

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 943

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Noviembre 5, al 12 2025

Zohran Mamdani, musulman, socialista, que odia a los judíos, ganó la alcaldía de Nueva York



Pag-2



**Communitarian
Media
Network, Inc.**

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

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

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



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

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

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

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

El demócrata Zohran Mamdani ganó las elecciones a la alcaldía de Nueva York



El legislador estatal y socialista demócrata autodefinido, de 34 años, se convertirá en el alcalde más joven de la ciudad en más de un siglo. Sustituirá al actual alcalde Eric Adams, quien retiró su candidatura a la reelección en septiembre. El demócrata Zohran Mamdani fue elegido este martes alcalde de la ciudad de Nueva York, convirtiéndose en el primer alcalde musulmán y el más joven en más de un siglo en liderar el gobierno local, tras una campaña impulsada por el ala progresista del Partido Demócrata. Zohran Mamdani inició la transición en Nueva York con un equipo compuesto íntegramente por mujeres. Mamdani, de 34 años, logró una victoria histórica al derrotar al ex gobernador Andrew Cuomo y al republicano Curtis Sliwa, en una contienda que registró la mayor participación ciudadana en más de medio siglo, con más de dos millones de votos emitidos. Mamdani, hijo de madre india y nacido en Uganda, se convierte también en el primer alcalde de ascendencia surasiática y el primero natural de África en dirigir la ciudad. Asumirá el cargo el 1 de enero. Su campaña se centró en la justicia social y en propuestas económicas a favor de las clases media y baja. Prometió guarderías gratuitas,

colectivos urbanos sin costo, supermercados públicos y la creación de un Departamento de Seguridad Comunitaria que priorice equipos de salud mental sobre la respuesta policial. En su discurso de victoria en Brooklyn, Mamdani celebró junto a familiares y seguidores entre banderas musulmanas, carteles de campaña y canciones populares. En redes sociales, difundió un video con el mensaje: "La siguiente y última parada es el ayuntamiento". Tras su triunfo en las elecciones, brindó un discurso en el evento partidario dentro del Teatro Paramount. El socialista demócrata aseguró que Nueva York tendrá en un cambio de era, dando un "salto de lo viejo a lo nuevo". "Hablemos ahora con claridad y convicción, sin lugar a dudas, sobre lo que esta nueva era nos depara y para quiénes". En referencia a uno de sus pilares de campaña, resaltó: "Un elemento central de esa visión será la agenda más ambiciosa para abordar la crisis del costo de vida que esta ciudad ha visto desde los tiempos del (ex alcalde) Fiorello La Guardia". La crítica contra sus opositores floreció en su locución ante sus seguidores: "Según la opinión generalizada, estoy lejos de ser el candidato perfecto. Soy joven, a pesar de mis esfuerzos por aparentar más edad. Soy musulmán. Soy socialista

democrático. Y, lo más grave de todo, me niego a disculparme por nada de esto". "Aquí creemos en defender a quienes amamos, ya seas inmigrante, miembro de la comunidad trans, una de las muchas mujeres negras que Donald Trump despidió de un trabajo federal, una madre soltera que aún espera que baje el precio de los alimentos o cualquier otra persona que esté contra la pared", insistió sobre sus valores. En la contienda política, su rival Andrew Cuomo, quien renunció hace cuatro años tras denuncias de acoso sexual, intentó regresar como independiente y calificó a Mamdani de "peligro para la ciudad" por sus críticas a Israel y su apoyo a la orden internacional de arresto contra el primer ministro Benjamín Netanyahu. "Amigos míos, hemos derrocado una dinastía política", declaró Mamdani refiriéndose a Cuomo y sumó un mensaje hacia Trump, anticipando que su gestión será referencia de un "nuevo rumbo valiente" para enfrentar la "oligarquía y el autoritarismo" en Estados Unidos: "Si alguien puede mostrarle a una nación traicionada por Donald Trump cómo derrotarlo, es la ciudad que lo vio nacer". La victoria de

Mamdani representa un impulso para el ala progresista del Partido Demócrata y coloca a la izquierda neoyorquina en una posición de influencia inédita en la política local. Días previos a las elecciones, el presidente Donald Trump calificando al alcalde electo de "antisemita" y "candidato comunista". "¿Cualquier judío que vote por Zohran Mamdani, un antisemita declarado y probado, es una persona estúpida!", publicó Trump en su plataforma Truth Social. Añadió: "Si el candidato comunista Zohran Mamdani gana las elecciones a la alcaldía de la ciudad de Nueva York, es muy improbable que contribuya con fondos federales más allá del mínimo indispensable a mi querida ciudad natal. Como comunista, esta otrora gran ciudad no tiene ninguna posibilidad de éxito, ni siquiera de sobrevivir". Mamdani, criticado por sus posturas hacia la policía y su apoyo a la causa palestina, prometió diálogo y pidió al actual comisionado del Departamento de Policía de Nueva York (NYPD) que continúe en el cargo. Entre sus prioridades, mencionó combatir el racismo policial y ampliar los servicios públicos para los sectores más vulnerables.

CVS pharmacy®

Get FREE Rx delivery & other essentials*
Visit cvs.com/delivery to learn more.
*Restrictions apply.

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



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



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

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



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

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



**BUY 1 GET 1
50% OFF***
WITH CARD Select hand sanitizer.

Helping you stay prepared

spend \$30
Get \$10
ExtraBucks® Rewards

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

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

Look for this symbol for participating products:

24.99
WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



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



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.



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

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



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



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†

**ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals**



74¢ YOU PAY
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.

Caminar rápido podría reducir el riesgo de cáncer de mama

Así lo revela un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Harvard.

Las mujeres que hacen caminatas a paso rápido de manera regular tienen bajo riesgo de desarrollar cáncer de seno después de la

► **1** cada mes - para recordarse a sí misma hacer un BSE. Si está tomando hormonas, hable con su doctor acerca de

bulto inusual o masa debajo de la piel. Sienta el tejido presionando su dedos en áreas pequeñas que coincidan con el del tamaño de una moneda de diez centavos. Asegúrese de cubrir su seno completo, tome su tiempo y siga un patrón definido: Líneas,

retroceda. Suba y baje hasta que cubra el área completa. ► **Círculos** - empezando en el borde exterior de sus senos,



revisar el área debajo del brazo y del pecho superior.

menopausia, revela una investigación publicada en Archives of Internal Medicine y realizada por un equipo de la Universidad de Harvard. El estudio indica que es suficiente caminar a 5 o 6 km por hora, una velocidad que impide conversar. Tras revisar datos de unas 100.000 mujeres posmenopáusicas, el equipo halló que las que caminaban rápido por lo menos una hora por día eran un 15 por ciento menos propensas que las de menos de una hora por semana. Las que hacían poco ejercicio, pero aumentaban la actividad física después de la menopausia, tenían 10 por ciento menos de riesgo que las sedentarias. Los autores analizaron también qué actividades, como natación o trote, estaban asociadas con la máxima reducción del riesgo y hallaron que el ejercicio más protector es la caminata vigorosa.

Cómo hacer un autoexamen de seno

Haga el autoexamen de seno (BSE, por sus siglas en inglés) una vez al mes. Familiarícese con la manera como se ven sus senos y se sienten. Haga el BSE para buscar cualquier cambio de lo que se ve y se siente normal para usted.

Si aún menstrua, el mejor momento para hacer un BSE es de 2 a 3 días después de que termine su período. Estos son los días cuando sus senos son menos propensos a estar más sensibles o hinchados. Si ya no menstrua, escoja un cierto día - tal como el primer día

cuándo hacer un BSE.

Paso 1

► **1** Párese en frente de un espejo que sea lo suficiente grande para que vea sus senos claramente.

► **2** Revise cada seno de cualquier cosa anormal. Revise la piel de fruncido, hoyuelos, o escamas.

► Busque una secreción de los pezones.

Pasos 2 y 3

Haga los pasos 2 y 3 para revisar cualquier cambio en la forma o contorno de sus senos. Conforme haga estos pasos, debe sentir que sus músculos del pecho se aprietan.

Paso 2

► **2** Observe de cerca en el espejo, sujete sus manos detrás de su cabeza y presione sus manos hacia delante.

Paso 3

Presione sus manos firmemente en su caderas y dóblese ligeramente hacia el espejo conforme empuja sus hombros y codos.

resione sus manos firmemente en su caderas y dóblese ligeramente hacia el espejo conforme empuja sus hombros y codos.

Paso 4

Apriete suavemente cada pezón para revisarlo de una secreción.

Paso 5

Eleve un brazo. Use las yemas de los dedos de su otra mano para revisar el seno y el área de alrededor; firme, cuidadosa y detalladamente. A algunas mujeres les gusta usar loción o polvo para ayudar a que sus dedos se deslicen fácilmente sobre la piel. Sienta cualquier

círculos o cuñas.

Alguna investigación sugiere que muchas mujeres hacen BSE con mayor detalle cuando usan un patrón de líneas o franjas de arriba y abajo. Otras mujeres se sienten más cómodas con otro patrón. Lo importante es cubrir el seno completo y poner especial atención al área entre el seno y debajo del brazo, incluyendo la axila misma. Revise el área encima del seno, hasta la clavícula y todo el camino sobre su hombro.

Aquí hay algunos consejos sobre patrones que puede usar:

► **Líneas** - empiece en el área debajo del brazo y mueva los dedos hacia abajo poco a poco hasta que estén debajo del seno. Luego mueva sus dedos ligeramente hacia en medio y lentamente



Paso 6

En este paso, repetirá el paso 5 mientras



Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners

in collaboration with

Teatro Tocando Puertas Inc.

presents



CON JUSTO A MUERTE

by Jorge Dávila Vásquez

A play where pain becomes art & tragedy becomes beauty

Directed by Franco Galecio

Assistant: Víctor Hugo Bernales



Edison
Carrera



José Miguel
Vásquez



José
Puluc



Rafael
Palacios

Saturday, November 8, 2025

7:30 PM

William V. Musto Cultural Center

420-15th Street | Union City, NJ

FREE ADMISSION



Mayor Albio Sires &
The Board of Commissioners Present
Senior Events November Calendar!

Seniors Department
Located at 515 54th St WNY
Call To Reserve at (201) 295-5144

November 2025

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	RESERVATIONS FOR ALL TRIPS WILL BEGIN ON NOVEMBER 1ST RESERVACIONES PARA LOS VIAJES VAN A COMENZAR EL DÍA 1 DE NOVIEMBRE					1 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2 Apple Festival Cost: FREE Pick up 9:30AM at 515 54th St
2	3 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	4  CLOSED IN OBSERVANCE	5 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	6 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) - 10AM-11AM 5101 Park Ave Activities - Community Rm - 1PM-5PM	7 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Farmers' Market Cost FREE Pick up 2PM At Housing Bldgs	8 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2
9	10 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Turkey Dinner Cost FREE 5800 Jefferson St At 4:00PM	11  CLOSED IN OBSERVANCE	12 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Turkey Dinner Cost FREE 430-62nd St, 434-62nd St At 4:00PM	13 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) - 10AM-11AM Turkey Dinner at 4:00PM Cost FREE 1800 Adams, 4300 Adams, 1600 62nd St You can go to either building prior or 4:00PM	14 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Farmers' Market Cost FREE Pick up 2PM At Housing Bldgs	15 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2 Thanksgiving Party (11AM-3PM) Cost: FREE - @ Middle School Pick up 10:30AM at Housing Bldg
16	17 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	18 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - 11:20AM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 515 54th St - 10AM-11AM	19 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Turkey Dinner Cost FREE Pick up 9:10AM At 515 54th Street	20 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) - 10AM-11AM 5101 Park Ave Activities - Community Rm - 1PM-5PM Closed (Pharmacy hours) Cost \$30 Pick up 9:00AM At 515 54th Street	21 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street Farmers' Market Cost FREE Pick up 2PM At Housing Bldgs	22 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2
23/30	24 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM LIDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	25 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - 11:20AM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 515 54th St - 10AM-11AM	26 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	27  HAPPY THANKSGIVING DAY CLOSED IN OBSERVANCE	28  CLOSED IN OBSERVANCE	29 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2

Medical Transportation Available, Call (201) 295-5144 to Reserve

Cataratas del Niágara: paraíso compartido

Por: Alfonso Rico

Recorrer estas maravillas naturales también implica conocer la Doncella de la Niebla, la Cueva de los Vientos y otros emblemáticos sitios.

A sí lucen las cataratas del Niágara en la noche, alumbradas por los edificios canadienses.

A lo lejos el Skylon, una torre gigante que en su parte superior está adornada por un círculo que la hace imponente ante las estructuras que la rodean.

Y aunque está en Canadá, en la región de Ontario, se divisa desde Estados Unidos, desde el interior de un vehículo que ingresa a la ciudad de Niágara Falls, en el estado de Nueva York. El autobús se detiene muy cerca del Seneca Niágara Casino & Hotel, una gigantesca construcción que en las noches se adorna con luces de colores que hacen de este sitio uno de los emblemáticos de la frontera entre Estados Unidos y Canadá.

¿Y las cataratas? Bueno, ya estando en este punto quedan muy cerca. Basta con caminar unos 10 minutos como máximo —esa es la clave para conocer: caminar— y llegar a Niágara Falls State Park. Se trata de un parque adornado con arboledas y jardines, en el que se ve a cientos de personas vestidas de amarillo, turistas que hacen fila aguardando su momento para conocer la primera parte de las cataratas.

Cabe anotar que las Cataratas del Niágara están ubicadas sobre el río que lleva el mismo nombre y se dividen en tres: las cataratas canadienses, las estadounidenses y las denominadas 'Cataratas velo de novia', que también quedan del lado americano.

Pagando cerca de 10 dólares, si es que el ingreso no se ha pagado con anterioridad en un paquete de turismo, los administradores del parque suministran una capa color amarilla y unas pantuflas blancas combinadas con azul. Ambas están marcadas con leyendas del parque y quedan de recuerdo, una vez finalizado el recorrido. Luego se hace la fila en mención y al cabo de una hora, tal vez un poco más según la cantidad de gente, se llega a un ascensor. Alrededor de 20 personas caben en él, todas vestidas de igual manera y sin imaginar cuánta belleza les espera. Éste desciende por espacio de 20 segundos y una vez fuera de él se aprecia un túnel que dirige a una inmensa niebla. Al salir de allí se siente una fuerte e incesante brisa y un letrero deja en claro que aquel túnel y ascensor hacen parte del interior de lo que aquí llaman Cave of the Winds (la Cueva de los Vientos).

De frente, lo primero que se ve es la Torre Skylon. A la izquierda, y distante, la primera de las dos cataratas estadounidenses; a la derecha, y también distante, el Rainbow Bridge o Puente Arco Iris Niágara, el que comunica a Estados Unidos con Canadá. Y al lado de quien observa esto, justo al lado, las segundas cataratas americanas.

Es impresionante lo cerca que puede estar un ser humano de estas aguas, casi que se pueden tocar a medida que caen. Hay un sendero marcado por donde se puede caminar, al

principio en descenso, desde donde se ven más majestuosas las cataratas. Luego en ascenso, momento en el cual se puede acariciar sus aguas y se llega a estar tan cerca que una cámara fotográfica no apta se puede dañar con la brisa. Es un momento fabuloso, no sólo por la vista, sino por el ruido, que es muy fuerte. De hecho, el nombre Niágara quiere decir "trueno de agua".

En este lugar los turistas pueden permanecer horas y admirar semejante espectáculo de la naturaleza. Una vez se emprende el regreso, por la misma Cueva de los Vientos, se puede recorrer el parque y estar

relativamente cerca de las otras cataratas americanas. También, hay varias tiendas que venden camisetas, gorras y otros recuerdos de la visita. En la noche, a las 10 aproximadamente, hay un espectáculo de

En cuanto al acceso a la ciudad, múltiples son las opciones.

Si está en Nueva York, hay buses que en nueve horas lo llevan hasta allí. Es bastante interesante el viaje, teniendo en cuenta que implica pasar por Nueva Jersey, Filadelfia, el estado de Pennsylvania, Washington y otros puntos turísticos. También está la opción aérea desde los países de destino. Al respecto, los aeropuertos internacionales más cercanos a las Cataratas están ubicados en Toronto, del lado canadiense, y en Buffalo, del lado estadounidense.

Sin duda una maravilla natural que hay que conocer alguna vez en la vida.

juegos pirotécnicos. Ahora bien, aunque hasta aquí se trata de un viaje sin igual, falta lo más importante.

Doncella de la Niebla
En esta oportunidad los administradores





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

Conozca los diez males típicamente femeninos

Aunque entre ellas no son los más comunes, sí se dan en función de su naturaleza. Conózcalos.



Aun cuando los hombres y las mujeres encuentran en enfermedades crónicas, como las cardiovasculares y el cáncer, un enemigo común, lo cierto es que hasta la forma en que unos y otras los perciben y los viven es distinta. Lo curioso es que hasta hace unas décadas los científicos solían excluir a las mujeres de la investigación médica, pues partían del supuesto de que, con excepción de los órganos reproductivos, eran biológicamente iguales a ellos. La evidencia reciente no ha hecho más que demostrar lo distintas que son.

A grado tal que los llamados males de mujeres distan mucho de ser un asunto menor o curioso.

Ellos solos constituyen un universo cuyo pilar es el género femenino. Estos son algunos de los más comunes.

Enfermedad fibroquística del seno

Es una condición común entre las mujeres. Se caracteriza por la presencia de masas no malignas y dolor. Puede afectarlas desde la pubertad y hasta la menopausia.

Las molestias empeoran poco

antes de la menstruación y se reducen cuando esta empieza. Aunque se le llama enfermedad, por lo general no es motivo de preocupación.

El cáncer de cuello uterino

Esta enfermedad se considera 100 por ciento prevenible, y aun así cada año se reportan 6.800 nuevos casos de este tipo de cáncer en Colombia y al menos 3.300 muertes.

El principal factor de riesgo para su desarrollo es la infección por el virus del papiloma humano, que portan los hombres. Sostener relaciones sexuales sin condón eleva el riesgo de transmisión. La práctica periódica de la citología y la vacunación contra el VPH reducen el riesgo de enfermarse.

El síndrome de Rett

Es un mal hereditario poco frecuente que causa problemas en el desarrollo y en el sistema nervioso en las niñas. Se relaciona con el autismo.

Al principio, las bebés parecen crecer con normalidad, pero su desarrollo se detiene entre los tres meses y los tres años e incluso pueden perder algunas habilidades. Se trata, pero no tiene cura.

La mastitis

Es la inflamación, a partir de una infección o irritación, del tejido mamario. Afecta hasta a un tercio de las mujeres en lactancia después de dar a luz.

Cuando tiene su origen en una infección, suele estar causada por bacterias u hongos (levaduras). La mayoría de los casos relacionados con la lactancia tienen lugar en los tres primeros meses posparto.

Los problemas menstruales

Los más comunes son el síndrome premenstrual, que reúne síntomas físicos y psicológicos molestos que se presentan justo antes del periodo; la amenorrea o

La endometriosis

Los ginecobstetras prescriben métodos hormonales para suspender la menstruación cuando la mujer sufre males como la endometriosis.

Se trata de una afección en la cual el endometrio (tejido que normalmente recubre el interior del útero) crece en otras áreas del cuerpo, como los ovarios, el intestino, el recto y la vejiga. Esto causa dolor y sangrados irregulares y excesivos.

Elas sienten distinto

Genes, hormonas y hábitos marcarían las diferencias.

Sufren más episodios dolorosos a lo largo de sus vidas, en una mayor cantidad de áreas corporales y con mayor frecuencia, dicen estudios.

Tienden a desarrollar tumores pulmonares a una edad más temprana que ellos, y parecen metabolizar las sustancias carcinógenas de forma diferente.

Tienen menos probabilidad que ellos de contraer cáncer oral.

Son más proclives a enfermedades autoinmunes, como el lupus, la artritis reumatoidea y la esclerosis múltiple, en que el sistema inmune ataca equivocadamente los tejidos del organismo.

Elas sufren más de migraña y otros dolores de cabeza.

ausencia de flujo menstrual; la dismenorrea, que son periodos menstruales dolorosos, y la metrorragia o sangrados entre periodos menstruales. Todos requieren consulta con el especialista y tratamiento.

Los miomas uterinos

Se estima que una de cada cinco mujeres puede tenerlos en su etapa fértil, sobre todo después de los 30 años (en menores de 20 años a menudo se encogen y en general no causan molestias en quienes llegan a la menopausia). Entre los síntomas están los sangrados irregulares y abundantes, el dolor y la sensación de llenura. Tienen tratamiento.

Quistes en los ovarios

La mayoría de las mujeres desarrolla algún quiste ovárico en su vida. En la mayoría de los casos un quiste, que es una cavidad llena de líquido, no causa daño (aunque a veces duele) y desaparece en forma espontánea. Rara vez son



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**

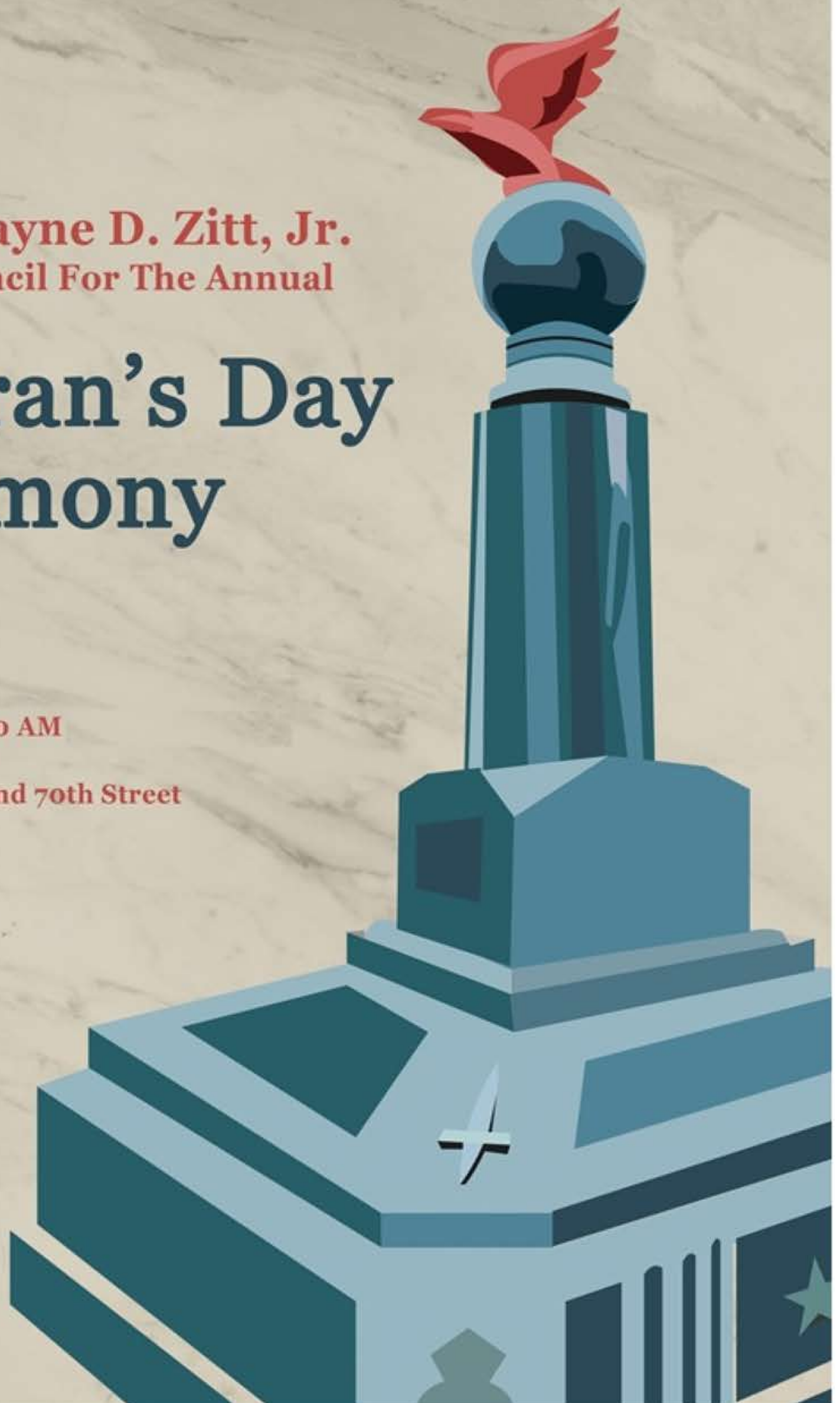
Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ

www.holynamemedicalpartners.org

Please Join
Mayor Wayne D. Zitt, Jr.
& Town Council For The Annual

Veteran's Day Ceremony

November 11 | 10 AM
Monument Park
Boulevard East and 70th Street





KPG
KLAUDIA PIOTROWICZ
GROUP



COMPRAR O VENDER UNA CASA?

TRABAJEMOS JUNTOS!

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



PAOLA ALLENDE
REAL ESTATE AGENT

CONTACTO:

✉ PAOLASELLSKPG20@GMAIL.COM
☎ 201.600.5101
❤ PAOLA._HALOREALTY



Defensa Jurídica

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

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



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510
646 829 874



Disponible
WhatsApp

Visite nuestra web:

alvarezabogadostenerife.com

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



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

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

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

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

FedEx
Express

Por qué las mamás viven tan agotadas?

Por: Edna Juliana Rojas H.

La mujer maravilla no existe. Sin embargo, cientos de mamás intentan serlo a diario. En ocasiones estos intentos terminan con resultados como ruptura de pareja, dificultades laborales y enfermedades.

La revista británica 'Mother and Baby' se dio a la tarea de entrevistar a mil madres sobre el tema y concluyó, hace unos años, que durante los dos primeros años de vida de los hijos es más frecuente sufrir cansancio extremo, que las lleva a dormir, en promedio, cuatro ho

ras diarias. Las sicólogas argentinas Gabriela Bianchi, Mariela Apud y María Alejandra Luvatti, según reporta el periódico 'Página 12', retomaron la teoría de investigadores estadounidenses denominada 'Síndrome de la madre agotada', referente a las mujeres sobrecargadas, que tienden a la búsqueda de la perfección.

Dice la sicóloga Rocío Hernández, especialista en manejo de crisis de 'As Buena Vida', que, además de agotadas, suelen mezclar este sentimiento con la culpa, pues aman a sus hijos, pero a veces no quieren estar con ellos.

Marcela Ariza, sicóloga y directora del Instituto de la Familia de la Universidad de la Sabana, señala que para muchas mujeres la vida hoy es "una carrera en la que enfrentamos obstáculos, hacemos sacrificios, emprendemos desafíos. Muchas mujeres se sienten agotadas y han perdido de vista cuál es la meta".

Bola de nieve
Surgen problemas derivados de ese cansancio que no se detuvo a tiempo y que resultan más grandes

que las causas, dice la especialista Hernández. Por ejemplo, separación o depresión profunda.

Este síndrome es más frecuente en las mujeres y la diferencia con los hombres radica en que ellos ponen en primer lugar sus necesidades.

"No se trata de decidir qué cosas hará cada uno dentro del hogar, sino de darse cuenta de que una familia es un proyecto



que requiere implicación", señala la sicóloga Ariza. Las madres deben entender que es legítimo pedir un descanso y cultivar aficiones.

Mujeres que trabajan, estudian y son madres.

Mónica Serrano es administradora de empresas. Cuando estaba embarazada y en los primeros meses de su bebé, además de trabajar, cursaba una especialización los fines de semana. Sin embargo, asegura que jamás se sintió cansada.

"Mientras yo dormía al niño, mi esposo -que estudiaba conmigo- adelantaba los trabajos o viceversa.

Si no hubiera tenido su ayuda, seguramente me hubiera enloquecido", confiesa.

El caso de Paola Cifuentes es diferente. Tiene un bebé de casi 4 meses y siente que no da más.

En las noches se despierta cada dos horas para alimentar al pequeño.

Al mediodía se escapa para bañarlo, porque el tiempo no le alcanza en la mañana. Regresa de su trabajo con los senos cargados de leche, los brazos y la espalda adoloridos. Confiesa, incluso, que ha estado a punto de dormirse mientras conduce.

Esto, además de cansancio físico, la ha llevado a sentirse emocionalmente triste y agobiada.

¿Y los hombres?

Ellos presentan con menos frecuencia el síndrome, pues saben decir "no" con más facilidad que las mujeres, pues generalmente ponen en primer plano sus gustos e intereses. Por esa razón, es más difícil que se sobrecarguen al exceso como las mujeres, pues ellas creen que si delegan tareas no quedarán tan

Test sobre los síntomas

Los especialistas refieren como las señales de alarma las siguientes situaciones:

1. Presenta comportamientos que no son habituales. Por ejemplo, reaccionar con rabia o gritar ante cualquier situación.

2. En las mañanas, cuando se levanta, no quiere moverse de su cama.

3. Depresiones.

4. Cansancio físico que deriva en dolores musculares, baja de energía, enfermedades recurrentes como gripas o sueño constante.

5. Disminución o pérdida del apetito sexual.

6. Las actividades que antes le proporcionaban placer ahora son una carga, como salir a cine con las amigas o una actividad en pareja.

Si contestó afirmativamente a más de tres de las anteriores premisas es tiempo de que busque ayuda. Los expertos le permitirán canalizar las emociones y dirigir el descanso.



La Reggia

Restaurant

Authentic Italian Cuisine!

Lavish Thanksgiving Day Buffet

Seating's -
1pm, 1:30pm, 3:30pm, 4:00pm

*Elaborate Display Table of Italian Antipasti
La Reggia's Formaggi Display*

Salad

House Salad with Balsamic Vinaigrette

Carving Stations

Whole Roasted Turkey w Stuffing & Steam Ship

Pasta Stations

Ravioli al Formaggio | Penne Vodka

Chafing Dishes

Chicken Francese, Meatball w Ragu Napolitano, Eggplant Rollatini,
Clams Oreganto, Fried Calamari, Stuffed Mushrooms, Mashed Potatoes,
Yams, Broccoli Florets, Sesame Chicken Sausage, Onion, Potato's.
Chicken Finger & Fries Upon Request for Children.

Dessert Display:

Assortment of Cakes, Pies, Mousses,
Cookies & Fresh Fruit

Coffee & Tea

Adults: \$55.00 13 and older
Children: \$30.00 (3 - 12 years)

Plus, 6.625% Tax and 20% Gratuities Children Under Two: Complimentary

La Reggia Restaurant

Located at Meadowlands Plaza Hotel | 40 Woods Ave Secaucus, NJ 07094

 facebook.com/lareggiaus • info@lareggiaus.com • www.lareggiaus.com



Primeras damas: la estética del poder

Las esposas de presidentes y primeros ministros se han convertido en nuevos referentes en el mundo de la moda.

El vestido negro y estampado en rosa pálido, firmado por Paul Smith (a la derecha), que Samantha Cameron lució en la conferencia anual del Partido Conservador británico el pasado 6 de octubre (en el acto se escenificó, además, el regreso a la vida pública tras su reciente maternidad) casi ha dado que hablar tanto como el debate en sí mismo. Los 52 minutos que duró el discurso del premier no sólo sirvieron para tomar nota sobre las medidas a aplicar en su empeño de reducir el déficit del país, sino para escrutar una pieza de pasarela cuyo precio es de 759 libras (unos 860 euros), y que la esposa de David Cameron conjuntó con unos zapatos tipo salón de la firma LK Bennett (en esto, por cierto, comparte gusto con Justine Thornton, pareja de Ed Milliband). Es, en fin, el precio de la discordia: los medios británicos y norteamericanos subrayaron cómo una de las grandes defensoras del low-cost cometía la imprudencia de vestir un modelo tan caro precisamente cuando su esposo estaba hablando de recortes sociales. En política, y hasta no hace tanto, Jacqueline Kennedy aún marcaba el paso de las consortes con estilo. Su poder trascendía el tiempo y el espacio, y si no que se lo digan a la mismísima Carla Bruni cuando, en su primer viaje oficial (Reino Unido), «coronó» su cabeza con un sombrerito tipo «Pillbox» que la propia Jackie popularizó en los 60. Hasta entonces, y salvo excepciones (inolvidable Margaret Trudeau, la discolpa pareja de Pierre Elliott Trudeau, primer ministro de Canadá en los años 70 y primeros 80), la imagen de las esposas de presidentes y primeros ministros no daba mucho de sí. ¿Alguien recuerda qué vestían Nancy Reagan y Raisa Gorbachova en su primer encuentro en Ginebra, en noviembre de 1985, mientras

sus esposos cimentaban el final de la Guerra Fría? Raisa se abrigaba con una ligera gabardina y un foulard, mientras que Nancy optó por un conjunto de casaca con estampado de pata de gallo y falda oscura. Pero, ¿quienes fueron los autores de aquellas prendas. Ahora, cuando Michelle Obama se asoma a la puerta

mercadillo. Muchas de esas piezas, además, se convierten en superventas. Sin embargo, el foco no sólo está en ellas. De Sonsoles Espinosa a Svetlana Medvedeva (señora de Dmitri Medvédev), de la epatante Mehriban Aliyeva (primera dama Azerbaiyán) a Asma Al-Assad, la encantadora esposa del presidente sirio (las consortes de los países árabes merecen un capítulo aparte).



“ Ahora, cuando Michelle Obama se asoma a la puerta de la Casa Blanca, al minuto nos enteramos, a través de internet, si luce un conjunto de Jason Wu o se ha atrevido con vestido de Erdem Moralioglu.

”

timidez). Sin embargo, no tardó en deslumbrar. Pese a que está perdiendo cierto protagonismo, su imagen pública sigue siendo impecable. Cuando adapta una tendencia (como este sastre de Marc Jacobs), nunca falla.

► SOBRIAY ELEGANTE

Más que discreta, es hermética. En demasiadas ocasiones, la sencillez de Sonsoles Espinosa se ha confundido con un estilo pretendidamente casual o con cierta dejadez. Sin embargo, el pasado 12 de octubre marcó la pauta de la elegancia con este conjunto naranja de Elena Benarroch, su guía y su luz en cuestión de imagen. Su corte de pelo estilo masculino y la habitual sobriedad de su atuendo entusiasman en diversos medios digitales



Mujeres de altura

de la Casa Blanca, al minuto nos enteramos, a través de internet, si luce un conjunto de Jason Wu o se ha atrevido con vestido de Erdem Moralioglu. En cuanto Samantha Cameron pisa la calle, sabemos de su querencia a Burberry, a Phillip Lim, a Converse o a una baratija de

► IMPECABLE BRUNI

Era fácil sobresalir con un pasado de súpermodelo, aunque los primeros meses de Carla Bruni como esposa del presidente de la República Francesa fueron difíciles (decían que encogía los hombros y agachaba la cabeza por



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