

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 926

[www.cambionewspaper.com](http://www.cambionewspaper.com)



201-850-9444

Julio 9 al 16, 2025

## ICE anuncia ofensiva contra empresas que contratan a inmigrantes indocumentados



**Communitarian Media Network, Inc.**

Comunitarian Media Network  
Organización Comunitaria Sin  
Fines de Lucro  
Non Profit Organization  
reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social  
estamos colaborando a la  
comunidad para llenar sus  
formas de inmigración  
**TOTALMENTE GRATIS**  
No somos abogados ni  
asesoramos legalmente,  
solamente le colaboramos con  
la presentación de sus formas  
de inmigración.

**AYUDAMOS CON SUS APLICACIONES DE INMIGRACION  
LE DEBEN DINERO? LE AYUDAMOS A COBRARLO ANTE LA CORTE**



- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadanía
- Aplicación para visas de trabajo
- Aplicación para visas de estudiantes
- Aplicación para el DACA
- Aplicación para perdones administrativos.
- Y todas las formas y formularios del Departamento de Inmigración de los E.E.U.U.

Nota: Si su caso requiere de un análisis legal lo remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

**DIVORCIO  
POR SOLO  
\$99.00**

**Oficinas en la ciudad de West New York.  
Citas únicamente por teléfono al 201-679-2169**



## 'ICE anuncia ofensiva contra empresas que contratan a inmigrantes indocumentados

En una entrevista el domingo con CBS, al jefe interino de ICE se le pidió que confirmara si, además de arrestar a los trabajadores sin permiso planeaba actuar contra las empresas que los contratan. Respondió: "Al cien por ciento". El Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) se centrará no solo en detener a inmigrantes indocumentados sino también en tomar fuertes medidas contra las empresas que les dan trabajo, declaró el director interino de la agencia, Todd Lyons, en una entrevista con CBS News. "No solo nos estamos enfocando en las personas que, ya sabes, están trabajando ilegalmente aquí, sino también en estas empresas estadounidenses que en realidad están explotando a estos trabajadores", dijo Lyons en la entrevista, con el programa 'Face the Nation'. Cuando se le pidió que confirmara si, además de arrestar a los trabajadores sin permiso, ICE planeaba responsabilizar a las empresas que los emplean, el alto funcionario respondió: "Al cien por ciento". En las últimas semanas, las autoridades migratorias han llevado a cabo redadas en lugares de trabajo, una política que promovió el primer gobierno de Trump y que había sido pausada por la administración de Biden. Cientos de presuntos trabajadores ilegales han sido arrestados, incluidos menores de edad. Esta ofensiva migratoria está teniendo un impacto importante en algunos sectores como la agricultura y la hostelería, al punto de que el mes pasado Trump ordenó a ICE una pausa temporal de las redadas en sitios como restaurantes, granjas y hoteles y el presidente habló de otorgar "un pase" a trabajadores del campo que se encuentran en el país de forma irregular. Sin embargo, no se concretó y el gobierno no ha dado más detalles. En una conferencia de prensa a principios de este mes, la secretaria de Agricultura de EEUU, Brooke Rollins, declaró que "no habrá amnistía" para los trabajadores agrícolas indocumentados, y que seguirían siendo deportados aunque de forma "estratégica". En su entrevista con CBS el domingo, el jefe interino de ICE dejó claro que no existe ninguna prohibición para seguir llevando a cabo la aplicación de las leyes migratorias en los centros de



trabajo, y que la agencia continuaría haciéndolo, con órdenes de arresto penal contra los empleadores sospechosos de contratar a indocumentados. "Por eso estamos yendo con órdenes de arresto penales, para centrarnos en estas empresas estadounidenses que intentan ganar un dólar extra a costa de estas personas que vinieron aquí buscando una vida mejor", declaró Lyons. Aunque la administración de Trump asegura estar deteniendo a "lo peor de lo peor" y ha intentado criminalizar a los inmigrantes arrestados, sin evidencias, Lyons dijo en la entrevista del domingo que ICE

arrestará a cualquiera que se encuentre en el país de forma ilegal, aunque no tenga antecedentes penales. Lyons dijo que su agencia tiene recursos limitados, y que estos se centrarían en deportar a aquellos inmigrantes que hayan cometido delitos, sin embargo, dejó claro que arrestarían a todos los que se encuentren en el país sin autorización y acusó a las políticas santuario de ser responsables de que sus agentes se tengan que desplegar en las comunidades a realizar los arrestos, pues algunas autoridades locales no entregan a los

inmigrantes señalados. Según Lyons, esto lleva a que haya que actuar directamente en las comunidades y por tanto, ocurran "arrestos colaterales", en referencia a individuos que se encuentran en el país de forma irregular y terminan siendo arrestados también, aunque no eran el objetivo inicial de la operación. Si ICE se encuentra con alguien "que está en el país ilegalmente, lo detendremos", aseguró Lyons.



# CVS pharmacy®

**Get FREE Rx delivery & other essentials\***  
Visit [cvs.com/delivery](https://cvs.com/delivery) to learn more.  
\*Restrictions apply.

**BUY 1 GET 1  
50% OFF\***  
WITH CARD Select CVS Health vitamins.



**BUY 1 GET 1  
FREE\***  
WITH CARD Select Nature's Bounty vitamins.



**BUY 1 GET 1  
50% OFF\***  
WITH CARD Select CVS Health or Live Better digestive care.

Select Colgate Optic White, Total, Sensitive, Enamel Health, Zero or Essentials toothpaste.



500 ExtraBucks® Rewards on 3 for next purchase  
500 mfr's coupon on 3 in our app\*\*  
it's like getting...  
**\$10**  
total savings on 3

ExtraBucks® Rewards offer limit of 2 per household with card. (20004796699)

Reusable face masks. Adult, kids, and extended sizes.



prices starting at  
**3.99**

**BUY 1  
GET 1  
50% OFF\***

WITH CARD Select hand sanitizer.



**Helping you stay prepared**

spend \$30  
**Get \$10**  
**ExtraBucks® Rewards**

on ANY of these products. See back page, 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14 & wrap for more offers.

ExtraBucks® Rewards offer limit of 1 per household with card. (2000471674)

Look for this symbol for participating products:

**24.99**

WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



ANY L'Oréal facial care.



**7.99** WITH CARD Scott bath tissue 12-18 roll or Viva paper towels 6 roll.



Tide 92-100 oz, Tide PODS 21 ct. or Dreft.

WITH CARD Select Nature Made vitamins or dietary supplements.  
WITH CARD L'il Critters, VitaFusion gummy vitamins or fiber.

**BOGO  
50% off\***  
VITAMINS  
Brands cannot be combined.

**11.94** you pay with card  
- 3.00 mfr's coupon in our app\*\*  
it's like getting it for...  
**8.94** after savings



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



CVS Health 400 series blood pressure monitors or CVS pulse oximeter.††



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

ExtraCare® Coupon Center  
**Weekly Deals**



99¢ you pay with card  
- 25¢ instant coupon\*\*  
**YOU PAY 74¢**  
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon



**NEW** at CVS  
3.99 each or  
2/6 you pay with card  
- 2.00 instant coupon on 2\*\*  
**2/\$4**  
WITH CARD & after instant coupon savings



**2.99**  
WITH CARD Gold Emblem, Gold Emblem around freeze-dried fruit 1-2 oz or trail mix 5-10 oz.



**16.99**  
WITH CARD Truly, White Claw or Bud Light Seltzer 12 pk. cans.

†Cough & Cold and Allergy medications containing pseudoephedrine or ephedrine and items limited by law are subject to federal and state purchase restrictions and limits. Available in the Pharmacy Dept. Please check with your CVS pharmacist for more information.  
\*\*Must be an ExtraCare® cardholder as of 11/08/20 to get this coupon. Limit of 1 offer per household with card. Offer valid 11/15/20-11/21/20. ††Offer excludes any purchase that is or will be submitted for reimbursement by a health plan.



# Auto + Hogar = Grandes Ahorros

Averigua cómo puedes  
ahorrar con nuestros  
descuentos al combinar  
tu Seguro de Auto y tu  
Seguro de Propietario  
de Vivienda de State Farm.  
Lláme hoy



**Alex Vargas, Agente**  
45 Hoover Avenue  
Passaic, NJ 07055-5109  
Tel: (973) 955-4530 Fax: (973) 955-4533  
[alex.vargas.mbyt@statefarm.com](mailto:alex.vargas.mbyt@statefarm.com)



**State Farm<sup>®</sup>**  
**UN BUEN VECINO**

Las pólizas de seguros de State Farm están escritas en inglés. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automobile Insurance Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.



# Métodos para controlar las molestias del posparto

Los senos, el periné y el útero son las principales zonas del cuerpo de la mujer que se ven afectadas, después del nacimiento del niño. Especialistas hablan sobre cómo prevenirlas y tratarlas.

**E**l puerperio inmediato, es decir, los primeros días después de dar a luz, será un momento en el que la madre deberá recuperarse del trabajo que le significó el nacimiento del bebé. Su cuerpo volverá a la normalidad después de los cambios que le produjo la gestación, pero, además, deberá prepararse para nuevas funciones, como la lactancia.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS 2005), las complicaciones posparto no son frecuentes entre las colombianas, pues menos de una de cada cinco mujeres presentó alguna dificultad. En su orden, las más frecuentes son: depresión posparto, sangrado intenso, flujos o líquidos vaginales, fiebre, escalofrío, dolor o ardor al orinar.

**El 7 por ciento de las que presentaron alguna dificultad tuvo infección de los senos (mastitis), el 4 sufrió desmayos y el 3 por ciento, incontinencia urinaria. La depresión posparto se presentó más en las primerizas de 20 a 34 años y, según las cifras, se dio con mayor frecuencia entre las mujeres con mejores niveles de educación y riqueza de zonas urbanas. Lo preocupante es que solo el 35 por ciento de ellas recibió atención médica.**

Sandra Alejo, sicóloga, especialista en psicoprofilaxis obstétrica y directora del programa Bodytech Moms, asegura que si una mujer se cuida durante la gestación, la recuperación durante el posparto será mucho más rápida y sencilla, pues su cuerpo está en mejores condiciones, frente a las que fueron sedentarias. “Los tres primeros meses son esenciales para recuperarse, pues hormonalmente el cuerpo está preparado para volver a su estado inicial; el útero involucre, la cervix se cierra, se repliega”. Por eso, inmediatamente el médico da carta abierta para iniciar actividad física, la mujer debe aprovechar para estar activa, lo que la hace menos propensa a la depresión posparto, a las complicaciones y a mantener un alto

peso.

La ginecoobstetra Luz Ángela Uribe hace un recorrido por las principales molestias y la manera de prevenirlas o tratarlas:

**Senos:**

La mujer puede presentar fisuras de los pezones derivadas de la mala acomodación de la boca del bebé o las mordidas. Para evitarlo, el pezón debe lavarse con algodón mojado después de que el recién nacido termine de comer, se seca muy bien y luego se pone un poco de la misma leche que se deja secar al aire. “Esa medida se hace desde las tatarabuelas y es muy efectiva para evitar o sanar las grietas”. También puede humectarse el área con cremas que contengan óxido de zinc, las mismas usadas para tratar la pañalitis del bebé.

La regurgitación mamaria también puede hacer sentir incómodas a las mujeres, pues los senos se llenan de leche y duelen. Se recomienda aplicar paños de agua fría e intercalarlos con agua caliente. El mejor consejo es que el bebé succione para que los senos no se congestionen. Esto sucederá entre el segundo y tercer día posparto. Pero la mayor dificultad es la que se presenta por cuenta de la mastitis, pues hay endurecimiento, enrojecimiento, dolor e, incluso, fiebre. Algunas presentan absceso mamario que es necesario drenar. Esto suele presentarse por infección y por la acumulación de leche en los senos y la falta de una higiene detallada. En este caso también es recomendable poner al bebé a succionar. Según la especialista, “si el seno está duro, el bebé se cansará y no lactará. Por eso, antes de ponerlo debe masajearlo en forma circular y sacar un poco de leche”.

**Periné:**

En el momento del parto hay sobredistensión de los músculos del periné (área entre la vagina y el ano, que se identifica como el piso de la pelvis), por el paso de la cabeza del bebé, que afecta la mucosa vaginal;

por esta razón, las mujeres sienten molestias durante las 72 horas posteriores al parto.

Para disminuirlas se recomienda realizar ejercicios de Kegel, que consisten en contraer y relajar los músculos de esta área como si se retuviera y se soltara la orina. El ginecoobstetra podrá formular antiinflamatorios para aliviar incomodidades.

**Existe un temor generalizado de las mujeres por hacer deposiciones u orinar, pues sentirán dolor o creerán que se afecta la episiorrafia o sutura del corte que se hace para que el bebé salga con mayor facilidad (episiotomía). Sin embargo, asegura la ginecoobstetra Luz Ángela Uribe, es importante que las mujeres vayan al baño durante las primeras ocho horas del parto, pues si la vejiga está distendida, el útero no se contrae adecuadamente y se llena de sangre.** Para minimizar las molestias, puede aplicarse hielo, mantener muy limpia la zona, hacerse baños de asiento, paños con antiséptico y tomar bastantes líquidos. Se debe estar pendiente de que no se presente enrojecimiento, hematomas o malos olores. Los puntos se caen por sí solos.

**Útero:**

En las primeras 24 horas se pueden presentar sangrados importantes. Durante la lactancia se producen contracciones uterinas que son dolorosas y se conocen como entuertos. Para aliviarlos se formula un antiespasmódico. Se aconseja hacerse masajes circulares en la zona de las arterias uterinas (sobre los ovarios). Si el útero no vuelve a su tamaño normal, acuda

al ginecoobstetra.

**Hemorroides:**

Durante el embarazo pueden aparecer, pues hay tendencia al estreñimiento y con la fuerza del pujo durante el parto podrían activarse. Consumir alimentos con fibra, tomar líquido, poner hielo en la zona y aplicar crema para las hemorroides. Los médicos determinarán en qué caso se usa un laxante suave que no pase a través de la leche.



## Otros más

**Dolor de espalda.** No es consecuencia directa del parto, sino por la aplicación de la anestesia peridural, en la zona en la que se realizó la punción. Se maneja con calor local y en un par de días desaparecerá.

## Dolor de cabeza:

**También podría ser efecto de la anestesia:**

Estaría asociado a la depresión posparto que ocurre en el 30 por ciento de las maternas o por patologías como preeclampsia o hipertensión posparto.

## Edema de las piernas:

Sería consecuencia de problemas previos como sobrepeso, hipertensión o preeclampsia.

**Insuficiencia venosa.** La mujer podría presentar trombosis o

flebitis después del parto, pero si previamente ha tenido enfermedades asociadas como síndrome varicoso o insuficiencia venosa.

## Tenga en cuenta

◆ Aunque una mujer debe tener mayores cuidados durante los primeros días después del parto, no debe sentirse enferma, impedida, ni mucho menos permanecer inactiva, pues esta condición podría complicar la recuperación.

◆ Para evitar el estreñimiento debe caminar.

**Levantarse de la cama y moverse por la casa será suficiente.**

Los médicos no recomiendan recuperar rápidamente la actividad diaria, pues la mujer tiene suturas, está agotada y generalmente queda anémica y podría adquirir una infección.

◆ Se recomienda tomar mucha agua.

Si en el embarazo lo aconsejable eran 8 vasos, ahora son 16.

Los especialistas sugieren esto para que la lactancia sea mucho más fácil.

◆ Quienes rodean a la madre pueden proveerle de labores que no la hagan sentir inútil, pues mujeres activas que se ven reducidas a su casa por varios días, podrían ser más propensas a la depresión posparto.

◆ Para el mismo efecto de ayudar en la prevención de la depresión, la mujer debe levantarse todos los días de la cama, puede ducharse y arreglarse para sentirse bien, mientras sus órganos vuelven al estado normal.

◆ Después del nacimiento, la mamá pasa al segundo plano y se olvida de su bienestar. Muchas no se fijan en si presentan dolor, molestias, enrojecimiento o malos olores.

En esta etapa el cuerpo de la mujer atenderá nuevos cambios que podrían generar molestias.



# FIESTA DE CORONACION Reyes Carnaval de **BARRANQUILLA** New Jersey U.S.A

Ven y disfruta con nosotros el sabor del Carnaval de Barranquilla en New Jersey con la participacion de:  
Grupo de Millo sabor Caribe y DJ Fernan .

Agosto

16

8:00 pm

La Nueva Elegancia 572 57<sup>th</sup> st West new york NJ  
Donacion \$20  
Puerta \$25





**¡Fantásticas noticias! La piscina está oficialmente abierta de nuevo, ¡justo a tiempo para disfrutar de un merecido baño de sol! ¡Sumérgete y disfruta!**



**TOWN OF WEST NEW YORK**

**MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS**

**GREAT NEWS!**

**THE POOL IS OPEN AGAIN  
FOR FUN!**

REGISTER FOR ALL REC PROGRAMS @ [WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME](http://WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME)  
FOR ALL RECREATION INFORMATION, CALL (201) 295-5120 OR YOU MAY VISIT  
OUR OFFICE AT 428 60TH ST ROOM 7, MON-FRI 9AM-5PM





# Las causas más comunes de los dolores de cabeza

CL

Los dolores de cabeza, cefaleas, jaquecas o como quiera llamárseles, no responden a una misma causa.

**R**ecientes estudios científicos han determinado que pudieran ser resultado de varios factores, y no todas las personas los padecen de la misma manera, lo cual puede dificultar aún más el alivio de esas molestias. La dieta, la fisiología y el estilo de vida y hábitos individuales pueden determinar un papel significativo en los dolores de cabeza.

**Con anterioridad, los científicos pensaban que las cefaleas eran resultado de la dilatación de los vasos sanguíneos del sistema nervioso. Según se creía, esa tensión creaba dolor, y la relajación subsiguiente provocaba palpitaciones. Pero, si bien los vasos sanguíneos pudieran ser un factor importante, no son la única causa.** A continuación, algunos de los tipos de dolores de cabeza y los desencadenantes más comunes.

## ■ Migrañas

Se estima que el ocho por ciento de los dolores de cabeza son migrañas. Las migrañas surgen de una combinación de alargamiento de los vasos sanguíneos y la liberación de sustancias químicas procedentes de las fibras nerviosas que se entrelazan en dichos vasos. Durante el acceso de migrañas, la arteria temporal ubicada bajo la piel de la sien aumenta de tamaño, lo cual provoca la liberación de sustancias químicas que causan inflamación, dolor y un mayor alargamiento de la arteria. Las migrañas pueden ser precedidas de señales de alerta como intolerancia a la luz, relampagueos súbitos, náuseas y hormigueo.

Los desencadenantes de las migrañas proceden de varios factores tales como olores, luces, alimentos, alergias y otros. En general, el tratamiento de las migrañas consiste en terapias profilácticas para neutralizar los desencadenantes. Además, se pueden usar medicamentos anti inflamatorios cuando las migrañas están en su etapa de auge máximo.

## ■ Senos paranasales

Los senos paranasales (espacios llenos de aire alrededor de los ojos, la nariz y las mejillas) obstruidos, provocan generalmente un dolor de cabeza con palpitaciones, conocido como dolor de senos paranasales. La frialdad o la humedad pueden exacerbar estos dolores, así como la acción de doblar el cuerpo. El tratamiento de los trastornos de los senos paranasales, tales como el uso de un descongestionante o la irrigación de la nariz pueden contribuir al alivio del dolor. Con frecuencia, los dolores de los senos

paranasales se producen en la mañana, después que los mismos han estado bloqueados y drenando durante la noche. El uso de un humidificador, y mantener des congestionadas las vías respiratorias, pueden contribuir a evitar esos problemas en los senos paranasales, y los dolores de cabeza resultantes.

## ■ Tensión

Los dolores de cabeza por tensión son unos de los más comunes en los adultos. También se conocen como dolores de cabeza provocados por el estrés, y producen generalmente un dolor constante y semejante a la tensión de una cinta alrededor de la parte trasera de la cabeza y el cuello, o en la frente. Este tipo de dolores de cabeza se atribuyen usualmente a la tirantez de los músculos del cuero cabelludo y el cuello debido a la tensión, estrés, depresión, falta de sueño y otros factores. La tensión también puede manifestarse en forma de rechinar de dientes, que también produce dolores de cabeza.

La reducción del estrés es la forma de minimizar la cantidad de dolores por tensión. Las técnicas de relajación, los ejercicios y el descanso pueden controlar ese padecimiento.

## ■ Visión

Los dolores de cabeza también pueden surgir como producto de la fatiga ocular, ya sea debido al uso prolongado de computadoras o videojuegos, o por una graduación inadecuada de los espejos.

Darle un descanso a los ojos con frecuencia cuando se usan dispositivos electrónicos puede aliviar los dolores de cabeza por fatiga ocular.

Además, se deben realizar exámenes de visión con regularidad con un optometrista para determinar si los dolores de cabeza son provocados por problemas de visión.

## ■ Problemas de salud

Existen otros dolores de cabeza que pudieran desencadenarse debido a determinados medicamentos, traumas en la cabeza, o ser también señales de advertencia de alguna enfermedad.

Si los dolores de cabeza son



| Cefaleas                                                                                           |                                                              |                                                                         |                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>De los senos paranasales:</b><br>el dolor generalmente está detrás de la frente y/o los pómulos | <b>En brotes:</b><br>el dolor se da en y alrededor de un ojo | <b>Por tensión:</b><br>el dolor es como una banda que aprieta la cabeza | <b>Migraña:</b><br>dolor, náuseas y cambios visuales son típicos de la migraña clásica |
|                                                                                                    |                                                              |                                                                         |                                                                                        |

prolongados y frecuentes, hay que consultar con un médico, el cual puede realizar una serie de análisis para descubrir las causas del trastorno, mediante cuestionarios, tomografías CAT o MRI, así como otros procedimientos médicos. Como los dolores de cabeza pueden ser síntomas de algún trastorno grave como una lesión, coágulo o enfermedad de la cabeza,

Individuos más afectados por edad y sexo

16 / ...

Zonas más afectadas

Vasos sanguíneos, Sistema Nervioso Central y aparato gastrointestinal.

**Definición:**  
Conjunto de síntomas que se anuncian con dolor intenso en un lado de la cabeza y que puede durar desde 2 hasta 72 horas. Algunas personas sufren ataques de migraña semanalmente, mientras otras no tienen más de uno al año.

Alteraciones en la visión, en el oído o en el olfato.

Inicio del ataque de migraña. Vasos sanguíneos estrechados.

Inicio del ataque severo de migraña. Vasos sanguíneos dilatados.

Incapacidad para ver bien. Visión de puntos brillantes y figuras luminosas zigzagantes. Estos trastornos pueden durar unos minutos o prolongarse durante horas.

Embotamiento. El dolor se extiende desde la sien hasta un lado de la cabeza y se vuelve cada vez más intenso.

Náuseas y vómitos.

los mismos deben tomarse en serio y solicitar la intervención de un especialista.



perrier



**PRUEBA**  
EL SORPENDENTE  
**SABOR**  
DE LO  
REFRESCANTE.

**0 AZÚCAR**  
**100% REFRESCANTE**



# 🦷 Clínica Dental 🦷

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS



**15%**  
DESCUENTO

¡Te ayudamos  
a tener una  
sonrisa  
maravillosa!

\*Promoción  
válida todo el  
mes de  
septiembre

## Limpieza Dental



**\$299**

Consulta Dental



**\$499**

Blanqueamiento



**\$899**

Prótesis Dental



**HAZ TU CITA**

(55) 1234-5678  
(55) 1234-5678



**UBICACIÓN**

Calle Cualquiera 123,  
Cualquier Lugar

Para más información visita [www.sitioincreible.com](http://www.sitioincreible.com)



# Alcohol durante el embarazo daña fertilidad de hijos varones

CAMBIO y Agencias

Las madres que beben alcohol durante el embarazo podrían estar dañando la fertilidad de sus futuros hijos, según se desprende de una nueva investigación que se presenta este martes en la 26ª Conferencia Anual de la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología celebrada en Roma.

Un grupo de médicos de Dinamarca observó que si las mujeres tomaban 4,5 bebidas alcohólicas por semana o más durante el embarazo, la concentración de espermatozoides de sus hijos, medida unos 20 años después, era un tercio inferior a la de los hombres que no estuvieron expuestos al alcohol en el útero. Una bebida se midió como 12 gramos de alcohol, que son equivalentes a una cerveza de 330 ml, un vaso de vino pequeño (120 ml) o un vasito de licor (40 ml). "Nuestro estudio demuestra la existencia de una asociación entre beber una cantidad moderada de alcohol (de cuatro a cinco vasos por semana) durante el embarazo, y una menor concentración de espermatozoides en los hijos. Sin embargo, no podemos dar por seguro que sea el alcohol el que cause menores concentraciones de espermatozoides", explicó Cecilia Ramlau-Hansen, investigadora superior del Departamento de Medicina Laboral del Hospital Universitario de Aarhus, Dinamarca.

Para los investigadores, es posible que el consumo de alcohol durante el embarazo tenga un efecto perjudicial sobre el tejido productor de espermatozoides de los testículos fetales- y por consiguiente, en la calidad del semen más adelante en la vida- pero el estudio es el primero en su género, "así que hay que seguir investigando en este campo para poder determinar si existe o no algún vínculo causal, o para señalar límites seguros para el consumo de bebidas alcohólicas", dijo la experta. La investigación fue hecha con 347 hijos de 11.980 mujeres con embarazos simples, dentro del estudio danés "Hábitos sanos para dos" entre 1984 y 1987. En la semana 36 de embarazo, las madres contestaron un cuestionario sobre estilos de vida y salud. Se hizo un seguimiento de los hijos entre 2005 y 2006, cuando tenían entre 18 y 21 años de edad, y se tomaron y analizaron muestras de su semen y sangre. Los investigadores dividieron a los hijos en cuatro grupos. Uno era en el que los fetos habían estado menos

expuestos al alcohol (las madres habían tomado menos de una bebida alcohólica por semana)

-que fue el grupo de referencia con el que se comparó al resto de los grupos-; y los otros grupos eran de aquellos cuyas madres tomaron de 1 a 1,5 bebidas alcohólicas por semana, de 2 a 4 bebidas por semana, o 4,5 o más bebidas por semana.

Observaron que los hijos de las madres que tomaron 4,5 bebidas alcohólicas por semana o más tenían concentraciones medias de 25 millones de espermatozoides por mililitro, mientras que los hijos menos expuestos al alcohol tenían concentraciones de espermatozoides de 40 millones.

Tras corregir diversos factores inductores de confusión, observaron que los hijos del grupo más expuesto al alcohol tenían una concentración media de espermatozoides aproximadamente un 32 por ciento inferior a la del grupo menos expuesto. La Organización Mundial de la Salud sitúa una concentración normal de espermatozoides en un nivel aproximado de 20 millones por mililitro o más. "La probabilidad de concepción

aumenta con el incremento de la concentración de espermatozoides hasta 40 millones/ml; por lo tanto, es posible que los hombres más expuestos sean menos fértiles que los menos expuestos", dijo la doctora Ramlau-Hansen. También investigaron la asociación entre la ingesta total de los padres y la calidad del semen de sus hijos, y comprobaron que el alcohol consumido por el padre no estaba asociado con el volumen de semen o la concentración de espermatozoides. "Si nuevas investigaciones demuestran que el consumo de alcohol por la madre es una causa de la reducción de la concentración de espermatozoides en la descendencia masculina, estaremos un poco más cerca de una explicación de por qué la calidad del semen ha disminuido durante las últimas décadas, y por qué difiere de un colectivo a otro. Si la exposición al alcohol durante la vida fetal induce un semen de mala calidad en la vida adulta, cabría esperar que los colectivos en los que muchas mujeres embarazadas beben, y posiblemente mucho, durante el



## GRADUADOS UNIVERSITARIOS LATINOAMERICANOS

Aproveche de sus estudios, validaciones de estudios realizados fuera de USA

### TODOS LOS PROFESIONALES EXTRANJEROS CALIFICAN

■ Acredite el título universitario con el Departamento de Educación Superior en Trenton, New Jersey, e incorpórese al mundo profesional rápidamente.

### GRADUADOS PROFESIONALES RUTA ALTERNATIVA

■ Gestionamos certificaciones de maestro. No importa la profesion que tengas. Si no concluíste tu carrera universitaria puedes trabajar como asistente o sustituto de maestro. Si terminastes la secundaria, puedes obtener la equivalencia de High School, sin estudiar el (GED).

- Revalidación de Estudios de Extranjeros
- Convalidación de Título Académico
- Universidad y bachillerato (GED)
- Certificación de Maestros, Sustitutos y Asistente
- Trabajo dentro del Departamento de Educación
- Se Predice que 30,000 maestros se retiran en el 2010 en NJ

Los salarios de maestros para los universitarios son de \$43,000 en adelante y el de un ayudante llega hasta \$27,000. El empleo docente es equivalente a 180 días de trabajo de 8:30 a.m. a 3:00 p.m.- y 185 días de descanso, incluye seguro medico, seguro dental y seguro para la compra de medicina. También está respaldado/a por una unión de labor fuerte que representa sus intereses. Nosotros le hacemos todos los trasmites. Ayudamos a ubicar a nuestros clientes con trabajo dentro del Departamento de Educación.



6600 JFK Boulevard East, West New York, NJ 07093, (Edificio de oficinas Versailles)

**Continental Educational Consultants**

Atendemos de Lunes a Viernes 8am a 3pm y Sábados de 1pm a 4pm

**551.486.2167**

www.continentallanguages.com





**Holy Name**  
Medical Partners  
Hudson County

**718 Teaneck Road,  
Teaneck, NJ 07666  
Tel: (201) 833-3000**

## El cáncer de mama afecta con fuerza a las mujeres

**E**l cáncer de mama consiste en un crecimiento anormal y desordenado de las células del tejido de los senos.

La mama o seno está formada por una serie de glándulas mamarias, que producen leche tras el parto, y a las que se les denomina lóbulos y lobulillos.

Los lóbulos se encuentran conectados entre sí por unos tubos, conductos mamarios, que son los que conducen la leche al pezón, durante la lactancia, para alimentar al bebé.

Las glándulas (o lóbulos) y los conductos mamarios están inmersos en el tejido adiposo y en el tejido conjuntivo, que, junto con el tejido linfático, forman el seno.

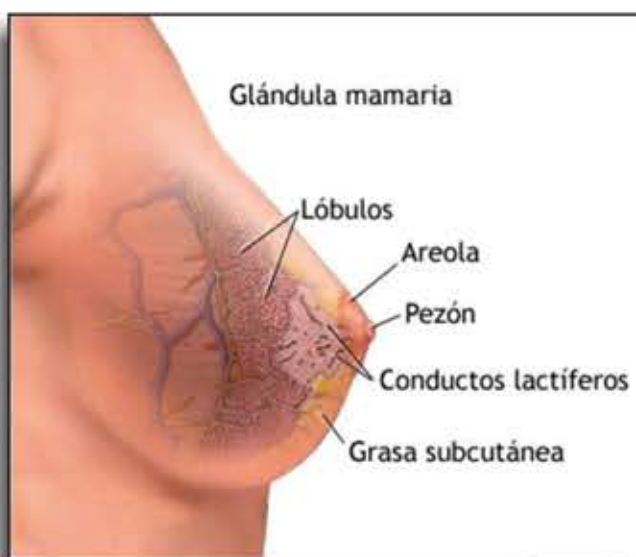
A modo de muro de contención, actúa el músculo pectoral que se encuentra entre las costillas y la mama. La piel recubre y protege toda la estructura mamaria.

El sistema linfático está formado por recipientes y vasos o conductos que contienen y conducen la linfa, que es un líquido incoloro formado por glóbulos blancos, en su mayoría linfocitos. Estas células reconocen cualquier sustancia extraña al organismo y liberan otras sustancias que destruyen al agente agresor.

**La causa del cáncer de mama no se conoce pero sí se sabe algunos factores de riesgo.** Se considera factor de riesgo aquella situación que aumente las probabilidades de padecer la enfermedad. Hay que tener en cuenta que aquellas mujeres que tengan mayores probabilidades de padecer cáncer de mama (por tener más factores de riesgo) pueden tomar medidas preventivas que reduzcan esa probabilidad como revisiones periódicas o cambios en su estilo de vida.

Hay diferentes tipos de tumores de la mama; el tipo, su clasificación, así como el tamaño al momento del diagnóstico y su propagación a los ganglios o a otras partes de cuerpo fijan el pronóstico de la paciente.

Existen tres opciones de tratamiento: cirugía, quimioterapia y radioterapia, más terapia hormonal si el tumor presenta indicadores de tener receptores hormonales positivos.



### Tipos de cáncer

**E**s el cáncer que comienza en el tejido mamario y existen dos tipos principales:

- El carcinoma ductal que comienza en los conductos que llevan leche desde la mama hasta el pezón. La mayoría de los cánceres de mama son de este tipo.
- El carcinoma lobulillar comienza en partes de las mamas, llamadas lobulillos, que producen leche.

En raras ocasiones, el cáncer de mama puede comenzar en otras áreas de la mama.

El cáncer de mama puede ser invasivo o no. **Invasivo** significa que se ha propagado desde el conducto galactóforo o lobulillo a otros tejidos en la mama. **No invasivo** significa que aún no ha invadido otro tejido mamario. El cáncer no invasivo se denomina in situ.

### ¿Por qué aparece?

**L**a causa del cáncer de mama no se conoce pero sí se sabe algunos factores de riesgo. Se considera factor de riesgo aquella situación que aumente las probabilidades de padecer la enfermedad. Hay que tener en cuenta que aquellas mujeres que tengan mayores probabilidades de padecer

cáncer de mama (por tener más factores de riesgo) pueden tomar medidas preventivas que reduzcan esa probabilidad como revisiones periódicas o cambios en su estilo de vida.

Los factores son:

- Antecedentes familiares de primer grado de consanguinidad (mama, hija, hermana) que haya padecido cáncer de mama
- Antecedentes personales de cáncer de mama
- Menarquia temprana (primera

menstruación)

- Menopausia (última menstruación) tardía
- Ausencia de lactancia
- Consumo regular de bebidas alcohólicas
- Obesidad
- Radiaciones ionizantes sobre el tórax

El primer signo en estadios avanzados es un bulto que, al tacto, se nota diferente del tejido mamario que lo rodea.

### Forma de autoexaminarse en casa



Con las puntas de los dedos juntas, palpar con gentileza cada seno en una de estas tres direcciones



Autoexamen de seno: Inspección manual (recostada)

Con las puntas de los dedos juntas, palpar con gentileza cada seno en una de estas tres direcciones



**Dr Gilberto Gastell, MD**

408 37th Street, Union City, NJ -

**201 864-4477**



# Holy Name Medical Partners

Presenta

*Tu Salud Primero*

**Presentador: Dr. Gilberto Gastell**

Vea por Cablevisión y Comcast el programa familiar "Tu Salud Primero", patrocinado por Holy Name Medical Center, donde podrás aprender de la mano de los expertos en salud, acerca de las principales enfermedades avances en salud y consejos para vivir en plenitud

## El cancer de mama afecta con fuerza a las mujeres

**Cablevision - BAYONNE - Canal 19**

Bayonne

**BERGEN COUNTY - Canal 77**

Bergenfield, Closter, Cresskill, Demarest, Dumont, Emerson, Fair Lawn, Harrington Park, Haworth, Hillsdale, New Milford, Northvale, Norwood, Old Tappan, Oradell, Paramus, Rivervale, Rockleigh, Saddle River, Tenafly, Woodcliff Lake

**CLIFTON - Canal 75**

Clifton, Elmwood Park, Garfield, Hasbrouck Heights, Lodi, Nutley, Passaic, Saddle Brook, Woodridge

**ELIZABETH - Canal 18**

Elizabeth

**HUDSON COUNTY - Canal 19**

Hoboken, North Bergen, Union City, Weehawken, West New York

**NEWARK - Canal 19**

Newark, South Orange

**PATERSON - Canal 75**

Paterson

**TEANECK - Canal 77**

Teaneck, Bogota, Hackensack, Maywood, River Edge, Rochelle Park, South Hackensack

**Viernes 11 de Julio - 9:00 PM**

**Domingo 13 de Julio - 7:30 PM**

**Comcast - Canal 51**

**Martes 15 de Julio - 9:30 PM**

**Miércoles 16 de Julio - 9:30 PM**







# COMPRAR O VENDER UNA CASA?

## TRABAJEMOS JUNTOS!

Comprar o vender una casa puede ser un proceso estresante si no cuenta con el agente inmobiliario adecuado. Contáctenos y permítanos ser su fuente más confiable para brindarle el mejor resultado posible.



**PAOLA ALLENDE**  
REAL ESTATE AGENT

### CONTACTO:

✉ PAOLASELLSKPG20@GMAIL.COM  
☎ 201.600.5101  
♡ PAOLA.\_HALOREALTY





## Defensa Jurídica

La mejor manera de ofrecerle un servicio de calidad es estar cerca de usted.

Día a día seguimos mejorando para que nos encuentre allí donde nos necesite.



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510  
646 829 874



Disponible  
WhatsApp

Visite nuestra web:

[alvarezabogadostenerife.com](http://alvarezabogadostenerife.com)



**¡CONVIÉRTASE EN UN  
SUPERHÉROE  
PARA SU DESTINATARIO!**



**Ahora recogemos sus envíos más tarde y los entregamos  
en la Costa Este de EE.UU. antes de las 15:00 del día siguiente\***

Desde septiembre con el nuevo vuelo de FedEx a EE.UU., se beneficiará de nuestro horario de recogida ampliado y su destinatario recibirá el envío al día siguiente antes de las 15:00. Envíe a más de 3.600 códigos postales en la Costa Este de EE.UU. con un excepcional servicio sin coste adicional.

Para más información, llame al 902 180 871 o visite [superhero.fedex.com](http://superhero.fedex.com)

\* Los tiempos de tránsito pueden variar dependiendo del lugar de recogida y entrega o la naturaleza de los bienes transportados.

**FedEx**  
Express



# Tipos de cáncer que afectan a niños y adolescentes

CL

El cáncer es una de las causas principales de mortalidad infantil y de adolescentes, superada sólo por los accidentes.

Aunque la mayoría de las personas tiende a pensar que el cáncer afecta a los ancianos o a los adultos en su madurez, el mal no tiene en cuenta la edad. Si bien la mortalidad infantil por cáncer ha disminuido consistentemente, hay ciertos tipos de la enfermedad que siguen aquejando a los más jóvenes, sobre todo la leucemia, el linfoma, así como los que afectan el cerebro y el sistema nervioso central.

**Hay diferencias entre los tipos de cáncer que afectan a los adultos, y los que aquejan a los niños, tanto en su lugar de origen como en su comportamiento. En general, el cáncer en el adulto se manifiesta en carcinomas o tumores malignos que surgen en tejidos y glándulas que recubren los órganos. En los niños, el cáncer tiende a ser hematopoyético, o sea, de la sangre y el sistema linfático. Los carcinomas son muy raros en los niños.**

Como a casi nadie le agrada la idea de un niño o adolescente enfermo—especialmente en casos de enfermedad agresiva—el cáncer ni siquiera se considera una posibilidad cuando un niño se siente mal. Por eso, los padres deben estar informados con respecto a los tipos de cáncer más comunes que afectan a niños y jóvenes.

♦ **Leucemia**  
“Leucemia” es un término amplio que abarca numerosas enfermedades, y forma parte de un grupo más extenso aún de trastornos conocidos como neoplasmas hematológicos.

La leucemia es cáncer en la sangre. En los casos de leucemia aguda, se produce un incremento rápido de glóbulos blancos inmaduros que se acumulan en la médula ósea y evitan que la misma produzca glóbulos saludables. Si no se trata a tiempo, las células malignas inundan el torrente sanguíneo y afectan a otros órganos.

La leucemia aguda es la forma más común de la enfermedad en los niños. La leucemia crónica es similar, pero en estos casos son los glóbulos blancos maduros pero inadecuadamente formados, los que participan en el proceso. Esta forma de leucemia progresa más lentamente.

**Debido a esto, por lo general no se necesita tratamiento urgente. La expulsión de los glóbulos normales en la médula puede provocar falta de plaquetas. Por tanto, los niños que padecen de leucemia carecen de factores adecuados de coagulación, sufren hematomas con frecuencia, y sangran excesivamente en caso de tener alguna herida.** Además, como los glóbulos blancos son esenciales en el funcionamiento del sistema inmunológico, el organismo de la persona aquejada de leucemia no puede combatir los invasores foráneos y experimentan infecciones frecuentes.

Como la leucemia imita con frecuencia los síntomas de otras enfermedades, es necesario realizar un análisis de sangre para diagnosticar correctamente el cáncer. La mayoría de los casos de leucemia es tratable con medicamentos, quimioterapia, y en algunos casos un trasplante de médula.

♦ **Linfoma**  
(Enfermedad de Hodgkin o Linfoma no Hodgkin)  
Otro tipo de cáncer frecuente en la niñez es el linfoma, que se produce en el sistema linfático. El sistema linfático está compuesto por los ganglios linfáticos, el timo, el bazo, las adenoides, las amígdalas y la médula ósea, y su labor es combatir los gérmenes que causan infecciones y enfermedades.

La enfermedad de Hodgkin afecta a los adolescentes y jóvenes adultos, y provoca el aumento de tamaño de los ganglios del cuello, axilas, pecho y en otros sitios. Además, también se

identifica por la presencia de células grandes e inusuales conocidas como “células de Reed-Sternberg”.

Por su parte, el Linfoma no Hodgkin (NHL) es similar a la leucemia en la presencia de glóbulos blancos o linfocitos anormales en los ganglios linfáticos.

**El tratamiento consiste en quimioterapia, y los pacientes que terminan el tratamiento tienen excelentes posibilidades de una completa recuperación.**

♦ **Tumores cerebrales y del sistema nervioso central**

El cáncer del sistema nervioso central es la segunda forma más usual de la enfermedad en los niños, aparte de los trastornos sanguíneos y linfáticos, y el tipo de tumor sólido más común. Algunos expertos suponen que estos tumores que se forman en la médula espinal o el cerebro son el resultado de la acción de algún tipo de sustancia química.

Entre algunos de los agentes medioambientales que, según se cree, contribuyen a la

aparición de este tipo de cáncer, están los pesticidas, solventes y ciertas sustancias conocidas como compuestos N nitrosos que existen en las carnes curadas como tocineta, jamón y salchichas.

♦ **Pero pudiera haber otras causas del cáncer en el sistema nervioso central.**

La naturaleza embrionaria de algunos tumores, indica que el cáncer puede ser resultado de cambios en los procesos y etapas iniciales del desarrollo, incluyendo el contacto de la madre con alguna sustancia dañina en el embarazo. Además, el rápido crecimiento celular que ocurre en los niños hace que las células sean vulnerables, y, por tanto, alterables. Sin embargo, hasta el momento no

hay suficientes explicaciones que revelen la causa exacta del tumor.

**Si usted conoce a un niño que esté experimentando síntomas inexplicables, hable con un médico acerca de la posibilidad de realizarle pruebas de detección de cáncer.**





CENTRO DE RESIDENTES BOLIVIANOS EN NEW JERSEY

PRESENTS

# 2020 VIVA BOLIVIA

BICENTENNIAL CELEBRATION IN NEW JERSEY



FEATURING

**YURI ORTUÑO**  
Y LA NUEVA PROYECCIÓN

FOLKLORIC DANCES,  
FOOD, VENDORS &  
A FREE CONCERT!

**SATURDAY  
AUGUST 9TH**

11:00 AM - 6:00 PM

MONTGOMERY ST.  
BETWEEN HUDSON ST.  
& GREENE ST.  
JERSEY CITY, NJ



MORE INFORMATION

201-873-8783 • 201-589-8849 • 908-494-4494

CRBNJ

CRBNJoficial



# Las causas más comunes de los dolores de cabeza

CL

Los dolores de cabeza, cefaleas, jaquecas o como quiera llamárseles, no responden a una misma causa.

**R**ecientes estudios científicos han determinado que pudieran ser resultado de varios factores, y no todas las personas los padecen de la misma manera, lo cual puede dificultar aún más el alivio de esas molestias. La dieta, la fisiología y el estilo de vida y hábitos individuales pueden determinar un papel significativo en los dolores de cabeza.

**Con anterioridad, los científicos pensaban que las cefaleas eran resultado de la dilatación de los vasos sanguíneos del sistema nervioso. Según se creía, esa tensión creaba dolor, y la relajación subsiguiente provocaba palpitaciones. Pero, si bien los vasos sanguíneos pudieran ser un factor importante, no son la única causa.** A continuación, algunos de los tipos de dolores de cabeza y los desencadenantes más comunes.

## ■ Migrañas

Se estima que el ocho por ciento de los dolores de cabeza son migrañas. Las migrañas surgen de una combinación de alargamiento de los vasos sanguíneos y la liberación de sustancias químicas procedentes de las fibras nerviosas que se entrelazan en dichos vasos. Durante el acceso de migrañas, la arteria temporal ubicada bajo la piel de la sien aumenta de tamaño, lo cual provoca la liberación de sustancias químicas que causan inflamación, dolor y un mayor alargamiento de la arteria. Las migrañas pueden ser precedidas de señales de alerta como intolerancia a la luz, relampagueos súbitos, náuseas y hormigueo.

Los desencadenantes de las migrañas proceden de varios factores tales como olores, luces, alimentos, alergias y otros. En general, el tratamiento de las migrañas consiste en terapias profilácticas para neutralizar los desencadenantes. Además, se pueden usar medicamentos anti inflamatorios cuando las migrañas están en su etapa de auge máximo.

## ■ Senos paranasales

Los senos paranasales (espacios llenos de aire alrededor de los ojos, la nariz y las mejillas) obstruidos, provocan generalmente un dolor de cabeza con palpitaciones, conocido como dolor de senos paranasales. La frialdad o la humedad pueden exacerbar estos dolores, así como la acción de doblar el cuerpo. El tratamiento de los trastornos de los senos paranasales, tales como el uso de un descongestionante o la irrigación de la nariz pueden contribuir al alivio del dolor. Con frecuencia, los dolores de los senos

paranasales se producen en la mañana, después que los mismos han estado bloqueados y drenando durante la noche. El uso de un humidificador, y mantener des congestionadas las vías respiratorias, pueden contribuir a evitar esos problemas en los senos paranasales, y los dolores de cabeza resultantes.

## ■ Tensión

Los dolores de cabeza por tensión son unos de los más comunes en los adultos. También se conocen como dolores de cabeza provocados por el estrés, y producen generalmente un dolor constante y semejante a la tensión de una cinta alrededor de la parte trasera de la cabeza y el cuello, o en la frente. Este tipo de dolores de cabeza se atribuyen usualmente a la tirantez de los músculos del cuero cabelludo y el cuello debido a la tensión, estrés, depresión, falta de sueño y otros factores. La tensión también puede manifestarse en forma de rechinar de dientes, que también produce dolores de cabeza.

La reducción del estrés es la forma de minimizar la cantidad de dolores por tensión. Las técnicas de relajación, los ejercicios y el descanso pueden controlar ese padecimiento.

## ■ Visión

Los dolores de cabeza también pueden surgir como producto de la fatiga ocular, ya sea debido al uso prolongado de computadoras o videojuegos, o por una graduación inadecuada de los espejuelos.

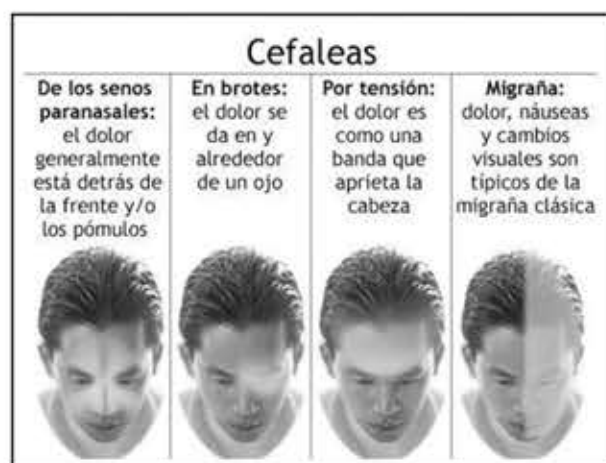
Darle un descanso a los ojos con frecuencia cuando se usan dispositivos electrónicos puede aliviar los dolores de cabeza por fatiga ocular.

Además, se deben realizar exámenes de visión con regularidad con un optometrista para determinar si los dolores de cabeza son provocados por problemas de visión.

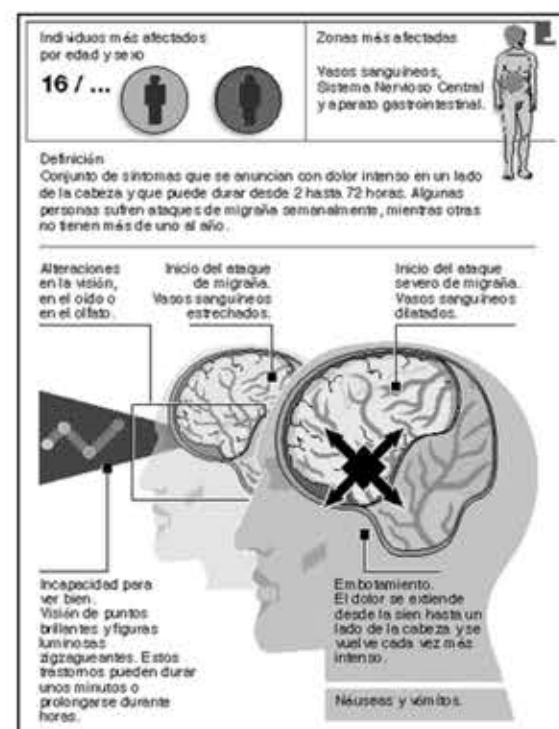
## ■ Problemas de salud

Existen otros dolores de cabeza que pudieran desencadenarse debido a determinados medicamentos, traumas en la cabeza, o ser también señales de advertencia de alguna enfermedad.

Si los dolores de cabeza son



prolongados y frecuentes, hay que consultar con un médico, el cual puede realizar una serie de análisis para descubrir las causas del trastorno, mediante cuestionarios, tomografías CAT o MRI, así como otros procedimientos médicos. Como los dolores de cabeza pueden ser síntomas de algún trastorno grave como una lesión, coágulo o enfermedad de la cabeza,



los mismos deben tomarse en serio y solicitar la intervención de un especialista.





# International Optical

West New York, NJ

\*Promociones aplican restricciones



**\*OBTENGA UN PAR DE GAFAS  
CON LENTES PROGRESIVOS.**

con protección UV + tintes  
incluidos\*

**\$149**

**\*LENTES Y MARCOS**

con protección UV + tinte  
incluidos\*

**\$65**

**\*ESPECIAL A CUBA**

lentes y marcos  
con protección UV +  
tinte incluidos\*

**\$59**



INTERNATIONALOPTICALWNY

**CareCredit®**  
Patient Payment Plans

obtenga una línea de crédito instantánea,  
sin intereses y para pagar en cómodas cuotas.



Aceptamos la mayoría de  
seguros médicos y CareCredit  
Patient Payment Plan.

**HORARIO: Lunes Jueves y Sabado 10am - 5pm**  
**Martes y Miercoles 10am - 6pm**  
**Viernes 10am - 7pm**  
**Domingo Cerrado**



**6219 BERGENLINE AVE, WEST NEW YORK, NJ 07093**  
**TEL: 201-430-3735 TEXT: 862-419-6620**

email: [info@internationalopticalwny.com](mailto:info@internationalopticalwny.com)

**[www.internationalopticalwny.com](http://www.internationalopticalwny.com)**