

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 929

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Julio 30 a Agosto 6, 2025

Cuales serian las consecuencias de un censo que excluya a los indocumentados



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 colaborándole a la comunidad para llenar sus formas de inmigración **TOTALMENTE GRATIS**. No somos abogados ni asesores legales, 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**

Cuáles serían las consecuencias de un censo que excluya a los indocumentados, como vuelve a insistir Trump

Expertos ya dejaron claro que el presidente no puede ordenar de manera unilateral un recuento del censo como este, ya que requeriría modificar la ley y ser aprobado en el Congreso. Aunque ya lo intentó sin éxito durante su primer mandato presidencial, Donald Trump volvió a insistir este jueves en su idea de elaborar un censo que excluya a las personas indocumentadas que viven en Estados Unidos. El nuevo recuento se basaría en "datos y cifras actuales y, fundamentalmente, en los resultados y la información obtenidos en las elecciones presidenciales de 2024", dijo el mandatario en su red Truth Social, por lo que las personas que viven en el país "sin autorización" quedarían fuera. Expertos ya dejaron claro que el presidente no puede ordenar de manera unilateral un censo como este, ya que requeriría modificar la ley y ser aprobado en el Congreso. Ni siquiera se tienen detalles de la iniciativa de Trump, dado que su mensaje tampoco deja claro si se refiere al censo programado para 2030 o a un recuento anterior. Sin embargo, el presidente insiste en introducir cambios en esta herramienta que dejarían fuera a los 11 millones de indocumentados que se estima viven en EEUU, de los que unos cuatro millones son mexicanos y, en total, 7.15 millones son de Latinoamérica, según el Pew Research Center, instituto referente en demografía de EEUU. Su salida del mapa, en el hipotético caso de que llegara a darse luz verde a la propuesta de Trump, traería consecuencias a la hora de determinarse el poder político y la distribución de los fondos federales en el país. ¿Qué implicaría dejar fuera del censo de EEUU a la población indocumentada?

Modificar el modo de elaborar el censo y dejar fuera a las personas indocumentadas tendría efectos sobre cómo se distribuyen en el país los \$2.8 billones previstos en gasto público anual. Los fondos federales se distribuyen a los gobiernos estatales y locales, organizaciones sin fines de lucro, empresas y hogares, para financiar la atención médica, la educación, los programas de almuerzos escolares, el cuidado infantil, los programas de asistencia alimentaria y la construcción de carreteras, entre muchos otros. Así, con su eliminación del censo, estados y ciudades donde reside gran número de indocumentados dejarían de percibir los fondos con los que contaban hasta ahora, pese a que estas personas continuarán viviendo allí y teniendo las mismas necesidades. Por otro lado, otra importante consecuencia de redefinir el censo es que afectaría a la distribución de los escaños del Congreso entre los estados, que se realiza conforme a las personas que viven en cada uno de ellos, con base a la definición de los distritos políticos

Esta es, muy probablemente, la consecuencia que más interesa a Trump para proponer de nuevo la modificación del censo, y más aún en un momento en el que trata de mantener su ajustada mayoría en la Cámara de Representantes de cara a las elecciones intermedias de 2026. Tom Hofeller, un veterano republicano experto en redistribuir los distritos para tener réditos políticos, afirmó hace años que basarse en la población que es ciudadana de EEUU en lugar de en la población total para definir los distritos podría ser ventajoso para los republicanos y la población blanca. Críticos de esta iniciativa creen que los escritos de Hofeller inspiraron el primer intento de Trump por hacer este cambio en el censo de 2020, así como la propuesta presentada el año pasado por legisladores republicanos para añadir una pregunta sobre la ciudadanía al cuestionario del censo de 2030. Así, los cambios en el censo también podrían influir en los esfuerzos de Trump para instar a varios estados liderados por republicanos, especialmente en Texas, a rediseñar sus mapas del Congreso antes de lo previsto, de manera que favorezca a los candidatos republicanos. Aunque la redistribución de distritos suele realizarse cada 10 años después del censo, Trump está presionando para hacerlo de nuevo en Texas con la esperanza de lograr cinco escaños más en la Cámara de Representantes. Su estrategia está resultando enormemente polémica, hasta el punto de que congresistas demócratas salieron del estado para que la Cámara estatal no tuviera el quórum suficiente para votar la iniciativa. El equipo de Trump también participa en conversaciones similares sobre redistribución de distritos en otros estados controlados por el Partido Republicano, como Missouri e Indiana. La propuesta de Trump sobre el censo enfrenta críticas y más que probables demandas legales. Sin embargo, si bien el conteo de inmigrantes indocumentados influye en el reparto de escaños en la Cámara de Representantes y en los votos electorales, el impacto podría no ser tan grande como Trump sospecha. El Centro de Estudios de Inmigración (CIS, por sus siglas en inglés), un think tank que aboga por una inmigración más baja, publicó a finales de 2029 un análisis que concluyó que esta población era responsable de la redistribución de apenas tres escaños de la Cámara de EEUU en 2020. Según un estudio del Pew Research Center de 2020, excluir a los residentes sin ciudadanía estadounidense del censo habría restado escaños ese año a los estados de California, Florida y Texas, mientras que se los habría añadido a Alabama, Minnesota y Ohio. Más allá de que los republicanos justifiquen que contabilizar a los indocumentados en el censo perjudica la representación de los estadounidenses, algunos críticos ven esta nueva iniciativa de Trump como parte de un esfuerzo más amplio por controlar el sistema estadístico federal, considerado el

modelo de referencia mundial. El viernes pasado, Trump despidió a la directora de la Oficina de Estadísticas Laborales, Erika McEntarfer, después de que las revisiones del informe mensual de empleo mostraran que los empleadores agregaron 258,000 empleos menos de lo informado previamente en mayo y junio. Trump aseguró que las cifras habían sido "manipuladas" para hacer quedar mal a su partido, y aseguró que McEntarfer también había falseado datos que beneficiaban a Kamala Harris en las pasadas elecciones. En ningún caso aportó evidencia para justificar tales acusaciones. De hecho, las revisiones actuales apuntan a que las contrataciones en EEUU se han debilitado gravemente bajo el gobierno de Trump, lo que desmiente sus afirmaciones de un auge económico. "Trump está destruyendo el sistema estadístico federal", le dijo a la agencia AP Margo Anderson, profesora emérita de la Universidad de Wisconsin-Milwaukee, quien ha escrito extensamente sobre la historia del censo. "Quiere cifras que respalden sus logros políticos, tal como él los ve". Lo que está claro es que cualquier intento de Trump por volver a intentar dejar fuera del censo a la población indocumentada traerá consigo impugnaciones legales. "El censo no es solo un recuento de personas. Su objetivo es reflejar a EEUU tal como es, no como algunos preferirían que fuera, y determina cómo se asignan los recursos críticos", dijo Sophia Lin Lakin, directora del proyecto de Derechos al Voto de la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (ACLU), en un comunicado. "Nadie debe ser excluido. No dudaremos en recurrir a los tribunales para proteger la representación de todas las comunidades", agregó.

¿Qué pasó la última vez que Trump intentó sacar a los inmigrantes indocumentados del censo de EEUU?

Cualquier cambio en la realización de un censo nacional requeriría modificaciones a la Ley del Censo y la aprobación del Congreso, que tiene responsabilidades de supervisión, y probablemente se desataría una feroz lucha. Si bien la ley permite un censo a mediados de década para cuestiones como la distribución de fondos federales, no puede utilizarse para la distribución de recursos ni la redistribución de distritos, y debe realizarse en un año que termina en 5, explicó Terri Ann Lowenthal, exfuncionaria del Congreso que asesora sobre temas censales. "No puede ordenar unilateralmente un nuevo censo. El censo se rige por la ley, por no hablar de la Constitución", afirmó Lowenthal. "Logísticamente, es una idea poco

elaborada". En caso de que Trump aspirara a hacer el censo antes de 2030, sería casi imposible logísticamente en tan poco tiempo, afirmó Jeffrey Wice, profesor de la Facultad de Derecho de Nueva York. "Esto no es algo que se pueda hacer de la noche a la mañana", afirmó Wice, experto en censos y redistribución de distritos. "Conectar todas las piezas sería un desafío enorme, si no imposible". Los antecedentes confirman esta imposibilidad planteada por expertos. En una decisión de 2019, la Corte Suprema ya impidió la aspiración de Trump para reintroducir en el cuestionario la pregunta sobre la ciudadanía que había sido eliminada en 1950, algo que muchos activistas aseguraban que buscaba disuadir a inmigrantes indocumentados a responder al cuestionario y que, por tanto, los dejaría fuera del conteo. Tras ese bloqueo, el republicano volvió a intentarlo en 2020, anunciando un plan para excluir a las personas que residían ilegalmente en el país de las cifras de distribución. Tras la demanda de estados, ciudades y organizaciones, tribunales inferiores dictaminaron la ilegalidad del plan. Para cuando la Corte Suprema se pronunció, Trump había perdido su reelección. La mayoría de jueces del alto tribunal evitó pronunciarse sobre la legalidad o no del plan de Trump, sino que desestimó el caso por cuestiones técnicas de procedimiento. Los tres jueces liberales discreparon, argumentando que la iniciativa de excluir a las personas que residen en el país de la población para distribuir los escaños de la Cámara de Representantes era ilegal. Ambas iniciativas de Trump fueron revocadas cuando Joe Biden llegó a la Casa Blanca en enero de 2021, antes de que la Oficina del Censo publicara las cifras de 2020. La Decimocuarta Enmienda establece que "el número total de personas en cada estado" debe contabilizarse para las cifras utilizadas en el reparto, el proceso de asignación de escaños en el Congreso y los votos del Colegio Electoral entre los estados con base en su población. La última vez que el censo incluyó una pregunta sobre ciudadanía fue en 1950, y los propios expertos de la Oficina del Censo habían predicho que millones de hispanos e inmigrantes quedarían sin contabilizar si el censo preguntaba a todos si eran ciudadanos estadounidenses.



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.



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.



\$3 ANY L'Oréal facial care.



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

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



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



2/\$4
WITH CARD & after instant coupon savings
Hershey's Original, Holiday Kisses or miniatures 7-10.8 oz.



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.

Bolivia, un bello país empotrado en los Andes Suramericanos

Bolivia (quechua: Bulibya; aimara: Wuliwya; guaraní: Volívia), oficialmente Estado Plurinacional de Bolivia, es un país sin litoral marítimo situado en el centro-oeste de América del Sur que cuenta con una población de cerca de 10,5 millones de habitantes.

Limita al norte y al este con Brasil, al sur con Paraguay y Argentina, y al oeste con Chile y Perú. Comprende distintos espacios geográficos como la Cordillera de los Andes, el Altiplano, la Amazonía y el Chaco, siendo así uno de los países con mayor biodiversidad en el mundo. Políticamente, Bolivia se constituye como un estado plurinacional, descentralizado y con autonomías. Se divide en 9 departamentos, y mantiene una reclamación territorial a Chile por una salida soberana al Océano Pacífico.

Sucre es la capital y sede del órgano judicial, mientras que La Paz es la sede de los órganos ejecutivo, legislativo y electoral. Santa Cruz de la Sierra es el principal centro económico del país.

En el territorio boliviano se desarrollaron civilizaciones antiguas como Tiwanaku y la Cultura Hidráulica de las Lomas. Los imperios Inca y Español conquistaron el territorio hasta que el país se independizó de este último en 1825. Bolivia, al haber heredado las tradiciones del mestizaje colonial y las culturas precolombinas, es un país multiétnico y pluricultural, rico en la mezcla de tradiciones y folclore de habitantes mestizos, indígenas, blancos descendientes de criollos, afrobolivianos, y en menor proporción, de migrantes europeos y asiáticos.

El nombre Bolivia es una derivación del apellido del libertador del país: Simón Bolívar. Tras la proclamación de la independencia del Imperio Español en 1825, el país adoptó el nombre de "República de Bolívar", pero meses más tarde el nombre es modificado al aceptarse el argumento propuesto por el diputado de Potosí, Presbítero Manuel Martín Cruz, que decía lo siguiente: "Si de Rómulo, Roma; de

Bolívar, Bolivia" La nueva República adoptó oficialmente el nombre de Bolivia el 3 de octubre de 1825.

El Libertador Simón Bolívar, al aceptar el honor de que el nuevo país lleve su nombre, y tras ser designado primer Presidente por la Asamblea Deliberante, bautizó a Bolivia como su «Hija Predilecta» y lanzó la siguiente frase:

Mi desesperación se aumenta al contemplar la inmensidad de vuestro premio, porque después de haber agotado los talentos, las virtudes, el genio mismo del más grande de los héroes, todavía sería yo indigno de merecer el nombre que habéis querido darme, ¡el mío!!! ¡Hablare y de gratitud, cuando ella no alcanzará jamás a expresar ni débilmente lo que experimento por vuestra bondad que, como la de Dios, pasa todos límites! Sí: sólo Dios tenía potestad para llamar a esa tierra Bolivia... ¿Qué quiere decir Bolivia? Un amor desenfrenado de libertad, que al recibirla vuestro arrobo, no vio nada que fuera igual a su valor. No hallando vuestra embriaguez una demostración adecuada a la vehemencia de sus sentimientos, arrancó vuestro nombre, y dio el mío a todas vuestras generaciones. Esto, que es inaudito en la historia de los siglos, lo es aún más en la de los desprendimientos sublimes. Tal rasgo mostrará a los tiempos que están en el pensamiento del Eterno, lo que anhela la posesión de vuestros derechos, que es la posesión de ejercer las virtudes políticas, de adquirir los talentos luminosos, y el goce de ser hombres. Este rasgo, repito, probará que vosotros erais acreedores a obtener la gran bendición del Cielo la Soberanía del Pueblo única autoridad legítima de las Naciones"

Simón Bolívar



Pachacuti Inca, conquistador del occidente prehispánico boliviano

En Bolivia aparecen restos de ocupación humana desde el 12.000-10.000 a.C. en el Yacimiento de Viscachani. Hasta el 1.200 a.C. se desarrollan unas culturas sedentarias en el altiplano. A partir de esta fecha, las culturas Chiripa y Wankarani son las dos más importantes del periodo formativo.

La cultura de Tiwanaku, cerca del Lago Titicaca, marca un momento de florecimiento cultural de la zona altiplánica. En torno al 1.100 a.C. esta cultura desaparece y se produce una lucha entre los diferentes grupos que habitan la región: aymaras, collas, lupacas, y pacajes. Los aymaras establecen un dominio que abarca regiones importantes del sudeste del Perú y oeste de Bolivia.

El dominio del reino Colla de los aymaras perduró hasta 1438, cuando Pachacuti Inca conquista el altiplano boliviano que es incorporado al Tahuantinsuyo. Durante los siguientes incanatos se intenta sin éxito conquistar el oriente boliviano que estaba habitado por etnias de linajes amazónicos y pámpidos, que eran principalmente cazadoras-recolectoras, destacándose los chanés y guaraníes llamados despectivamente "chiriguano" por los Incas. En el incanato de Huayna Cápac, se levantan fortalezas para detener el avance de los chiriguano. En las regiones orientales de Moxos y Baures, entre los siglos IV a.C. y XIII d.C., se desarrolló la Cultura Hidráulica de las Lomas, la más extensa del continente americano.[9]



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



La Tierra puede ser destruida por varios asteroides

Miembros de la Comisión Europea y oficiales de las agencias espaciales rusas se reunirán en julio para hacer frente a la amenaza de numerosos asteroides que se dirigen a la tierra y que podrían chocar con el planeta en el año 2036.

Según informa la agencia rusa de información Ria Novosti, la Agencia Federal Espacial Rusa Roscosmos ha expresado su preocupación sobre el tema porque, a pesar de que es ya conocido que numerosos asteroides podrían impactar la tierra, ningún programa de defensa ha pasado más allá de la teoría.

La reunión entre Roscosmos y la Comisión Europea, que se llevará a cabo el 7 de julio en Moscú, busca crear un proyecto anti-asteroides con la Unión Europea, según informó Anatoly Perminov, director de la agencia espacial rusa.

Al evento acudirán miembros de la Academia Rusa de Ciencias y otras instituciones, cuyo director Boris Shustov dijo que se han detectado 6.960 asteroides cerca a la tierra. De estos, el 87 por ciento tienen desde cien hasta mil metros de diámetro, 1.2 por ciento son cometas y 11.6 por ciento tienen más de mil metros de diámetro. De todas formas, solamente 1.185 de los asteroides han sido etiquetados como

potencialmente peligrosos y 146 tienen más de un kilómetro de diámetro.

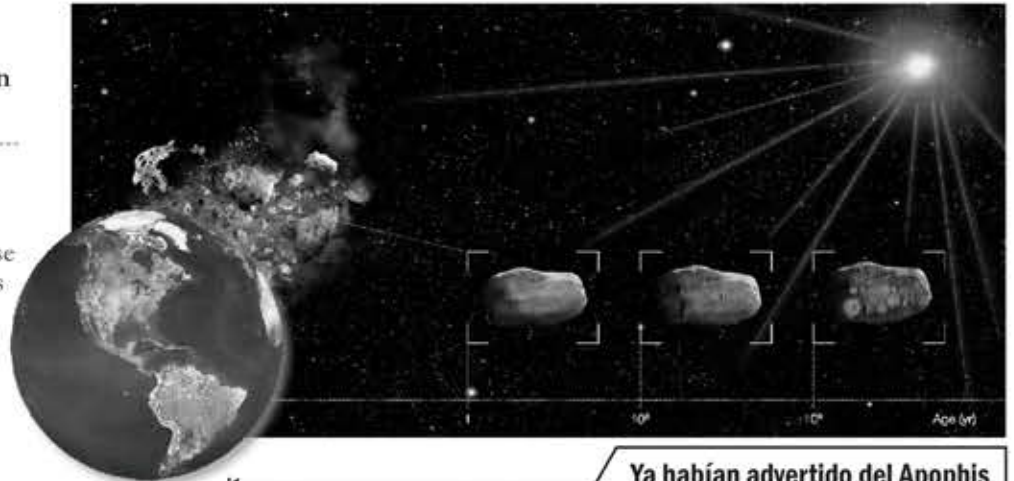
En el canal de televisión de Roscosmos se ha dicho que pruebas de armas nucleares han mostrado que un asteroide de uno a dos kilómetros de diámetro es suficiente para causar un cambio dramático en el clima mundial.

El impacto sería equivalente a una explosión de 50 millones de bombas de Hiroshima.

El impacto formaría un cráter de mil kilómetros, mientras toneladas de polvo y hollín en el aire llevarían al efecto nuclear de varios meses con menos luz y con una temperatura baja.

Los países con mayor presencia en el espacio han lanzado ya sus proyectos para rastrear los asteroides que pueden amenazar la tierra. Entre estos están los rastreadores de la Neat de la Nasa, el rastreador Rosetta de la Agencia Espacial Europea y el Hayabusa de Japón.

El próximo año Canadá enviará al espacio el NEOSsat y, en el 2012, Alemania lanzará el Buscador de Asteroides.



Ya habían advertido del Apophis

El director de la agencia espacial rusa Roscosmos, Anatoly Perminov, anunció en diciembre pasado que Rusia desarrollará tecnologías y aparatos para evitar el posible impacto del asteroide Apophis contra la Tierra en 2036. "Los cálculos matemáticos demuestran que en este plazo es posible crear un aparato cósmico especial que permita evitar esta colisión sin destruir ni volar el asteroide", aseguró en una entrevista.

"Nada de explosiones nucleares. Todo se hará de acuerdo con las leyes de la física", dijo sobre las técnicas que se emplearían para desviar la trayectoria del Apophis, llamado por la prensa rusa "asteroide asesino".

Perminov indicó que la lucha contra los asteroides y grandes meteoritos está entre los principales proyectos de Roscosmos y que la amenaza que representa el Apophis centrará próximamente una reunión del consejo científico de la agencia espacial rusa. El jefe de Roscosmos recordó que el Apophis (asteroide 2004 MN4), de 270 metros de diámetro, es tres veces más grande que el famoso meteorito de Tunguska, que en 1908 destruyó 2.000 hectáreas en Siberia. En su camino hacia el Sol, el Apophis pasará en 2029 muy cerca de nuestro planeta, a una distancia de 30.000 kilómetros, inferior a la de los satélites geoestacionarios, y amenaza con impactar en la Tierra a su regreso, hacia 2036. Ese impacto tendría un efecto devastador superior al de varios miles de bombas atómicas, lo que según algunos medios convertiría en desierto un territorio equiparable al de Francia. Al tiempo, la NASA estadounidense informó en octubre de que sus científicos habían reducido de manera considerable la posibilidad de que el Apophis impacte contra la superficie terrestre en 2036.

Vida

Un infarto no impide tener una vida sexual plena

Practicar sexo no supone ningún riesgo para quienes hayan sufrido un ataque al corazón. La Asociación Americana del Corazón dijo que si pueden practicar ejercicio moderado, también pueden volver a su vida sexual normal.



La creencia de que practicar sexo después de un ataque cardíaco pueda 'sobre excitar' a

una persona y llevarla al hospital y hasta a la muerte es falsa, dijeron los expertos de la Asociación Americana

del Corazón.

La asociación se reunió en Washington, donde aseguró que era seguro tener sexo después de un ataque cardíaco si los pacientes veían que se sentían en condiciones de hacer ejercicio moderado y los invitó a retomar su vida sexual.

El estudio presentado en la conferencia reveló que quienes habían sufrido un infarto eran 1.3 veces más propensos que cualquier otra persona a dejar de mantener relaciones sexuales.

Sin embargo, la revelación más sorprendente es que de los 1.600 participantes en el estudio, casi la mitad de los hombres y un tercio de las mujeres dijeron que sus médicos les habían aconsejado que redujeran

su actividad sexual.

La profesora Stacy Tessler, quien lideró el estudio, dijo al diario The Telegraph que menos del 40 por ciento de los hombres y solo una de cada cinco mujeres hablan sobre sexo con sus médicos después de sufrir un ataque al corazón.

Así, los investigadores invitaron a los otros médicos a motivar a las personas a seguir con una vida sexual normal, porque no solamente se afecta al paciente que sufrió el ataque sino a su pareja.

Los médicos recordaron que es usual que después de un ataque al corazón se sufran depresiones y baje el interés en el sexo.

Como se produce un infarto

El corazón en su mayor parte está formado por un músculo llamado "miocardio" que actúa como una bomba aspirante-impelente. Se contrae un promedio de 70 veces por minuto para impulsar la sangre hacia los lugares más extremos del cuerpo —pies y cerebro— y hacer que vuelva al corazón y los pulmones. Para realizar esa actividad necesita los nutrientes y el oxígeno que le provee la misma sangre por intermedio de arterias llamadas coronarias que la distribuyen por todo el miocardio. En las paredes de las arterias se pueden formar engrosamientos que actúan obstruyendo el paso de la sangre, lo que produce un fuerte dolor en la parte centroizquierda del tórax y que se conoce como "angina de pecho". Si las placas crecen, se puede formar un trombo (coágulo) que tapa por completo la luz arterial. Junto con el dolor puede desaparecer, pero si no ocurre el dolor continúa y desencadena el infarto: al no llegar sangre al corazón, las células del miocardio mueren junto con la parte del músculo de la zona afectada y se forma una cicatriz, dejando solo tejido incapaz de latir.

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 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 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 Brian P. Stack & Board of Commissioners

Celebrating Union City's Centennial
Invite You, Your Family, and Friends to



Tuesday, August 5, 2025

6:00 PM - 9:00 PM

SCAN ME



New York Avenue

22nd to 27th Street

Biggest Night Out Against Crime EVER!

*Music, Rides & Activities for the entire family.
Free Hot Dogs, Water, Cotton Candy & Popcorn.
Document Shredder will be located on New York Ave & 27th Street*



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

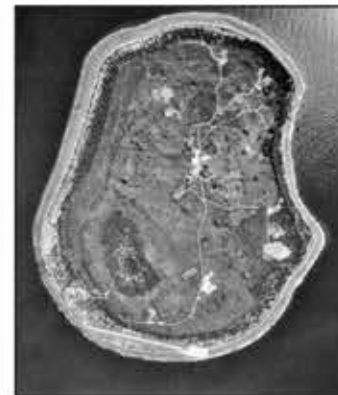
población adulta obesa del 94,5%, el mayor porcentaje de obesidad mundial por encima de México y Estados Unidos.

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

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

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.

CENTRO DE RESIDENTES BOLIVIANOS EN NEW JERSEY

PRESENTS

2025 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