

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 15 - Edición 731

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Octubre 16 al 23, 2021

Panel de la FDA recomienda dosis de refuerzo de la vacuna de J&J para mayores de 18 años



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**

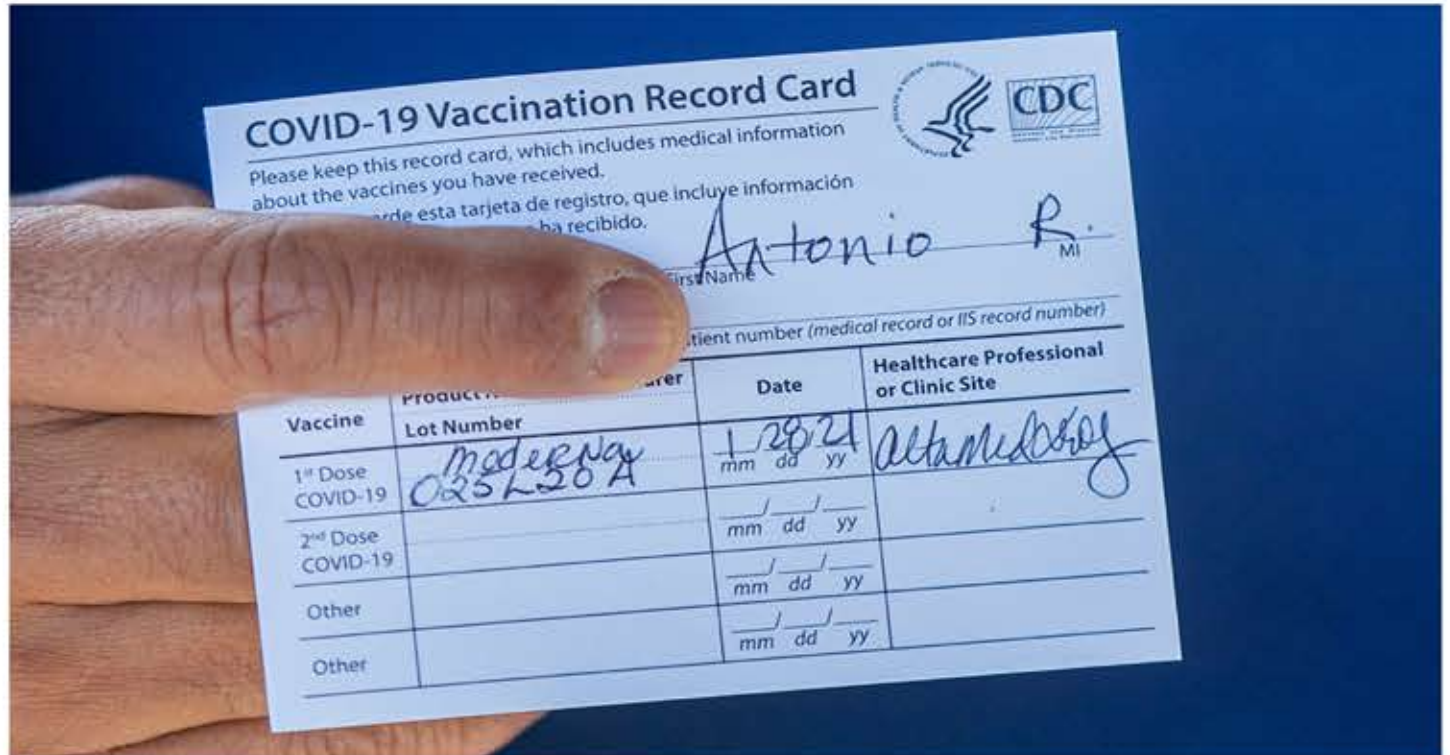
Panel de la FDA recomienda dosis de refuerzo de la vacuna de J&J

El panel se reunió desde [las 8:30 am de este viernes](#) para debatir el tema y de manera unánime (19-0) hizo la recomendación a la FDA que afecta a unas 14 millones de personas que se inmunizaron con esa vacuna de una sola dosis contra el coronavirus.

Un panel de expertos recomendó este viernes a la externos que asesoran a la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por su sigla en inglés) autorizar un refuerzo de la vacuna de Johnson & Johnson (J&J) para personas mayores de 18 años al menos dos meses después de haber recibido la única dosis. El panel se reunió desde [las 8:30 am de este viernes](#) para debatir el tema y de manera unánime hizo la recomendación a la FDA que afecta a unas 14 millones de personas que se inmunizaron con esa vacuna contra el coronavirus. Antes de la votación 19-0, un alto funcionario de salud federal, el doctor Peter Marks, dijo que la FDA podría considerar una acción reguladora que permitiría a los beneficiarios de la vacuna de Johnson & Johnson recibir una inyección de refuerzo de las vacunas de otras farmacéuticas, específicamente de Moderna o Pfizer-BioNTech. Sin embargo, Marks, quien supervisa la división de vacunas de la FDA, no dio un cronograma para ninguna decisión y solo dijo que la autorización del uso de una vacuna diferente como refuerzo para los receptores de Johnson & Johnson era "posible". Los que han recurrido a la vacuna de Johnson & Johnson no han tenido tanta exposición a estudios sobre la efectividad de la misma, en parte porque las de Moderna y Pfizer han estado más en el ojo del escrutinio por su novísima tecnología que el RNA mensajero. Este jueves el mismo panel [votó de forma unánime a favor de que la FDA conceda la autorización de uso de emergencia](#) para una dosis de refuerzo de la vacuna de Moderna, al menos seis meses después de haber recibido la segunda dosis de esa inmunización. Un análisis previo publicado este miércoles los reguladores cuestionaron la solidez de los datos aportados por la farmacéutica Johnson & Johnson y los métodos empleados para recopilarlos, alegando que no tenían tiempo para verificar los posibles beneficios de una dosis de refuerzo de su vacuna única. Los datos aportados incluían un estudio con 8,000 personas que recibieron una segunda dosis de la vacuna de J&J dos meses después de haber recibido la primera y solo 17 que la recibieron después de los seis meses. Sin embargo, la FDA reconoció que a pesar de no poder verificar de forma independiente la información, se aprecia una mejora en la protección frente al covid-19 en los pacientes que recibieron el refuerzo dos meses después de ser inmunizados con la vacuna de Johnson & Johnson, de dosis única. "Aunque no fue confirmado de forma independiente por la FDA a partir de conjuntos de datos, los resúmenes de los datos sugieren que puede haber un beneficio en una segunda dosis administrada aproximadamente dos meses después de la dosis primaria", dijo la agencia en [su informe previo esta semana](#). Tras la recomendación del panel de poner el refuerzo de la vacuna de Moderna a determinados grupos, se espera que la agencia de su aprobación final en los próximos días, como suele ocurrir. El mes pasado la FDA dio luz verde a la aplicación de un refuerzo de la vacuna de Pfizer [para las personas de 65 años o más](#), así como para otros grupos de riesgo. Posteriormente los CDC añadieron a la lista a los trabajadores más expuestos al virus, como el personal sanitario.

"Mezclar y combinar"

El comité de asesores externos de la FDA también debate este viernes la posibilidad de aplicar un refuerzo de Pfizer o Moderna a



quienes recibieron una primera dosis de J&J, después de que [un estudio de los Institutos Nacionales de Salud](#) publicado esta semana sugirió que el mejor refuerzo para quienes se pusieron la vacuna de J&J podía ser con una de las vacunas de ARNm. Según el estudio, una inyección de J&J seguida de un refuerzo de Pfizer o Moderna proporcionaba más protección que dos dosis de J&J. Esta estrategia de poner más de un tipo de vacunas se conoce como 'mezclar y combinar' y se ha puesto en práctica en otros países durante la vacunación. Varios países también la están considerando para los refuerzos. De acuerdo con los [Centros de Prevención y Control de Enfermedades](#) (CDC), el 5.3% de los adultos estadounidenses ya han recibido una dosis de refuerzo de su vacuna contra el covid-19. Tras la deliberación de este viernes del panel de expertos externos a la agencia, la semana que viene otro panel, convocado por los CDC, ofrecerá una guía más específica sobre quién debe recibir las dosis de refuerzo.

La prioridad sigue siendo vacunar a 66 millones sin inmunización

Pese al avance en los estudios y recomendaciones sobre las dosis de refuerzo, [que ya se están administrando o contemplando también en otros países](#), el mensaje oficial del gobierno de EEUU es que la prioridad sigue siendo vacunar a los 66 millones que aún no están inmunizados porque rechazan recibir sus dosis. Esa es la principal causa que señalan las autoridades de salud para explicar el impacto que ha tenido todo el verano y sigue teniendo, aunque en declive, [este otoño la variante delta en EEUU](#), especialmente en las comunidades donde hay menor porcentaje de población vacunada. "Es importante recordar que las vacunas siguen proporcionando una protección fuerte contra los casos graves", recordó el jefe de vacunación de la FDA, Peter Marks. Este es otro de los mensajes que refuerzan las autoridades de salud para evitar que el hecho de plantear una tercera dosis envíe un mensaje erróneo a las personas ya reticentes a las vacunas del covid-19.

Vacunas de refuerzo y dosis adicionales de COVID-19

Seguimos las orientaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sobre las vacunas de refuerzo de COVID-19 y las dosis adicionales. Lea esta página para conocer las últimas actualizaciones. La diferencia entre una dosis adicional y una vacuna de refuerzo

La dosis adicional es para las personas que no

han tenido una respuesta inmunitaria suficientemente fuerte con las dos primeras dosis. Siga leyendo para saber más sobre quién puede recibir una dosis adicional en este momento.

Una dosis de refuerzo es para las personas cuya respuesta inmunitaria puede haberse debilitado con el tiempo. Todavía no podemos ofrecer vacunas de refuerzo. El comité asesor de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha recomendado que se autorice una dosis de refuerzo de la vacuna de Pfizer-BioNTech para las personas de 65 años o más y las que tienen un alto riesgo de padecer una enfermedad grave por la COVID-19. El comité recomienda que estas personas reciban una dosis de refuerzo 6 o más meses después de haber recibido la segunda dosis de Pfizer-BioNTech. La guía final de los CDC se espera para la próxima semana y es necesaria antes de que podamos proporcionar las vacunas de refuerzo en VA. Vuelva pronto para ver las actualizaciones.

Quién puede recibir una dosis adicional de la vacuna

Los CDC recomiendan ahora una tercera dosis de la vacuna para ciertos grupos de personas con el sistema inmunológico debilitado que recibieron la vacuna Pfizer-BioNTech o Moderna COVID-19. Los datos muestran que estos grupos de personas corren más riesgo de padecer enfermedades graves a largo plazo a causa de la COVID-19. Estas personas pueden beneficiarse de una tercera dosis para aumentar la protección contra COVID-19.

Nota: En este momento, estamos ofreciendo dosis adicionales de vacunas sólo para ciertos grupos de personas con el sistema inmunológico debilitados.

Es posible que pueda recibir una tercera dosis de la vacuna Pfizer-BioNTech o Moderna si alguna de estas descripciones es cierta en su caso:

Actualmente recibe tratamiento para tumores o cáncer de la sangre

Tiene el VIH en estado avanzado (lo que significa que tiene un recuento bajo de células CD4) o tiene el VIH y no está en tratamiento en este momento

Ha recibido un trasplante de órganos y toma medicamentos para suprimir el sistema inmunitario

Ha recibido un trasplante de células madre en los últimos 2 años o está tomando medicamentos para suprimir el sistema inmunológico después del trasplante

Un médico le ha diagnosticado una

inmunodeficiencia primaria de moderada a grave (como el síndrome de DiGeorge o Wiskott-Aldrich)

Está tomando actualmente dosis altas de corticosteroides u otros medicamentos que pueden suprimir su sistema inmunitario

Si su condición de salud no está en esta lista y cree que tiene un sistema inmunológico de moderadamente comprometido o muy debilitado, contacte a su proveedor de atención médica. Ellos le orientarán si puede recibir una tercera dosis de la vacuna en este momento.

Si recibió la vacuna COVID-19 de Janssen (J&J), los CDC no recomiendan otra dosis en este momento.

Lo que debe saber antes de recibir una tercera dosis de la vacuna

Debe recibir la misma vacuna para las 3 dosis. Debe recibir la tercera dosis al menos 28 días después de la segunda dosis. No es necesario que reciba la tercera dosis en el mismo centro donde recibió las 2 primeras.

No todos los centros de salud de VA cuentan con Pfizer-BioNTech y Moderna en este momento. Los centros pueden ofrecer diferentes vacunas en diferentes momentos. Confirme que el centro tiene la vacuna indicada antes de programar una cita para su tercera dosis. Lleve su tarjeta de registro de vacunas cuando vaya para poder registrar su tercera dosis.

Cómo obtener su tercera dosis de vacuna en VA si es elegible

Si usted es un Veterano que recibe atención médica a través de VA

Si usted es elegible para una tercera dosis de vacuna basado en la información de su registro de salud de VA, nos comunicaremos cuando tengamos la vacuna disponible para usted, esto puede demorar algún tiempo.

Si no nos ponemos en contacto con usted, puede llamar o enviar un mensaje seguro a su equipo de atención médica de VA. Ellos pueden decirle si puede recibir una tercera dosis en ese momento y ayudarlo a programar una cita.

Si no recibe atención médica a través de VA, pero recibió las 2 primeras dosis en VA

Si es elegible para una tercera dosis de la vacuna, es posible que pueda obtener su tercera dosis en VA. Visite el sitio web de su centro local de VA o llame para averiguarlo.

También puede ponerse en contacto con su proveedor de atención médica primaria o con un lugar que proporcione vacunas COVID-19 en su comunidad.



THE PEOPLES PHARMACY SHOPPE

— La Farmacia de la Gente Hispana —

Julio esta aqui
para servirles
como siempre!



Su perfumería "Cardos Beauty Center" es ahora THE PEOPLES PHARMACY La Farmacia de la Gente sirviendo a nuestra comunidad

- Perfumería, Cosméticos,
- Beauty Supplies
- Productos para el Hogar,
- Servicio a domicilio GRATIS.!

HORARIO:

Lunes a Viernes 9 AM - 8 PM
Sábado 10 AM - 7 PM

PERSONAL BILINGUE

Tel. 201.348.0810

4012 Bergenline Ave., Union City, NJ

Aceptamos la Mayoría de seguros médicos y Medicaid

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 Insurante Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

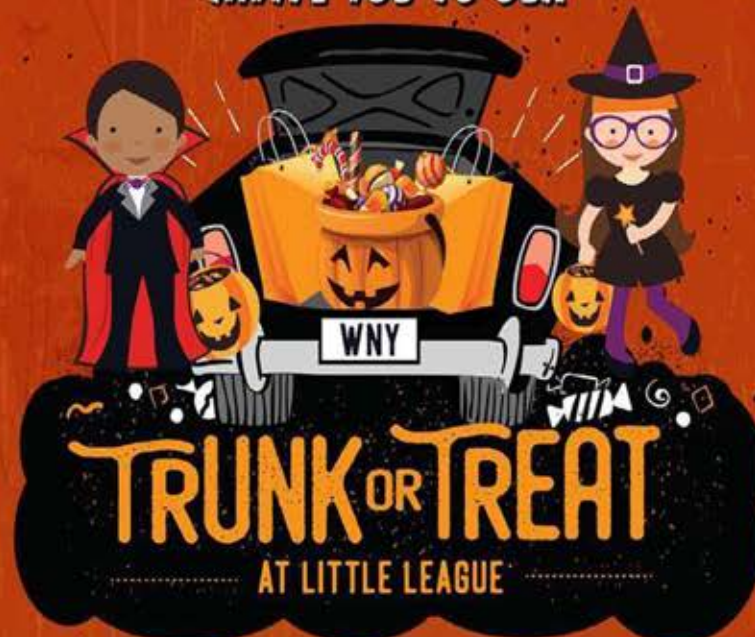
El alcalde Gabriel Rodríguez, y la Junta de Comisionados invitan a celebrar el Halloween con todos los niños pero recomendando tener todas las medidas de prevención sanitarias y por lo mismo de seguridad



TOWN OF WEST NEW YORK



**MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ
COMMISSIONER MARGARITA GUZMAN
& THE BOARD OF COMMISSIONERS
INVITE YOU TO OUR**



**Sunday, October 31st, 2021
53rd St Btwn Broadway & Park
12PM**

**We invite all WNY Residents
to participate!**

**Please contact the Cultural Affairs Dept. 201-295-5270 or email us @
jendelrio@westnewyorknj.org or dreveco@westnewyorknj.org for more
info and register to participate**

**DECORATE YOUR CAR AND HAVE ALL CANDY INDIVIDUALLY
WRAPPED FOR TRICK OR TREATERS TO GRAB AND GO.**



#WEAREWNY

@townofWNY
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Biden se alista para restablecer en noviembre el programa 'Quedate en Mexico'



El Departamento de Seguridad Nacional dijo en un comunicado difundido este jueves que está tomando las medidas necesarias para cumplir con la orden judicial "que nos obliga a reimplantar el MPP de buena fe". Todo depende de si México acepta recibir en su territorio a solicitantes de asilo. Después de haber [perdido en agosto una batalla legal](#), la Administración de [Joe Biden](#) se dispone a reimplantar a mediados de noviembre la política fronteriza de la era Trump conocida como [Protocolos de Protección al Migrante \(MPP\)](#), si el gobierno mexicano acepta que regresen a su territorio los solicitantes de asilo en EE.UU., según una presentación judicial a última hora del jueves. El presidente Biden había puesto fin a esta política del gobierno anterior, conocida también como "Quédate en México", alegando que era inhumana debido a la violencia que enfrentaban los migrantes que esperaban en México para sus audiencias judiciales. En abril, Texas y Missouri demandaron al gobierno de Biden por la suspensión del programa, y en agosto un tribunal de distrito en Texas ordenó que se restableciera el controvertido programa, culpando a la [Casa Blanca](#) de terminar la política de forma indebida. La Corte Suprema avaló la decisión del tribunal obligando a los funcionarios de Biden a reinstaurar la política. En un comunicado a última hora del jueves, el Departamento de Seguridad Nacional dijo que está "tomando las medidas necesarias para cumplir de buena fe con la orden judicial que nos obliga a reimplantar el MPP". En el tiempo que estuvo vigente, entre finales de enero de 2019 y principios de marzo de 2021, el MPP regresó a México a más de 68,000 solicitantes de asilo que se entregaron en la frontera de Estados Unidos tras huir de sus países debido principalmente a la pobreza, violencia y el [cambio climático](#).

Para restablecer el MPP debe haber consentimiento de México

El programa, sin embargo, no podrá reanudarse sin el consentimiento de México, como reconoció el tribunal en su fallo "México es una nación soberana que debe tomar una decisión independiente para aceptar el retorno de individuos sin estatus en México como parte de cualquier reimplementación del MPP", dijo el comunicado del DHS, también difundido por Twitter. "Las discusiones con el Gobierno de México sobre cuándo y cómo se reimplementará el MPP están en curso", añadió el DHS. El gobierno de [Andrés Manuel López Obrador](#) quiere que los casos concluyan en general en un plazo de seis meses y que se garantice que los solicitantes de asilo tengan información oportuna y precisa sobre las fechas y horarios de las audiencias y un mejor acceso a la asesoría legal, así como exenciones para los migrantes vulnerables. Un alto funcionario mexicano declaró a Reuters que aunque se han mantenido conversaciones a través de un grupo de trabajo desde el fallo de la Corte Suprema de agosto, ["no hay ninguna decisión en este momento"](#), relativa a la restitución de MPP.

Preocupación por la seguridad de los migrantes

Este protocolo fue concebido por los funcionarios de Trump, en el marco de la llamada política de 'tolerancia cero', como una forma de evitar que quienes cruzan la frontera sean liberados en Estados Unidos y eviten la deportación en caso de perder sus casos de asilo. Los cruces fronterizos, en efecto, se redujeron de manera importante en los meses siguientes de comenzado el programa, pero defensores de los inmigrantes denunciaron la política, documentando cientos de violaciones, secuestros y otros abusos sufridos por los migrantes abandonados en las peligrosas ciudades fronterizas mexicanas. Biden suspendió el programa, aunque en su lugar dejó en vigor el llamado [Título 42](#), una política implementada por Trump a

principios de la pandemia de covid-19 que permite que la mayoría de los migrantes atrapados al cruzar la frontera sean expulsados rápidamente por razones de salud pública, sin ningún tipo de examen de asilo. México también ha expresado su preocupación por esta política, según informó el jueves la Secretaría de Relaciones Exteriores, advirtiendo que incentiva la repetición de cruces y pone en riesgo a los migrantes. Los cruces ilegales de la frontera se han disparado bajo el mandato de Biden, con un número récord de [niños no acompañados](#) y, en septiembre, la llegada de unos [15,000 migrantes, en su mayoría haitianos](#), a un campamento en Del Río, Texas.

La demanda de un inmigrante que asegura que estuvo un año aislado en un centro de ICE

Carlos Murillo Vega eligió estar en "custodia protectora" al ingresar a una cárcel para migrantes sin saber que permanecería segregado por tanto tiempo en una celda pequeña, de acuerdo con una querrela presentada en una corte federal de California. Pasaba 23 horas al día encerrado en una celda tan pequeña que casi abarcaba lo largo al estirar sus brazos. La mayor parte de ese tiempo la pasaba acostado en la cama, leyendo los mismos libros una y otra vez. Dormía poco. Al salir al patio, en la única hora que se lo permitían, seguía solo porque era la única persona bajo ese régimen en [un centro de detención para inmigrantes](#) en California.

Esa fue la "tortura" a la cual fue sometido Carlos Murillo Vega durante los casi 14 meses que pasó en el centro regional de detención Imperial en la ciudad fronteriza de Calexico, describe [una demanda](#) que este jueves fue sometida en una corte del Distrito Sur de California del Departamento de Justicia (DOJ). Murillo nació en México pero se crió en California y dice que es ciudadano estadounidense aunque afirma que carece de la documentación necesaria para demostrarlo, [según indica un reporte de Los Angeles Times](#) que reseña su caso. Se trata de la primera acción legal interpuesta por daños y prejuicios tras la aprobación de la ley [AB 3228](#), que desde el pasado primero de enero permite demandar a cárceles privadas por no cumplir con los estándares de atención destinados a garantizar la salud y la seguridad de los reos. El centro regional Imperial recibe a personas que están bajo custodia del [Servicio de Inmigración y Aduanas \(ICE\)](#) y es administrado por la compañía Management and Training Corporation (MTC), con sede en Utah. Ambas entidades son mencionadas en la demanda.

Murillo Vega permaneció en esa instalación carcelaria desde el 13 de diciembre de 2019 y hasta su liberación en febrero pasado. Casi todo ese tiempo estuvo en confinamiento total, en

una celda aislada del resto de los detenidos, a pesar de que no cometió ninguna falta, reclama la querrela. Todo se debió a una información equivocada que le dieron al llegar a esa cárcel. Le dijeron que tenía dos opciones: estar con la población general o en "custodia protectora", la cual le sugirieron tomar. "El empleado de MTC le dijo al señor Murillo que la población en general era peligrosa y que estaría más seguro bajo custodia protectora", afirma la demanda. "Lo que siguió fue una pesadilla kafkiana de aislamiento, abuso e insensible desprecio por la salud física y mental del señor Murillo... Los detenidos en segregación administrativa pasan 23 horas al día solos en una celda. Su acceso al patio, la biblioteca, otros detenidos e incluso las duchas es muy limitado o inexistente. El señor Murillo no fue informado de estas condiciones restrictivas antes de que accediera a la 'custodia protectora'", describe la acción legal, asegurando que él desarrolló "dolor de espalda" por la falta de movilidad durante tanto tiempo. El infierno acabó hasta que ICE liberó a este inmigrante, quien vive en California, en febrero pasado. Pasó casi 14 meses desde que lo pusieron en aquella celda. Con todo eso, subraya la demanda, la empresa MTC "violó repetidamente los estándares mínimos de atención a los que estaba obligada", al poner a Murillo Vega en confinamiento solitario "sin una evaluación individualizada, negarse a brindarle acceso a programas y servicios, y no realizar revisiones a este hombre. "Esta no es solo mi historia, es la historia de miles de personas que han sufrido y continúan sufriendo en la detención migratoria. Hoy hablo porque quiero asegurarme de que lo que viví no le pase a nadie más. Y si lo hacen, quiero asegurarme de que los que causan el sufrimiento sean responsables de ello", dijo Murillo Vega en [un comunicado](#). "Hay muchas personas detenidas que no hablan inglés y se aprovechan constantemente de ellas debido a esto. Lo vi con mis propios ojos. Si mis derechos fueran violados, incluso hablando inglés, imagínense lo que les pasa a quienes no hablan inglés: coacción, represalias, acoso y más. No debería ser necesario que el encarcelamiento nos haga daño para que nos preocupemos", agregó. ICE, que por norma no comenta sobre demandas, no respondió a una solicitud enviada por este medio. Por su parte, Issa Arnita, portavoz de MTC, respondió en un breve mensaje: "Desafortunadamente, no podemos comentar ya que esto está en litigio". Fundada en 1981, MTC es la tercera empresa penitenciaria con fines de lucro más grande de Estados Unidos. También opera en Puerto Rico, Egipto y Reino Unido. Tiene casi 9,000 empleados. Reporta ingresos anuales de más de 2,000 millones de

dólares, de acuerdo con la demanda. En su [página de internet](#) indica que además del centro de detención en Calexico, con capacidad para 782 inmigrantes, opera uno en Nuevo México que puede albergar 1,089 personas y tres más en Texas, con un cupo conjunto para poco más de 3,000 detenidos. Sus contratos con ICE se remontan a 2006 "La experiencia de la MTC en la detención de inmigrantes (brindando acceso a servicios y programación, un entorno limpio, seguro y protegido, y una cultura del personal que promueve el respeto y la empatía) marca la diferencia en la experiencia del detenido y, a cambio, mejora la operación y la cultura en general de la instalación", dice el portal de la compañía.

"Monetizar el cautiverio humano"

Pero dos inspecciones recientes, una federal y otra estatal, han criticado en particular las condiciones a las que son sometidos los inmigrantes bajo confinamiento solitario en el centro regional Imperial. En febrero de 2020, la Oficina del Inspector General (OIG) del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) [reportó](#) que esa Instalación cometía violaciones graves, específicamente respecto a sus prácticas de segregación administrativa, bajo la cual estuvo Murillo Vega. Mientras que el Departamento de Justicia de California emitió [un informe](#) independiente en enero sobre las condiciones en esa cárcel para inmigrantes. Subrayó que imponía condiciones "extremadamente restrictivas" a las personas en confinamiento. "No es ningún secreto que MTC tiene un historial de encerrar a personas en confinamiento solitario en violación a las políticas de ICE que debe seguir", dijo en un comunicado Bree Bernwanger, abogada del Lawyers' Committee for Civil Rights of the San Francisco Bay Area, una de las organizaciones que presentaron la demanda en nombre de Murillo Vega. "Mientras MTC continúa obteniendo ganancias, nuestro cliente y otros como él pagan las consecuencias. Las empresas privadas como MTC deben rendir cuentas cuando lastiman a las personas", agregó Bernwanger. Para Ellen Leonida, abogada de la firma BraunHagey and Borden, lo que le pasó a este inmigrante "es la consecuencia natural de monetizar el cautiverio humano. Él pasó 14 meses en un infierno viviente porque una prisión con fines de lucro puso la codicia por encima de los derechos humanos básicos". Además de buscar una compensación de al menos 75,000 dólares para Murillo "por el daño de por vida causado por los abusos en el centro de detención", la demanda busca "responsabilizar" a la empresa MTC por presuntos daños causados a otros migrantes encarcelados.



BAYER & BAYER

LAW OFFICE - FIRMA DE ABOGADOS

Si usted a sido lesionado o afectado por la negligencia de otros, las leyes de los Estados Unidos te protege compensándote por los daños y sufrimiento causado por esta negligencia.

La firma de abogados de Bayer & Bayer a ganado la mayoría de casos en:

- Lesiones por Accidente de Auto
- Lesiones Personales
- Negligencia Médica
- Drogas Defectuosas
- Dispositivos Médicos Defectuosos
- Sustancias Químicas Tóxicas
- Casos de Discriminación

**NOSOTROS
LE COBRAMOS
SOLO SI
GANAMOS!!**

NO DEJE QUE CUALQUIERA LO REPRESENTE.

**Llame para una consulta
AHORA MISMO**

201-293-5665



Alonso & Navarrete

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DESDE 1982 **ABOGADOS**

CONSULTA INICIAL
GRATIS

DEMANDAS POR LESIONES PERSONALES
CASOS CRIMINALES BIENES Y RAICES
PERMISOS ESPECIALES DE CONSTRUCCION (VARIANTES)



Deje que nuestra experiencia trabaje para Usted.
Sirviendo los condados de Hudson, Union, Morris y Bergen

- ▶▶ ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS
- ▶▶ RESBALONES Y CAIDAS
- ▶▶ CASOS LABORALES
- ▶▶ INMIGRACIÓN
- ▶▶ ASUNTOS DE BIENES RAICES
- ▶▶ CORTE MUNICIPAL
- ▶▶ DWI/ INFRACCIONES DE TRÁFICO
- ▶▶ SEGURO SOCIAL-INCAPACIDAD
- ▶▶ LEY FAMILIAR Y DIVORCIOS

NO HONORARIOS A MENOS QUE SE RECUPERE - NO CARGOS POR CONSULTA INICIAL

**LINEA
GRATIS**

**1-800-9-SU CASO
1-800-9-78-2276**

6121 KENNEDY BLVD., NORTH BERGEN, NJ 07047
44 MAPLE AVE., MORRISTOWN, NJ 07960

A-1 WATER STORE
PURIFIED & ALKALINE
201-583-1200



4901 BROADWAY AVE.
UNION CITY NJ. 07087

A-1 WATER STORE
PURIFIED & ALKALINE
DRINKING WATER

AGUA PURIFICADA **AGUA ALKALINA**



\$3.00

\$5.00

Abierto
Lunes - Sábado
8:00 am - 7:00pm
Domingo 9:00am - 3:00pm

201-583-1200
4901 BROADWAY AVE. UNION CITY NJ. 07087

¿Problemas con sus pies?

Multi-Specialty Pain Relief Spine & Disc Disorders



415

Foot & Ankle Specialist
MEDICARE &

201.863.2593

Dr. Raymond M. Maimone

Board Certified Podiatrist

Heel Pain Specialist

Foot & Ankle Specialist

MOST INSURANCES ACCEPTED



No Más Dolor!

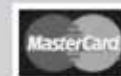
Especialistas en dolor en los talones.

Especialistas en FOOT AND ANKLE.

- Con más de 28 años en experiencia
- Aceptamos la mayoría de Seguros
- Tenemos zapatos para personas con diabetes



* Descuento al traer el periódico EL CAMBIO.



Dr. Raymond M. Maimone

Foot & Ankle Specialist Board Certified Podiatrist.

201-941-5003

89 Anderson Ave., Farview, NJ

201-863-2593

415, 39 street, Union City, NJ

¿Deberían votar no ciudadanos en elecciones locales?

Una propuesta bajo consideración del concejo municipal de la ciudad busca otorgar el derecho al voto a los residentes con green card y permisos de trabajo, incluidos lo de DACA. De aprobarse, Nueva York se uniría a San Francisco y varias ciudades en Vermont y Maryland en la ampliación de los derechos civiles. Un proyecto de ley que discute el concejo municipal de la ciudad de Nueva York podría otorgar el [derecho al voto](#) a los residentes no ciudadanos con green card y permisos de trabajo. De aprobarse la ciudad de Nueva York se uniría a la ciudad de San Francisco y varias ciudades en los estados de Vermont y Maryland en la ampliación de los derechos civiles. Para Eva Santos, una beneficiaria del [programa DACA](#) de origen dominicano, la ciudad de Nueva York es su hogar desde que tenía nueve años. En esta ciudad asistió a la escuela, el colegio y luego a la universidad y es en donde paga sus impuestos y ahora está criando a sus tres hijos. "Yo tengo el derecho de expresarme, como cualquier otro padre de familia, sobre el futuro de mis hijos", dijo Santos durante una [audiencia](#) del Concejo Municipal de la ciudad de Nueva York celebrada el 20 de septiembre para discutir una propuesta de ley (Intro. 1867) que extendería el derecho a votar en las elecciones locales a los residentes no ciudadanos con estatus migratorio legal, mayores de 21 años y que hayan vivido al menos 30 días consecutivos en la ciudad. De aprobarse esta iniciativa, unos 900,000 inmigrantes portadores de [green card](#), permisos de trabajo y beneficiarios de DACA (como Santos) podrían tener voz y voto en la elección de alcalde, los miembros del concejo municipal, el contralor, los presidentes de los municipios e iniciativas que salgan a consulta popular.

Este grupo de votantes formarían un padrón electoral municipal que la Junta Electoral de la ciudad de Nueva York administraría de manera separada del padrón de votantes de ciudadanos estadounidenses que participan en las elecciones estatales y federales. "Creemos que es un momento donde hay un ataque al derecho al voto, especialmente en los estados más conservadores del sur y del medio oeste, que las ciudades de las costas principalmente tienen las responsabilidades de ser un ejemplo", dijo a Univision Noticias Ydani Rodríguez, el concejal que impulsa la propuesta. Rodríguez, un inmigrante dominicano que se convirtió en ciudadano estadounidense hace 21 años, explicó que la ciudad tiene la potestad de decidir quiénes votan en sus elecciones locales y que buscarán lograr su aprobación antes de que el actual concejo municipal se renueve el 31 de diciembre. "Si la generación de César Chávez [el líder sindical y activista de derechos humanos] hizo su contribución, la generación de Luther King y Malcom X también lo hizo, hoy nos toca a nosotros hacer la contribución como parte de un movimiento más democrático y más pluralista que debe incluir diferentes voces", agregó, recordando nombres de notables líderes del movimiento de los derechos civiles en los años 60. Ron Hayduk, profesor de ciencias políticas de la Universidad Estatal de San Francisco, en California, explicó a Univision Noticias que en Estados Unidos, desde su fundación, se ha permitido votar a personas que no son ciudadanas en diferentes periodos de la historia. "Cuarenta de los cincuenta estados han permitido, en algún momento, que las personas no ciudadanas voten no solo en las elecciones locales, que es lo que se está discutiendo y debatiendo ahora, sino también en las elecciones estatales y federales", dijo. Hayduk es miembro fundador de la organización [Coalition to Expand Voting Rights](#) (Coalición para Expandir el Derecho al Voto) que promueve establecer los derechos de voto para los residentes no ciudadanos de la ciudad de Nueva York y es autor del libro

"Democracy for All: Restoring Immigrant Voting in the U.S". De acuerdo a su investigación, catorce jurisdicciones permiten en la actualidad que los residentes no ciudadanos voten en las elecciones locales en los EE.UU. independientemente de su ciudadanía o estado migratorio. Se trata de 11 ciudades en Maryland donde se viene ampliando esa posibilidad desde la década de 1990; la ciudad de San Francisco, en California, que permite desde el 2016 participar a sus residentes no ciudadanos en la elección de las juntas escolares, y las ciudades Montpelier y Winooski, en Vermont, que otorgaron recientemente ese derecho en las elecciones locales. En contraste, algunos estados han aprobado enmiendas en las boletas electorales en los últimos años para aclarar en sus constituciones estatales que solo los ciudadanos estadounidenses pueden votar, entre ellos Colorado, Florida, Dakota del Norte y Alabama.

La 'restauración' El proyecto de ley que estudia actualmente el Concejo Municipal de Nueva York vendría a restaurar un derecho que los residentes no ciudadanos lograron en 1968 como una concesión durante la lucha de la ciudad por el "control comunitario" de las escuelas. Los no ciudadanos votaron en esas contiendas hasta 2002, cuando el control de las escuelas pasó a manos del alcalde. El concejal Rodríguez aseguró a Univision Noticias que el proyecto de ley cuenta con los votos necesarios para ser aprobado y que esperan la cooperación del alcalde Bill de Blasio, aunque este ha manifestado su oposición a la idea y podría vetarlo antes de que termine su mandato al finalizar el año. "No creo que sea legal", dijo el alcalde durante una aparición en el programa The Brian Lehrer Show de WNYC en septiembre donde explicó que los abogados de la ciudad creen que el cambio debe hacerse a nivel estatal y describió sus propios "sentimientos encontrados" sobre la ley propuesta, sugiriendo que preferiría que las personas pasen por el proceso de naturalización para votar. Un contraste significativo con quien se perfila como sustituto de De Blasio, el candidato demócrata a la

alcaldía Eric Adams quien ha expresado durante su campaña el apoyo a la idea. "Dígalos en voz alta y dígalos claro: los inmigrantes son bienvenidos aquí. Me enorgullece apoyar la ampliación de los derechos de voto en las elecciones municipales para los residentes permanentes legales de nuestra ciudad," dijo Adams en un tuit el 10 de octubre del 2020. Una encuesta reciente de la [firma de tendencia progresista Change Research](#) encontró que el 65% de los neoyorquinos consultados estaban de acuerdo en ampliar el derecho al voto a los inmigrantes legales que residen en la ciudad. Citando el ejemplo de Noruega y Suecia, en Europa, Hayduk explicó que la participación en las urnas de los residentes no ciudadanos tienen un efecto positivo en comunidades que suelen tener poca representación.

"El efecto del voto de los inmigrantes muestran que la participación de los no ciudadanos provoca o se correlaciona con un aumento del gasto en educación y servicios sociales y familiares".

Una duda inquieta a los demócratas: ¿por qué los hombres latinos favorecen a los republicanos?

Algunos votantes dijeron que valores como la responsabilidad individual y proveer a la familia, y el deseo de estabilidad económica y menos impuestos les llevaron a rechazar al partido de sus padres. "Todo el mundo era demócrata liberal, en mi barrio, en el gobierno local", dijo Ortiz, cuya familia es negra y de Puerto Rico. "El estado de bienestar era malo para nuestra gente; el Estado se convirtió en el padre de las familias negras y morenas y eso fue un error muy grave". Ortiz se volvió republicano, atraído por los mensajes de responsabilidad individual y reducción de impuestos. Para él, generaciones de pobres se han mantenido fieles a un Partido Demócrata que no ha conseguido transformar sus vidas.

"¿Por qué querría quedarme atrapado en esa mentalidad?", dijo.

Si bien los demócratas obtuvieron la gran mayoría de los votos hispanos en las elecciones presidenciales de 2020, los resultados también mostraron que los republicanos [se abrieron](#)

[paso entre este grupo demográfico](#), el mayor grupo de electores de color, y en especial entre los hombres latinos. Según las encuestas de salida, el 36 por ciento de los hombres latinos votaron por Donald Trump en 2020, en comparación con el 32 por ciento de 2016. Estos votantes también ayudaron a los republicanos a ganar varios escaños en la Cámara de Representantes en distritos multirraciales que los demócratas pensaban que podían ganar, en particular en Texas y Florida. Ambos partidos consideran que ganar más votos hispanos es fundamental en las elecciones futuras. Sin embargo, aún queda una pregunta sin respuesta de las elecciones más recientes, en particular entre los demócratas que durante mucho tiempo creyeron que tenían una gran ventaja: ¿qué motiva las posturas políticas de los hombres latinos? Durante décadas, los candidatos demócratas trabajaron con el supuesto de que, si los latinos votaban más, el partido tendría más posibilidades de ganar. Sin embargo, en entrevistas con decenas de hombres hispanos de todo el país que votaron por el Partido Republicano el año pasado se hizo manifiesta una profunda frustración con tales presunciones y el rechazo a la idea de que los hombres latinos apoyarían a los candidatos liberales de forma instintiva. Estos hombres pusieron en entredicho la noción de que forman parte de un grupo étnico minoritario o demográfico dependiente de los demócratas; muchos de ellos crecieron en zonas donde los hispanos son mayoría y están representados en el gobierno. Y dijeron que muchos demócratas no entendían hasta qué punto los hombres latinos se identificaban como proveedores: ganar suficiente dinero para mantener a sus familias es parte fundamental de la forma en que se ven a sí mismos y al mundo político.






Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

Dr Gilberto Gastell
 480- 37th Street
 Union City, NJ
 Tel: 201-864-4477

www.holynamemedicalpartners.org

Prepárese para la “Comezón de Temporada”

Origen claro

La piel normal tiene una textura suave debido a su contenido de agua. Para que la piel se sienta suave, y “normal”, su capa exterior debe contener un mínimo de 10% de agua y lo ideal sería entre el 20 y 35%. Para ayudar a proteger la capa exterior de la piel contra la pérdida de agua, las glándulas sebáceas de la piel producen una sustancia aceitosa llamada sebo. Éste es una mezcla compleja de ácidos grasos, azúcares, ceras y demás sustancias químicas naturales que forman una barrera protectora contra la evaporación de agua. Si la piel no tiene el sebo suficiente, pierde agua y se siente seca. Si los factores ambientales causan mayor evaporación de agua e impiden al sebo prevenir la pérdida de agua, la piel se reseca y se agrieta.

La piel seca, también llamada xerosis, es un problema muy frecuente en las sociedades modernas que afecta a personas de todas las edades, incluso a los lactantes.

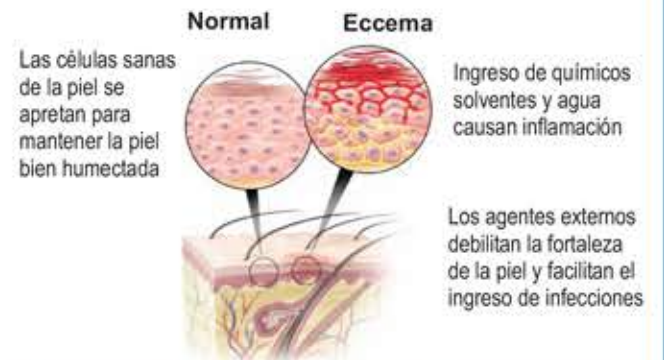
Una de las condiciones médicas que más alienta la resequeidad invernal es la dermatitis atópica. Esta enfermedad es una inflamación de la piel que produce mucho picor. Los pacientes que la padecen presentan una piel seca, con tendencia a hacer eccemas y a menudo con lesiones de rascado producidas en un intento de aliviar el picor. Las lesiones se localizan principalmente en la cara en bebés y el pliegue del codo y detrás de la rodilla en niños más mayores. Sus síntomas van mejorando con la edad, desapareciendo habitualmente en la adolescencia.

En invierno existe una menor exposición al sol, por lo que se pierde el efecto beneficioso que la radiación UVA y UVB tienen sobre esta patología. Además, el frío y la sequedad ambiental agravan el problema. Ahora, no hay que olvidar que el contacto con tejidos como la lana es perjudicial para la piel atópica. Los abrigos y sueteres en ocasiones pueden condicionar un malestar continuo para el paciente. Para intentar prevenir las recaídas invernales de la atopía, la base es la hidratación abundante, constante e intensa. Vista mejor en algodón y evitando la lana.

El frío del invierno reseca la piel, aparecen sobre ella finas escamas e incluso podemos sentir picores bastante molestos. La causa más frecuente de picor en la piel es la sequedad, sobre todo en pacientes ancianos.

■ El contenido en agua de la epidermis es aproximadamente del 10%. Muchas circunstancias pueden disminuir esta cantidad de agua: el frío, el viento, y la baja humedad del ambiente. Las altas temperaturas generadas por las calefacciones, disminuyen la humedad porque evaporan agua de la superficie cutánea.

■ La temperatura óptima de la piel es de 20 a 22 grados. Tanto la piel del cuerpo como la de las zonas más expuestas (cara, manos y labios) sufren los efectos del frío y el viento invernales, apareciendo tirantez, grietas e incluso dermatitis o eccemas.



La molestia más frecuente de eccema es la picazón (prurito), enrojecimiento, y protuberancias o vesículas pequeñas. Sin tratamiento, la piel puede tornarse gruesa, con descamación, y seca, con áreas de pérdida de pelo y cambios de color. El tratamiento consta de eliminación o reducción de factores irritantes, uso de corticosteroides por vía tópica, aplicación de humectante, y reducción del estrés.

Remedio a la vista

Se recomienda su uso tras la ducha con la piel ligeramente húmeda. No se debe frotar la piel con la toalla sino retirar el exceso de humedad mediante pequeños toques. El efecto máximo de las hidratantes se consigue a los treinta minutos y dura varias horas, pero no se acumula. Hay que aplicarlas

mediante un suave masaje hasta su completa absorción. Se deben usar todos los días, en todo el cuerpo e insistir en la piel de las piernas, ya que es la que más se reseca. Cuanto más grasa sea la hidratante, mayor efecto tendrá, es decir, las cremas hidratan más que las lociones o leches. Pero lo realmente importante es que se incorporen a la rutina diaria. Recientemente han aparecido en el mercado hidratantes en spray o espuma que mejoran el cumplimiento en la hidratación, pues en general no se dispone habitualmente de suficiente tiempo para esperar a la absorción de las cremas hidratantes muy untuosas. Los hombres son buenos candidatos para el uso de estos nuevos cosméticos



Consejo sabio

El mejor tratamiento es atender los siguientes consejos para poder mantener la piel bien lubricada:

- Humecte diariamente. Las cremas humectantes son mejores para piel normal a reseca. Las personas con piel delicada deben elegir un humectante sin perfume ni lanolina.
- Limpie su piel, pero no demasiado. Es suficiente con lavarse la cara, las manos, los pies y entre los pliegues de piel, una vez al día. La columna, los brazos y las piernas pueden enjuagarse diariamente, pero no es necesario usar jabón o loción limpiadora en estas áreas todos los días.

El lavarse demasiado quita los humectantes naturales de la piel.

- Limite el uso de agua caliente y jabón. Si tiene “comezón de invierno”, tome baños breves con agua tibia o baños con una loción limpiadora que no irrite y sin detergente. Inmediatamente después, aplique un humectante de tipo “agua en aceite”. Delicadamente seque la piel a golpecitos.
- Humedezca. Los humidificadores pueden ser benéficos. Sin embargo, cerciórese de limpiarlos de acuerdo con las instrucciones del fabricante, para disminuir el moho y los hongos.
- Protéjase del viento. Cúbrase la cara y use crema de vaselina para los labios.

- Evite el frío extremo. Las temperaturas frías pueden causar trastornos en la piel o congelación en algunas personas. Vea a un doctor inmediatamente si desarrolla cambios de color en sus manos o pies acompañados por dolor o la formación de úlceras en la piel. Si desarrolla un dolor extremo seguido por una pérdida de sensibilidad en los dedos, usted podría padecer de congelación.
- Proteja su piel del sol. El sol invernal puede ser tan peligroso para la piel como el sol del verano. Puede llevar a un envejecimiento prematuro de la piel y el cáncer de piel. Cuando esté al aire libre por ratos prolongados, use un protector solar con un factor de protección solar de 15 o mayor.

Holy Name Medical Center



This Place is Different

¿Qué hay detrás de los 'ataques invisibles' contra los espías de EEUU en todo el mundo?

El conocido como 'Síndrome de La Habana' lleva años afectando a funcionarios de embajadas estadounidenses sin que se conozca su origen, ni quién es el responsable. Esta semana, la vicepresidenta estadounidense, Kamala Harris, tuvo que alterar ligeramente su gira diplomática por el Sudeste Asiático por "un posible incidente de salud anómalo" en Hanói que obligó a retrasar el vuelo que la trasladaba de Singapur a la capital vietnamita. Aunque en un primer momento se especuló con que la afectada fuese la propia Harris, pronto quedó claro que el motivo era otro: dos posibles casos del llamado 'Síndrome de La Habana', una misteriosa dolencia que está afectando a funcionarios estadounidenses del ámbito de la seguridad —sobre todo, pero no exclusivamente, agentes de la CIA—. El caso se sumaría a incidentes similares en Viena y Berlín durante las últimas semanas, un acelerón en esta larga cadena de "ataques" cuyo origen y autor siguen siendo desconocidos. Los incidentes empezaron a conocerse a principios de 2017, cuando se hizo público que el personal de la Embajada estadounidense en La Habana se había visto afectado por una serie de síntomas sin explicación aparente. Este fenómeno fue primero descrito como posibles "ataques sónicos", y posteriormente, ante la implausibilidad física de que los efectos sobre las víctimas hubiesen sido causados mediante sonido, con la etiqueta más genérica de 'Síndrome de La Habana', a falta de una designación mejor. "Durante casi cinco años hemos sido conscientes de informes sobre misteriosos ataques contra personal del Gobierno de Estados Unidos en La Habana y alrededor del mundo. Este patrón de ataques contra nuestros ciudadanos que sirven al gobierno parece estar creciendo", afirmaban el pasado 30 de abril los senadores estadounidenses Mark R. Warner (demócrata) y Marco Rubio (repblicano) en una declaración conjunta, que sentenciaba: "El Comité de Inteligencia del Senado tiene la intención de llegar al fondo de todo esto".

El caso original en la capital cubana llevó a una congelación casi total de las relaciones Cuba-EEUU, la clausura de la legación diplomática y a la imposición de nuevas sanciones por parte de la Administración Trump. Pero la cosa se complicó cuando empezaron a denunciarse sucesos similares en otros lugares, como el consulado estadounidense en la ciudad china de Cantón, ante los que sin embargo la reacción diplomática de la Casa Blanca fue mucho más tibia, por no decir inexistente. Pero lo que entonces era apenas un goteo de casos anecdóticos se ha convertido en un verdadero torrente. Las autoridades norteamericanas reconocen ahora al menos 200 episodios en tres continentes, en lugares tan dispares como Australia, Colombia o el Reino Unido, o incluso en el propio Estados Unidos.

Un misterio sin resolver

Nadie sabe lo que está sucediendo. Altos cargos del Gobierno de EEUU han reconocido que sus funcionarios están siendo objetivo de algún tipo de hostigamiento o ataque, pero no logran determinar con qué técnica o aparatos. La primera teoría apuntaba a "ataques sónicos", ya que los primeros afectados recordaron un ruido extraño antes del ataque. Sin embargo, un grupo de científicos de la Universidad de California demostró de manera convincente que el extraño ruido que varios de ellos afirmaban haber escuchado —y que llegaron a grabar— se trataba en realidad del estridente canto de cigarras tropicales. Además, los síntomas —como dolores de cabeza, náuseas y daños cerebrales, con secuelas de diversa gravedad— eran inconsistentes con los que provocaría un arma basada. Así que esta explicación quedó descartada. Un análisis posterior realizado por un comité de expertos de la Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina hecho público a principios de 2020 concluyó que el "mecanismo más plausible" para causar estos síntomas sería un artefacto de radiofrecuencias, un tipo de radiación que incluye microondas. Algunas evidencias parecen confirmarlo. Por ejemplo, la madre de una de las afectadas en Cantón, una funcionaria del Departamento de Comercio llamada Catherine Werner, consiguió registrar altos niveles de radiación de microondas durante una visita a su apartamento, según explicaba el 'New York Times' a finales del año pasado. Ambas, madre e hija, cayeron enfermas. Pero incluso de estar en lo cierto, un montón de preguntas permanecen en el aire: ¿quién está detrás, y por qué? Una de las hipótesis sobre la mesa es que la responsable sea Rusia, lo cual explicaría, por ejemplo, que en 2016 y



2017 se produjeron también casos en La Habana entre el personal diplomático de Canadá, un país con el que Cuba mantiene excelentes relaciones pero que sin embargo es objeto de la hostilidad rusa debido a su postura sobre el conflicto de Ucrania y a que tiende a aplicar sanciones contra Moscú de forma coordinada con EEUU y la UE. Según la cadena CBS, la inteligencia estadounidense habría interceptado comunicaciones que apuntarían en esta dirección. Lo que parece descartado definitivamente es la posibilidad, apuntada al principio de la crisis, de que detrás de estos ataques estuviese un sector de los servicios de inteligencia cubanos contrarios al acercamiento entre La Habana y Washington que tuvo lugar durante la presidencia de Barack Obama. Otros países poseen este tipo de tecnología, como Irán, China y Arabia Saudí (que la habría obtenido de científicos ucranianos). EEUU también cuenta con un prototipo, según la revista Foreign Policy, aunque es del tamaño de un camión y tarda horas en cargarse, por lo que en la práctica no puede ser desplegado de forma operativa. Del mismo modo, estos aparatos no explicarían todos los síntomas registrados entre el personal estadounidense, por los que se ha mencionado la posibilidad de que se estén combinando varias tecnologías diferentes. En 2017, la prensa norteamericana indicó que la Fuerza Aérea trabaja en un proyecto de ingeniería inversa en la base de Kirtland en Nuevo México, tratando de reproducir un aparato con estas características. "Es una de las mayores historias detectivescas que cabe recordar en política exterior", afirma Peter Kornbluh, analista del Archivo de Seguridad Nacional de la Universidad de Georgetown, una institución que trabaja para la desclasificación de documentos internos de la administración estadounidense en aras de la mayor transparencia posible. "Todo el asunto del llamado 'Síndrome de La Habana' está rodeado de secretismo, y el misterio alrededor de él está creado esencialmente por el Gobierno estadounidense, porque implica a agentes de la CIA y aparatos que son claramente alto secreto", dice a El Confidencial. El fenómeno, indica Kornbluh, es de alcance global, y empezó mucho antes de lo sucedido en Cuba. "De hecho, el personal de la CIA y el ejército han estado reportando este tipo de incidentes de salud durante años, remontándonos incluso a los años 90", señala. "Dada la naturaleza de alto secreto de todo esto, los científicos no tienen acceso a todo lo que tienen el Pentágono y la CIA. Ya había especulaciones al respecto en 2012, y hay algunas indicaciones de que la CIA y la NSA eran conscientes de este tipo de aparatos, y básicamente han señalado a los rusos como culpables. Pero no está claro cómo agentes rusos podrían actuar en China contra personal estadounidense sin ser detectados, porque parece improbable que los chinos aceptasen la presencia de dichos agentes en su territorio. Y eso es parte del

misterio", asegura este experto, cuyo departamento ha logrado la desclasificación de varios documentos oficiales sobre este asunto, y que ha escrito un largo capítulo sobre el tema en el libro 'Relaciones internacionales de Cuba a los 60'. Otra de las ideas que maneja la CIA es que los afectados no sean necesariamente víctimas de ataques deliberados, sino daños colaterales por el uso de algún aparato para extraer información de teléfonos o computadores. Esto explicaría que el fenómeno no solo haya afectado a operativos de inteligencia sino también a funcionarios de los Departamentos de Estado y de Comercio, miembros del Consejo de Seguridad Nacional y militares (según datos de la revista 'The New Yorker', unos 50 casos han tenido lugar entre personal de la CIA, mientras que el resto son empleados de las demás instituciones o sus familiares). Además, en varios de los incidentes se reportó la presencia de individuos sospechosos de pertenecer al GRU o el FSB (respectivamente, los servicios de inteligencia exterior e interior de Rusia). Los últimos incidentes, de hecho, reforzarían esta tesis, puesto que las tres capitales son escenario de actividades diplomáticas de máximo interés para Rusia: la negociación de un nuevo acuerdo nuclear con Irán en Viena, la culminación de todo lo relacionado con el gasoducto ruso Nord Stream 2 en Berlín, y el intento de establecer una coalición asiática proestadounidense como contrapeso a China en Hanói. En el mencionado artículo en 'The New Yorker' se reporta un incidente acerca de un funcionario militar estadounidense desplegado en un país no identificado "con una importante presencia rusa". Según describe la publicación, al conducir su vehículo en una intersección con mucho tráfico sintió que su cabeza iba a explotar, al tiempo que su hijo de dos años, que viajaba en el asiento de atrás, empezó a gritar. Al salir de la intersección la presión desapareció y el niño se calló. Otro operativo de la CIA experimentó lo mismo en otro momento en esa misma ciudad. Los servicios de inteligencia estadounidense pudieron geolocalizar varios vehículos del GRU en las cercanías. Y no es el único caso. No obstante, las autoridades estadounidenses se muestran cautas, y varios analistas apuntan a que la proximidad de operativos rusos no es prueba de nada, puesto que es frecuente que en países con una amplia presencia de la inteligencia rusa, esta vigile los movimientos del personal estadounidense cuando abandonan la embajada o sus domicilios. Por ahora, Washington se ha abstenido de acusar públicamente a Moscú. Pero sea como fuere, los daños son muy reales. Las víctimas han sido analizadas por el Centro de Daño y Reparación Cerebral de la Universidad de Pensilvania, que no ha encontrado signos de impactos físicos en los cráneos de los afectados, quienes sin embargo sí presentan daños cerebrales, incluyendo una reducción de "materia blanca". Los científicos lo

definen como "un traumatismo craneoencefálico sin traumatismo".

¿Quién está detrás?

Kornbluh insiste en que el término 'Síndrome de La Habana' es erróneo, puesto que se ha convertido en un fenómeno global, y que el hecho de que se hiciese público en Cuba obedeció a meras razones políticas en el seno de la Administración Trump. "El único sitio donde el Gobierno estadounidense ha retirado al personal de su embajada ha sido en Cuba, no lo ha hecho en China ni en Moscú ni en Europa. Así que Cuba está recibiendo un tratamiento especial, creo que precisamente por consideraciones políticas internas acerca de las relaciones Cuba-EEUU", indica. Kornbluh explica que aunque el ejecutivo de Trump supo de primera mano acerca de este fenómeno a principios de 2017, en un principio lo mantuvo en secreto. "En realidad no culparon a los cubanos por ello, les hicieron responsables de no haberlo impedido pero no les acusaron de hacerlo, en parte porque creo que ya tenían información secreta de que esto había ocurrido en otros lugares", comenta. Fue la oficina del senador por Florida Marco Rubio, de origen cubano-americano y muy crítico con el régimen castrista, quien filtró lo sucedido a la prensa. "Y una vez que se hizo público, por supuesto, la Administración Trump lo manejó de una forma típicamente política, muy anti-Cuba y a favor de la línea dura de Florida", señala. Este analista es muy crítico con el manejo que hizo el anterior gobierno estadounidense de la situación, tal y como muestra una auditoría interna del propio Departamento de Estado que su institución pudo desclasificar en febrero de este año. "La Administración Trump arruinó completamente y en cierto modo sabotó la respuesta a estos incidentes por razones políticas. El Secretario de Estado Rex Tillerson no siguió el procedimiento para evaluar los riesgos y beneficios para el personal estadounidense antes de cerrar la embajada. La propia CIA tampoco compartió lo que estaba pasando con el Departamento de Estado durante seis semanas después de que su primer agente fuese afectado por estos síntomas. Y hubo mucho secretismo y mucha incompetencia, aunque la Administración Trump fue bastante incompetente en todos los ámbitos, en general en cada asunto que manejó, no solo en este", indica.

TOTAL CARE

of Union City

**NONSURGICAL
SPINAL
DECOMPRESSION
CENTER**

**LESIONES DE TRABAJO EN NY?
PROGRAME YA SU CITA!**



BUSCANOS EN YOUTUBE Y MIRA NUESTRAS INTERESANTES NOTAS: **CAMBIO Doctor Pace**

Tambien veanos en TU COMUNIDAD Canal 19 Cablevision
Domingos a las 7:00 pm; miercoles a las 9:30 pm;viernes a las 9:00 pm; lunes 10:00 pm.
En el Canal 51 Comcast los miercoles a las 10:30 pm. y viernes a las 10:00 pm

Que es la terapia IDD?

La terapia IDD es un tratamiento dirigido por computadora, altamente preciso, aprobado por la FDA, para corregir la estructura de la espalda y los discos herniados, con buenos resultados en miles de casos documentados. Es un tratamiento no invasivo, sin cirugía, sin dolor.

Detenga el Dolor Ahora!

Multi-especialistas en alivio del dolor de Espalda y Discos Vertebrales

ACCIDENTES DE CARRO LESIONES del CUELLO (Whiplash). Le damos tratamiento. Sabía que no necesita operarse para corregir los discos dañados o herniados?



TRATAMIENTO PARA:

- Disco Herniado • Ciática
- Estenosis Espinal
- Enfermedad Degenerativa del Disco
- Síndrome Facetario Posterior
- Dolor Crónico de Espalda

Basilio Pace, D.C.

Quiropractico-IDD Rehabilitacio/Acupuntura

Llámenos para obtener su reporte especial y DVD GRATIS
201-330-7575 ■ 415 39th Street, Union City, NJ 07087

www.totalcarerehab.com

Estudie Enfermería RN

**Programa Universitario
por Internet Totalmente en
Español con 2 Sesiones
Presenciales en Puerto Rico**

**Complete su RN en sólo 2
Años Acreditado.**

**Pregunta por nuestro programa
especial para Medicos graduados
en el extranjero**

¡MEJORE SU FUTURO!

**Ayuda financiera si califica,
Becas del Gobierno**

Llamando al:

347-661-5382

**Tambien Programa de Admin. de Empresas - Todo en Linea
EDP UNIVERSITY OF PUERTO RICO**



1

TANK WASHER

Food Grade Tank Wash facility in South Kearny needs a Tank Washer for 3rd Shift (11:00 PM - 7:00 AM). No experience - will train.

201-790-6804
Please call Edgar before 7:00 PM

57

Help wanted for pizzeria/restaurant needed experienced cook. Full time and part time positions available, must speak English. Please call Greg **201-220-6623.** Great pay!

58

Auto Body Shop En Brooklyn esta buscando Pintor de carros y Plasticman. Con experiencia. Llamar a Joe **917-747-4890**

63

ESCUELA DE MANEJO Realiza tramites para su licencia de placas y seguros disponibles en 24 Hrs. servicio economico, rapido y seguro **203-428-5651**

64

Experienced Granite cutters and fabricators CNC saw operators needed. \$25-\$30 per hour. Wayne, New Jersey Call-201-310-4289

OPORTUNIDAD DE TRABAJO

No se deje vencer por la adversidad de la crisis económica



Requerimos personas positivas y con ánimos de superación para ser representantes de ventas de

El Cambio

El periódico que le sirve a la comunidad

Llame ya si usted quiere tener un nuevo trabajo o si quiere tener unos ingresos adicionales Salario básico y excelentes comisiones.

Pida hoy mismo una cita para una entrevista

201-902-0811

65

Reliable Auto Mechanic Needed to work in cranford, NJ experienced only spanish or English Se necesita mecanico Confinable para trabajar en cranford , NJ que hable ingles o español **908-272-8708**

6

Production Workers Day or Night shifts. We will train. Excellent benefits! Apply in person. 9am-4pm at Dicar Inc. 5 Bader Road, Pine Brook, NJ or send your resume to akrasnoff@operationsinc.com. Questions please 973-461-4130, Human Resources EOE-M/F/D/V

7

Buscamos un trabajador responsable y serio para nuestro departamento de envío y recepción, el horario es de Lunes a Viernes de 8:00 AM a 5:30 PM. El pago inicial es de \$13.00 por hora con adelantos. Sábados opcionales de 7:00 AM a 12:00 PM con pago de horas extras. Empleo estable a largo plazo para la persona adecuada. Tipo de trabajo: tiempo completo Envíe un currículum por correo electrónico a: phillip.deluca@gmail.com

8

LICENCIAS-LICENCIAS



WASHINGTON ENHANCED DRIVER LICENSE
 LIC # RAMIRJM302JA EXP 04-01-2010
 RAMIREZ JENNIFER MARIE
 123 MAIN STREET
 ROYAL CITY WA 99499
 CDL END RES
 SEX HT WT EYES
 F 5-04 118 BRN
 ISSUE DATE 01-20-2006
 DOB 04-01-1970
Jennifer Ramirez

La LICENCIA De Manejo del Estado de Washington es la mas importante en los E.U. para manejar sin restricciones.. para informacion.
LLAME AL:
TOTALMENTE LEGAL Y GARANTIZADO

206-294-1007
206-550-3382

Tienda de Flores en Manhattan necesita ⁵⁹ diseñador de Flores Buen salario debe hablar ingles Llamar **212-265-9449**

Experience ⁶⁰ Pizzamen or counter person Apply at 489 third Ave. New York or call **917-650-5215**

Cook and dishwasher ¹⁰ wanted for Secaucus Bar Restaurant. Full time. Opportunity to make more money with experience. Call **201-617-6998**

TALLER DE ¹¹ AUTOMOVILES Pintor, Ayudante de Pintor con experiencia Ensamblador Posicion Inmediata **973-748-3100**

Se Busca ¹² Camionero Tiempo completo para entregas Aplicar PARRA DISTRIBUTORS 490 Hendricks Causeway, Ridgefield, NJ **201-937-3242**

COOK- ¹³ WAITRESS AND DISHWASHER with experience for busy restaurant Good Pay! 1030 Reritan Rd Clark, NJ 07066 **908-864-3707**

-CARPINTERO - ¹⁴ Con experiencia Para construcción residencial, Tiene que conducir hablar algún inglés. Trabajo en Central NJ. Enviar texto **732-261-7194**

Demolition company in New Jersey is looking for ¹⁵ experienced foreman with union crew. Excellent salary, company truck, expenses paid , and bonuses for the appropriate person. Please contact us at **862-571-4823**

16



\$20 dólares de descuento
 En la consulta o visita inicial con la presentación de este cupón

199 Main Street, Ridgefield Park, NJ 07660

SERVICIOS:
 •Cirugía Dental •Endoscopia
 •Cirugía Ortopédica •Láser terapia
 •Ultrasonido • Acupuntura
 •Radiografías Digitales

Horarios: Lunes a Viernes 9:00-7:00
Sábados 9:00 AM a 5:00 PM
rpah199@gmail.com

Teléfonos:
201-814-0095
201-814-1377
PREGUNTE POR NUESTROS PLANES DE SALUD

AUTO BODY ¹⁷
 Looking for comboman
 (plastic and Frame),
 auto mechanic, and prep.
 person. With experience.
 Yonkers location.
 Please call
914-423-3409

CDL CLASS ¹⁸
A DRIVER
 South Kearny tank
 cleaning company
 has immediate opening for
 an experienced 2nd Shift
 3:00 PM - 11:00 PM
 yard switcher Must have
 CDL Class A,
 clean background and
 verifiable work history.
 Salary based on experience
 Holiday and Vacation paid
201-790-6804
 and ask for Edgar

Kitchen cook ⁶⁶
 Full time
 Training
201-4918059
 435 East
 Brinckehoff Ave.
 Palisade Park
 07056

Woodside ²⁰
Nail & Spa
 Nail help wanted.
 2 or more years
 working Experience
 in the nail Field
 and licensed,
 Fluent in English.
 Contact:
347-446-5959

Se necesita
Tornero & ²¹
Fresador
 Que sepa
 soldar para
 trabajar en
 empresa de
 serviciosd e
 bombas y
 turbinas
 de agua
 Llamar al:
917-337-7230

Upholsterer
Needed For
workroom. ²²
 With Exp,
 Must Speak
 English
 for part
 time and
 full time.
 Call
718-383-0792



MASAJES ²³
RELAJANTES
POR LINDAS
CHICAS
ASIATICAS
Y LATINAS
\$50. X HR
LLAMA YA
201-920-3655

Warehouse ²⁴
 Position Available
 Requirements are,
 but not limited to
 the following:
 Ability to lift
 heavy objects
 Ability to stand
 for long periods
 Maintain inventory
 control
 Experience with
 packing and
 shipping orders
 helpful
201-348-8283

Construction Job
Patterson NJ
 Looking to ²⁵
 hire for
 Framing,
 Sheet-rocking
 and Painting.
 Call
917-405-3706

SE NECESITAN ²⁶
CHOFERES CDL-A
CON EXPERIENCIA
EN DELIVER LOCAL
EN NJ/NY
INTERESADOS
LLAMAR
201-9601316
JESSIE

LOTO HEALTH
SPA
MASAJE ²⁷
BODY WORK
GRAN
APERTURA
MASAJES
EN EL
38-08 JUNCTION
BLVD. 3er PISO
CORONA,
NY 11368
917-365-4117

FAMILIA EUROPEA ²⁸
 NECESITA NINERA
 DOMESTICA CON
 REFERENCIAS
 EXELENTE SALARIO
 718-267-5090
 ALL IN ONE AGENCY
 2540 27TH ST SUITE 2F
 ASTORIA QUEENS,
 TREN N/Q
 LIC#1129819

Bergen,7 Hudson, ²⁹
 Union counties &
 Orangeburg, NY
IMMEDIATE HIRE
 Valet Parking Attendants .
 Excellent English
 Clean Driving Record
 201-891-5229
 Call for details

Roselle Park ⁵¹
 Necesito persona
 para trabajar en
 counter, para
 una churrasqueria
 tiene que hablar
 ingles , portugues
 o español
 973-495-8079
 Hablar con Ana

ELEON ⁵²
HEALTHCARE
 Necesito HHA
 con licencia de
 Homemaker,
 para el area de
 Ridgefield Park
 LLamar o
 enviar texto
732-707-6732

**Reciba
 limpieza ³¹
 dental
 gratis
 Llama y
 pregunta
 por esta
 promoción:
 908-354-1500**

E&N ⁶⁷
TRUCKING
 Necesito chofer
 clase -A
 on experiencia
 Flatbed
 Full Time
 Dia y Noche
 201-759-3458

PART TIME
 Black Seal Boiler ⁵³
 Operator
 Morning Warm Up
 Ridgefield, NJ
 Call 973 704-8288
 Experience pizzaman
 or counter person
 Apply at
 489 Third Ave. NYC or
 Call 917-650-5215

NEED EMPLOYEE ⁵⁴
 Man w/ experience
 in construction.
 Cement and pavers ,
 the company
 is in Hillside NJ .
 Salary according to exp.
 You must be legal and
 have social security and
 have a driving license.
 Tel. 973-282-0282
 Please call from
 Monday to Friday,
 from 8am to 4pm.

**Now Hiring
 Grill men ³³
 cocineros**
 24 hours
 Diner Morning &
 overnight shifts
 \$14 per
 hour starting
 1 block from
 Exchange Place
 Path and
 Light Rail
 3-5 years
 Kitchen
 Experience
 Call
917-607-7950

**Se Rentan ³⁴
 Apartamentos
 Union City, NJ**
 711 SIP STREET
 (Entre esquina summit)
 5 minutos as
 Lincon tunnel
 2 dormitorios
 2 baños
201-988-5895
Rodolfo
201-9363768
Madeline
201-294-8812
Ignacio

**Se necesitan
 choferes ³⁵
 Straight Truck
 – 26 FT
 No CDL
 necesario
 Para los
 turnos de
 dia o noche
 201-332-7200**

**Necesitamos
 conductores ³⁶
 con licencia CDL-A
 con mínimo 2 años
 de experiencia
 para trabajo local
 Regional NJ/NY/PA
 de lunes a viernes
 todas las noches
 en la casa
 \$30 la hora para
 empezar
 w2 o 1099
 llamar al
973-568-8761**

**Psychic Reader
 Advisor ⁶⁸
 By Patrick
 Specializing in
 reuniting loved ones
 no matter what
 trouble you maybe
 spell breaker, one free
 questions by phone
954-394-1061**

**PINE BROOK
 NJ ³⁸
 COCINEROS
 de comida
 Espanola
 Portuguesa
 Tiempo
 Completo/
 Tiempo
 Parcial
BUSBOY
973-202-7786
973-882-6757**

**Soldador con
 Experiencia**
 Tienda de letreros
 ubicada en ³⁹
 Fairview NJ
 Está buscando
 Soldador con
 experiencia
 Envíe su c
 urreiculum por
 correo electrónico a:
 nati@signexponyc.com
 o llame al
212 246-3355

CONDUCTORES
 Con CDL Clase-A
 Local \$1,300 sem.
 Larga Distancia
 \$2,000 sem. ⁴⁰
 1 año de Experiencia
 minima
 Dirigirse a:
 220 Franklin Rd
 Randolph, NJ 07869
 o Llamar al:
973-474-8476

Maintenance Manager ⁴¹

For Apartment Community
Must have a driver's license, Tools and be bilingual.
Pay Package includes:
\$25 per hour, Health Insurance and Apartment.

Call
201-390-2241

I am looking for someone about ⁶¹ 40 hours a week to do kitchen preparation for a pizzeria restaurant some experience would be preferred. Weekends are a must. If it can be placed in the Passaic & Bergen County area.
Napoli pizza
25 Washington st
Lodi NJ 07644
973-473-5721
Or call
201-446-8095

Restaurante ⁶²
En Pennsylvania
Esta buscando Grillman, deben tener experiencia.
Deben saber cocinar desayuno, almuerzo, y cena.
Deben hablar Ingles.
Llamar a **Millie Karabas**
610-223-9330

Experienced plumbers, junior mechanics & helpers ⁴³ needed for busy plumbing and heating company. We work in all 5 boroughs. OSHA 40 a must. Excellent and competitive pay, sick, and paid vacation. 401k and health insurance. Bonus offered after 90 days of continuous employment.
Bedrock Plumbing & Heating Inc.
101-14 Jamaica Ave
Richmond Hill, NY 11418
Office: 718-738-7600

Looking for ⁴⁴ auto body man and Painter
Phone
718 975 0330
347 634 9769

Busy ⁴⁵ Italian Restaurant in Dumont
solicita Meseros (as) con experiencia
F/T -P/T
10AM-9PM
Llama a James
201-384-7767
10AM-6PM
Indoor-Outdoor o aplique
132 Veterans Plaza
Dumon, NJ 07628

COMPANIA DE ⁴⁶ CONSTRUCTION
Necesita persona con experiencia en metal stud, techo suspendido (suspended, ceiling) brillado(sparkle) sheetrock
Llamar:
201-681-3027

Pizzeria ⁴⁷ help wanted! preparation worker
pizza maker
2 dishwasher
Full time
start immediately!
Please call
Greg
201-220-6623

Se Solicita ⁴⁸ Mecanico
Para camiones Chofer con licencia de Auto para buscar piezas
Chofer con licencia Clase A
Para tractor Trailer Trabajo local (Flabed)
201-726-2880

PIZZA MEN (PIZZERO)
Se necesita ⁴⁹ para trabajar tiempo completo o parcial interesados llamar al
718-702-0102

MECANICO ⁵⁰
Se necesita Mecanico y cambiador de aceite para camiones, especializado en motores DIESEL
Llamar:
201-726-4814

SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

201-850-9444

El yoga para el crecimiento de los niños

A través de esta técnica, los menores de edad aprenden a respirar mejor, a manejar la concentración e incluso a mantener a raya el estrés causado por situaciones cotidianas.

Aunque suele percibirse como una técnica dirigida a adultos, no lo es. Hace algunos años Luz Riveros y Paola García, profesoras de la escuela de yoga Eterno Sol, desarrollaron una metodología de enseñanza de esta técnica para ellos, que adecua sus características a la edad de los pequeños.

Los nombres de las asanas (posturas) son sencillos y divertidos y los ejercicios están ajustados a sus capacidades.

¿Por qué practicar yoga?

A través de ella no solo es posible ejercitar el cuerpo, también vivir una experiencia de reconocimiento, un estado de unión de cuerpo, alma y mente que ayuda a encontrar paz en la vida.

¿Por qué para los niños?

El yoga calma y libera a los niños de las tensiones que les producen el hogar, el colegio y las labores extracurriculares. Además, con la terapia se motiva su capacidad creadora e imaginativa para ayudarles a crecer en armonía.

¿Para qué sirve?

Para desarrollar cuerpos fuertes, flexibles y saludables, y mejorar el funcionamiento de los sistemas respiratorio, nervioso, circulatorio, digestivo y hormonal. También despierta la paz interior, la confianza y

la felicidad. Cuando los niños están bien con ellos mismos tienen relaciones más armoniosas con otros.

¿Cuándo se puede hacer yoga?

Se puede organizar una pequeña práctica a diferentes horas del día. En las mañanas para despertar el cuerpo, la

mente y la imaginación. Durante la tarde antes de hacer tareas para fomentar la concentración o también por la noche, antes de dormir, para relajar el cuerpo y descansar mejor.

¿Dónde se puede hacer yoga?

En un espacio abierto o cerrado en el que haya poco ruido; es vital que esté limpio y que no ofrezca muchas distracciones para ayudar a involucrar mejor al niño en la práctica. Incluso pueden hacerse algunas posturas o juegos para espacios cerrados como carros, aviones o restaurantes.

¿Qué se puede hacer para lograr las condiciones ideales en cada sesión?

Es recomendable practicar yoga después de comer algo ligero, para que el hambre no actúe como un distractor. También es necesario relajarse por completo y tener el cuidado de no presionar el paladar con la lengua, a menos de que esto sea indicado. Conviene concentrarse en el sonido de la respiración, pues la idea es que su ritmo se mantenga constante.

Para papás y mamás

Acompañen a sus hijos en esta aventura. Practiquen con ellos. Permítanles ser creadores y conocedores de su cuerpo. No los fuercen a hacer posturas.

No siempre deben estar en silencio para la práctica. Lo principal es divertirse. Motiven a los niños para que practiquen diariamente, así obtendrán mejores resultados.

Usen herramientas, como música, peluches, cuentos y colores para no volver monótonas las sesiones. Si tienen inquietudes sobre la salud de los niños, hablen con el médico antes de practicar yoga.

Práctica en momentos de tensión

Cuando el niño sufra alguna alteración de su estado de ánimo, como rabia, tristeza, angustia o, por el contrario, un entusiasmo desmedido, retírelo del área de práctica y condúzcalo a un lugar tranquilo donde se pueda sentar con la columna recta y cerrar los ojos. Practique con él respiración durante tres minutos.





INMIGRACION

DEFENSA DE DEPORTACION

ABOGADA

INGRID ECHEVERRIA



- Bancarrota
- Leyes de Familia
- Divorcio
- Inmigracion
- Defensa de Deportacion
- Cortes Municipales, Estatales y Federales

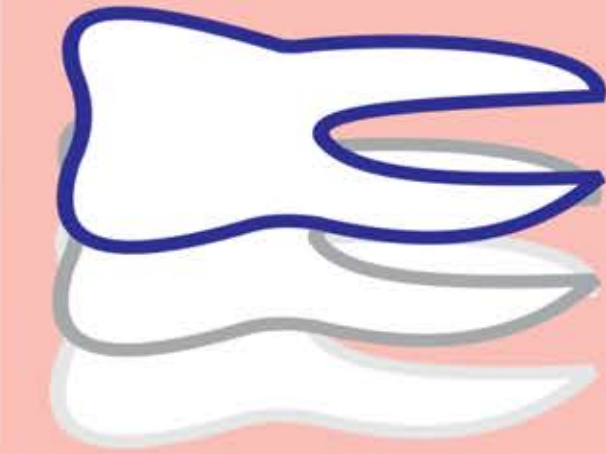
**Por motivo del Covid-19, solo se esta
atendiendo con cita previa.**

Pueden llamar al:

201-295-8999

424- 57 st, West New York, NJ 07093
10 North Sussex St, Floor 1, Dover, NJ 07801

www.echeverrialaw.com




B&K

Family Dental, LLC TEL. 908.354.1500


• 707 Elizabeth Ave.,
Elizabeth NJ 07201 •

“Luzca una sonrisa PERFECTA”



 Odontología Cosmética

Cosmetic Dentistry


 Extracciones

Extractions

 Tratamiento de

Conductos

Root Canal

 Coronas y Puentes

Crowns and Bridges

 Tratamiento de Encías

Gum Treatment

TRATAMIENTOS SIN DOLOR

- Aceptamos la mayoría de Seguros y Medicaid
- Planes de Pago disponibles
- Todos los niños son Bienvenidos!!!

SERVICIO DE EMERGENCIA

BRUCE EGGERT



ATTORNEY AT LAW

Bruceeggert1@aol.com

NOS ESPECIALIZAMOS EN:



CASOS DE ACCIDENTES

- Caídas • Negligencia medica



REAL ESTATE

- Litigaciones • Compra de casa • Foreclosure



PLANEAMIENTO FINANCIERO

- Corporaciones • Colecciones



9 Kansas Street, Hackensack, NJ 07601

201-388-6900

86-25 Lefferts Blvd Richmond Hill, Queens 11418

212-227-2009

15404 Broadway Ave., NY, NY 10036

212-456-7899



1 Main Office - Jersey City
2974 Kennedy Blvd. Jersey City, NJ 07306
Tel.: 201-420-0001 / Corner of Kennedy & Cottage



2 Jersey City, 2nd Office
587 Summit Ave., Hudson City Savings Bldg, JC NJ 07306
Tel.: 201-420-0001 / Corner of Summit & Cottage



3 Newark
One Gateway Center, Suite 2600 - 26th FL.,
Newark JC NJ 07102 - Tel.: 973-653-3945



4 Union City / North Bergen
Meetings In This Office By Appointment ONLY
418 Monastery Place, Union City, NJ 07087
Tel.: 201-420-0001



5 Paterson / Clifton
291 Crooks Ave., 2nd FL., Paterson, NJ 07503
Tel.: 973-653-3945



6 Ocean Twp. / Asbury Park
1500 Allaire Ave., Suite 103, Ocean, NJ 07503
Tel.: 732-660-6798



EL CAMPEÓN DE LOS HERIDOS

Cerca de usted!

Anise & Anise

LAW FIRM

Michael Anise especializado en lesiones personales e indemnizaciones por accidentes y caídas. Sus conocimientos legales junto a su tenacidad jurídica logran excelentes resultados para todos nuestros clientes

Llámenos: 201-420-0001

Quince errores más frecuentes al ejercitarse

En estas fallas tiende a incurrirse por falsas creencias o falta de información. Ni calentar ni enfriar. El 20% de las lesiones que ocurren en personas que se ejercitan son debidas a la falta de calentamiento y de estiramiento antes y después de las rutinas. Las estructuras más afectadas son los músculos, los tendones y los ligamentos.



Dedique mínimo el 10 % del tiempo de la rutina a calentar; por ejemplo: si el tiempo del ejercicio pleno es de una hora, el calentamiento será de seis minutos. Del mismo modo, al terminar haga estiramientos de las estructuras utilizadas, por un periodo de tiempo igual.

► No tomar descansos:

El cuerpo requiere periodos de descanso para recuperarse y poder progresar. Lo recomendable es que deje un día a la semana para descansar.

► Entrenar después de comer o con el estómago vacío:

Después de comer, el cuerpo dirige una mayor cantidad de sangre al sistema digestivo; esto merma el rendimiento de los músculos y otras estructuras y puede, incluso, generar un colapso circulatorio, que se manifiesta con malestar y mareos.

► Dolor como límite:

Por cuenta de la falsa creencia de que el buen ejercicio debe doler, son muchas las lesiones que se producen. El dolor es una señal inequívoca de que la capacidad del cuerpo ha sido sobrepasada. Si siente dolor, pare de inmediato.

► De vez en cuando:

No hay manera de que el ejercicio sea efectivo si no se practica con regularidad. Lo recomendable es por lo menos una hora de ejercicio, en condiciones aeróbicas (nadar, trotar,

patinar), tres veces a la semana. Es importante tomarse el tiempo para hacerlo bien, controlando la frecuencia cardiaca. Recuerde: no esperar resultados de la noche a la mañana, no entrenar músculos lesionados, no ejercitarse descalzo o sin medias, no entrenar si está enaguayado o trasnochado y no medirse o pesarse después de cada rutina.

► No consultar

Aunque el ejercicio es saludable puede empeorar algunos males o desencadenar otros. Si hay antecedentes de asma, tensión alta, obesidad (más de 13 kilos de sobrepeso), problemas del corazón, diabetes y otros, pregúntele al médico antes de iniciar una rutina.

► Ropa inadecuada:

Ponerse prendas ceñidas dificulta el retorno venoso y el uso de calzado inadecuado puede incrementar daños en músculos y articulaciones. Use ropa holgada de materiales que permitan la transpiración; las mujeres deben proteger el pecho con brasieres deportivos.

► Por obligación:

Muchos se ejercitan por moda, porque el médico lo recomienda o porque sienten la presión de verse mejor o más delgados; esto desemboca en prácticas inadecuadas y rápido abandono.

► La misma rutina:

Hacer la misma rutina siempre hace que el cuerpo se adapte poco a poco a su práctica; cuando eso ocurre, el

ejercicio deja de ser efectivo. No repita la misma actividad antes de tres días y prefiera un día ejercitar la parte alta del cuerpo y al día siguiente la inferior.

► Antes de ir a dormir:

El ejercicio físico actúa como un estimulante para el sistema nervioso central, lo que promueve el insomnio. Prefiera ejercitarse en la mañana temprano; sirve como activador, además las estructuras están relajadas y descansadas.

► No hidratarse:

Durante el ejercicio, cerca del 75 % de la energía se disipa en forma de calor y gracias al sudor. Empiece a hidratarse 15 minutos antes de la práctica y durante ella hágalo a intervalos regulares (250 ml cada 15 minutos o 500 ml cada 30 minutos). Si el ejercicio dura menos de una hora, el agua es la mejor opción; si el tiempo es mayor, puede usar bebidas hidratantes, diluidas. No beba líquidos helados.

► No a instrucciones:

Es un error diseñar rutinas por cuenta propia: es riesgoso para la salud y su

efectividad puede ser baja. Si no tiene suficiente conocimiento sobre el ejercicio, déjese orientar. Los buenos gimnasios disponen de profesionales en este campo.

► Exceso y sobrecarga:

El sobre esfuerzo por ejercicios pesados y prolongados impide que se preste atención a la técnica de la actividad e incrementa el riesgo de lesiones y dolor. Diseñe un plan progresivo que empiece con cargas pequeñas, por corto tiempo, y con ejercicios fáciles de hacer. Aumente en la medida que el cuerpo se lo vaya exigiendo.

► Sudar por sudar:

Hay quienes creen, sin razón, que sudar más ayuda a bajar de peso, por lo que se ponen mucha ropa o se 'forran' con bolsas. Lo único que se logra es aumentar la deshidratación y disminuir el rendimiento. No utilice más prendas de las que se necesita.





CareCredit® Patient Payment Plans



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

◆ Obtenga un Par de Gafas con Lentes Progresivos. Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo

* Aplican restricciones..... \$149⁰⁰

◆ Lentes y Marcos Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo

* Aplican restricciones..... \$65⁰⁰

◆ Especial a Cuba Lentes y Marcos Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo

* Aplican restricciones..... \$59⁰⁰



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

Horario:

Lunes	Martes a Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
10 AM a 5 PM	10 AM a 6PM	10 AM a 7PM	11 AM a 5PM	Cerrado

201-974-2600

FAX: 201-974-2999

5202 Bergenline Ave.,
West New York, NJ 07093

www.internationaloptical.net