, desmontes y otros residuos”, dijo el gerente de servicios a la ciudad de Lima, Roberto Pérez.

MADRE DE DIOS SIN COMBUSTIBLE Y HOSPITALES COCINAN A CARBÓN POR FALTA DE GAS

Las manifestaciones que se desarrollan en el país desde el mes de diciembre en exigencia del adelanto de elecciones y el bloqueo de las carreteras desde el pasado 4 de enero han sumergido a Madre de Dios en una situación crítica debido al desabastecimiento en los mercados, grifos e incluso el riesgo de quedarse sin agua potable.

Cocinar en casa se ha convertido en un lujo, ya que el precio del balón de gas doméstico de 10 kilos cuesta entre los S/200 y S/300 y aun así es difícil de encontrar en los establecimientos de venta. Por otro lado, en algunos hospitales de la región han empezado a preparar sus alimentos de manera artesanal y ya no saben qué hacer para amor-

tigar la crisis.

En el hospital de Santa Rosa, ubicado en Puerto Maldonado, ya se empezó a cocinar a carbón debido a que ya no cuentan con gas, el cual se terminó hace días. Así quedó registrado en un video difundido, donde se ven ollas encima de leña y fuego, ya que las cocinas a gas no están operando por la escasez de combustible.

CUSCO TAMBIÉN SUFRE POR COMBUSTIBLE Y SUBEN PRECIO DE ALIMENTOS

La Sociedad Peruana de Hidrocarburos (SPH), alertó que las regiones de Cusco y Puno se suman a Madre de Dios como los departamentos sin combustible. Las cisternas que proveen este elemento, no pueden acceder debido a los bloqueos hacia el centro y sur del país.

A la falta de GLP en el Cusco, se suma que algunos alimentos de primera necesidad también empiezan a escasear y por lo tanto, los comerciantes se encuentran subiendo sus precios para la venta, afectando el bolsillo de los cusqueños.

CONDUCTORES OBLIGADOS A REGRESAR A LIMA POR BLOQUEOS EN CARRETERA CENTRAL

Debido al bloqueo de la Carretera Central, el flujo vehicular a la altura del peaje de Corcona a la altura del kilómetro 53 de la mencionada vía nacional es escaso. En esa línea, los buses que salieron desde Lima con destino al centro del país han tenido que regresar.

Inclusive en el propio peaje dieron aviso por medio de un letrero luminoso que había bloqueo total desde el kilómetro 138 al 140 en el sector de Morococha por paro de manifestantes.



Víctima de sicario en notaría era capo del narcotráfico en Perú



El pasado martes, Roger Javier Poémape, murió acribillado por un sicario en las instalaciones de la notaría Velarde Sussoni, en San Isidro. Tras las investigaciones de las autoridades, Poémape Chávez, presuntamente era jefe de un cártel de narcotráfico, así lo confirmaron fuentes de la PNP, Fiscalía y la Procuraduría contra el Narcotráfico.

Con esta revelación, las autoridades presumen que su asesinato haya sido parte de una guerra del narcotráfico en

el Perú. El occiso era conocido como “Roberto Carlos”, “Cabezón” o, para su círculo más íntimo, “Javi”. Desde hace 25 años controlaba el negocio de la droga en el Callao, con mano dura y de manera sangrienta.

Poémape Chávez estuvo detenido una vez, entre 1998 y 2002, sin recibir sentencia. Desde el 2010 se convirtió en intocable. Para los jueces del Callao, e incluso de la Corte Suprema de Justicia, era un empresario modelo que generó una fortuna con empeño y sacrificio personal.

MP abrió 11 investigaciones por muertes en protestas

El Ministerio Público abrió, entre diciembre de 2022 y enero de 2023, 11 investigaciones fiscales por las muertes de ciudadanos ocurridas en las movilizaciones sociales, con el fin de determinar a los responsables.

Asimismo, la Fiscalía dispuso el inicio de 18 investigaciones por lesiones de personas en el contexto de las manifestaciones, así como la apertura de 105 carpetas fiscales para inves-

tigar a quienes presuntamente habrían cometido delitos de resistencia a la autoridad, disturbios, contra la tranquilidad pública, entre otros.

De acuerdo a las cifras del Ministerio Público producto de los enfrentamientos en las protestas, se reportaron 54 fallecidos, 53 civiles y un efectivo policial, así como 793 heridos, de los cuales 435 son civiles y 358 agentes de la Policía Nacional.





Rechazan interpelación a Ministra Gervasi

Con 40 votos a favor, 73 en contra y una abstención, el Pleno del Congreso rechazó en segunda instancia citar a la ministra de Relaciones Exteriores, Ana Cecilia Gervasi, para que responda por la expulsión del exembajador de México en Perú, Pablo Monroy.

“La Representación Nacional no admitió la Moción 5125, que propone interpelar a la ministra de Relaciones Exteriores, Ana Cecilia Gervasi Díaz”, difundió el Legislativo en sus redes sociales.

Como se recuerda el Parlamento inicialmente aceptó la propuesta de Silvana Robles, de Perú Libre (PL), con 44 votos a favor, 71 en contra y 2 abstenciones. Posteriormente, el hemiciclo reconsideró su postura con 69 sufragios positivos.

“El Pleno del Congreso aprobó la reconsideración a la votación de la Moción 5125, que propone interpelar a la ministra de Relaciones Exteriores”, compartió en su cuenta de Twitter.



DINA BOLUARTE LE MANDA MENSAJE A GOBERNADORES Y SEÑALA QUE “NO PUEDO DEJAR DE LAMENTAR Y CONDENAR EL ACCIONAR DE GRUPOS VIOLENTISTAS”

Pide trabajar en conjunto para una “transición ordenada y democrática”

La presidenta Dina Boluarte participó ayer del encuentro intergubernamental “Salud Compromiso de Todos” y condenó los daños provocados por grupos violentistas que participan de las constantes manifestaciones en distintos puntos del país.

“No puedo dejar de lamentar y condenar el accionar de grupos violentistas que aprovechándose de las manifestaciones han causado daños e impidieron que se garantice la salud al pueblo peruano”, señaló la mandataria.

Boluarte enfatizó que los malos manifestantes “siniestraron un total

de 19 ambulancias, impidieron el traslado de pacientes a hospitales al igual que medicinas”. También bloquearon el proceso de vacunación contra el COVID-19.

Invocó a continuar trabajando por garantizar la paz social y el diálogo. “Nuestro país atraviesa circunstancias difíciles pero estamos seguros que seguiremos adelante”, añadió.

Boluarte participó la mañana de ayer en la ceremonia de entrega de la donación, por parte del Gobierno de Japón, de un lote de 32 ambulancias, las cuales serán distribuidas a diferentes regiones del país.

La mandataria exhortó a la ciu-

dadanía a cuidar de estos vehículos a fin de garantizar plenamente el derecho a la vida y salud. Asimismo, pidió trabajar en conjunto para llevar a cabo una “transición ordenada y democrática”.

“Esperamos que estas unidades cumplan el objetivo para el cual han sido diseñadas: salvar vidas, trasladar a los pacientes, llegar siempre a tiempo al llamado de nuestra población necesitada. A nuestros hermanos y hermanas que se beneficiarán con estas unidades, les pido que cuiden de ellas, porque estas ambulancias pertenecen a todos. Sigamos trabajando juntos para preservar y

defender la salud, para construir la paz social que tanto necesitamos, para promover el diálogo con todos los sectores, para garantizar una transición ordenada y democrática, y así abrir un camino de esperanza para el pueblo peruano. Y ojalá, todos unidos en un solo corazón, apostar por lo que tanto nuestros hermanos y hermanas allá en los pueblos vulnerables esperan, apostar por el desarrollo de la patria”, dijo la mandataria en la ceremonia que contó también con la presencia de la ministra de Relaciones Exteriores, Ana Cecilia Gervasi, y la ministra de Salud, Rosa Gutiérrez.



Evo Morales fue declarado persona no grata para el Perú

El Pleno del Congreso aprobó, por mayoría, declarar persona no grata al expresidente de Bolivia, Evo Morales Ayma, “por sus constantes incitaciones en la política nacional, las mismas que buscan desequilibrar el orden interno del país, en especial la zona sur del Perú”.

La decisión se adoptó luego de un debate que se prolongó por dos horas en la representación nacional, con 74 votos a favor, 40 en contra y 4 abstenciones.

“Declarar persona no grata al señor Evo Morales Ayma en el territorio nacional, por sus constantes incitaciones en la política nacional, las mismas que buscan desequilibrar el orden interno del país, en especial la zona sur del Perú”, indica la moción.

La Comisión de Relaciones Exteriores del Parlamento, presidida por María del Carmen Alva, pidió dar cuenta al Ministerio del Interior (Mininter) y que a través de Migraciones se impida el ingreso al país del exmandatario boliviano.

De igual manera, exhorta al Ministerio de Relaciones Exteriores a que eleve la presente Moción de Orden del Día a la embajada de Bolivia en Perú para conocimiento y fines pertinentes.

José Pazo juró como congresista en reemplazo de Wilmar Elera

José Bernardo Pazo Nunura juró ayer como nuevo congresista de la República por Piura, en reemplazo de Wilmar Elera.

Al inicio de la sesión del pleno de este jueves 26 de enero, se dio lectura a la resolución del Jurado Nacional de Elecciones (JNE) por la que se le expiden las credenciales para asumir el cargo de congresista. Tras ello, el presidente del Congreso, José Williams, le tomó juramento al nuevo integrante del Parlamento.

José Pazo Nunura juró al cargo



por la unidad y concertación de los pueblos del país, así como por la pesca y agricultura.

El nuevo integrante de la bancada Somos Perú es natural de la ciudad piurana de Sechura, de la cual fue alcalde provincial entre 2011 y 2014.

Pazo reemplaza en el cargo a Wilmar Elera, vacado por el Congreso de la República tras ser condenado a seis años de cárcel por el delito de colusión agravada. Actualmente se encuentra prófugo.

Perú dispone el retiro del embajador de Perú en Honduras

El Gobierno, a través del Ministerio de Relaciones Exteriores, dispuso el retiro definitivo del embajador del Perú en Honduras, Jorge Raffo, por la “injerencia” de la presidenta hondureña, Xiomara Castro, en asuntos internos de nuestro país durante la reciente VII Cumbre de la Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños (CELAC) en Buenos Aires.

A través de su cuenta oficial en Twitter, el sector liderado por Ana Gervasi refirió que, en consecuen-



cia al desconocimiento de Castro al régimen de Dina Boluarte, las relaciones bilaterales del Perú con esa nación centro americana se mantendrán a nivel de encargados de negocios.

“El Gobierno ha retirado

definitivamente al Embajador del Perú en Honduras en respuesta a la inaceptable injerencia en asuntos internos de la Presidenta Xiomara Castro en su intervención en la CELAC desconociendo al Gobierno constitucional de la Presidenta Dina Boluarte”, escribió.

“Como consecuencia de la posición adoptada por Honduras, las relaciones bilaterales con dicho país se mantendrán, de manera indefinida, a nivel de encargados de negocios”, agregó.

La presidenta taiwanesa, Tsai Ing-wen, le dijo al papa Francisco en una carta que la guerra con China "no es una opción" y dijo que la interacción constructiva con Beijing, que reclama la isla como parte de su territorio, depende del respeto a la democracia autónoma de Taiwán.

La Ciudad del Vaticano es el último gobierno europeo en tener relaciones diplomáticas con Taiwán en lugar de Beijing, aunque Estados Unidos y otras naciones occidentales mantienen amplios lazos informales. Los líderes taiwaneses están preocupados por los esfuerzos del Vaticano para desarrollar relaciones con Beijing.

Tsai, en la carta publicada por su oficina, expresó su apoyo a las posiciones del Vaticano sobre la guerra de Rusia contra Ucrania, las "políticas favorables a los inmigrantes" y la salud pública. Nos identificamos profundamente con sus puntos de vista", escribió Tsai.

Taiwán y China se separaron en 1949 después de una guerra civil y no tienen relaciones oficiales, pero están vinculados por miles de millones de dólares en comercio e inversión. El Partido Comunista Chino vuela regularmente aviones de combate y bombarderos cerca de Taiwán para hacer cumplir su

PRESIDENTA DE TAIWÁN SE LO ASEGURÓ AL VATICANO A TRAVÉS DE UNA CARTA

Tsai Ing-wen: la guerra con China "no es una opción"



postura de que la isla está obligada a unirse con el continente, por la fuerza si es necesario.

Tsai destacó el mensaje de Francisco del 1 de enero para el Día Mundial de la Paz de que el "virus de la guerra" debe curarse. Se citó a sí misma en un discurso del 10 de octubre en el que rechazó el conflicto armado en el Estrecho de Taiwán y pidió "paz y estabilidad".

"La confrontación armada no

es una opción en absoluto. Solo respetando el compromiso del pueblo taiwanés con nuestra soberanía, democracia y libertad puede haber una base para reanudar la interacción constructiva a través del Estrecho de Taiwán", decía la carta de Tsai.

China intensificó sus esfuerzos para presionar a la isla, incluido el lanzamiento de misiles al mar, después de que la entonces presidenta de la Cámara de Representantes de Estados Unidos, Nancy Pelosi, se convirtiera en agosto en la funcionaria estadounidense de más alto rango en visitar la isla en 25 años. Legisladores de Gran Bretaña y otros países también visitaron Taiwán en una muestra de apoyo a su gobierno electo.

Un ex vicepresidente taiwanés de Tsai, Chen Chien-jen, representó a la isla en el funeral de este mes del papa emérito Benedicto XVI.

LA POSICIÓN DEL PAPA SOBRE CHINA

En una entrevista publicada por The Associated Press, el papa señaló que "hay que caminar con paciencia" en China y que ve el

diálogo continuado con Beijing como la guía en sus esfuerzos por salvaguardar a sus fieles, que son una pequeña minoría en el país asiático.

AP le preguntó qué será lo próximo en los acercamientos diplomáticos entre Beijing y el Vaticano.

"Vamos dando pasos", dijo Francisco. "Cada caso (de nominación de obispo) se mira con lupa". Lo principal, añadió, es que "no se rompe el diálogo".

"A veces son un poco cerrados, a veces no", señaló sobre las autoridades chinas.

El papa no respondió directamente a una pregunta sobre cómo afecta a ese diálogo la relación del Vaticano con Taiwán. La Santa Sede es uno de los pocos estados que mantiene lazos formales con Taiwán en lugar de con China.

Francisco ha sido criticado por facciones más conservadoras de la Iglesia católica por un acuerdo de 2018 con Beijing sobre el nombramiento de los obispos en China, dado que las autoridades comunistas han encarcelado a sacerdotes en ocasiones. Uno de sus críticos más duros es el cardenal Joseph

Zen, obispo emérito de Hong Kong.

En la entrevista, Francisco describió a Zen, de 91 años, como "un viejito encantador". Recordó cómo, cuando el cardenal viajó a Roma este mes para el funeral del papa Benedicto XVI, el pontífice le había invitado al hotel vaticano donde vive. Ante el estudio privado del papa hay una estatua que muestra a Nuestra Señora de She Shan. Cuando el cardenal la vio, dijo Francisco, "como un niño se puso a llorar".

Zen fue detenido el año pasado tras enfrentarse a las autoridades de Hong Kong por su participación en un movimiento pro democracia ahora silenciado.





Precio del huevo se dispara en el sur

Alex Jerí, representante de la Asociación de Avicultores del Sur, alertó un incremento en el precio de los huevos al sur del Perú; porque cada vez es más difícil llegar a estas regiones; además, el costo de producción se elevó por la falta de soya.

“La gente en el sur está sufriendo con precios altísimos que no están al alcance de la población en general. Simplemente no hay abastecimiento porque no se puede mover”, explicó.

Los bloqueos no solo impiden que las cargas lleguen a las

regiones del sur, también evitan el ingreso al país de los camiones cargados de soya provenientes de Bolivia. Esto generó una escasez en uno de los productos principales para alimentar a las gallinas de postura.

Para complementar el ali-

mento balanceado y reemplazar la soya, los productores usan pasta de algodón y de girasol, pero no da los complementos suficientes. La harina de pescado sería un buen sustituto, pero cada saco está a US\$ 2 600 la tonelada.

EL OBJETIVO ES EVITAR ES QUE HAYA UN DETERIORO Y QUE LAS EMPRESAS QUIEBREN

MEF aprobará medidas para garantizar estabilidad financiera en regiones del sur

El ministro de Economía y Finanzas, Alex Contreras, reveló que su cartera viene coordinando con la Superintendencia de Banca, Seguros y AFP (SBS) para la aprobación de nuevas medidas que ayuden a garantizar la estabilidad financiera del país en las regiones afectadas.

“Quiero anunciar que estamos coordinando con la SBS nuevas medidas que ayuden a garantizar la estabilidad financiera del país en las regiones afectadas. Lo que queremos evitar es que haya un deterioro, que quiebren las empresas y, además, generar las condiciones para una rápida recuperación”, anunció.

En ese sentido, ratificó que el Poder Ejecutivo viene tomando las acciones correspondientes para paliar los embates que está generando la conflictividad social en el país. “Hemos tomado medidas y estamos trabajando en nuevas medidas que espero anunciarlas en la próxima semana con el detalle que corresponde”, subrayó.

Asimismo, recordó que



ante la imposibilidad de pago que se generó por las protestas, el gobierno reprogramó por préstamos extendidos dentro de

los programas Fae – Turismo, Fae – Texco, y Reactiva Perú, a fin de dar un alivio rápido a las micro y pequeñas empresas (mypes).

“Otra medida que aprobamos fue postergar el pago de impuestos para así permitirte las mypes, que son el motor de

crecimiento del país, utilizar esos recursos temporales, el pago de planillas o de proveedores”, manifestó.

Multan a colegio por no detener caso de cyberbullying

La empresa Velasco Hermanos Inversiones S.A.C., promotora del colegio Lima Villa College, ubicado en el distrito de Chorrillos, fue multada por la Comisión de Protección al Consumidor N° 3 del Indecopi con 50 Unidades Im-

positivas Tributarias, equivalentes a S/ 247,500, por no adoptar las acciones necesarias frente a actos de acoso escolar entre sus estudiantes.

La Comisión señaló que la institución educativa no cumplió con los protocolos previstos para

los casos de bullying y no dio el seguimiento correspondiente, en el marco de la Ley que promueve la convivencia sin violencia en las instituciones educativas (Ley 29719).

Lo anterior se pudo verificar

debido a que las medidas adoptadas por Lima Villa College ante los actos de bullying y cyberbullying sufridos por una de sus estudiantes, por parte de sus compañeros, resultaron parciales e insuficientes.

El 95 % de reservas turísticas en Ica canceladas por bloqueos



Pérdida total para el turismo. El 95 % de las reservas turísticas en la provincia de Ica fueron canceladas por el bloqueo de la carretera Panamericana Sur por un grupo de vándalos que desde diciembre del 2022 han tomado la vía en varias oportunidades.

Así lo reveló el representante de la Cámara Regional de Turismo de Ica, Víctor Rojas Chilquillo, quien afirmó que la situación del turismo en Ica se agrava luego que el sector se recuperaba paulatinamente del impacto causado por la pandemia de covid-19.

“Venimos atravesando una situación grave desde la pandemia donde el turismo fue el más afectado, luego con estas paralizaciones todas las reservas que estaban confirmadas fueron canceladas en un 95 %”, aseveró Rojas.

Realizan primera reunión del Consejo Regional de Salud



El gobierno regional del Callao, a través de la dirección regional de salud del Callao, llevó a cabo la primera reunión del Consejo Regional de Salud del Callao 2023, con la finalidad de asumir acuerdos y compromisos en bienestar de la salud de la población del primer puerto, la misma que fue aperturada por el gobernador regional del Callao, Dr. Ciro Castillo Rojo Salas.

Durante la reunión, el gobernador regional señaló la importancia de estas reuniones multisectoriales. “Las articulaciones y acuerdos que permite estas reuniones multisectoriales son sumamente importantes, permitirá atacar los problemas de salud en todas sus facetas, vamos a emprender una tarea de salud distinta”, dijo.

EL CANTANTE DE "TE PROPONGO" INGRESÓ A UN HOSPITAL EN PUERTO RICO TRAS UN FUERTE DOLOR

MURIÓ HÉCTOR REY, 'EL GUARAGUAO DE LA SALSA'



El mundo de la salsa está de luto luego de que se diera a conocer que murió Héctor Rey, más conocido en la industria musical como 'El Guaragua de la Salsa', en Carolina, Puerto Rico.

La noticia fue confirmada por su representante, quien reveló algunos detalles de la lamentable partida. Diferentes internautas y famosos han enviado mensajes de condolencias a sus seres queridos.

De acuerdo a la versión entregada por el manager, Héctor ingresó a un centro de salud en la madrugada del 24 de enero en su país natal, luego de presentar quebrantos de salud; sin embargo, fue hasta el día siguiente que falleció. Algunos cantantes como 'La Diva de la Canción Popular', Lady Yuliana, expresaron a través de las plataformas digitales lo entristecidos que están con esta noticia.

Por otra parte, sus fanáticos enviaron mensajes a los familia-



Rey, r.i.p. amigo.
¿QUIÉN ERA HÉCTOR REY?

La leyenda de la salsa había nacido el 26 de septiembre del año 1968 en Guaynabo- Puerto Rico.

Rey logró convertirse en uno de los exponentes de la salsa más aclamados por el público debido a la interpretación de grandes canciones como 'Todavía', 'Te propongo', 'Ay amor', 'Ya no es lo mismo' y otros trabajos que incluyó en su disco 'Al Duro'. Por medio de las plataformas digitales, el cantante seguía promocionando su carrera e incluso mostraba un poco cómo eran las presentaciones que daba y los programas de televisión en los que tuvo la oportunidad de estar.

Se destacó en la orquesta "salsa fever" como cantante principal bajo la dirección del director musical, arreglista y productor Julio "Gunda" Merced y será recordado por canciones como, "Tan enamorado", "Una noche más", "Te voy a saciar de mi", "Perdóname-olvidalo" y "Fuera de mi vida". Y su gran éxito "Te propongo" que grabara en el año 1991 en el álbum titulado "al Duro".

res y amigos del artista para poder afrontar esta pérdida: "el mejor de todos los románticos", "qué lamentable noticia, nos estamos quedando sin cantantes de salsa. De los mejores, paz a su alma", "paz en su tumba", "a todos los buenos Dios los está llamando", "los artistas de salsa se nos están yendo muy seguido", fueron algunos de los

comentarios que destacaron en la red social.

Los mensajes de condolencias de sus conocidos no se hicieron esperar. Por ejemplo, la compositora Mimi Ibarra escribió en su cuenta de Twitter "Te Propongo" tema que escribí para Héctor Rey, hoy lamento su partida y lo recuerdo con esta canción, vuela alto Héctor

Familias se resignan con búsqueda de Julian Sands

Nick Sands, hermano de Julian Sands dijo en una publicación del Reino Unido que sabe "en su corazón" que el actor "se ha ido", mientras las autoridades de California continúan buscándolo.

A Julian Sands lo reportaron como desaparecido por primera vez en el área de Mt. Baldy, California, el pasado 13 de enero.

Las autoridades están "por cumplir la segunda



semana completa en su búsqueda del excursionista desaparecido Julian Sands. Se han realizado numerosos esfuerzos de búsqueda por tierra

y aire", según un comunicado de prensa del Departamento del Sheriff-Forense del condado de San Bernardino. "Hasta este momento, no se ha localizado al señor Sands y no se ha encontrado evidencia de su ubicación actual".

Su hermano mayor habló con Craven Herald & Pioneer sobre sus temores con respecto a la desaparición de su hermano.

"Todavía no lo han declarado desaparecido dado por muerto, pero sé en mi corazón que se ha ido", dijo Nick Sands. "Sin embargo, conociendo la rivalidad entre hermanos por lo que es, sería como si él apareciera para demostrar que estoy equivocado".

Pamela Anderson revela que Tim Allen le mostró los genitales

A días de que la autobiografía de Pamela Anderson salga a la venta, ya se dieron a conocer algunos detalles del libro. El medio Variety publicó un extracto en el que la actriz y modelo denuncia que Tim Allen le mostró los genitales durante el rodaje de la serie Home Improvement -que en Latinoamérica se conoció como Mejorando la casa-.

"El primer día de filmación, salí de mi camarín y Tim estaba en bata en el pasillo.



Abrió su bata y, rápidamente, me mostró: estaba completamente desnudo debajo. Dijo que era justo, porque me había visto desnuda. Ahora estamos a mano. Mereí incómodamente", explicó la mujer que fue uno

de los grandes íconos de los 90.

El actor se habría referido al hecho de que Anderson se había hecho famosa por sus producciones de foto para la revista Playboy. Tim Allen negó la información en diálogo con TMZ: "Nunca sucedió. Yo nunca haría tal cosa".

Magaly

destruye a Osoreos por comentarios racistas

La conductora mostró en su programa varios videos del comentarista deportivo Erick Osoreos donde tiene comentarios discriminatorios contra sus seguidores. Debido a esto, Magaly Medina se dirigió al periodista a quien no dudó en poner en su sitio.

“Si vas a joderme, por lo menos manda plata, no 3 dólares, yo sé que tú limpias Watters allá”, sino por un seguidor. “El gran cáncer del fútbol peruano son las departamentales, claro porque son cholitos, no saben vestirse,



son mal aspectosos y son gente que no tiene ese nivel de haber llegado como un dirigente de primera división”, expresó en un momento.

Al respecto, la conductora se mostró indignada con los comentarios racistas del periodista. “Qué manera de describir que no tiene la suerte de él, de que los contrate América Televisión, que no han tenido la suerte ni la manera de educarse, no tuvieron los medios o ingresos para aprender a vestirse. Qué tiene él en contra de los provincianos, porque eso es insultarlos, por qué choleas si tú también lo eres”.

Ethel se pierde celebración de Gise por culpa de choros

Lamentablemente la conductora fue víctima de la delincuencia, luego de que algunos sujetos ingresaran a su casa arrastrando con todo a su paso. Entre las pertenencias que se llevaron, Ethel Pozo perdió sus documentos, por lo que no pudo viajar con Gisela Valcárcel.

La conductora se perdió la celebración del cumpleaños de la rubia, por ello a través de las redes sociales tuvo un emotivo mensaje

hacia la “Señito”.

“Feliz Vida! Feliz vuelta al sol. Un cumpleaños distinto porque no podemos estar juntas...

¿Porqué? No!!! Yo creo que el ¿Para qué? Es para celebrar como se debe en unos días.

Así lo espero. Te amo y quiero que hoy estés contenta porque tu vida es y ha sido siempre una vida de mucho esfuerzo y trabajo y siempre ha marcado huella en quienes te conocemos”, expresó.



EX FUTBOLISTA TUVO ENCUENTRO CON UNA MUJER DÍAS ANTES DE LA RENOVACIÓN DE VOTOS CON SU ESPOSA

El 'Chorri' Palacios volvió a “trampear” a pocos días de matrimonio

Para no creerlo. Por tercera vez y en menos de un año, el ex futbolista le fue infiel a su esposa Karla Quintana, esta vez, días antes de su boda. La mujer que estuvo con Roberto Palacios aseguró que tuvieron un “encuentro íntimo” en su carro.



programa mostró el ampay, en donde se ve a Palacios con una mujer en su camioneta por varios minutos.

El ampay del Chorri fue el 11 de enero, 9 días antes de dar el sí en el altar con la madre de sus hijos. El programa de Magaly logró conversar en exclu-

Antes de mostrar el ampay del ex futbolista, Magaly Medina mostró imágenes de lo que fue el matrimonio del “Chorri”. Ahí se le ve al deportista quebrarse de emoción al dar sus votos.

“Bueno amor, en este anillo demuestro el amor que te tengo. Sé que son momentos difíciles, pero Dios nos permite estar juntos”, dijo el ‘Chorri’ Palacios entre lágrimas días después de haberle sido infiel a su esposa.

Posterior a esto, el

siva con la mujer llamada Maribel Meza, quien no tuvo reparos en contar con lujos de detalles el encuentro íntimo y fogoso que tuvo con el excapitán de la selección peruana.

“Conversa y conversa, hasta que bueno, a mí se me cayó el arete pues... A lo Malú Costa. Sucedió algo más que besos y abrazos?”, preguntó la reportera. “Sí, sucedió (sexo)”, respondió ella. “¿Tuvieron relaciones sexuales en ese carro?”, replicó la ‘urraca’ de Magaly. “Sí”, dijo la mujer en cuestión sin ningún tipo de remordimiento.



Jossmery cambia de voz por anabólicos

La ex chica reality evidenció el gran cambio de voz, debido a que estaría haciendo uso de una sustancia llamada Estanozolol, o mejor conocida como Winstrol, para aumentar su masa muscular durante su proceso para ser fisiculturista. Uno de los efectos secundarios sería el engrosamiento de la voz, lo cual vendría sufriendo Josmery Toledo.

“Lo que respecta en plan de entrenamiento es farmacología, sí o sí va a tener que tomar”, confirmó el entrenador de Jossmery.



Jala las orejas a hijos de Melcochita

Tras presentar el programa donde estuvo Pablo Villanueva, “Melcochita”, la conductora Andrea Llosa lamentó que los hijos del artista no estén al pendiente de él.

“Al ser un adulto mayor, creo que los hijos tendrían que estar pendientes de él, no él pendiente de los nietos, de los hijos que es siempre vemos. Pudimos entrar a otro espacio que Melcochita nos permitió, que es preguntarle: ¿Qué es lo que traes que hace que siempre estés pendiente de los hijos, que todos son una sarta de manganzones?



Estás pendiente de hijos, nietos y bisnietos. Eso es lo que pudimos conversar con él”, dijo.

“Mande quien Mande” se estrena el 6 de febrero

La nueva propuesta de ProTV llegará a las pantallas el próximo lunes 6 de febrero a la 1 p. m. por América Televisión. El programa será conducido por Carlos Vilchez y María Pía Copello quienes se han mostrando felices por el nuevo proyecto que encabezan.

“Mande quien Mande” es el nuevo nombre del espacio que ocupará el lugar de “En boca de todos”. Sobre este nuevo programa también se ha rumoreado la presencia de Ignacio Baladan como co-conductor.





Rebeca pide cadena de oración por Tongo

La conductora de “América espectáculos” habló en su programa sobre la delicada salud de Abelardo Gutiérrez, mejor conocido como “Tongo”. Rebeca Escobedo pidió una cadena de oración para su pronta mejoría.

Como sabemos actualmente el artista se encuentra internado en el área de cuidados intensivos, por ello,

la conductora pidió que todos los peruanos oren por su pronta mejoría.

“Aprovechar este momento que muchos hogares del Perú nos están viendo para darle energía bonita y cuando puedas casera échate una orancioncita y rezadita. Pídele en quién creas pero pídele al universo y a Diosito que se mejore para que nos dé más alegría y esté con su

familia. “Tongo un beso gigante mi rey, vas a estar bien vas a ver que sí. La próxima noticia que daremos es que saliste el hospital y estás bien en casita”, sostuvo notoriamente preocupada.

Cabe indicar que fue su hija Cinthya Gutiérrez quien puso en evidencia el delicado estado de salud del cantante.



Farfán lanza piropo a Clara Chía: “Que tal Casio”

Gerard Pique acaba de oficializar su relación con Clara Chía a través de las redes sociales compartiendo una foto con la rubia. Al respecto, el ex futbolista Jefferson Farfán no dudó en opinar sobre el tema y le lanzó un piropo a la española.

“Qué tal Casio. Ama Charooooo”, fue lo que escribió el ‘10 de la calle’ en sus historias, compartiendo la foto del ex de Shakira con su nueva pareja, haciendo mención al tema “Music Session #59”, en donde la colombiana compara con un reloj de la marca acadio con Clara Chía.

Vania Bludau muestra su pancita

La ex chica reality ha sufrido a lo largo de los años con poder controlar su peso, ya que sufre de tiroides. Debido a esto comenzó a recibir críticas en redes sociales, por ello decidió mostrar cómo se encuentra actualmente su abdomen. La joven explicó que efectivamente su vientre está más pronunciado y no porque este embarazado o haya comido de más, sino porque está con su periodo menstrual. “Les quiero mostrar cómo me ha crecido. La panza por los cólicos menstruales”, expresó, en sus redes sociales.



LA GANADORA DE TRES GRAMMY LATINO DEJARÁ EL NOMBRE DEL PERÚ EN ALTO

Susana Baca abrirá Festival en España WOMAD

La cantautora peruana Susana Baca abrirá el cartel del Festival WOMAD Cáceres 2023, que se celebrará del 11 al 14 de mayo. La organización anunció este miércoles los primeros artistas de la edición XXVIII, entre los que figuran también los sudafricanos “Bantu Continua Uhuru Consciousness”, de música funk hedonista, y el dúo formado por el guitarrista británico Justin Adams y el italiano Mauro Durante.

El festival, un encuentro intercultural de música, arte y danza, avanzó también la imagen del cartel de este año, obra del artista chileno Gonzo Martínez, quien colabora con el festival desde hace años.

“Queremos que WOMAD Cáceres vuelva a ser un referente de los festivales de las músicas del mundo, que concite en sus escenarios a artistas de larga y reconocida trayectoria y a nuevas voces emergentes del panorama musical”, afirmó su directora, Dania Dévora.

Los escenarios de WOMAD Cáceres se repartirán por los lugares más emblemáticos de esta ciudad española, cuyo casco histórico está declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.



PUBLICIDAD

EN IMPRESO Y DIGITAL

SERVICIO DE IMPRESIÓN
DE 4, 8, 16 PÁGINAS
FULL COLOR

— COTIZACIONES —
PUBLICA TU ANUNCIO
LLAMANDO O
ESCRIBIENDO AL

993 433 014
952 965 001

fiorella.mejia@grupolarazon.pe

SALUD



La labor del médico

Una vez que una persona es diagnosticada con cáncer de páncreas, el médico indicará cuáles son las opciones de tratamiento más adecuadas. Según sea el caso, se presentarán al paciente unas alternativas en concreto u otras. Cabe destacar que en algunos casos, se puede recurrir a más de un tipo de tratamiento para atender al paciente.

EL CANSANCIO Y FATIGA CONSTANTES, LA PÉRDIDA DE PESO REPENTINA E INEXPLICABLE, PUEDEN SER SEÑALES DE ALARMA

Primeros síntomas hormonales del cáncer de páncreas

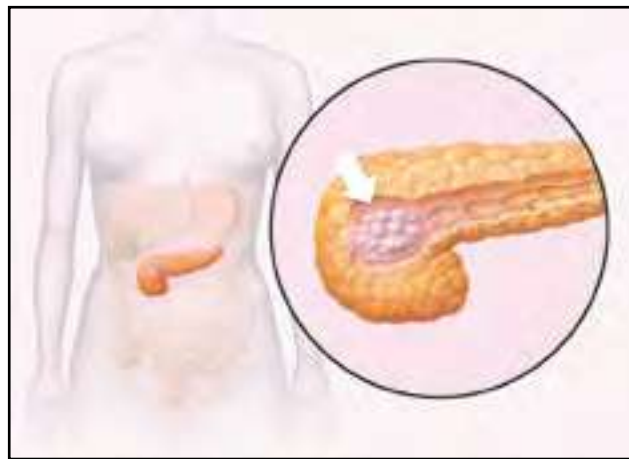
Entre los principales síntomas de cáncer de páncreas es posible destacar: el cansancio y fatiga constantes, la pérdida de peso repentina e inexplicable, la ictericia, el dolor en la zona del páncreas, entre otras.

El cáncer de páncreas es una enfermedad que afecta tanto a pacientes del sexo masculino como pacientes del sexo femenino, a cualquier edad. No obstante, suele ser más común en hombres de edad avanzada.

No se ha determinado aún la causa. Sin embargo, si se han determinado varios factores de riesgo, dentro de los cuales se puede mencionar la edad, el tabaquismo, la obesidad, la diabetes, la pancreatitis, entre otros.

BREVE REPASO ACERCA DEL PÁNCREAS

El páncreas es un órgano de forma alargada que se sitúa detrás del estómago. Cumple



importantes funciones dentro del mantenimiento del cuerpo. De esta manera, podemos diferenciar dos tipos de células en el páncreas:

Endocrinas. Suelen agruparse en forma de islotes de Langerhans y producen hormonas que liberan directamente a la sangre. Normalmente producen insulina y glucagón, compuestos capaces de regular la cantidad de glucosa en el torrente sanguíneo.

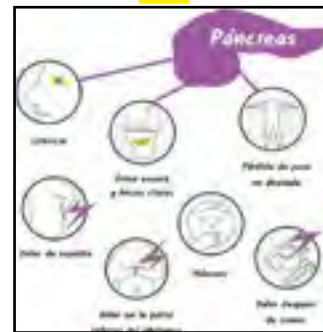
Exocrinas. Las células sintetizan enzimas que viajan hasta el duodeno a través de diminutos

conductos. Se unen formando el conducto pancreático, que se une con el conducto biliar (procedente del hígado) hacia el intestino delgado. Las enzimas producidas colaboran en la digestión de ciertos nutrientes como los lípidos o grasas.

TIPOS DE CÁNCER DE PÁNCREAS

Se distinguen dos tipos de cáncer de páncreas según el tipo de células afectadas. De esta manera encontramos:

Cáncer de páncreas exocrino. Se trata del subtipo de cáncer



de páncreas que aparece con más frecuencia. En la mayoría de los casos, se desarrolla a partir de las células que producen las enzimas digestivas.

Tumor endocrino pancreático o neuroendocrino (maligno o canceroso). Afecta a las células de los islotes de Langerhans que producen hormonas y las liberan directamente en la sangre. Podemos diferenciar entre distintos subtipos en función del tipo de célula que afecten (ver los síntomas más frecuentes).

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DEL CÁNCER DE PÁNCREAS

Los expertos de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) explican que, en su fase inicial, las personas con cáncer de páncreas no suelen presentar síntomas. Sin embargo, a medida que avanza la enfermedad pueden aparecer varios síntomas, como pérdida de peso de forma inexplicable, ictericia, diabetes, dolor en la zona del páncreas, cansancio y fatiga constante, náuseas y vómitos, entre otros.

Por otra parte, es necesario aclarar que los síntomas pueden variar en función del tipo de cáncer de páncreas que presente

el paciente.

CÁNCER DE PÁNCREAS EXOCRINO:

- Náuseas y vómitos.
- Cansancio y fatiga constante.
- Inapetencia o pérdida de apetito. Esto suele provocar una disminución del peso del paciente sin proponérselo.
- Aumento del tamaño de la vesícula biliar o del hígado.
- Molestias abdominales que se pueden extender a zonas cercanas (como la espalda).
- Ictericia o piel con tonalidad amarilla. Esto se debe a que el cáncer obstruye el conducto colédoco y la bilirrubina se acumula.

La bilirrubina es un pigmento producido por el hígado que normalmente alcanza el duodeno a través de este tubo.

OTROS SÍNTOMAS RELACIONADOS SON LA ORINA MÁS OSCURA Y ALTERACIONES EN LAS HECEAS. DENTRO DE LOS SÍNTOMAS HORMONALES PODEMOS DESTACAR:

Cambios en la textura del tejido graso del paciente. Este trastorno se debe a la liberación de enzimas pancreáticas de forma errónea.

Diabetes. En este caso, las células exocrinas destruyen a las células que sintetizan la insulina. Por tanto, los niveles de glucosa en el torrente sanguíneo aumentan y se producen también los síntomas característicos de esta enfermedad.

Alteraciones leves de los niveles de glucosa en sangre.

Tumor endocrino pancreático o neuroendocrino (maligno

o canceroso): en función del tipo de célula que ha desarrollado el cáncer. De esta manera, podemos encontrar:

- **Gastrinoma.** La enfermedad se produce en las células que producen gastrina y aumenta su producción. Por norma general, esta sustancia hace que se sintetice más ácido dentro del estómago. Este trastorno se conoce con el nombre de síndrome de Zollinger-Ellison.
- **Insulinomas.** Afecta a las células que forman insulina, que aumentan sin control. Los síntomas producidos se encuentran asociados a la hipoglucemia o niveles de glucosa bajos en sangre.
- **Glucagonomas.** En este caso, el cáncer se encuentra en las células que producen glucagón. De esta manera, las señales se encuentran asociadas a la hiperglucemia o niveles elevados de glucosa en sangre.
- **Somatostatinomas.** Normalmente la somatostatina ayuda a regular otras hormonas. Cuando se produce la patología, es posible que se alteren los niveles de estas sustancias a nivel general.
- **PPomas.** Se asocian a una sobreproducción de polipéptido pancreático (PP) que regula las funciones del páncreas en condiciones normales.
- **VIPomas.** Altera las células que sintetizan péptido intestinal vasoactivo (VIP). El síntoma más destacable es la diarrea que se mantiene en el tiempo.



SALUD



¿Qué medidas tomas para cuidar tu páncreas?

¿Has ignorado este órgano hasta este momento? Ahora que conoces algunos remedios para depurarlo, préstale atención antes de que desarrolle alguna patología. No obstante, estos remedios naturales no son sustitutivos del tratamiento médico. Pueden servir a modo de prevención y como complemento al mismo. Por lo tanto, te recomendamos acudir a tu médico si se presenta alguna dificultad.

SU MAL FUNCIONAMIENTO ES LA CAUSA PRINCIPAL DE UNA PATOLOGÍA CRÓNICA COMO LA DIABETES MELLITUS

Limpia tu páncreas con estos 5 remedios de origen natural

Cuidar de la salud de nuestro páncreas y depurarlo es fundamental para prevenir complicaciones y prevenir numerosas enfermedades que pueden poner en riesgo nuestro bienestar general.

El páncreas es una glándula que se localiza en una zona profunda del abdomen. Se encuentra específicamente detrás del estómago y por delante de la columna. Se encarga de producir jugos que ayudan a descomponer los alimentos en el proceso de digestión. Además, es clave en el control de las hormonas que ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre. De ahí su importancia. Así que, ¡limpia tu páncreas con ayuda de estos remedios.

Si bien sus enfermedades son menos conocidas, este puede desarrollar algunas condiciones que, sin duda, reducen la calidad de vida. Incluso, su mal funcionamiento es la causa principal de diabetes mellitus, una patología crónica que se caracteriza por la concentración de glucosa en la sangre.

Aunque hay muchos factores que determinan su salud, algunos remedios naturales ayudan a cuidarlo para que trabaje sin dificultades. Por ello, en esta ocasión, queremos compartir 5 recetas para que lo limpies regularmente. ¡Apunta!

A continuación te compartimos unos remedios naturales que te ayudarán a limpiar y cuidar tu páncreas.

1. LIMPIA TU PÁNCREAS CON BEBIDA DE KIÓN Y DIENTE DE LEÓN

Por su concentración de com-



puestos antioxidantes, vitaminas y minerales, esta bebida depurativa de jengibre y diente de león es un buen complemento para mejorar el funcionamiento del páncreas. Además, ayudan a regular los procesos inflamatorios. También, a minimizar los efectos negativos de los radicales libres, asociados con el cáncer.

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de kión/jengibre rallada (5 g)
- 1 cucharada de diente de león (10 g)
- 2 tazas de agua (500 ml)

Preparación

- Primero, vierte la raíz de jengibre y el diente de león en una olla con agua.
- Seguidamente, pon a hervir la bebida durante 5 minutos, a fuego bajo.

- Finalmente, tápala y déjala reposar hasta que esté tibia.
- Modo de consumo
- Bebe una taza de infusión en ayunas y repite la ingesta a media tarde.
- Consúmela durante 15 días seguidos, descansa otros 15 días y retómala.

Ver también: Bebida de cúrcuma y jengibre para acelerar el metabolismo y adelgazar



2. LIMPIA TU PÁNCREAS CON JUGO DE APIO, PEPINO Y COL RIZADA

Este jugo verde con propiedades desintoxicantes es ideal para optimizar el funcionamiento del páncreas y mejorar la digestión. Se recomienda ante los picos al-

tos de azúcar, ya que mejora la producción y utilización de la insulina.

Ingredientes

- 2 ramas de apio
- ½ pepino
- 3 hojas de col rizada
- 1 vaso de agua (200 ml)

Preparación

- Primero, lava las ramas de apio y pícalas en varios trozos.
- Seguidamente, corta el pepino y ponlo en la licuadora junto con el apio.
- A continuación, agrega las hojas de col rizada y el vaso de agua, y procesa todo por unos instantes.
- Finalmente, sirve la bebida sin colar.
- Toma el jugo en ayunas, durante 2 o 3 semanas seguidas.
- Repite el tratamiento cada 2 meses.

3. LIMPIA TU PÁNCREAS CON BEBIDA DE CARDO MARIANO

El cardo mariano es una planta con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que, en general, nos ayudan a depurar todo el cuerpo. Se recomienda cuando las digestiones son pesadas o cuando se presenta cualquier síntoma de un mal funcionamiento pancreático.

Ingredientes

- 1 cucharada de cardo mariano (10 g)
- 1 taza de agua (250 ml)

Preparación

- Primero, pon una cucharada de cardo marino en una taza de agua y déjalo hervir durante 5 minutos.
- Por último, tapa la bebida, dé-

jala refrescar y cuéjala.

Modo de consumo

- Ingiere una taza de té de cardo marino todos los días, mínimo durante 2 semanas.
- Haz el tratamiento cada 2 o 3 meses.



4. LIMPIA TU PÁNCREAS CON BEBIDA DE ALBAHACA MORADA

Con este remedio natural de albahaca morada consigues limpiar el páncreas para un óptimo proceso digestivo y una correcta utilización de la glucosa. Además, sus compuestos benefician la salud metabólica y contribuyen a reducir la inflamación de los tejidos.

Ingredientes

- 1 cucharada de albahaca morada (10 g)
- 1 taza de agua (250 ml)

Preparación

- Primeramente, vierte la albahaca morada en una taza de agua y ponla a hervir 2 o 3 minutos, a fuego bajo.
- Finalmente, una vez lista, déjala reposar a temperatura ambiente y cuéjala.

Modo de consumo

- Toma una taza de bebida al día, durante 3 semanas.

• Te recomendamos leer: Las propiedades medicinales de la albahaca

5. LIMPIA TU PÁNCREAS CON INFUSIÓN DE GROSELLA ESPINOSA INDIA

Las propiedades depurativas de la infusión de grosella espinosa india son útiles para reducir la sobrecarga del trabajo del páncreas ante un exceso de toxinas. Además, sus nutrientes optimizan el funcionamiento hepático y, gracias a esto, minimiza la carga para esta glándula.

Ingredientes

- 2 cucharadas de grosella espinosa india (20 g)
- 2 tazas de agua (500 ml)

Preparación

- Primero, incorpora la grosella espinosa india en el agua y, enseguida, ponla a hervir durante 10 minutos.
- Finalmente, cuando esté lista, déjala reposar otros 10 minutos y cuéjala.

Modo de consumo

- Toma el remedio en la mañana y a media tarde.
- Repite el tratamiento durante 2 semanas seguidas.
- De modo opcional, consúmela de forma regular 3 veces a la semana.

Limpia el páncreas: reflexiones finales



EVITE PONER EN RIESGO SU SALUD MANTENIENDO UNA DOSIS ADECUADA AL MOMENTO DE LA LIMPIEZA

Cloro: los peligros de usarlo excesivamente

Es uno de los desinfectantes más usados por las personas en todo el mundo pues elimina las bacterias desde la primera pasada.

Aunque es efectivo y previene enfermedades virales, estar en contacto todo el día con el cloro resulta perjudicial para la salud.

Su función se limita a eliminar las bacterias o virus, pero es tal su fuerza que una gran cantidad permanece en el cuerpo por lo que puede ocasionar serios daños al organismo, según reveló un estudio de la Universidad de Lovaina (Bélgica).

Al ser altamente corrosivo puede provocar ardor, comezón y dermatitis. Utiliza guantes y ventila mientras lo uses. Asimismo, nadar sin protección en los ojos puede provocar irritación, ardor e infecciones oculares.

En el caso de la nariz, inhalarlo puede afectar las vías respiratorias generando asma, tos y opresión en el pecho. Los más afectados son los niños y mujeres, debido a las tareas del



hogar, advierte un reporte de la organización Women's Voices for the Earth.

Ahora si te expusiste al cloro, debes limpiar tu cuerpo de inmediato. Usa jabones y detergentes orgánicos o completamente naturales, porque son mejores para su piel. Hay muchos tipos de jabón disponibles que no son tóxicos ni perjudiciales para tu organismo.



3 alimentos para un corazón saludable

Definitivamente, puede reducir su riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares al comer ciertos alimentos todos los días. Hay una gran variedad de frutas y verduras que son buenas para el corazón, conozcalas a continuación.

FRIJOLES NEGROS

Están llenos de nutrientes saludables para el corazón. El folato, los antioxidantes y el magnesio pueden ayudar a disminuir la presión arterial. Su fibra ayuda a



controlar tanto el colesterol como los niveles de azúcar en la sangre. Agregue los frijoles para aumentar las sopas y ensaladas.

ATÚN PARA OMEGA-3

A menudo más barato que el salmón, el atún también tiene omega-3. El atún blanco tiene más ácidos grasos omega-3 que otras variedades de atún. Pruebe también estas otras fuentes de omega-3: caballa, arenque, trucha de lago, sardinas y anchoas.

ALMENDRAS

Tienen esteroides vegetales, fibra y grasas saludables para el corazón. Las almendras pueden ayudar a reducir el colesterol "malo" LDL. Toma un pequeño puñado al día.

CAMOTE

Cambia las papas blancas por los camotes. Con un índice glucémico bajo, estas partículas no causarán un aumento rápido en el azúcar en la sangre. También tienen fibra, vitamina A y licopeno.



Batido de fresas y plátano



Ingredientes:

500 gramos de fresas, lavadas, escurridas y partidas por mitad
1 plátano, cortado en trozos
1 taza de cubos de hielo
½ taza de leche
½ taza de jugo de naranja

2 cucharadas de azúcar

Preparación:

Agregar todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta lograr una mezcla suave, si le parece muy dulce y espeso puede agregar un poco de agua. Servir.

Todo lo que no le debes de hacer a tus cejas



Es una de las partes esenciales del rostro que marca y acentúa nuestras expresiones y refuerza nuestras facciones. Aunque las depilaciones no son peligrosas existen ciertos cambios relacionados a la moda que de seguirlo nuestras cejas corren peligro.

Cuando vayas a un centro de belleza para realizar una depilación, solamente indica que la formen de acuerdo a sus arcos naturales, no trates de querer tener unas cejas con un estilo que no propio pues muchas veces en lugar de embellecer tu rostro lo cambia para mal.

Por otro lado, la moda va y viene, pero tu autenticidad y naturalidad puede recordarte lo magnífica que es tener tu cara original así que desecha la idea de depilarte todas las cejas, pues además estas previenen a la piel de los radicales libres.

Si vas a realizarte el tatuaje, lamentablemente, es para siempre y no siempre queda bien. La mayoría de las veces viene acompañado de una depilación radical que estéticamente hablando no va a ayudar mucho, pues a veces la piel se estira o arruga y se pierde la percepción bien delineada.

HORÓSCOPO

ARIES (21 mar - 19 abr)
Deberás replantearte la forma en la que encarar las actividades diarias si quieres sacar el máximo provecho de ellas.

TAURO (20 abr - 20 may)
Contarás con muchas energías durante la jornada de hoy, pero en lugar de ayudarte te mantendrán fuera de foco, contrólate.

GÉMINIS (21 may - 20 jun)
Tu energía llega al máximo y te sientes con deseos de tomar un reto. Llama a un amigo y pídele que se una a tu aventura.

CÁNCER (21 jun - 22 jul)
Debes ser moderado en tus costumbres. Los excesos de cualquier tipo resultarán seguramente perjudiciales en extremo. Precaución y cautela.

LEO (23 jul - 22 ago)
La vida está llena de duros desafíos a enfrentar. Esto es parte de ella, y es lo que nos permite disfrutar más intensamente de los momentos felices.

VIRGO (23 ago - 22 set)
Nuestra personalidad no es más que el resultado de la suma de las experiencias vividas. Depende de cada uno cuanto asimilamos de cada una.

LIBRA (23 set - 22 oct)
El paso del tiempo es un erosionador natural para la pareja, pero esto no representa un problema insalvable para nada. El amor devoto es la clave.

ESCORPIO (23 oct - 21 nov)
La timidez no te permite mostrarte tal cual eres, suéltate. Mucha gente desearía conocer alguien como tú.

SAGITARIO (22 nov - 21 dic)
Verás que no hay mejor cosa que ser tú mismo, suelta tus riendas y muéstrate como eres. Ponte en la lista de prioridades, préstate más atención.

CAPRICORNIO (22 dic - 19 ene)
Siempre usa el dialogo para salir de tus problemas. La agresión física debe ser el último recurso disponible y solo en ocasiones especiales.

ACUARIO (20 ene - 18 feb)
La gestación de grandes obras suele llevar tiempo. Tómalo con calma y trata de despegar todos los conocimientos que has adquirido.

PISCIS (19 feb - 20 mar)
X Las malas experiencias te han marcado, pero no permitas que la desconfianza te impida comenzar una vez más.

PUPILETAS

ACIDES ESTOMACAL

G	A	S	T	R	O	E	S	O	F	Á	G	I	C	O
A	O	Ü	H	M	H	O	J	U	L	F	E	R	S	T
R	P	D	A	T	E	C	E	R	D	T	C	I	E	A
G	R	E	A	S	J	D	O	M	S	A	I	N	N	I
A	E	E	G	Ñ	A	G	I	I	L	N	R	F	S	D
N	S	E	N	I	A	M	S	C	Ó	B	U	A	A	E
T	I	G	S	F	O	R	O	Z	I	A	G	R	C	M
A	V	M	Ó	T	E	H	A	T	A	N	Í	T	I	N
C	O	S	Ñ	P	Ó	R	C	R	N	T	A	O	Ó	I
I	E	Ú	Ú	L	O	M	M	E	D	Í	A	S	N	X
D	Q	Ñ	I	C	Í	Z	A	E	P	O	S	Q	I	T
E	Y	C	O	M	I	D	A	G	D	U	R	I	U	X
Z	A	S	O	R	O	L	O	D	O	A	T	J	Í	E

ACIDEZ
ALCOHÓLICAS
ALIMENTOS
ARDOR
ATAQUE
CIRUGÍA
COMIDA
CORAZÓN

DAÑAR
DOLOROSA
ENFERMEDAD
ESÓFAGO
ESTÓMAGO
GARGANTA
GASTROESOFÁGICO
INFARTO

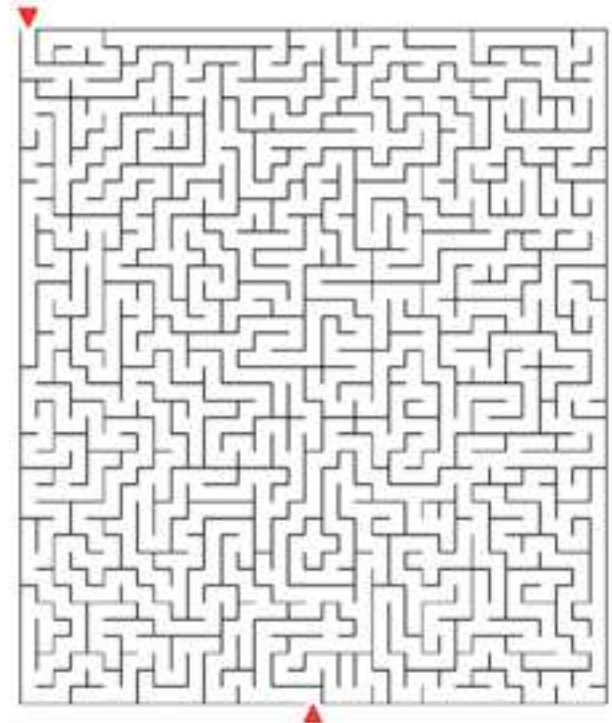
INMEDIATO
MÉDICA
MEDICINAS
OPRESIVO
PECHO
PERSISTE
RECETA
REFLUJO

SENSACIÓN
SÍNTOMAS

7 DIFERENCIAS



LABERINTO



PASATIEMPO

JUEGO DE MATEMÁTICAS RECREATIVAS

3	12	8
7	28	24
5	20	?

¿CUÁL ES EL NÚMERO QUE FALTA?



¿Cuál es el colmo de un ahorcado?
Que lo lleven preso por sacarle la lengua a la autoridad.

AMARR PAREJAS SEPARADAS INFIELES REARDO

995 467 448

PARA SIEMPRE HARE QUE TE PIDA PERDÓN DE RODILLAS PARA SIEMPRE EN CUERPO Y ALMA TRABAJOS A DISTANCIA

LA PUZANGA QUE DOMINA Y ATRAE AL INSTANTE COLITA DEL ZORRO para la atracción de EL o ELLA

CURO ALCOHOLICOS EN SECRETO

PLAZA 2 DE MAYO N°24 Of.202 2do. CENTRO PISO DE LIMA



**PAOLO GUERRERO
CONFESÓ QUE
SOSTUVO
CONVERSACIONES
CON ALIANZA LIMA
EN EL 2022 PERO
LUEGO YA NO LO
LLAMARON MÁS.**

Se olvidaron de él

En su presentación en Racing, el delantero peruano Paolo Guerrero habló de la opción que tuvo de ir a Alianza Lima el año pasado y también se refirió a la selección peruana.

“Con Alianza en el 2022 tuve dos reuniones, yo todavía no podía jugar, fue en enero y febrero pero les dije que todavía no tenía fecha para volver a jugar. Después no volvimos a hablar más”, dijo en conferencia.

Sobre si pudo conversar con Carlos Zambrano o Luis Advíncula contó: “Con Zambrano hablé pero más de temas de casas, del tráfico en Buenos Aires porque él estuvo acá”.

Al ser preguntado si quisiera volver a la selección peruana indicó: “Claro que me gustaría vestir la casaca de Perú, si la selección me necesita o soy convocado siempre voy a estar ahí pero va a depender de mi rendimiento acá”.

Finalmente el jugador evitó hablar de la situación política que se vive en Perú. “De temas políticos no suelo hablar, no me meto, soy un jugador de fútbol y hablo solo de deporte, trato de dejar el tema político de lado”.

PON DE TU PARTE

En otra parte de su presentación con la Academia, Paolo Guerrero señaló que está muy orgulloso por haber llegado al club de Avellaneda y espera ya poder entrenar con sus com-

pañeros la próxima semana.

“Gracias por el recibimiento, me han tratado muy bien, estoy feliz de estar en este gran club. Ahora toca mi parte, ponerme a punto para poder volver a jugar cuanto antes, para esta semana no creo que esté, estoy trabajando la parte de fuerza, gimnasio y espero ya estar la próxima semana haciendo gran parte con el grupo y estar al 100% cuanto antes para jugar”, dijo en conferencia.



Rybakina jugará final femenina del Open de Australia

En un duro partido de principio a fin, la kazaja Elena Rybakina venció a la bielorrusa Victoria Azarenka por 7-6(4) y 6-3 y disputará la final del Abierto de Australia ante Aryna Sabalenka.

Rybakina, quien ganó Wimbledon la temporada pasada, disputará su segunda final de

Grand Slam tras haber vencido a Azarenka en un duelo que fue parejo pero que se resolvió en sets corridos.

La kazaja se impuso luego de una hora y 41 minutos de juego y buscará su segundo título este sábado cuando enfrente a la bielorrusa Aryna Sabalenka.

Le quitaron la Supercopa a Rusia

La Unión de Fútbol de Rusia (UFR) condenó la decisión de la UEFA de trasladar la Supercopa europea de la ciudad rusa de Kazán a Atenas. “La decisión de trasladar la Supercopa de Kazán en el marco de la exclusión de nuestros clubes y selecciones de las competiciones internacionales era esperada y no tiene nada que ver con el deporte”, comentó la UFR al diario “Sport-Express”.

La UFR subraya que la capital tártara tiene una “enorme



experiencia” en la celebración de torneos internacionales al más alto nivel, incluido “desde el punto de vista de la seguridad”.

“En estos momentos estamos centrando nuestros esfuerzos en el retorno del fútbol ruso al sistema de competiciones internacionales”, añadió.

Según informó la UEFA, la Supercopa europea entre los ganadores de la “Champions” y la Liga Europa se disputará en el estadio Georgios Karaiskakis de la capital griega el próximo 16 de agosto.

Debido a la campaña militar rusa en Ucrania, la UEFA ya trasladó el pasado año la final de la Liga de Campeones de San Petersburgo a París.

Condenan actos de odio contra Vinicius

La Liga condenó enérgicamente los actos de odio e intimidación contra el jugador brasileño del Real Madrid Vinicius y anunció que desde el organismo se instará la investigación de los hechos por las fuerzas y cuerpos de seguridad del estado.

“La Liga condena enérgicamente los actos de odio e intimidación contra Vinicius Jr. La intolerancia y la violencia no tiene cabida en nuestro de-



porte. Desde La Liga, como en ocasiones anteriores, se instará la investigación de los hechos por las fuerzas y cuerpos de

seguridad del estado, en busca de la condena de los responsables y solicitando las sanciones penales más severas”, aseguró el organismo.

En una carretera madrileña, según un vídeo difundido este jueves en las redes sociales, aparece una pancarta con la leyenda ‘Madrid odia al Real’ y un muñeco con la camiseta del Real Madrid de Vinicius colgado del puente.

Iré si el Barcelona me llama

Josep Guardiola, técnico del Manchester City, señaló que si algún día el Barcelona lo llama él irá pues la institución catalana es su club.

“Si estoy entrenando aquí o donde sea, de segundo entrenador, y el Barcelona me llama... Yo iré a Barcelona. Es mi club”, dijo el entrenador. En la previa del duelo ante Arsenal, Guardiola se refirió al técnico Mikel Arteta, quien fue su asistente antes de ir a los ‘gunners’. “Todo el mundo tiene sueños y sé que se fue a su club, al club que soñaba. Era seguidor del Arsenal por el hecho de jugar allí, era capitán y amaba ese club”.



La competencia interna está dura

Andrés Andrade, nuevo refuerzo de Alianza Lima para esta temporada, se refirió a su preparación junto al equipo blanquiazul para afrontar el torneo local y la Copa Libertadores. El futbolista colombiano aseguró tener buenas expectativas para este año y afirmó que, previo a su llegada al club íntimo, conversó con Hernán Barcos.

“En Alianza hay excelentes personas. Se ha traído buenos



refuerzos para pelear, tanto el campeonato local como el internacional. (...) Searmó un equipo

con excelentes jugadores y la competencia interna está muy buena. Cada jugador estará en su mejor nivel si la competencia sigue alta y eso será beneficioso para el club”, indicó Andrade en diálogo con Radio Ovación.

Asimismo, Andrade agregó: “Con el retraso que hubo en el torneo, ya me tiene al cien por ciento de mis capacidades para poder arrancar el torneo. De igual manera un jugador se va dando con el ritmo de partidos”.

Por el camino correcto

La confianza está al máximo. José Parodi, jugador del Deportivo Garcilaso, habló acerca de los amistosos que ha jugado el equipo recién ascendido y valoró lo mostrado por sus compañeros.

“Termina empatado, eso habla mucho de nosotros que no damos nada por perdido, siempre seguimos hasta el final. El segundo tiempo hicimos las cosas claras, en el primero también, pero se vio reflejado más en el segundo”, señaló Parodi.



Además, asegura que se van notando los trabajos y van tomando la mano a la propuesta del entrenador. “Me sentí bien con mis compañeros, ya tenemos bastantes

sesiones de entrenamiento y cada vez vas encontrando la idea que quiere el profe, hay bastante compañeros de buen pie que hace más fácil el juego”.

Asimismo, está convencido que están yendo en la dirección correcta. “Creo que para saber dónde estamos, ha servido de mucho. Estamos por el camino correcto, sé que vamos a empezar bien el torneo, estamos con ansias de que empiece. Vamos a dar mucho de qué hablar”.

Esto es una vergüenza

Oscar Romero, presidente de la ADFP, confirmó que el Poder Judicial realizó la variación en la medida cautelar interpuesta por la FPF en tiempo récord, por lo que solo quienestengan autorización o aprobación expresa de la misma puedan transmitir los partidos de los clubes.

“Ayer (el miércoles) ha sido notificada la variación en la medida cautelar y ya declararon fundada la misma, eso es un escándalo. Nosotros decíamos que su medida cautelar era genérica, ahora sí le han puesto el tema de la autorización de la FPF. Es un escándalo a nivel jurídico y procesal. Tú puedes tener la razón, pero que le pregunten a los abogados cuánto demora una variación. Pediría a la OCMA (Oficina de Control de la Magistratura) que revise este caso para saber si la carga procesal de este

abogado es la correcta. Nos parece sorprendente que sea tan rápido, presentas una medida cautelar y que la variación salga tan rápido. Ya los clubes han presentado la queja formalmente a la OCMA, de ninguna forma vamos a hablar de corrupción ya que no está probado, pero si nos causa sorpresa la celeridad de este caso”, afirmó Romero en Radio Ovación.

Además, Romero comentó que hasta el momento hay 14 procesos por parte de la ADFP. “Las acciones que se han realizado por la ADFP entre penales, civiles, contenciosas, administrativas y constitucionales llegan a ser 14, por diferentes temas, algunos de ellos son: Nulidades de actos jurídicos, tenemos la impugnación de la ilegítima inscripción de los estatutos de la FPF, tenemos lavado de activos, fraude a la administración

EN TIEMPO RECORD, EL PODER JUDICIAL MODIFICÓ MEDIDA CAUTELAR SOBRE LOS DERECHOS TELEVISIVOS DE LA LIGA 1

de la persona jurídica, organización criminal, fraude procesal presentada por el procurador del Poder Judicial, entre otros”.

Acerca del pago de los 500 mil

dólares por parte de la FPF a los clubes por el tema de infraestructura, dijo: “Salió el Dr. Caro a señalar que el pago de 500 mil dólares se les entregó por tema de infraestructura, sin embargo inicialmente se dijo que se daría ese pago si ingresaban al contrato de derechos de televisión. En todo caso,

cuando se aprobó en la Asamblea de Bases que se reparta ese dinero, para saber bajo qué concepto se dió”.

Asimismo, se refirió al supuesto pedido por parte de Agustín Lozano para retirar las denuncias y que Romero deje la ADFP: “Una de las condiciones era entregar la Liga a

los clubes, pero a quién, además que Óscar Romero no participe, el presidente de la FPF piensa que tiene muchachos, pero yo soy presidente de la ADFP. A mí nadie me presiona. Así me muera, esas denuncias van a seguir en investigación. Que se someta a las investigaciones”.

Quiere comenzar con el pie derecho

El técnico de Alianza Atlético, Carlos Desio, aseguró que su equipo está entrenando de la mejor manera y confía que llegará de muy bien al inicio del torneo.

“El equipo está entrenando bien y estamos viendo la parte final para poder encarar el inicio del campeonato de la mejor manera. Todos los partidos serán complicados, pero esperamos estar a la altura de las circunstancias y hay confianza



en el grupo que vamos a tener un buen arranque”, dijo Desio a Sullana Deportes.

Luego, el estratega del cuadro norteño comentó que “en

los amistosos nunca paramos el once inicial, pero tenemos equipos parejos. No nos fijamos mucho en los resultados, pero igual uno siempre quiere ganar. Los amistosos nos han servido para saber quiénes pueden jugar”.

Desio remató diciendo que “salvo Arias, quien no va a poder jugar por acumular tres tarjetas amarillas de la temporada pasada, todos están aptos y trabajando bien”.

A jugar con el corazón rojo

Ronald Ruíz, arquero de Atlético Grau, habló de la trágica situación que vivió hace unas semanas y el esfuerzo que está haciendo por enfocarse en el fútbol.

“Es una situación muy dura la que pasé, a veces uno tiene que poner mucha fuerza y lo hago todos los días. Trato de enfocarme en el entrenamiento y por dentro uno está con el corazón roto pero trato de poner el esfuerzo a full. He retomado el tema del



entrenamiento y eso me está ayudando bastante y también los compañeros, el cuerpo técnico y todo lo que corresponde a Grau, desde la utilería al presidente”, dijo a Radio Ovación.

Agregó: “Quisiera agradecerles a todos los que me mandaron un mensaje, decir gracias es poco para todos los que estuvieron ahí, más que todo mi esposa que tuvo la fuerza y la voluntad de seguir y en eso estamos”, agregó.

