

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 936

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Septiembre 17 al 24, 2025

Alerta por el preocupante mensaje de DeSantis tras el aumento de las detenciones en Florida



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 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**

Alerta, migrantes: el preocupante mensaje de Ron DeSantis tras el aumento de las detenciones en Florida

El gobernador instó a los demás estados a que copien sus políticas. La apuesta millonaria de DeSantis: obras que transformarán para siempre a Florida El gobernador de Florida, Ron DeSantis, dejó un preocupante mensaje para los migrantes, después de que se conozca que su territorio es uno de los que tiene tasas más elevadas de arrestos por parte del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE, por sus siglas en inglés). DeSantis aseguró en su cuenta de X que el hecho de que el Estado del Sol tenga las tasas más elevadas del país en detenciones es gracias a que las fuerzas policiales estatales y locales trabajan en colaboración con el Departamento de Seguridad Nacional (DHS, por sus siglas en inglés). Escándalo con ICE: agente disparó y asesinó a un migrante por hacer esto en una redada en Estados Unidos El mega proyecto de casi US\$100 millones que ilusionó a muchos en Florida y estará listo en poco tiempo El mapa oculto de ICE: una nueva zona bajo la lupa desató miedo en la comunidad Al mismo tiempo, además de presumir estas cifras como un logro, el mandatario republicano instó a los demás estados a que imiten las políticas de Florida en ese sentido, asegurando que si pasa eso "las cifras aumentarían a nivel nacional". Los datos fueron revelados por un análisis de Suncoast Searchlight de datos federales publicados por el Proyecto de Datos de Deportación: indican que el nivel de detenciones en Florida aumentó un 142 por ciento desde la llegada de Donald Trump hasta julio del 2025, con respecto al mismo período pero del año pasado. La nueva propuesta de Ron DeSantis para beneficiar a los residentes de Florida Según dio a conocer también en su cuenta de X, DeSantis lanzó una propuesta para que se elimine el impuesto sobre la propiedad en Florida, y se espera que para finales del 2025 la misma ya esté perfeccionada y se pueda poner en marcha en el 2026, con el objetivo de aliviar el bolsillo de los propietarios. El gobernador instó a los demás estados a que copien sus políticas. La apuesta millonaria de DeSantis: obras que transformarán para siempre a Florida El gobernador de Florida, Ron DeSantis, dejó un preocupante mensaje para los migrantes, después de que se conozca que su territorio es uno de los que tiene tasas más elevadas de arrestos por parte del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE, por sus siglas en inglés). DeSantis aseguró en



su cuenta de X que el hecho de que el Estado del Sol tenga las tasas más elevadas del país en detenciones es gracias a que las fuerzas policiales estatales y locales trabajan en colaboración con el Departamento de Seguridad Nacional (DHS, por sus siglas en inglés). Escándalo con ICE: agente disparó y asesinó a un migrante por hacer esto en una redada en Estados Unidos El mega proyecto de casi US\$100 millones que ilusionó a muchos en Florida y estará listo en poco tiempo El mapa oculto de ICE: una nueva zona bajo la lupa desató miedo en la comunidad Al mismo tiempo, además de

presumir estas cifras como un logro, el mandatario republicano instó a los demás estados a que imiten las políticas de Florida en ese sentido, asegurando que si pasa eso "las cifras aumentarían a nivel nacional". Los datos fueron revelados por un análisis de Suncoast Searchlight de datos federales publicados por el Proyecto de Datos de Deportación: indican que el nivel de detenciones en Florida aumentó un 142 por ciento desde la llegada de Donald Trump hasta julio del 2025, con respecto al mismo período pero del año

pasado. La nueva propuesta de Ron DeSantis para beneficiar a los residentes de Florida Según dio a conocer también en su cuenta de X, DeSantis lanzó una propuesta para que se elimine el impuesto sobre la propiedad en Florida, y se espera que para finales del 2025 la misma ya esté perfeccionada y se pueda poner en marcha en el 2026, con el objetivo de aliviar el bolsillo de los propietarios.

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.



11.94 you pay with card - **3.00** mfr's coupon in our app**
It's like getting it for...
8.94 after savings
Tide 92-100 oz, Tide PODS 21 ct. or Drefl.

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.



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
Palmolive 10 oz.



3.99 each or **2/6** you pay with card - **2.00** instant coupon on 2*
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 about 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. Llámame 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.

Conozca los mitos sobre el consumo de agua

¿Hay que tomar 8 vasos de agua al día?

Al parecer, no hay evidencia de que tomar grandes cantidades de líquido sea bueno para la salud. Así lo informó un estudio publicado en 'The Lancet'.

No hay evidencia científica de que tomar dos litros de agua al día ayude a prevenir problemas de salud, y aun así persiste la creencia general de que entre más líquido se tome al día, mejor.

Francois Lette, especialista de la Clínica Mayo en Jacksonville (Florida), asegura que si bien es beneficioso tomar agua todos los días, son falsos la mayoría de los enormes beneficios que se atribuyen a su alto consumo. Lette es, de hecho, el autor de un reciente estudio sobre el tema, divulgado en The Lancet. En

él asegura que "incentivar el consumo de líquido es una recomendación errónea, amplificada por un mito urbano desde los inicios de los años noventa".

Lette, que ha dedicado parte de su trabajo a estudiar la medicina del viajero, empezó a investigar este tema tras notar la frecuencia con la que tiende a recomendarse a las personas el consumo de grandes cantidades de líquidos para prevenir, durante los vuelos largos, las flebitis (inflamación y coagulación de un vástago debido, en general, al flujo lento de la sangre).

A partir de sus hallazgos estableció una serie de mitos sobre el consumo de agua. Estos son algunos:

"Tomar ocho vasos de agua al día otorga múltiples beneficios a la salud".

Lette recuerda que el principal componente del cuerpo humano es el agua, que constituye el 60 por ciento de su peso total, y que es indudable que el buen funcionamiento de todos los sistemas del organismo depende de ella.

Sin embargo, asegura que un estudio divulgado hace dos años en el Journal of the American Society of Nephrology concluyó

que tomar líquidos para calmar la sed es suficiente para estar saludable.

No existe, en otras palabras, evidencia científica que indique que consumir grandes cantidades de agua tenga beneficios fisiológicos para la mayoría de la gente.

Otros estudios han recomendado que todas las bebidas que consuma a diario una persona, como las sopas, el café, el té y los refrescos y gaseosas se contabilicen en el cómputo general de líquido diario a ingerir.

"Aumentar el consumo de agua mejora la filtración de toxinas en los riñones".

Lette afirma que no existe, hasta ahora, ninguna evidencia a favor o en contra de esta proposición.

"Tomar mucho líquido ayuda a bajar de peso".

El agua es, generalmente, un componente importante de los planes de alimentación y de programas para bajar de peso, pues tiende a creerse que al beber más agua la gente se siente llena y reduce su apetito. Sin embargo, no hay estudios clínicos que demuestren los efectos del agua sobre el mantenimiento del peso.

"Consumir mucha agua embellece la piel, porque la hace ver más lozana".

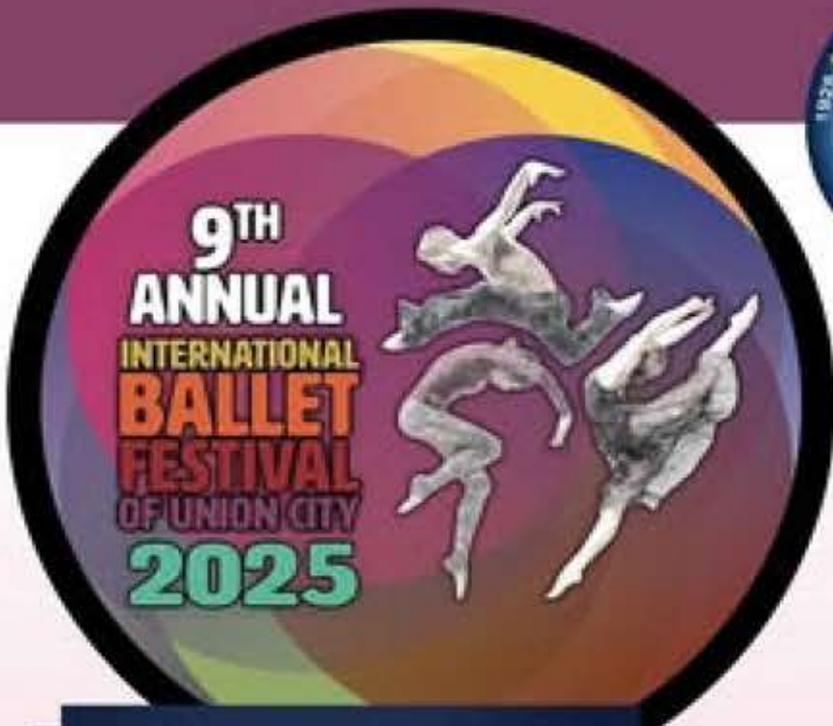
Los vasos extra de agua no mejoran la piel. Ningún estudio ha logrado demostrar esta hipótesis.

"Hay que consumir muchos líquidos para reducir el riesgo de flebitis".

Se ha demostrado que los



Mayor Brian P. Stack
& Board of Commissioners
cordially invite you to the



Saturday,
September 20, 2025
7:00 PM

Union City Performing Arts Center
2500 Kennedy Boulevard, Union City, NJ



Featuring **NY Dance Artistry**

Presenting

The Swan Lake &
Dance Entertainment Gala

Directed by **Mami Hariyama**

SCAN ME



Free Admission

*Free Parking at the Municipal Deck located on 23rd Street between Summit & Kerrigan Avenue.
Transportation will be provided from the following locations starting at 5:30 PM*

49th and Hudson Ave
4545 Palisade Ave
3911 Kennedy Blvd

39th & Bergen Turnpike
3700 Palisade Ave
522 22nd Street

1509 Bergenline Ave
1104 Palisade Ave
1015 Central Ave

500 Central Ave
100 Manhattan Ave
380 Mountain Road



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIREs & THE BOARD OF COMMISSIONERS



WEST NEW YORK'S 2025

FARMERS' MARKET

Join us this Friday at 4PM for a special Flamenco presentation by Amirza Hernandez al Baile and Aiden Hernandez al Cajon

EVERY FRIDAY

UNTIL NOVEMBER 21ST

12PM TO 5PM



DONNELLY PARK
60th Street & Boulevard East



Crear en un ser superior es bueno para la salud

Por: Valeria Gómez Rodríguez

Personas religiosas pueden sobrevivir 18 meses más a una enfermedad. En el consultorio 321, de la Clínica de Marly en Bogotá, el psicoanalista Ariel Alarcón recibe a pacientes con enfermedades terminales a quienes escucha y orienta para afrontar la enfermedad como un reto y no como un castigo.



corroborado lo que algunos estudios, como los del doctor Alastair Cunningham en Canadá, han insinuado: los pacientes más devotos no sólo sobrellevan mejor su enfermedad, sino que pueden llegar a tener tasas de supervivencia más altas que los pacientes menos crédulos y con una actitud negativa ante la vida.

¿Qué relación existe entre la religiosidad y la salud? Los pacientes que tienen una profunda convicción religiosa y espiritual, psicológicamente son capaces de enfrentar mejor una enfermedad. Existen investigaciones, como las de Alastair Cunningham, un profesor de la U. de Toronto, quien ha estudiado el papel de la religión en pacientes con cánceres terminales. Cunningham ha comprobado que quienes tienen un mayor

compromiso con la religión han sobrevivido hasta 18 meses más que los pacientes que no tienen ese vínculo con Dios. Para su estudio, Cunningham analizó exhaustivamente el contenido de los diarios que cada paciente debía llevar a lo largo del tratamiento y descubrió que los sobrevivientes eran personas más expresivas y recurrían con frecuencia a palabras como "gratitud", "Iglesia", "oración" y "Dios".

¿Por qué cree que sucede esto?

Una teoría está relacionada con la psiconeuroinmunología. Es decir, que el cerebro tiene la capacidad de influir en el sistema inmunológico. La relación entre estos tres sistemas es tan fuerte que muchos estudios muestran que las personas muy estresadas aumentan el nivel de cortisona en el cuerpo, originando que los linfocitos no se reproduzcan y se bajen las defensas, lo que los hace más proclives a adquirir enfermedades.

¿Recuerda algún paciente religioso que sobreviviera más tiempo de lo previsto?

Recuerdo el caso de una monja y un sacerdote, dos personas religiosas, que enfrentaron enfermedades muy complicadas, en las que no había mucho que hacer. La monja había sido abandonada en un convento, tenía resentimiento con la vida. Le reclamaba constantemente a Dios por su enfermedad. A pesar del tratamiento, sufrió mucho. Le teníamos que aplicar dosis muy altas de calmantes. Mientras que el sacerdote

era una persona que daba mucho amor, era una persona muy querida. Asumió su enfermedad con valentía. Veía la muerte como un reencuentro con Dios. Nunca tuvo fuertes dolores, no necesitó analgésicos. Tuvo una muerte muy bonita; en paz. No es que uno haya sobrevivido más y, si lo fue, se trató de una diferencia de días o semanas, pero la forma de enfrentarlo fue muy distinta en los dos casos.

¿Qué investigaciones se están realizando en el país?

En la Clínica de Marly estamos haciendo una investigación con pacientes de cáncer, en donde una de las variables es cómo la religión influye en la salud. Aunque aún no hemos culminado el estudio por falta de financiación, nos ha llamado la atención que las personas más espirituales son más comunicativas. En el diario que llevan sobre su tratamiento escriben más, son más expresivas. Sin embargo, falta investigar más.

¿Piensa que la medicina ha dejado de lado la parte espiritual? Hay una tendencia en la que la medicina se ha vuelto muy laica; sin embargo, creo que parte de la sociedad está en la búsqueda para reencontrarse consigo misma y con Dios.

¿Cualquier creencia religiosa tiene este efecto positivo en la salud?

Creo que no sirve la fe que cuestiona, la persecutoria ni mucho menos la camandulera. Se trata de tener valores y principios profundos independientemente de la religión.

Alarcón está convencido de que la religiosidad y una profunda conexión con la vida son factores que juegan a favor de los pacientes. En su práctica clínica ha

Ecología

El edificio más ecológico se encuentra en NYC

El edificio más ecológico de New York es el del Bank of America, una torre con bajo impacto ambiental, poco contaminante y con un mínimo consumo de energía.

Son esas las principales características de un edificio 'ecológico' y a ese tipo de construcciones ha volcado su vista la nueva legislación de New York. La idea es levantar espacios que sean más eficientes y menos contaminantes. 'Edificios verdes' que hagan más habitable la ciudad de los rascacielos.

Construcciones como el Bank of America han impulsado importantes cambios en complejos tan reconocidos como el Empire State. Hace poco inició un contrato para renovar sus 6.514 ventanas y regular su consumo energético.

La reforma del emblemático edificio conseguirá, según explicó la firma encargada de la obra, Serious Materials, una reducción del consumo de energía de un 38 por ciento, ahorrará 4,4 millones de dólares en costes energéticos y 105.000 toneladas de dióxido de carbono en los próximos quince años. "En Estados Unidos han empezado

más tarde y ahora hay un interés altísimo por conseguir una ciudad sostenible", dijo la arquitecta española Rosa Cervera, quien, junto a su marido Javier Pioz, promueve la llamada arquitectura biónica, un modelo de construcción basado en las pautas que ofrece la propia naturaleza.

Opta así por diseños adaptados al lugar donde se edifican y que 'aprenden' de la biología, de la naturaleza, porque se basan, por ejemplo, en los mecanismos de las plantas del desierto para recoger energía o los plantas como los nenúfares, que utilizan la luz del sol, el agua de lluvia y el aire para crear y conservar energía.

"El campo de la construcción sostenible no se ha desarrollado a profundidad en Estados Unidos y Nueva York. El objetivo es lograr que la propia ciudad se pueda utilizar como productora de energía", explicó la arquitecta.

Cervera y Pioz, que cuentan con estudios en Madrid, China, India,



Argentina y Emiratos Árabes, desde donde fomentan un enfoque de la arquitectura partiendo de la biología, consiguieron, según dicen, que las autoridades neoyorquinas se mostraran 'abiertas' a conocer en detalle las 'ideas novedosas' que poseen para una gran ciudad.

Los arquitectos son conscientes de que en Manhattan hay poco espacio para crear un ciudad vertical como su Torre Biónica (ubicada en Shangai, tiene mil metros y capacidad para cien mil personas) pero aseguran que se pueden construir otros espacios con el mismo modelo que permita no gastar un ápice más de energía de la estrictamente necesaria.



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

El Dios Mammon gobierna con la corporotocracia

En las escuelas se enseña que Estados Unidos de América es una democracia. El gobierno se estableció "de, por y para el pueblo" y más tarde un presidente, Abraham Lincoln, pidió al pueblo de la nación que se uniera a la guerra civil y muriera en ella para que semejante cosa nunca pareciera de la faz de la tierra.



capitalistas cuyo Dios es Mammon* son las dueñas del gobierno y de quienes lo establecen. Las corporaciones son, por supuesto, diferentes del pueblo. Carecen de emociones humanas. Por su propia naturaleza son incapaces de generar empatía. No sienten nada si el pueblo sufre explotación, si el pueblo vive en la miseria o si el pueblo muere horriblemente. A Union Carbide no le afectaron las miles de personas que murieron y que mueren en Bhopal. Únicamente registró en la hoja de balance 470 millones de dólares de pérdidas dedicados a la futura viabilidad corporativa bajo un nuevo nombre, Dow Chemical.

No se razonará con la corporación ni se le suplicará o se le recriminará para que cambie su curso, ni siquiera cuando la vida en el planeta está pendiendo de un hilo. McDonald's se encuentra en el proceso de enseñar a Starbucks que incluso el hecho de fingir tener conciencia social es una estrategia de

marketing fallida. La corporación sólo reconoce y reacciona ante las amenazas a sus suministros-beneficios. Así que un sentido las corporaciones comparten algo con los seres humanos. Tienen un instinto de autoconservación y mueren si se ven privadas de un elemento vital. Mientras que los seres humanos necesitan aire y agua, el elemento vital de las corporaciones son esos beneficios trimestrales. La corporación debe tener beneficios y después aún mayores beneficios en el futuro. Los beneficios de las corporaciones deben crecer, ¡siempre! Irracional, imposible e insostenible, pero así es la naturaleza de la bestia, como los lemming que se precipitan en manada al mar.

Los parámetros son los mismos en cada rincón de la economía globalizada. El mayor beneficio posible es producto de la mayor productividad posible y el salario más bajo posible. Las corporaciones estadounidenses han deslocalizado todo lo que no está establecido en países con bajos salarios. En el desindustrializado Estados Unidos hoy no se fabrica nada.

Las llamadas del servicio a los consumidores estadounidense se responden en Irlanda, India, Filipinas y la República Dominicana. Las pelotas que se usan en la liga de béisbol se

fabrican en Haití y el reciente terremoto mortal no va a cambiar esto. [Las deportivas] AirJordans salen de las fábricas de Nike donde se explota a los trabajadores que están situadas en Indonesia.

Microsoft lleva a cabo el 85% de sus investigaciones en Estados Unidos de modo que Bill Gates lucha para eliminar las restricciones del visado de trabajo básico estadounidense para traer de India o Taiwan trabajadores cualificados en alta tecnología que cobran bajos salarios. La sede central de Halliburton está ahora en Dubai y se prepara para recibir a su antiguo jefe, Dick Cheney, en su jubilación. Para sobrevivir bajo su imperativo del beneficio, las corporaciones deben emprender un interminable proceso de consolidación. Hay una consolidación por integración horizontal. Por ejemplo, antaño muchas corporaciones estadounidenses salpicaban el paisaje de fabricación estadounidense de coches. En los últimos años todo dependía de los Tres Grandes... Hoy, Chrysler está condenada, se mantiene a Ford artificialmente con vida y General Motors está hincada de rodillas. En el mundo corporativo del futuro inmediato los coches se fabricarán en Japón, China o India.

A parte del hecho de que la frase nunca fuera acorde con la verdad, hoy se ha convertido en un absurdo total. El Tribunal Supremo ha declarado de una vez por todas que son las corporaciones quienes gobernarán. Ahora, Estados Unidos de América se describe mejor como una "corporatocracia". Estas creaciones

Vida

El ingeniero que salió a flote en su silla de ruedas

Foto: Portafolio.com.co

Fabricó una silla con la cual puede meterse al mar de forma segura. Juan Carlos Alcaráz, discapacitado desde hace 21 años, diseñó y fabricó una silla que él mismo llama 'todoterreno', con la cual puede meterse al mar de forma segura.



Sentado en su moderna silla de ruedas, Juan Carlos Alcaráz usa sus fuertes brazos para moverse de un lado a otro. En cada traslado que realiza hace pequeñas pausas y

explica las ventajas y beneficios de su nuevo invento.

Tras un intento de asalto, cuando tenía 21 años, un balazo en la sexta vértebra le quitó la movilidad a sus

piernas. En su proceso de recuperación, golpeado anímicamente, sintió la necesidad de aprender arte.

Empezó con el barro, pasó a la pintura y se divirtió con las técnicas de la escultura. Artes plásticas en la Academia Arco fue su segundo título, pues ya se había graduado de ingeniero mecánico en España.

En el 2000, viajó a Nueva York, donde vivió sus primeros años. Tras toda una vida practicando deporte, volvió a jugar baloncesto y se vinculó al equipo de discapacitados de los knicks. Pero el arte ya lo había 'picado' y también decidió abrir un taller de práctica y enseñanza para otras personas en su misma situación. Así surgió la fundación sin ánimo de lucro Artistas sobre ruedas (Artists on Wheels), por donde han pasado cerca de 1.500 personas aprendiendo, enseñando o exponiendo obras, además de haber recibido ayuda psicológica, física y terapias de recuperación.

Un día cualquiera organizó un paseo a la playa y cuando llegó se sintió más frustrado que con el accidente. "Para una persona en discapacidad es difícil acceder cómodamente a ciertos

espacios como una playa, un río, la nieve, un camino empedrado o el pasto.

Ese día pensé en la necesidad de crear una silla que fuera 'todoterreno' y así, de paso, lograr mejorarles las condiciones a otras personas que están en mi misma situación", cuenta. El año pasado empezó con el ensayo y el error en busca de la mejor silla de ruedas. "Quería algo liviano, indestructible, y de fácil acceso a entornos imposibles", relata.

Trabajó el duraluminio, el plástico, el nailon y el acero inoxidable. 50 horas tardó para ensamblar su vehículo soñado y decidió volver a Colombia para probar el invento. "Logré lo que quería: una silla, con accesorios funcionales de bajo costo y de fácil armado. Nunca, ninguna persona en estado de discapacidad pudo meterse al mar solo y con la ventaja de tener una silla que flota y con un cinturón que ofrece todas las condiciones de seguridad".

La idea del negocio que ahora ronda su cabeza es ofrecerla a las gobernaciones y alcaldías de lugares que tengan playas o ríos. Ahora regresará a Estados Unidos, patentará la silla Libertad extrema.




HolyName
 Medical Partners
 Hudson County

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

Síndrome de tensión temporo-mandibular

Esta molestia de adormecimiento y dolor en el mentón, cerca del oído y la mandíbula se debe a alteraciones de las articulaciones de la mandíbula o de los músculos que la rodean, lo que en medicina es conocido como Síndrome Temporo-Mandibular (STM) o Síndrome de Costen.

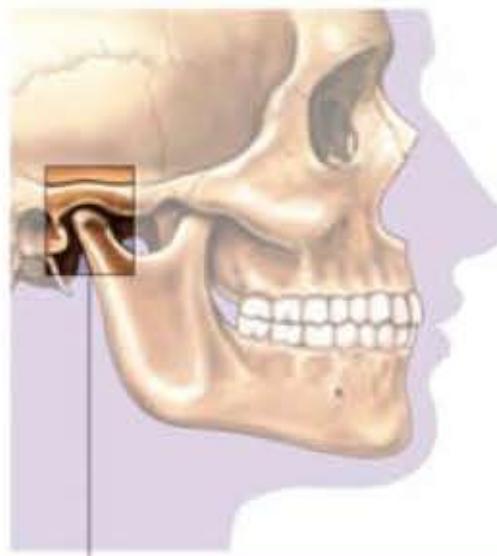
La articulación temporo-mandibular recibe ese nombre por ser la articulación donde la mandíbula se acopla con el cráneo en los huesos temporales, situados a ambos lados de la cabeza. Su función básica es permitirnos abrir y cerrar la boca, siendo una de las articulaciones más usadas de nuestro organismo. La utilizamos constantemente a la hora de masticar, hablar, tragar, bostezar, etc. Para localizarla y explorar su funcionamiento, debemos presionar con los dedos por delante de cada oído, mientras abrimos y cerramos la boca.

Este síndrome se caracteriza por cursar un variado abanico de manifestaciones: dolor, molestias, malestar, espasmo muscular en la zona mandibular y sus proximidades, dificultad para masticar, tragar, abrir la boca, sensación de congestión en el oído, ruidos en la cabeza, así como dolores en la región de la cabeza y cuello.

Lo padece un elevado porcentaje de la población, alrededor del 80 por ciento, y el paciente tipo sería una mujer de edad media (entre 30 y 50 años).

En muchas ocasiones se desconoce el origen exacto del STM. Son diversas las causas que pueden dar lugar a lesiones de la articulación temporo-mandibular, entre ellas el estrés. El estrés provoca una tensión excesiva en los músculos mandibulares, que se traduce en dolor y desazón en ambos lados de la cara.

Otros motivos los podemos encontrar en relación con trastornos dentales, como el alineamiento defectuoso entre los dientes inferiores y superiores o el bruxismo, que consiste en el hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes inconscientemente y que también puede producir dolor de cabeza, mandíbula, cuello y oído.



Síntomas de alerta

- **Otalgia:** dolor en uno o en ambos oídos, en una o en las dos articulaciones temporomandibulares, que puede irradiar hacia la mandíbula, la cara, la garganta o la nuca, el cuello o los hombros y que puede empeorar al masticar, bostezar o abrir la boca.
- **Chasquidos:** "clics" o crujidos, sonidos rechinantes con el movimiento de la mandíbula.
- **Acúfenos:** percepción de ruidos en los oídos (pitidos o zumbidos)
- **Rigidez:** dificultad al abrir completamente la boca, con sensación de "bloqueo o enganche" de la mandíbula mientras se intenta abrir o cerrar la boca o al masticar.
- **Otros:** hinchazón en la zona de la articulación y adormecimiento de la piel de la cara, picor en el conducto auditivo, picor en la garganta o sequedad de la boca.

Causas

Muchas veces la causa exacta del síndrome de TTM no es clara. Las causas posibles incluyen:

- Tensión excesiva en los músculos mandibulares
- Alineamiento defectuoso entre los dientes inferiores y superiores y la mandíbula
- Movimiento desequilibrado de la articulación mandibular
- Posición o desplazamiento anormal de la articulación mandibular o del disco de cartilago dentro de la articulación
- Artritis o un proceso inflamatorio similar en la articulación
- Movimiento excesivo o limitado de la articulación
- Lesión en la mandíbula o cara

Factores de Riesgo

Los factores que incrementan la probabilidad de padecer TTM son:

- Sexo: femenino
- Edad: entre 30 y 50 años
- Apretón o rechinado de dientes
- Dentadura o coronas que no se sujetan adecuadamente
- Fibromialgia
- Estrés
- Artritis



Tratamiento

Control del estilo de vida

- * Reposo de la mandíbula con una dieta blanda
- * Restricción del movimiento con mordidas más pequeñas
- * Aplicación de calor para aliviar el dolor
- * La terapia cognitiva conductual puede ayudar a aprender cómo evitar apretar o rechinar los dientes.

Fisioterapia

Para ayudar a reducir el dolor y permitir la relajación de los músculos:

- * Ejercicios de estiramiento o masajes suaves
- * Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (ENET)

Reducción del estrés

Para algunas personas puede resultar beneficioso aprender técnicas de relajación y manejo del estrés, por ejemplo: Biorretroalimentación, Terapia cognitiva conductual.

Procedimientos dentales

Se puede confeccionar una férula o un protector bucal para relajar los músculos de la mandíbula, lo que evita apretar o rechinar los dientes. Este protector se suele usar por las noches. A veces es necesario que un dentista u ortodoncista corrija la anomalía de la mordida. La cirugía es el último recurso. La efectividad de varios de los procedimientos disponibles no ha sido estudiada a fondo.

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

Veá 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 avanzadas en salud y consejos para vivir en plenitud

Síndrome de tensión temporomandibular

Cablevisión - 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

TEANECK - Canal 77

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

VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

Viernes 19 de Septiembre- 9:00 PM

Domingo 21 de Septiembre- 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 23 de Septiembre- 9:30 PM

Miércoles 24 de Septiembre - 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

**¡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.

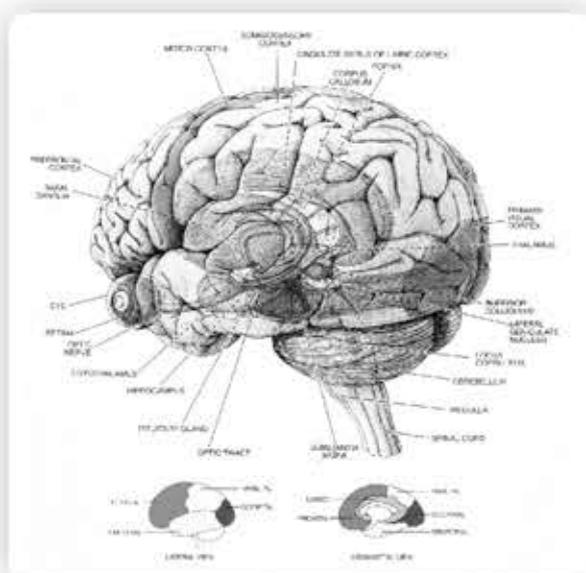
Para más información, llame al 902 180 871 o visite superhero.fedex.com

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

FedEx
Express

El cerebro es una maquina que necesita mantenimiento

Dos labores adelantadas simultáneamente pueden hacerse bien, una tercera no. Cuando se quieren poner en duda las capacidades intelectuales de una persona, suele afirmarse con ironía que "es incapaz de caminar y mascar chicle al mismo tiempo", un chiste que se hizo muy popular en referencia a un presidente occidental del siglo pasado y al que se sigue recurriendo esporádicamente para descalificar a los adversarios políticos o de cualquier otra índole.



podemos hablar por teléfono mientras que estamos leyendo algo en la pantalla del computador, pero no podemos tomar apuntes con eficacia al mismo tiempo. O que somos capaces de conducir un vehículo y hablar con nuestro acompañante al mismo tiempo, pero no logramos hacer bien una tercera actividad como manipular el sistema GPS para comprobar nuestra localización geográfica.

Esta imposibilidad de atender varios asuntos

se debe a que "el cerebro reparte el trabajo entre sus dos hemisferios cuando debe concentrarse en dos tareas a la vez", explica el doctor Etienne Koechlin, neurocientífico del Instituto Nacional de la Salud y la Investigación Médica de París (Francia) y principal autor de un estudio sobre este fenómeno, publicado recientemente en la revista Science.

En general, los lóbulos frontales del cerebro humano trabajan de forma conjunta cuando un individuo ejecuta una sólo actividad. En cambio, cuando hay que cumplir dos objetivos, estas regiones cerebrales, izquierda y derecha, deben repartirse el trabajo.

Mente dividida

De acuerdo a este investigador galo, cuando una persona

diestra desarrolla dos actividades, su hemisferio cerebral izquierdo se encarga de la principal y el derecho, de la secundaria. Pero si en ese instante se intenta comenzar una tercera tarea, su cerebro no la puede abordar porque ya tiene sus dos hemisferios ocupados y debe detener uno de los dos trabajos en curso para poder concentrarse en la "recién llegada".

Para desarrollar esta conclusión, Koechlin y su equipo observaron y estudiaron la actividad encefálica de 32 personas diestras cuando efectuaban tareas relacionadas con la construcción de palabras: en algunos casos debían completar un único ejercicio y en otros el objetivo era completar dos.

Las imágenes cerebrales obtenidas a través de resonancia magnética mostraron que la duplicidad de objetivos provoca una "división de tareas" entre los lóbulos frontales, aunque no es completa, porque una zona -la región frontal anterior de ambos hemisferios denominada corteza frontopolar- permanece alerta para coordinar el reparto de tareas en los dos lóbulos frontales.

Los investigadores fueron más allá, intentando comprobar qué ocurre en el cerebro cuando se agrega una tercera tarea a los objetivos, en otro ensayo con 16 participantes, en el cual se descubrió que ninguno de ellos pudo completar de forma adecuada el trío de actividades propuesto.

Al introducir una tercera labor, una de las tres se interrumpe y es abandonada: deja de procesarse "en paralelo", para ser retomada más adelante por la mente, comprobaron los expertos. Incluso cuando sólo se realizan dos actividades -por ejemplo estudiar para un examen mientras se chatea por Internet o bien

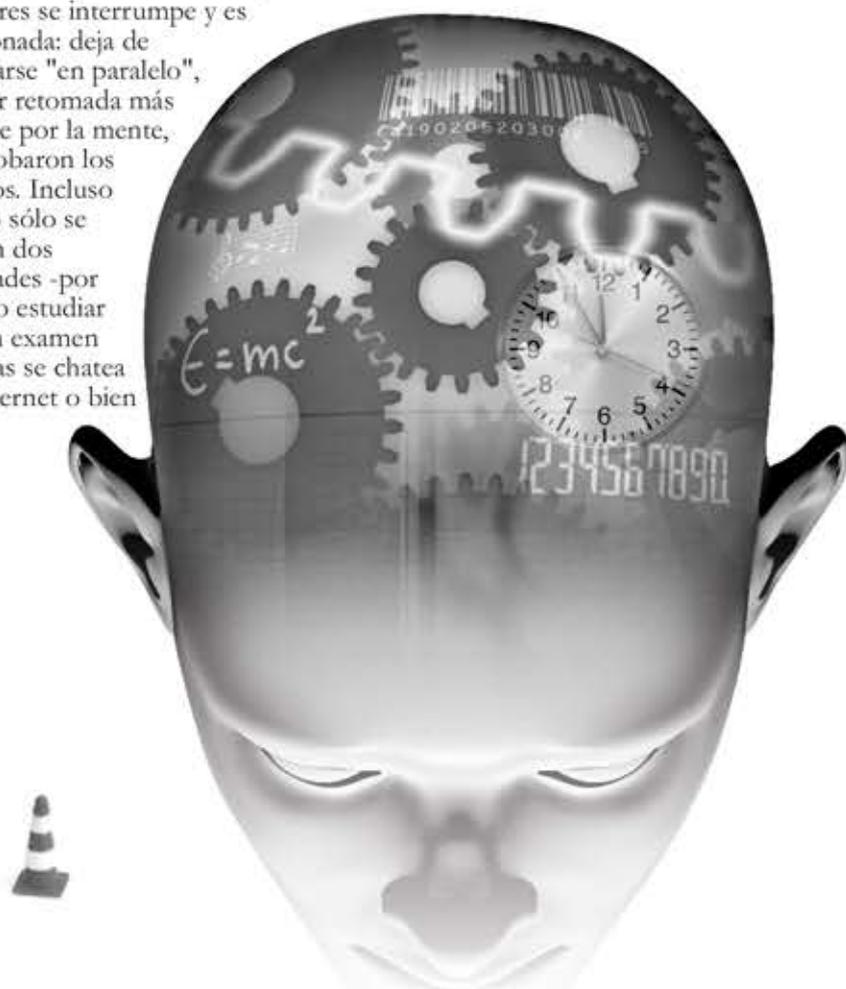
hablar con el teléfono inalámbrico mientras se prepara la comida- según el doctor Koechlin "somos menos eficientes en cada una de las dos que si las hacemos por separado".

O sea que la broma sobre la imposibilidad de caminar y mascar chicle a mismo tiempo no está tan alejada de la realidad. Aunque no se trataría del atributo de unos pocos, sino de la inmensa mayoría de los seres humanos. Koechlin subraya que sus hallazgos ayudan a avanzar en el conocimiento de la función de los lóbulos frontales, lo que es "fundamental para comprender el envejecimiento cognitivo y la naturaleza de algunas alteraciones neuropsiquiátricas".

Los lóbulos frontales del cerebro humano trabajan de forma conjunta cuando un individuo ejecuta una sólo actividad. Pero si son dos, se reparten el trabajo".

Generación 'multitarea'

Las conclusiones de los investigadores hace pensar en las habilidades de las nuevas generaciones que parecen mejor preparadas para adelantar multitareas. Los niños y jóvenes navegan en Internet, al tiempo que chatean, están oyendo música y adelantan alguna tarea escolar. **Algunos profesores han comprobado, que a pesar de que estén adelantando otras actividades, sus alumnos pueden responder adecuadamente a lo que ellos están diciendo.**



Reiki el poder de sanar con su energía

INTRODUCCIÓN A REIKI

Reiki es una palabra japonesa que significa Energía Universal de Vida. Cada uno de nosotros posee el Reiki, adquirimos esta energía al nacer. El aprendizaje del método Reiki se diferencia de los otros métodos de cura por una iniciación (armonización), con la cual el estudiante se familiariza con los diversos niveles de su adquisición. Es una técnica muy anciana, destinada a armonizar el cuerpo físico con el cuerpo etéreo a un nivel de vibración superior. Además, ciertos centros energéticos, llamados chakras, son activados de manera a permitir la circulación (y la vibración) de una cantidad más grande de energía vital.

El Reiki JAMAS PUEDE CAUSAR DOLOR O DAÑO, como algunas personas, deseando monopolizar esta técnica de sanación, constan en medios de comunicación. Además, cuando se imponen las manos sobre el cuerpo del receptor para tratarlo, éste no absorberá más que la cantidad necesaria a las regiones deficientes.

El Reiki no es una religión, no reposa sobre ningún dogma o doctrina, no es de hecho más que una muy antigua ciencia curativa, caída en el olvido desde hace milenios, y que el Dr. Usui re-descubrió, se practica en silencio y

sin otra gloria que la gloria de "SER". En el campo de la Sanación Energética, Reiki puede ser combinado con otras técnicas de curación, desde la Acupuntura hasta cualquier método de trabajo corporal. Entre las técnicas afines, la Cristaloterapia (cristales, gemas, piedras curativas), se adapta perfectamente a la transmisión energética; su utilización conjunta con Reiki ofrece posibilidades de potencialización y de armonización insospechadas. Asimismo aprenderemos a aplicar los beneficios sinérgicos de la Aromaterapia durante sesiones de Reiki.

¿PARA QUE SIRVE EL REIKI?

- ▶ El Reiki obra a todos los niveles, consciente e inconsciente del Ser Humano, devolviendo al cuerpo-mente su estado de armonía y de bienestar original.
- ▶ El sistema Usui sirve para sanarse y sanar a otros, relacionarse diferentemente con uno mismo y con demás, cambiar actitudes y comportamientos, en sentirse bien y encontrar sin intermediarios la fuerza interna que puede uno descubrir auto realizándose.
- ▶ Animales y plantas también se benefician de esta transmisión de Fuerza Cósmica, eliminando así la posibilidad de un efecto placebo.
- ▶ Reforzar sus propias defensas, lo que es muy

EFFECTOS:

- importante en enfermedades inmunodeficientes.
- ▶ Disolver los bloqueos energéticos, se liberan las emociones reprimidas, armonizándose en el proceso la esfera psicoafectiva de la persona.
- ▶ Se alivian las tensiones musculares y los dolores de todo tipo.
- ▶ Se produce un estado de profunda relajación psicocorporal, mental y tranquilidad de espíritu.
- ▶ Se descubren las causas profundas del malestar, llegando así a la raíz de la enfermedad.
- ▶ Se sana el Ser en su totalidad, ideal y propósito de la Medicina holística.



Angela Sánchez-Martín - AROMAREIKI, tel. 201-962-5847

CENTROS DE DIVORCIOS

*** USTED NO TIENE QUE IR A LA CORTE**

▣ SU PAREJA NO QUIERE FIRMAR?

- ◆ ¿SE CASO FUERA DE LOS ESTADOS UNIDOS?
- ◆ ¿NO SABE DONDE ESTA SU PAREJA?
- ◆ ¿USTED NO ESTA LEGAL EN ESTE PAIS?

▣ NO SE PREOCUPE, NOSOTROS LO DIVORCIAMOS....

- ▣ Tenemos más de 15 Años de experiencia con oficinas en New York y New Jersey.

(201) 338-4886 / (212) 304-4748

▣ CONSULTA GRATIS

529W 207TH St., Suite #2 (Entre Post y Sherman) New York, NY 10034
101W Palisade Ave, Suite B, Englewood, NJ 07631
116 Passaic St., Passaic NJ 07055, entre 5th y 6th St.

"TAZA JUDICIAL NO INCLUIDA"

"En el estado de New York, usted tiene la posibilidad de no ir a la corte"



SOLO
2 PAGOS DE
\$199.00

Alerta a los consumidores: Leche pasteurizada incorrectamente

La División de Asuntos del Consumidor de Nueva Jersey ha dado esta alerta a los consumidores para avisarlos que Midland Farms, localizada en Menands, Nueva York, ha voluntariamente retirado del mercado productos lácteos debido a pasteurización incorrecta.

La pasteurización correcta calienta la leche para efectivamente eliminar toda la bacteria patogénica, tal como listeria y salmonella.

Los productos retirados del mercado fueron vendidos en Nueva Jersey, Nueva York, Connecticut, Massachusetts y Rhode Island. Todos los productos lácteos han sido

vendidos en envases de plástico y comercializados bajo las marcas Midland Farms, Corrado's Market, Jersey Dairy Farm y Trade Fair Premium. Todos poseen el código de la planta: 36-1661. Estos productos también tienen un código de fecha en tinta negra cerca de la parte de arriba del envase.

Los productos retirados incluyen:

Galones retirados:

- ▶ "Midland Farms Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Midland Farms Reduced Fat, 2% Milk Fat Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Midland Farms Low Fat, 1% Milk Fat Milk" SEP24
- ▶ "Midland Farms Fat Free Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Corrado's Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Corrado's Market Reduced Fat, 2% Milk Fat Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Corrado's Market Low Fat 1% Milk Fat Milk" SEP24
- ▶ "Corrado's Market Fat Free Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Jersey Dairy Farms Vitamin D Milk" SEP24
- ▶ "Trade Fair Premium Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Trade Fair Premium Reduced Fat, 2% Milk Fat Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Trade Fair Premium Low Fat, 1% Milk Fat" SEP24
- ▶ "Trade Fair Premium Fat Free Milk" SEP24

Medio galón retirados:

- ▶ "Midland Farms Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Midland Farms Reduced Fat, 2% Milk Fat Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Midland Farms Low Fat, 1% Milk Fat Milk" SEP24
- ▶ "Midland Farms Fat Free Milk" con la fecha SEP24
- ▶ "Jersey Dairy Farms Vitamin D Milk" SEP24

Cuartos retirados:

- ▶ "MidlandFarms Fresh Whole Milk" con SELLBY 9/24/10
- ▶ "MidlandFarms Reduced Fat Milk" con SELLBY 9/24/10
- ▶ "MidlandFarms Fresh Low Fat Milk" con SELLBY 9/24/10
- ▶ "MidlandFarms Fresh Fat Free Milk" con SELLBY 9/24/10

Pintas retiradas:



▶ "MidlandFarms Whole Milk" con SELLBY 9/24/10
Los consumidores que están interesados en ver las etiquetas de los productos retirado pueden ir a www.fda.gov/Safety/Recalls/ucm225225.htm
La División se enteró que el problema fue detectado por el Departamento Estatal de Agricultura de Nueva York y los inspectores de leche en los mercados durante una inspección el día 7 de Septiembre descubrieron el fallo de las herramientas de pasteurización en la planta láctea de Menands. Aunque los productos retirados no se han encontrado contaminados con ninguna bacteria peligrosa, la compañía decidió retirar del mercados todos los productos como medida de precaución.
Después del anuncio de esta retirada del mercado por Nueva York, la División se puso en contacto con el Departamento de Salud para determinar que tiendas en

el Estado de Nueva Jersey habían recibido entregas de los productos lácteos retirados. De acuerdo al Departamento de Salud, se han identificado por lo menos 38 tiendas en Nueva Jersey que se sabe que han recibido entregas y ha alertado a los departamentos de salud locales para que inspeccionen estas tiendas inmediatamente para asegurarse que los productos afectados no se vendan. Los consumidores que han comprado estos productos deben retornarlos a las tiendas o tirarlos. Ninguna enfermedad se ha reportado hasta el momento con relación a este problema. Se les avisa a los consumidores no consumir estos productos aunque no parezcan que están estropeados o no huelan mal.

Midland Farms llamando directamente al:

518-436-7038

NEW YORK LIFE. SU COMPAÑÍA DE HOY Y DE SIEMPRE.

SOLIDO
Y
SEGURO

HOY
Y
SIEMPRE

NEW
YORK
LIFE

Si estas interesado en crecer con nosotros,
llama hoy al 201-291-5465

Jose O.Perez
Senior Marketing Associate
New York Life Insurance Company
New Jersey General Office
250 Pehle Avenue-Suite 503
Saddle Brook, NJ 07663
Jose_perez2@newyorklife.com

Preocupado por la seguridad financiera de su familia?

Llámame hoy mismo, soy su agente local

Jorge Escobar
Executive Council Agent
jeeescobar@ft.newyorklife.com
Tel: 201-845-6900 ext 5451
Cell 917-603-0788

ASEGURA
TU
FUTURO

UNETE
AL
EQUIPO

NEW
YORK
LIFE



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**



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