José Benigno Peñaloza, el ejemplo educa

Por Ana Beatriz Rossi, MD, MSc. Educación

Profesor asistente, Facultad de Medicina, Universidad Antonio Nariño.
Correo: vital@uan.edu.co

El doctor José Benigno Peñaloza Jarrín desde muy temprano en su vida ha sido consecuente entre lo que dice y lo que hace. Se formó como médico en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) en Perú. Luego, se graduó como doctor en Medicina Humana y magíster en Administración Hospitalaria en la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Además, realizó la especialización de endocrinología, becado por el gobierno de Holanda, en el Hospital Universitario de Utrecht.



Nota: En la foto aparece José Benigno Peñaloza en el Mundial de Singapur 2025.

Durante varios años, trabajó en el Servicio de Endocrinología del Hospital Edgardo Rebagliati Martens, donde se dedicó a estudiar la diabetes y a educar en todo lo relacionado con los hábitos de vida saludable, al tiempo que promovió la creación del Centro de Detección de Diabetes del Club de Diabéticos en Lima, de la Sociedad Peruana de Endocrinología y de la Asociación para el Estudio de la Obesidad y la Ateroesclerosis. Simultáneamente, Peñaloza practicaba lo que tanto predicaba con su pasión, que es la natación.

¿Qué reconocimientos médicos ha tenido en su vida académica?

Bueno, en el transcurso de mi vida laboral fui presidente fundador de la Asociación Peruana de Diabetes, de la Sociedad Peruana de Endocrinología y de la Asociación de Estudios de la Obesidad y Ateroesclerosis (APOA). También, fui profesor asociado en la UNMSM y la Universidad Nacional Federico Villarreal y miembro del Consejo de Facultad de la primera.

Así mismo, he tenido varios reconocimientos otorgados por la Asociación de Diabetes del Perú en mérito a la trayectoria científica por el aporte al conocimiento de dicha enfermedad en el país. En adición, he sido autor de varias publicaciones médicas de la especialidad con énfasis en diabetes y obesidad, así como su prevención y manejo.

¿Cuál es el secreto para lograr todos esos triunfos?

Bueno, en realidad es estar al tanto de las nuevas investigaciones y formar un equipo de profesionales para trabajar sobre el tema.

¿Qué es lo que más le inquieta de las nuevas generaciones de médicos?

Me parece que deben desarrollar prácticas de nuevas investigaciones y que tengan ética y deseo de servir a la sociedad.

¿Qué hace en sus tiempos libres?

Ahora que ya estoy jubilado, me he dedicado a escribir libros sobre medicina, historia y deporte. Con mis 93 años, sigo compitiendo a nivel mundial en la natación.



Nota: En la foto, José Benigno Peñaloza. Foto: peru21.pe

Sin duda, no ha perdido el tiempo. Recientemente, en 2022, escribió un libro denominado: "Nadar para una mejor vida", que no solo es una autobiografía, es en gran parte un trabajo que contribuye al conocimiento de los beneficios de la natación para la salud, así como técnicas y la historia de este deporte en el Perú, tal como lo relata en el prólogo el doctor Iván Dibós Mier. ¿De dónde surgió su interés por la natación?

Desde mi juventud, inclusive en el colegio, practicaba varios deportes, donde la natación era solo uno más en verano. Entrando a la tercera edad, sentí que la natación era el deporte más saludable y lo disfrutaba, entonces me dediqué a participar en muchos campeonatos alrededor del mundo.

¿En qué campeonatos ha participado?

En varios. Concursé en mi país, en sudamericanos, panamericanos y mundiales con mucho éxito.

El doctor Peñaloza se inició en la natación competitiva en el VIII Campeonato Mundial Máster realizado en Múnich en julio de 2000, donde, por su categoría: 85-89, ocupó el tercer lugar en 800 metros libre. Luego, en el Campeonato Nacional de Natación Máster en septiembre de 2017, en 800 metros libre fue considerado el cuarto a nivel mundial. Además, en el XVIII Campeonato Mundial Gwangju-Corea del Sur en 2019, con 87 años, en 800 metros libre, logró el segundo lugar; en 100 metros, el tercer lugar.

¿Qué premios ha ganado en los últimos años?

Bueno, en el Campeonato Mundial en Japón de 2023, gané medallas de plata en 800 y 400 metros libre y medalla de bronce en 200 metros libre. En el Sudamericano en Argentina 2024, obtuve cuatro medallas de oro en 100, 200, 400 y 800 metros en estilo libre. Por otro lado, en los Panamericanos de Trinidad y Tobago en 2024, gané cinco medallas de oro en 50, 100, 200, 400 y 800 metros libre. Recientemente, a finales de julio, en el Mundial de Singapur 2025, fui tres veces campeón mundial, medallas de oro en 200, 400 y 800 metros libre.

Antes de la pandemia, el doctor Peñaloza participó en el XVII FINA Campeonato Mundial Máster realizado en Budapest en agosto de 2017 y obtuvo el tercer puesto del mundo. También, en la XVIII FINA Campeonato Máster, de Gwangju en agosto de 2019, ganó medalla de plata en 800 libres, además de ser reconocido como "embajador" del Perú, ante los logros y el afecto que le tienen sus compañeros extranjeros, tal como lo afirma Dibós Mier en el prólogo del libro mencionado previamente.



¿Qué lo hace feliz?

Disfruto mucho la tranquilidad de todos los seres humanos, la de mi familia y la mía.

Algo que me tiene sorprendido y feliz es la historia de una bebé, hija de una enfermera, que atendí hace medio siglo. Cuando fue reconocido que padecía de diabetes mellitus tipo 1, la atendí y la manejé con insulina. Hasta ahora me sigue llamando para consultarme si se le presenta un problema en su enfermedad.

Si volviera a nacer, ¿Qué le gustaría hacer?

A Dios gracias, no cambiaría, pero sí estoy agradecido. Es por la Divina Providencia que escogí la profesión médica. Cuando cumplí 16 años, en la biblioteca de mi padre, tuve la fortuna de encontrar una serie de documentos referidos al estudiante de Medicina Daniel A. Carrión, quien era hijo de Dolores García, prima de mi abuela Margarita Vega. Con su sacrificio, él simboliza las virtudes que un médico debe poseer.

¿Cómo hace para distribuir su tiempo con su familia?

Al estar jubilado, tengo tiempo para visitar a mis niet@s e hij@s y recibirlos en mi hogar. Pienso que la familia y las amistades son muy importantes en la vida.

¿Cómo es un día común y corriente en su vida?

En realidad, paso gran parte de mi tiempo dedicado a informarme de nuevos estudios, para colaborar positivamente en buenas acciones.