

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 927

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Julio 16 al 23, 2025

Te vas de Estados Unidos? Esto debes saber sobre impuestos, deudas y como afecta despues



Pag-2



**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**

¿Te vas de Estados Unidos? Esto debes saber sobre impuestos, deudas y cómo puede afectarte después

¿Eres inmigrante y planeas salir de Estados Unidos? No pagar impuestos o dejar deudas puede tener consecuencias legales, migratorias y financieras. Descubre qué hacer antes de irte para evitar problemas si deseas regresar o solicitar una visa en el futuro. ¿Te vas de Estados Unidos? Esto es lo que debes saber sobre impuestos, deudas y cómo puede afectarte si vuelves. Crédito: Adobe Stock

Las opiniones expresadas en esta pieza no son consejo legal. Por favor, consulta con un abogado para tu caso particular. DALLAS, Texas - Si estás por salir de Estados Unidos por una deportación, el fin de tu estatus migratorio o una decisión personal, es vital que entiendas cuáles responsabilidades te siguen acompañando, aunque ya no estés. No pagar impuestos o dejar deudas sin saldar puede traerte consecuencias legales, migratorias y financieras que podrían bloquear tu camino si deseas regresar a Estados Unidos. Además, podrías afectar a los familiares que permanecen en Estados Unidos.

¿Quién debe pagar impuestos en Estados Unidos?

Toda persona que califique como "residente fiscal", incluyendo ciudadanos, residentes permanentes (green card) y personas con asilo, TPS o parole, está obligada a presentar su declaración de impuestos al IRS (Servicio de Rentas Internas). Esto aplica incluso si no tienes papeles. Puedes solicitar un ITIN (Número de Identificación Personal del Contribuyente) y declarar tus ingresos como cualquier otra persona. Dato clave: Si vas a salir de forma permanente, debes presentar el Formulario 1040-C y pagar cualquier monto pendiente. Es la única manera de obtener el permiso de salida fiscal, que demuestra al gobierno que estás al día con tus impuestos.

¿Qué pasa si no presentas impuestos? Omitir tus impuestos no es un simple descuido: es una violación federal que puede traer sanciones graves. Si el IRS detecta fraude o evasión intencional, puedes enfrentar cargos criminales federales. Esto incluye cárcel y, en casos extremos, órdenes de captura internacionales. "El tomar un dinero del país con la intención de defraudar una tarjeta de crédito o algún tipo de acreedor dentro de Estados Unidos podría tener consecuencias graves con cargos pendientes en la Corte



criminal", explicó el abogado Haim Vásquez.

¿Y si tengo deudas?

Salir del país con deudas, tarjetas de crédito, préstamos, hipotecas, no te libera de ellas. Aunque te vayas, las instituciones financieras pueden: Enviar tu caso a agencias de cobranza. Demandarte legalmente en Estados Unidos Incautar bienes o ejecutar hipotecas.

Afectar tu historial crediticio de forma permanente.

"Un conflicto migratorio no siempre es válido para lograr el perdón de deudas", advierte Vásquez. "Cualquier bien que la persona deje en el país podría ser incautado bajo un proceso legal por los acreedores".

¿Qué pasa si tu familia se queda?

En algunos estados, ciertas deudas contraídas dentro del matrimonio pueden ser consideradas responsabilidad compartida. Es decir, tu pareja podría enfrentar consecuencias si tú te vas y dejas cuentas sin pagar. "Hay ciertas obligaciones que se transfieren al cónyuge legalmente casado y esas obligaciones también atraerían a esa persona a pagar la deuda que se tiene pendiente", dijo el abogado.

¿Afecta mi regreso a Estados Unidos?

Sí. Aunque tener deudas o no pagar impuestos no te convierte automáticamente en inadmisibles, puede afectar tu regreso o futuros

trámites migratorios, especialmente si hay fraude de por medio. En controles fronterizos, podrían preguntarte por tus declaraciones fiscales. Declarar impuestos fuera de Estados Unidos puede interpretarse como abandono de tu residencia. Si fuiste residente permanente y no cumpliste tus obligaciones, podrías haber perdido tu estatus. "Negación de visas o peticiones familiares es solo una fracción de lo que podría vivir alguien que abandone el país y arrastrando deudas", advirtió Vásquez. "Y si lograra reingresar, tener consecuencias dentro de Estados Unidos como demandas o posibles cargos criminales".

CVS pharmacy®

Get FREE Rx delivery & other essentials*
Visit 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.



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

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



**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.



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



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.



BOGO 50% off*
VITAMINS
Brands cannot be combined.

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



11.94 you pay with card - **3.00** mfr's coupon in our app**
8.94 after savings

ExtraCare® Coupon Center Weekly Deals



74¢ YOU PAY
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon



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



State Farm[®]
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.

¿En qué va la prohibición de usar la burka en Europa?



Agencias

La Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa aprobó este miércoles una resolución que se opone a prohibir el velo integral (burka o niqab), aunque dice que incluso el pañuelo "podría representar una amenaza para la dignidad y la libertad" de la mujer.

La resolución del informe "Islam, islamismo e islamofobia en Europa" considera "indispensable" proteger a las mujeres contra toda exclusión de la vida pública por la obligación de su comunidad o familia a llevar una prenda religiosa.

La prohibición total del burka y el niqab "impediría a las mujeres que lo desearan libremente el derecho de cubrir su rostro", según la resolución. Apunta incluso a un "efecto contrario" si las mujeres se ven obligadas a permanecer en sus casas, dejar los centros de enseñanza y renunciar al trabajo fuera de su comunidad.

Según el ponente del informe, el legislador danés Mogens Jensen, el islamismo "no se puede combatir con una prohibición de los símbolos del extremismo y de la desigualdad entre mujeres y hombres". Recuerda el texto, aprobado por una unanimidad de 112 votos, que el velo integral se percibe como un símbolo de sumisión de las mujeres a los hombres, que restringe el papel social de las mujeres.

El texto señala que las restricciones legales se justifican por razones de seguridad o por las funciones públicas o profesionales que imponen una neutralidad religiosa. La resolución

también demanda a Suiza una moratoria sobre la prohibición general de construir minaretes de mezquitas y revocarla cuanto antes.

Durante el debate, ha participado el representante del secretario general de Naciones Unidas para la Alianza de Civilizaciones, Jorge Sampaio, que ha señalado que "la democracia en Europa no va bien". Sampaio ha asegurado que la Alianza de Civilizaciones está llamada a ser el pilar de la ONU del buen gobierno democrático de la diversidad cultural.

Los retos de ese buen gobierno, según Sampaio, son la mundialización, el flujo permanente de población y la diversidad cultural. Sampaio elogió el informe a debate, porque supone "un paso adelante al abrir el debate sobre islam e islamofobia, que es un tabú en la UE". La resolución califica las mutilaciones genitales como un "trato inhumano y degradante" y deplora que algunos gobiernos permitan la pena de muerte e infrinjan duras penas a quienes critican al Islam, según una interpretación de la "sharia" (ley islámica).

La ley para prohibir el velo pasa primer trámite en Parlamento francés. Mientras se da esta discusión sobre los alcances de la medida, el proyecto de ley para prohibir el burka en todos

los espacios públicos de Francia, incluida la calle, pasó este miércoles sin ninguna oposición un primer trámite parlamentario en la comisión legislativa de la Asamblea Nacional (cámara baja) francesa.

Pese a que los socialistas han manifestado sus reticencias a que la prohibición se extienda también a la calle, los diputados de este partido presentes en la comisión no se pronunciaron en contra, sino que se abstuvieron en la aceptación a trámite del texto.

En favor de esa tramitación se declararon tanto los parlamentarios del partido del presidente francés, Nicolas Sarkozy, de la derechista UMP, como los de sus socios de Gobierno del Nuevo Centro (NC). El pleno de la Asamblea debe discutir entre el 6 y el 9 de julio próximos esta proposición, que prevé multas de 150 euros o un cursillo de ciudadanía para las mujeres cubiertas con velo integral, pero sobre todo penas de hasta un año de cárcel y multas de 15 mil euros para los que las obliguen a ir así vestidas.

De acuerdo con el dispositivo, las multas contra las mujeres que lleven el niqab o el burka no se empezarían a aplicar hasta un año después de la entrada en vigor de la ley, para dar así tiempo a una fase de "pedagogía"

para las recalcitrantes.

El diputado socialista y ex ministro Jean Glavany indicó que todos los diputados de izquierdas y de derechas están "de acuerdo sobre la prohibición", pero que hay "una divergencia sobre los medios" y sobre los espacios en los que se tiene que aplicar.

Glavany justificó su oposición a algunos extremos de la propuesta de ley, presentada por el Gobierno y defendida por Sarkozy, recordando que el Consejo de Estado ha advertido de que puede entrar en contradicción con algunos principios constitucionales o del Convenio Europeo de Derechos Humanos. "Una censura del Consejo Constitucional o del Tribunal Europeo de Derechos Humanos sería un premio inestimable para los integristas", argumentó el diputado socialista. La UMP espera que durante la tramitación parlamentaria se logrará el consenso de todos los partidos y considera que la interdicción general en todos los espacios públicos es jurídicamente sólida.

Y en España

El Senado español aprobó también una moción de la oposición conservadora que pide al Gobierno la prohibición en los espacios públicos del velo.

La iniciativa, presentada por el opositor Partido Popular (PP) y apoyada por los nacionalistas catalanes, aboga por realizar "las reformas legales y reglamentarias necesarias" para prohibir el uso de estas prendas en los espacios públicos que no tengan una finalidad estrictamente religiosa.

La moción en la Cámara alta del Parlamento contó con la oposición del gobernante Partido Socialista Obrero Español (PSOE), apoyado por nacionalistas vascos y un pequeño partido catalán. Con esta votación, el Senado rechazó también una enmienda del PSOE que proponía regular el uso de estas prendas a través de la colaboración con las comunidades musulmanas, de la educación en el respeto a la dignidad personal y la igualdad entre hombres y mujeres y de la sensibilización social y la formación.



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 57th 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
FOR ALL RECREATION INFORMATION, CALL (201) 295-5120 OR YOU MAY VISIT
OUR OFFICE AT 428 60TH ST ROOM 7, MON-FRI 9AM-5PM



Dígale adiós a los mitos de la lactancia materna

Alimentar al bebé a libre demanda, dejar que succione todo el tiempo posible y utilizar una técnica adecuada son herramientas claves para favorecer la producción de leche.



La leche materna es irremplazable. Se adapta a las necesidades inmunológicas y nutricionales del niño, es su mejor defensa contra infecciones, siempre está disponible y tiene la temperatura ideal, entre otros beneficios. Lo mejor de todo: es económica y se adecua a la edad del infante.

Un estudio dirigido por un equipo de investigadores de la University of South Carolina, en Columbia (Estados Unidos), demostró recientemente que los niños amamantados de forma exclusiva durante al menos cuatro meses tienen una mejor función pulmonar que aquellos que recibieron leche materna por menos tiempo o tomaron leche de fórmula.

Sin embargo, la falta de acompañamiento a la madre, el aumento de las cesáreas y el incremento de la publicidad de las leches de fórmula son barreras que en el país impiden instaurar, mantener o prolongar la lactancia materna de manera exitosa, afirma Hernando Villamizar, presidente de la Sociedad Colombiana de Pediatría.

La lactancia es buena todo el tiempo que la mamá pueda amamantar a su hijo. Su interrupción temprana, explica Hernando Méndez, jefe del departamento de pediatría del Hospital de Kennedy, también se debe a personal de salud que transmite conceptos negativos sobre el proceso de amamantar, el reintegro temprano de la mujer a su trabajo y la persistente 'propaganda' de la leche de fórmula.

Precisamente, un estudio publicado hace poco en la revista Pediatrics afirma que prolongar la licencia de maternidad promovería la no suspensión de la lactancia.

¿Cómo amamantar de forma exclusiva?

Son muchos los mitos e inseguridades

que rodean la lactancia. Hernando Méndez Morales, pediatra neonatólogo, jefe del departamento de pediatría del Hospital de Kennedy, explica qué hacer para mantener la producción de leche y alimentar de manera satisfactoria al bebé.

A mayor succión, más leche...

Todas las mujeres tienen la misma capacidad de producir leche. El mejor estímulo para que una mamá la produzca es la succión del bebé, de manera que debe ponerlo al seno con frecuencia, sin horarios fijos. La alimentación debe ser a libre demanda.

¿Cómo saber si baja la leche?

La succión del niño es la primera señal. Escucharlo tragar también lo es. El hecho de que la leche comience a salir del seno, sin estar amamantando al niño, es otro indicador.

Para saber si el bebé come bien...

Si orina de seis a ocho veces al día y en los controles pediátricos muestra una ganancia de peso adecuada, significa que está alimentándose bien.

El tiempo en cada seno...

La recomendación es ponerlo de un solo lado y que succione lo que quiera, pues la primera leche que baja contiene más agua —para quitarle la sed— y la segunda mayor cantidad de grasa y proteína. Si el bebé queda con hambre, pasarlo al otro seno. En la siguiente toma, debe comenzar a succionar por el último del que comió.

¿Cómo saber si quedó satisfecho?

En general, el bebé queda tranquilo y se duerme. Hay que tener en cuenta que el llanto no siempre significa hambre. Tampoco, el hecho de que succione el dedo que un adulto le acerca a su boca, pues los movimientos de succión también son un reflejo. A veces, el bostezo se interpreta como hambre, pero puede ser sueño.



Por qué evitar el biberón...

Este cambia el patrón de succión del niño. Para el pequeño es más fácil succionar del chupo, pues simplemente lo muerde y sale el chorro de leche. Para coger el seno tiene que esforzarse un poco más. Si le ofrecen chupo, incluso uno de entretenimiento, al momento de pasar a succionar del pezón, el bebé lo va a morder y es posible que se desespere porque no salga la leche y opte por soltarlo; es allí cuando la mujer cree que rechaza el seno.

El chupo de entretenimiento, por ejemplo, no solo favorece infecciones en la boca y causa alteraciones en la formación del aparato orofacial, sino que le impide a la mamá saber qué le pasa realmente a su hijo cada vez que llora, pues tiende a calmarlo con el chupo.

Actualmente, en las unidades de recién nacido de algunas clínicas y hospitales, los niños hospitalizados reciben leche materna con cuchara o directamente de un vaso para no alterar su patrón de succión.

La alimentación de la madre...

Además de la succión continua, es clave que la mujer se alimente de forma balanceada e incluya en su dieta proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Debe tomar bastante líquido. Evitar el ajo y los condimentos, cuyo sabor puede pasar a la leche.

La técnica indicada para amamantar...

Lo primero es que haya motivación. Es fundamental que desde el curso de preparación para la maternidad le expliquen a la gestante la importancia de la lactancia y cuándo comenzar. Lo ideal es que al bebé lo pongan al seno dentro de la media hora siguiente al parto, para que comience la producción de leche.

Al alimentar a su pequeño, la mamá debe estar cómoda (sentada, semisentada o acostada) y ubicar al bebé frente a ella (barriga con barriga). El infante debe abrir bien la boca y, al succionar, coger todo el pezón y la areola. Si sólo toma la punta del pezón, hará presión y lo



lastimará.

Es conveniente que la madre esté tranquila, pues el estrés contrarresta la acción de la oxitocina, hormona que favorece la salida de la leche. Una mujer está más relajada cuando cuenta con el apoyo de su pareja. Su compañía es importante.

¿Cómo alimentarlo en las noches?

Cada bebé es diferente: algunos siguen derecho y otros piden varias veces en la noche. Si llora por hambre, siente estrés y lo único que lo tranquiliza es la leche; por eso, hay que alimentarlo a libre demanda. En la noche, la mamá debe prender la luz y desabrigar un poco al bebé; de lo contrario, se quedará dormido y se despertará a los 20 minutos, pues no comió lo suficiente. Hay que alimentarlo como si fuera de día, sacarle los gases y acostarlo.

¿Cómo mantener la producción después del ingreso al trabajo?

Antes de volver al trabajo, la mamá debe extraerse la leche y dejar una reserva. En la jornada laboral, continuar con la extracción (cada tres horas, en promedio, preferiblemente de forma manual) para que la producción de leche se mantenga. Guardarla en envases estériles y mantenerla refrigerada mientras llega a casa (existen termos especiales que permiten conservarla). Si la leche se va a utilizar el mismo día, puede dejarse en un sitio fresco, donde no le dé calor; en el refrigerador se conserva hasta 48 horas y en el congelador, máximo tres meses. Si está refrigerada, debe calentarse al baño de María. Si está congelada, pasarla a la parte inferior de la nevera y luego calentarla. Dársela al niño con vaso o con cuchara.

Cuando la madre esté con el bebé, darle solo leche materna del seno.

¿Cómo lograr que la lactancia dure más tiempo?

A partir de los 6 meses, complementarla con otro tipo de alimentos. Darle seno en la mañana e intercalar las siguientes tomas con los sólidos. Así se mantiene la producción por más tiempo.

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

Los diez cánceres más comunes en los hombres

Agencias

Los hombres pueden reducir el riesgo de algunos de los tipos de cáncer más comunes si evitan fumar y se hacen pruebas de detección del cáncer colorrectal de manera regular a partir de los 50 años de edad.

Los 10 cánceres diagnosticados con más frecuencia en los hombres de los Estados Unidos en el 2006* fueron cánceres de próstata, de pulmón, de colon y recto y de vejiga; melanomas de la piel; linfoma no hodgkiniano; cáncer de riñón, de boca y garganta, leucemias y cáncer de páncreas. En general, 708,769 hombres recibieron un diagnóstico de cáncer y 290,064 murieron por esta enfermedad en los Estados Unidos en el 2006.

►► Cáncer de próstata

El cáncer de próstata es por mucho el cáncer más común en los hombres. En el 2006, 203,415 hombres recibieron un diagnóstico de cáncer de próstata y 28,372 murieron por esta enfermedad en los Estados Unidos. El cáncer de próstata es más común en hombres afroamericanos que en hombres de otras razas o grupos étnicos, pero los expertos médicos no saben la razón de esto. También en el 2006, el cáncer de próstata fue diagnosticado en 215.1 de cada 100,000 hombres afroamericanos, en

comparación con 142.2 hombres blancos, 121.1 hispanos, 76.2 asiáticos o de las islas del Pacífico y 68.8 indo americanos o nativos de Alaska.

Dado que no existen suficientes evidencias científicas para determinar si los beneficios potenciales de las pruebas de detección del cáncer de próstata son mayores que los riesgos potenciales, los CDC respaldan la toma de decisiones fundamentadas.

►► Cáncer de pulmón

De todos los tipos de cáncer, el cáncer de pulmón es el que más muertes ocasiona en los hombres. En el 2006*, 106,374 hombres recibieron un diagnóstico de cáncer de pulmón y 89,243 murieron por esta enfermedad en los Estados Unidos. Los hombres afroamericanos también son más afectados por el cáncer de pulmón que los hombres de otras razas o grupos étnicos. En el 2006, el cáncer de pulmón fue diagnosticado en 98.2 de cada 100,000 hombres afroamericanos, en comparación con 82.2 hombres blancos, 53.4 indoamericanos o nativos de Alaska,



46.4 asiáticos o de las islas del Pacífico y 44.9 hispanos.

Alrededor del 90% de las muertes por cáncer de pulmón en los hombres estadounidenses se atribuyen al tabaquismo. Lo más importante que puede hacer una persona para prevenir el cáncer de pulmón es no empezar a fumar o, si ya fuma, dejar de hacerlo.

►► Cáncer colorrectal (de colon)

El cáncer colorrectal es el tercer cáncer más frecuente en los hombres.

Afecta a hombres y mujeres de todos los grupos raciales y étnicos, siendo más frecuente en personas de 50 años o más. En el 2006, 70,270 hombres recibieron un diagnóstico de cáncer colorrectal y 26,801 murieron por esta enfermedad. También en el 2006, el cáncer de pulmón fue diagnosticado en 63.0 de cada 100,000 hombres afroamericanos, en comparación con 53.0 hombres blancos,

47.3 hispanos, 40.5 asiáticos o de las islas del Pacífico y 34.4 indoamericanos o nativos de Alaska.

Las muertes por cáncer colorrectal podrían reducirse hasta en un 60% si todas las personas de 50 años o más se hicieran pruebas de detección habituales. Pregúntele a su médico sobre las pruebas de detección del cáncer colorrectal.

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 profesión 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 médico, 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 trámites. 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 Center



**Si no puedes ir al consultorio
TE PODEMOS VISITAR EN TU CASA**


Holy Name
Medical Partners
Hudson County



**Llamanos hoy mismo y
el doctor estara en tu casa
201-864-4477**

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ

www.holynamemedicalpartners.org



MAYOR NICHOLAS J. SACCO & NORTH BERGEN C.A.R.E.S.
PRESENTS

SUMMER

OUTDOOR MOVIES

JULY 23RD 2025

**PATERSON PLANK ROAD PARK
2650 PATERSON PLANK RD**



**MOVIE STARTS @ SUNDOWN
BBQ STARTS @ 7PM**



FREE



HOT DOGS – DRINKS – POPCORN

* WEATHER PERMITTING *



KPG
KLAUDIA PIOTROWICZ
GROUP



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

**¡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

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

FedEx
Express

Nauru es la república más pequeña del mundo

www.Lialdia.com

Después de ser el país más rico del planeta hace 30 años, esta diminuta isla del Pacífico intenta resurgir de las cenizas.

La opulencia y el derroche marcaron la debacle del que llegó a ser considerado un ejemplo de desarrollo económico para las naciones de la región. Nauru, una diminuta isla situada en la Micronesia y bañada por el océano Pacífico. Pocos han oído hablar de ella o saben que, hace más de 30 años, fue el país con mayor Producto Interno Bruto (PIB) del mundo, o lo que es lo mismo, el más rico; ahora Nauru lucha devastada por sobrevivir. En las clases de economía y de derecho internacional se habla a veces de Nauru como un ejemplo de lo que no debe hacerse, o de cómo la civilización capitalista ha destrozado en pocas décadas a la que fue su tierra prometida. "Cuando en la década de los 70 Herbert McLuhan definía al mundo como una 'aldea global' Nauru podía ser esta aldea", explica Luc Folliet, periodista y autor del libro Nauru. La isla devastada. En 30 años la isla ha pasado de vivir su época dorada, pagada por el enorme yacimiento de fosfato (un bien material que los nativos descubrieron a principios del siglo XIX), a estar en bancarota y prácticamente aislada del mundo.

Su tierra, antes plagada de vegetación exótica, no es ahora más que montañas de roca fruto de excavaciones mineras que enriquecieron a sus habitantes a la vez que destruían la cultura nativa y criaban una generación de población que muere ahora por diabetes; la isla tiene, con una cantidad de

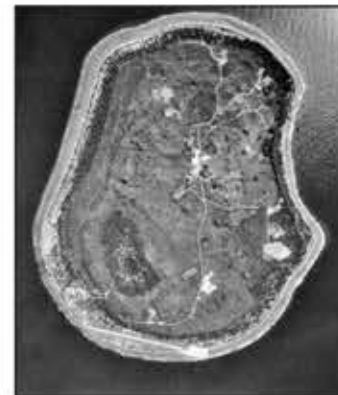
población adulta obesa del 94,5%, el mayor porcentaje de obesidad mundial por encima de México y Estados Unidos.

El primer presidente de la República de Nauru, Hammer DeRoburt, creó el término 'Naurutopia' cuando el país alcanzó la independencia en 1968 y se hizo con el control del fosfato, que antes había sido explotado por una empresa inglesa.

Bajo el nuevo mandato, las excavaciones aumentaron de intensidad. El resultado fue la exportación anual de 2,5 millones de toneladas, que se vendían a un precio de 50 a 60 dólares. Nauru alcanzó así su edad de oro, con un presupuesto anual de 250 millones de dólares y sólo 7.000 habitantes. En pocos años, la tierra se convirtió en el paraíso para sus ciudadanos, un lugar donde la salud estaba asegurada con la construcción de un moderno hospital gratuito o el traslado a Sydney, en caso de que el paciente lo necesitase, con toda su familia y los gastos pagados.

La opulencia

Hammer DeRoburt decidió que todos los ciudadanos debían disfrutar de la riqueza, así que la electricidad también fue gratuita y el Gobierno pagaba incluso a mujeres que limpiaban las casas. "Tenían tanto dinero que no necesitaban trabajar", destaca Folliet añadiendo que eran los inmigrantes los que excavaban las minas de fosfato mientras los locales invertían el tiempo en sus pasatiempos favoritos: dar vueltas alrededor de la



isla con sus modernos vehículos (un paseo de una media hora que repetían sin cesar), ver la televisión y comer en restaurantes chinos que acercaban la comida a sus coches para que no tuviesen necesidad de detenerse.

Los millones de dólares generados de la venta de fosfato se repartían entre el Gobierno, las inversiones extranjeras y los propietarios de la tierra, de la que todos los locales eran accionistas, convirtiéndose algunos de ellos en millonarios en pocos meses.

Eso fue la 'Naurutopia': una tierra perdida donde todo el mundo era feliz y disfrutaba de la vida. Un mito que vivió en 1979 uno de los mayores reconocimientos de su historia cuando la reina Isabel II atrajo el Queen Mary en el puerto de la isla y la propuso en su discurso como ejemplo de prosperidad para los países del Pacífico. Pero este sistema no podía durar eternamente.

Con una población empobrecida y enferma, criada en

la época de bonanza y que ahora tiene que aprender a hacerlo todo de nuevo, el futuro de Nauru es incierto. "Uno de los médicos de la isla me contaba cómo las mujeres, muchas veces, se olvidaban de que había que darle de comer a sus bebés o de limpiar la casa", resalta Folliet.

En cuanto a la riqueza, pasa por volver a recuperar tierra fértil que cubra la ruina de rocas y por un proyecto ambicioso, el secondary mining que basa la recuperación en la explotación del fosfato que todavía permanece en el suelo.

"Es un proyecto arriesgado porque la política sigue siendo demasiado inestable", dice Folliet que teme esta "segunda prueba" en la que Nauru debe demostrar que ha aprendido de los errores del pasado. "No pueden volver a fallar".

El Presidente decidió que todos debían disfrutar de la riqueza, así que la electricidad fue gratuita y el Gobierno pagaba a las "empleadas domésticas".

Por Calidad, Seriedad y Buenos Precios... anunciese en **CAMBIO**

El periódico que sirve a la comunidad

LLAME PARA DESCUENTO

Si aún ninguno de nuestros representantes de CAMBIO lo ha llamado para que publique su anuncio en este periódico, llame ahora mismo y reciba un DESCUENTO ESPECIAL sobre el valor total del anuncio que quiera publicar.

Ponemos a su disposición los espacios publicitarios más económicos del mercado, le ofrecemos una útil herramienta de consulta y un excelente medio de difusión PARA INCREMENTAR SUS VENTAS, ASÍ COMO PARA LLEGAR A NUEVOS MERCADOS.

(201)- 679-2169 - (201) 240-7115

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.

Recientes 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 aun 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			
De los senos paranasales: el dolor generalmente está detrás de la frente y/o los pómulos	En brotes: el dolor se da en y alrededor de un ojo	Por tensión: el dolor es como una banda que aprieta la cabeza	Migraña: 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.



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

www.internationalopticalwny.com