

# REVISTA

REDACTORES

Clínica Calma:

## EL INSOMNIO Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

Pág 10

### Educalma

Brecha Digital:  
Desigualdad en la  
educación virtual

Pág 06

### Efémerides

Salud mental en el Perú:  
Reflexiones en el día  
de la Psiquitría

Pág 16





# EDITORIAL

**S**omos Fundación CALMA (Construyendo Artesanos Líderes Mediadores Activos), una organización a nivel mundial que promueve la paz y la mitigación de la violencia en todos los escenarios posibles.

Asimismo, incentivamos el diálogo como herramienta principal para el logro de la paz y, además, estamos presentes en varios países de Latinoamérica como Perú, Costa Rica, México, Argentina y Colombia.

Al estar presentes en varios lugares, CALMA se encuentra supervisada y respaldada por el Consejo de Supervigilancia de Fundaciones (CONSUF) y el Sistema Nacional de Voluntariado (SINAVOL).

Para una mayor eficiencia de Fundación CALMA, la organización se divide en 10 secciones: Clínica Calma, Marketing y Comunicaciones,

Control y Calidad, Trabajo social, Unidad de Negocio Educalma, Unidad de Negocio Suyay, Contigo empresas, Automatización FC digital, Prensa y Revista REDactores.

En CALMA manejamos los valores de responsabilidad, integridad, respeto, equidad, sostenibilidad, compromiso, justicia y verdad. Por ello, nuestra organización tiene presencia en colegios o nidos, universidades, institutos, municipios, centros comerciales, negocios y en empresas, realizando, en cada una de ellas, proyectos que promuevan la sana convivencia entre compañeros. Por tal motivo, nuestras campañas y programas se centran en temas que tengan como principal componente la violencia, tales como trata de personas, explotación infantil, prevención del suicidio, violencia de género, entre otros.



## MISIÓN

Recaudar y proporcionar información veraz y relevante sobre diversos temas en los que la fundación está activamente involucrada, con un enfoque en su importancia social.



## VISIÓN

Optimizar la información presentada en cada edición de la revista con el objetivo de facilitar su comprensión tanto para nuestros lectores como para el público en general.



## OBJETIVOS

- ▶ Establecer y mantener activamente las relaciones comunicativas con otras áreas de la fundación cada quincena en la que se presenta la revista.
- ▶ Elaborar artículos periodísticos que informen sobre las actividades que realiza la fundación y eventos importantes relacionados a la salud física y mental cada 15 días.
- ▶ Generar conciencia social a través de material informativo que se presenta quincenalmente a través de la revista digital.
- ▶ Difundir las actividades, talleres, alianzas y eventos importantes que realiza la fundación.

# ÍNDICE

EDICIÓN 99



6

Brecha Digital: Desigualdad en la Educación Virtual



8

Alimentación Intuitiva: Escuchando al Cuerpo



10

El Insomnio y su Impacto en la Salud Mental

Cáncer en el Perú: Radiografía de un desafío Nacional

12



El Estrés como Reto: En la Recta Final del Año

14



Salud Mental en el Perú: Reflexiones en el Día de la Psiquiatría

16



## **BRECHA DIGITAL: DESIGUALDAD EN LA EDUCACIÓN VIRTUAL**

FOTO: GOOGLE



Diagramadora: Camila Tapia

Redacción: Trudy Rivera

La educación virtual o remota es una de las tendencias globales más relevantes e innovadoras del siglo XXI. Las tecnologías digitales y la sofisticación del internet se unen para brindar educación a distancia. Las herramientas, materiales de estudio y plataformas, en la que se encuentran docentes y alumnos, posibilitan una instrucción accesible y flexible.

**E**sta moderna modalidad se popularizó y optimizó a raíz de la pandemia de la COVID 19. Escolares, estudiantes y trabajadores se vieron obligados a reestructurar sus rutinas debido a las circunstancias y a emplear las nuevas tecnologías para no paralizar sus actividades. Los entornos virtuales reemplazaron a las escuelas, universidades y oficinas, constituyendo el único medio de interacción entre las personas.

Sin embargo, dicha modalidad requiere dispositivos electrónicos y una conexión estable a internet que no están al alcance de todos los bolsillos. Guillermo Sánchez, director general del Instituto Certus, basándose en estadísticas del INEI, indica que más de 370,000 alumnos de las zonas más vulnerables tuvieron que abandonar sus estudios por no contar con recursos digitales ni acceso a internet.

## ¿Qué es brecha digital?

César Libaque, del Centro de Investigación de la Universidad del Pacífico, la define como la diferencia en el uso y acceso a tecnologías de la comunicación entre individuos, organizaciones y países. Hace referencia, asimismo, no solo a los medios de acceso, sino también a las habilidades que hacen falta para utilizarlas (alfabetización digital). Las TIC (Tecnologías de Información y Comunicación) son habilitadoras de la economía y saber emplearlas permitirá la inclusión en un mercado laboral cada vez más competitivo.

En el primer trimestre del año 2020, según cifras del INEI, solo el 40.1% de familias peruanas tenía acceso a internet. En las zonas rurales la cifra apenas llega al 5%. Diario Gestión apunta que 6 de cada 10 colegios públicos de primaria no cuentan con internet y 3 de cada 10 de secundaria carecen también de dicho servicio. Un gran número de estudiantes que asisten a escuelas del Estado no están educándose conforme a los nuevos estándares y podrían ser relegados de las mejores oportunidades formativas y laborales.

## Estrategias para cerrar las brechas digitales

Diario Gestión apunta que tiene que existir la voluntad política del gobierno para implementar políticas que reduzcan la brecha digital. También afirma que es vital la suscripción de un compromiso que vincule al sector privado. Milagros Bracamonte, de la Revista Stakeholders, agrega que el MTC tiene una misión pendiente que consiste en mejorar la cobertura móvil en las zonas más alejadas del territorio nacional. La implementación de fibra óptica y antenas satelitales son también deuda vigente que el gobierno tiene con la población.

El Ministerio de Educación puso en marcha una iniciativa llamada PerúEduca con el objetivo de reducir la brecha digital. Este programa ofrece material de estudio, cursos, talleres, ayuda técnica y acceso a tecnología a una comunidad en línea en crecimiento. De esa manera, se contribuye a mejorar las habilidades digitales para promover inclusión y equidad.

### Conclusión:

*La brecha digital es un gran reto que ha acarreado el siglo XXI. La educación remota vuelve a poner en evidencia las preocupantes diferencias entre los sectores socioeconómicos. Es menester garantizar la accesibilidad a herramientas básicas en las escuelas, así como asegurar una alfabetización digital gradual, pues de nada sirve contar con medios tecnológicos sin educación de calidad. Finalmente, el Estado, a través de políticas públicas estratégicamente diseñadas, debe renovar su compromiso con el progreso de sus pueblos, contando con el apoyo y las iniciativas del sector privado.*

## ALIMENTACIÓN INTUITIVA: ESCUCHANDO AL CUERPO

Diagramadora: Camila Tapia

Redacción: Trudy Rivera

**E**l portal de la National Geographic apunta que este enfoque, de naturaleza intuitiva y propuesto por la dietista Evelyn Tribole, invita a entender las señales fisiológicas del organismo para detectar sus necesidades alimentarias. Al ser capaz de captar e interpretar señales de hambre y saciedad, será posible tomar mejores decisiones respecto a la ingesta de alimentos. Especialistas han señalado que este estilo de alimentación proporciona beneficios tanto físicos como mentales.

En una sociedad que continúa rindiéndole culto a los cuerpos delgados, mientras premia la restricción de comida y la práctica excesiva de ejercicios, la autocompasión surge como alternativa para evitar trastornos de la conducta alimentaria en personas que persiguen utópicas perfecciones. La dañina cultura de la dieta, que sigue ignorando la diversidad corporal, se enfoca en contabilizar calorías, como si los cuerpos fueran máquinas, descuidando la dimensión psicológica y emocional.



Explora más sobre este tema en la página web de la especialista Evelyn Tribole

<https://www.evelyntribole.com/>



FOTO: FREEPIK





### Conclusiones

*El fracaso rotundo de las dietas se debe, entre otros factores, al nivel de estrés que conlleva aplicarlas. La restricción de comida, sumado a un régimen de ejercicios desmedido, es insostenible y peligroso. Ningún estilo de alimentación debe prescindir de las necesidades emocionales de la mente. Aprender a conectar con el cuerpo, conocer sus dinámicas, sus señales de hambre y saciedad, hará posible conocer las necesidades reales del organismo, desde el autocuidado y la autocompasión. Vale recalcar que antes de introducir modificaciones en el estilo de alimentación es prudente contar con la asesoría de un especialista.*

## Principios de la alimentación intuitiva

Según un artículo de la BBC, que reúne la opinión de expertos y algunas investigaciones recientes, son tres los principios claves de este innovador enfoque:

**Reconocer el hambre y la saciedad:** Integrando el raciocinio y las emociones, se puede aprender a determinar cuánta comida es necesario consumir y en qué momento hay que detenerse. No existen alimentos prohibidos, pues se puede comer lo que a uno se le apetezca.

**Escuchar las señales del cuerpo:** Si se está atravesando por episodio de estrés, ansiedad, enojo o aburrimiento, se recomienda evitar usar los alimentos para lidiar con las emociones; de esa manera, se eludirán indigestiones y sentimientos de culpa. El hambre emocional es una señal corporal que se debe aprender a distinguir.

**Cultivar una buena relación con los alimentos:** La comida no es solo combustible para el organismo, es también una experiencia que involucra los cinco sentidos. Aprender a disfrutar lo que se come, sin pensar en la cantidad de calorías que contiene, cambiará las precepciones erradas que la cultura de la dieta ha popularizado y, con el tiempo, la relación con los alimentos mejorará.

## Principales ventajas de la alimentación intuitiva

El diario El Comercio indica que este paradigma, que prioriza el respeto hacia el cuerpo, rechaza las dietas restrictivas y promueve la práctica moderada de ejercicios, ha demostrado que ayuda a mantener un peso corporal estable, un mayor control glicémico, menores niveles de triglicéridos y mayores índices de colesterol bueno HDL. Adicionalmente, impulsa el consumo de alimentos variados, lo que incrementa el bienestar físico y emocional.

## EL INSOMNIO Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

Diagramadora: Camila Tapia  
Redacción: Victor Ynoñan

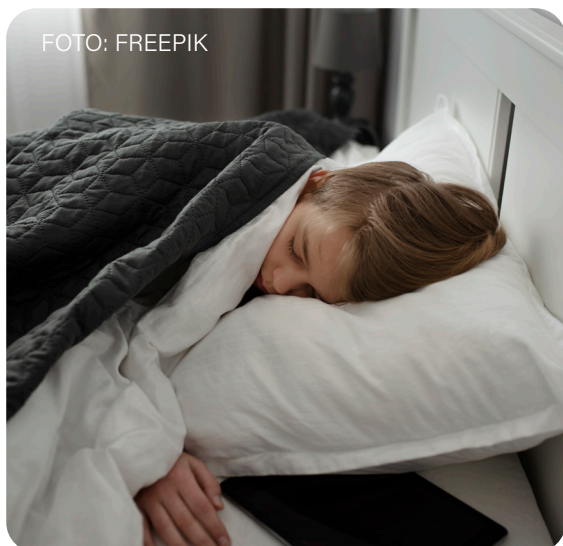


FOTO: FREEPIK

**E**l insomnio es un trastorno del sueño que afecta a millones de personas en todo el mundo. No se trata simplemente de tener dificultades para conciliar el sueño; el insomnio puede tener consecuencias profundas y duraderas en la salud mental. En este artículo, exploramos cómo la falta de sueño afecta nuestra salud emocional y mental, y qué se puede hacer para mitigar estos efectos.

### La Naturaleza del Insomnio

El insomnio se define como la dificultad para dormir o mantener el sueño, lo que resulta en un sueño no reparador. Puede ser agudo o crónico, y sus causas son diversas: desde el estrés y la ansiedad hasta problemas médicos y hábitos de vida poco saludables. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que entre el 10% y el 30% de la población sufre de insomnio en algún momento de su vida.

### Efectos en la Salud Mental

#### 1. Aumento de la Ansiedad y la Depresión

La falta de sueño está íntimamente relacionada con trastornos de ansiedad y depresión. Estudios han demostrado que las personas que padecen insomnio tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar estos trastornos. La privación del sueño altera los neurotransmisores en el cerebro, afectando la regulación del estado de ánimo y aumentando la vulnerabilidad emocional.

#### 2. Dificultades Cognitivas

El insomnio también puede afectar las funciones cognitivas, como la memoria, la atención y la toma de decisiones. La falta de sueño impide que el cerebro funcione de manera óptima, lo que puede llevar a errores en el trabajo, problemas de concentración y dificultad para resolver problemas.

#### 3. Impacto en las Relaciones Interpersonales

La irritabilidad y la fatiga asociadas al insomnio pueden afectar las relaciones personales. Las personas que no duermen bien a menudo se sienten más frustradas y menos capaces de manejar el estrés, lo que puede resultar en conflictos familiares y dificultades en el lugar de trabajo.

#### 4. Incremento del Estrés

El insomnio no solo es una consecuencia del estrés, sino que también puede amplificarlo. La preocupación constante por no poder dormir puede crear un ciclo vicioso, donde la ansiedad por el sueño interfiere aún más con la capacidad de dormir.

FOTO: FREEPIK

Estrategias para Mejorar el Sueño

### **1. Higiene del Sueño**

Implementar buenas prácticas de higiene del sueño es fundamental. Esto incluye establecer horarios regulares para dormir, crear un ambiente propicio para el sueño (oscuro, tranquilo y fresco) y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse.

### **2. Técnicas de Relajación**

Prácticas como la meditación, el yoga y la respiración profunda pueden ayudar a reducir la ansiedad y preparar el cuerpo para el descanso. Integrar estas técnicas en la rutina diaria puede mejorar la calidad del sueño.

### **3. Consultar a un Profesional**

Si el insomnio persiste, es importante buscar ayuda profesional. Un médico o un especialista en sueño puede ofrecer un diagnóstico adecuado y sugerir tratamientos que van desde la terapia cognitivo-conductual hasta medicamentos.

### **4. Mantener un Estilo de Vida Saludable**

Una dieta equilibrada, ejercicio regular y una buena gestión del estrés son esenciales para mejorar la calidad del sueño. Estos hábitos no solo benefician el sueño, sino que también promueven la salud mental en general.

### **Conclusión**

*El insomnio es un problema de salud que va más allá de la simple falta de sueño; tiene un impacto significativo en la salud mental y emocional. Reconocer la conexión entre el sueño y la salud mental es el primer paso hacia una mejor calidad de vida. Al adoptar estrategias para mejorar el sueño y buscar ayuda profesional cuando sea necesario, es posible romper el ciclo del insomnio y sus efectos negativos en la salud mental. La calidad del sueño es, sin duda, un pilar fundamental del bienestar emocional.*



FOTO: FREEPIK

## CÁNCER EN EL PERÚ: RADIOGRAFÍA DE UN DESAFÍO NACIONAL

Diagramadora: Camila Tapia  
Redacción: Trudy Rivera

**E**l cáncer, en lo que a salud pública respecta, es una problemática que ha puesto en jaque al sistema de salud por ser una de las principales causas de muerte en el Perú. Según el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas dicha incidencia, en todos los tipos de cáncer, va en aumento. El Ministerio de Salud agrega que se detectan más de 69 000 casos anuales y que, hasta el 2022, un aproximado de 175 000 personas sufrían de algún tipo de enfermedad oncológica.

Conforme a lo que indica el portal de Infobae el cáncer de próstata, mama, estómago y cuello uterino figuran como los padecimientos más comunes entre la población. No obstante, es el cáncer de estómago, que se caracteriza por ser una enfermedad silenciosa y agresiva, el que más vidas ha cobrado tanto de hombres como de mujeres (4 767 muertes al año).

La posibilidad de contraer cáncer tiene relación con la edad, la predisposición genética y con el estilo de vida. Al tratarse de padecimientos silenciosos durante sus primeras etapas, la prevención será clave para detectarlos a tiempo y evitar tristes desenlaces.

FOTO: FREEPIK

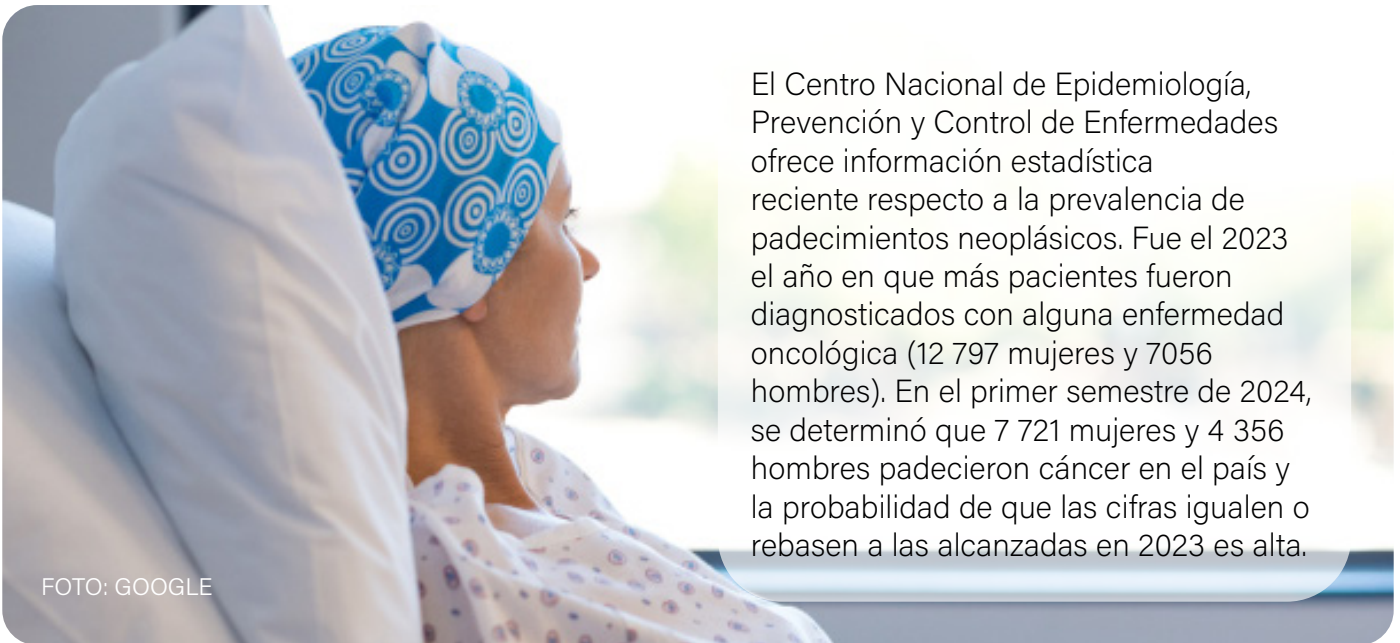


FOTO: GOOGLE

El Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades ofrece información estadística reciente respecto a la prevalencia de padecimientos neoplásicos. Fue el 2023 el año en que más pacientes fueron diagnosticados con alguna enfermedad oncológica (12 797 mujeres y 7056 hombres). En el primer semestre de 2024, se determinó que 7 721 mujeres y 4 356 hombres padecieron cáncer en el país y la probabilidad de que las cifras igualen o rebasen a las alcanzadas en 2023 es alta.

Se identificó una alta prevalencia de cáncer en féminas entre los 50 y 64 años. En el caso de los hombres, el rango de edad más comprometido está entre los 70 y 74 años. Mientras que el cáncer de mama y útero son los más comunes entre la población femenina, son el cáncer de próstata y el de estómago los que más afectan a los hombres. La mayor cantidad de pacientes oncológicos se concentran en los departamentos de Lima, La Libertad y Junín.

### Hacia un futuro esperanzador

Aunque los problemas para cubrir la alta demanda de servicios oncológicos persisten en el sistema de salud, a pesar de que el presupuesto asignado a ese sector se incrementó a 9%, el Minsa ha implementado la Ley del Cáncer con el fin de reforzar las políticas de prevención y control de la enfermedad, así como el uso de la telemedicina a favor de los territorios remotos. El banco de tejidos, el progreso de la radioterapia y el uso de energía nuclear en tratamientos oncológicos se han convertido en las herramientas principales en la lucha contra el cáncer en el país.

Un informe sobre el análisis de la situación del cáncer en el 2018, del Ministerio de Salud, alerta acerca de los malos hábitos alimenticios que sostienen los peruanos: la ingesta de frutas y verduras es baja y seis de cada diez ciudadanos presentan sobrepeso. Las grandes migraciones de campo a ciudad han generado que más habitantes adopten malos hábitos alimenticios; lo que podría favorecer el aumento de enfermedades oncológicas.



FOTO: FREEPIK

### Conclusiones

*El cáncer es asunto de todos y su erradicación constituye una tarea colectiva. El Ministerio de Salud, como ente rector del sector, debe continuar dirigiendo la batalla contra las enfermedades oncológicas a través de políticas públicas constantemente repotenciadas y apoyadas en rigurosas investigaciones. El deber de los ciudadanos, por otro lado, consiste en cuidar su bienestar a través de la prevención. Asistir a sus chequeos médicos de manera periódica y mejorar su estilo de vida son acciones que suman en esta campaña por la vida.*

FOTO: FREEPIK

## EL ESTRÉS COMO RETO EN LA RECTA FINAL DEL AÑO

Diagramadora: Camila Tapia

Redacción: Trudy Rivera

**E**n poco más de cuarenta días inicia el 2025. A nivel laboral el cumplimiento de metas y el cierre de proyectos puede cargar de tensión a los trabajadores. Paralelamente, la organización de eventos de fin de año, los típicos convites de confraternidad y los gastos extra que acarrearán las fiestas de diciembre suelen incrementar la angustia y la presión. La idea de que otro año llega a su fin lleva a mucha gente a sobrepensar respecto a su rendimiento y sus logros a lo largo del 2024 que se escabulle. Dicho ejercicio de memoria aumentaría los sentimientos de frustración, de culpa y la tendencia a compararse con otros.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como una respuesta frente a una situación difícil. Esta reacción consiste en un estado de preocupación que empuja a la acción para solucionar el problema. El estrés en poca intensidad es normal y saludable. Sin embargo, cuando es excesivo afecta la salud física y mental. Aprender a lidiar con él es clave para salvaguardar nuestro bienestar.

### Causas del estrés en la recta final del año

La Revista Forbes España, en un artículo que se refiere al estrés, enumera las siguientes causas como las principales:

- Factores económicos: la falta de dinero constituye una preocupación constante que colma de preocupación y tensión al punto de alterar las emociones.
- Sobrecarga e insatisfacción laboral: la falta de motivación y el exceso de tareas consume la buena voluntad y desata la angustia.
- Conflictos en relaciones personales: al ser las personas seres emocionales y sociales, las discusiones y malentendidos con las personas del entorno favorecen el fortalecimiento del estrés.
- Obsesionarse con la perfección y no tener tiempo: la perfección es una utopía y perseguirla solo genera decepción. Es mejor ser realista y dedicarse tiempo libre para practicar pasatiempos satisfactorios.

## ¿Cómo manejar el estrés?

- El American Cancer Society proporciona consejos útiles que prometen disminuir los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida:
- Establecer prioridades: por el bien de la salud física y mental, es bueno aprender a decir que "no" cuando se siente que la carga de trabajo excede las capacidades. Disminuir el nivel de exigencia es una adecuada manera de enfrentar el estrés.
- Contar con apoyo emocional: es positivo aprender a pedir ayuda a amigos, familiares y organizaciones para lidiar con el impacto intenso del estrés. Compartir los problemas disminuye su complejidad.
- Hacer actividades relajantes y practicar ejercicios: leer, hacer manualidades, practicar yoga y ejercicios, así como dedicarse a la jardinería o la costura levantan el ánimo y disipan la tensión común del día a día.

### **Conclusión:**

*Convivir con el estrés es normal siempre y cuando se pueda mantener bajo control. Saber identificar en qué momento su presencia afecta el bienestar físico y mental será clave para enfrentarlo acertadamente. Ser eficientes y productivos es la consigna de muchas personas. No obstante, el autocuidado debe ser prioritario en cualquier circunstancia. Clínica Calma cuenta con un equipo de psicólogos y psiquiatras expertos en la formación de hábitos que fomentan la resiliencia emocional. En la página web de la Fundación Calma se puede acceder a más información acerca de estas asesorías profesionales.*



FOTO: FREEPIK

## **SALUD MENTAL EN EL PERÚ: REFLEXIONES EN EL DÍA DE LA PSIQUIATRÍA**

Diagramadora: Camila Tapia

Redacción: Trudy Rivera

**S**egún indica el portal de Infobae, la psiquiatría, como especialidad médica, ha ido cobrando relevancia con el tiempo. Hace unas décadas recaía sobre el especialista de salud mental una serie de estigmas que desvirtuaban su profesión, pues todo lo relacionado a la mente y los pensamientos estaba vinculado a la religión y al esoterismo. Al ser la salud física la única prioridad en el área de la medicina, las investigaciones sobre los trastornos mentales y conductuales eran escasas y poco valoradas.

La Asociación Peruana de Facultades de Medicina recuerda que el Día de la Psiquiatría Peruana se celebra cada 20 de noviembre, desde 1986, en honor al nacimiento del doctor Hermilio Valdizán Medrano, el padre de la psiquiatría peruana, pionero de la implantación de dicha disciplina y de la neurología en el sistema de salud peruano.

Este día conmemorativo busca renovar el compromiso del sector salud de velar por el fortalecimiento de la psiquiatría y su cobertura a nivel nacional; de esa manera, más peruanos y peruanas tendrán acceso a atención de calidad.



FOTO: FREEPIK



# RETOS DE LA PSIQUIATRÍA EN EL PERÚ

El estado peruano, a través de la promulgación de la Ley de Salud Mental (ley 30947) en el 2019, pretendió hacer patente su intención de garantizar el acceso universal a servicios de salud mental. Como parte de ese compromiso, se instauró un modelo comunitario, enfoque que se centra en la rehabilitación de la salud mental a través de la participación social y la inclusión, con el propósito de descentralizar la asistencia en psiquiatría. No obstante, la falta de recursos proporcionados por el Estado estanca el desarrollo de este prometedor e innovador enfoque.

En su artículo La Psiquiatría Peruana: presente y futuro, el doctor Javier Mariátegui Chiappe relata que los institutos y hospitales peruanos no se dan abasto para proporcionar un servicio integral en salud mental a la población de las zonas urbanas. Con menos suerte corren los asentamientos humanos y la población campesina, sectores vulnerables que, por falta de cobertura, no reciben atención elemental. Considerando que el Estado asigna solo el 2% del presupuesto al sector salud, las reflexiones del doctor Mariátegui cobran total sentido.

Otro dato relevante, que pone en evidencia los retos que atraviesa el sistema de salud, lo revela la Plataforma del Estado Peruano: el país cuenta apenas con 700 psiquiatras y el 81% se concentra en Lima. Se trata, sin duda, de una realidad alarmante que atenta contra cualquier iniciativa que pueda desplegarse en la materia.

## Conclusión

*El Día de la Psiquiatría Peruana invita a la reflexión general: por un lado, la población debe comprender cómo los estigmas contra los trastornos mentales evitan que la gente que los padece solicite la ayuda profesional que necesita; por el otro, el incremento en la inversión pública a favor del sector salud debe ser una consigna y una realidad. Si no se destinan recursos, ninguna política pública de salud mental será realmente efectiva y millones de pacientes se verán perjudicados.*



# ¡CONOCE LA REVISTA REDACTORES!

## NUESTRAS SECCIONES

La función principal de la Revista REDactores es recopilar y ofrecer contenido preciso y relevante sobre una amplia gama de asuntos en los que la fundación está involucrada de manera activa. Nuestra meta es mejorar la calidad de la información presentada en cada edición con el objetivo de que nuestros lectores y público en general puedan comprenderla de manera más efectiva.

**Educalma:** Comprende conceptos de la vida cotidiana y el entendimiento de los mismos, así como consejos para impulsar tu bienestar emocional.

**Nutrición:** contiene información esencial y consejos prácticos que te ayudarán a cuidar tu salud física.

**Clínica Calma:** Brindamos consejos y ayudamos a identificar situaciones que podrías estar experimentando sin saberlo, como el ciberacoso y las adicciones.

**Columna de opinión:** En cada edición, dos de nuestros redactores comparten sus perspectivas sobre un determinado tema, brindando diversas opiniones similares o contrapuestas.

**Efemérides:** Conmemoramos fechas significativas como hitos relevantes en la historia. Esta sección tiene como finalidad proporcionar a los lectores información educativa y cultural sobre eventos pasados que han impactado en la sociedad.

**Fundación Peruana De Cáncer:** Información de temas oncológicos en cuanto a consejos, datos importantes, tratamientos y la enorme lucha contra el cáncer.



Ubicación: Jirón los  
Mogaburos 215  
Of. 201-301 Jesús María  
15072 Perú

### CONTÁCTANOS

980 254 561  
910 571 087