

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 16 - Edición 758

[www.cambionewspaper.com](http://www.cambionewspaper.com)



201-850-9444

Abril 23 al 30, 2022

## Melissa Lucio, Primera mujer hispana condenada a muerte sin posibilidades de salvarse



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**



# Primera mujer hispana condenada a muerte sin posibilidad de perdón



Quedan solo tres días para que Melissa Lucio sea ejecutada. Aún existen varias opciones para frenar el proceso fijado para la tarde del miércoles en Texas. Sin embargo, el tiempo se agota: sus abogados esperan que cualquiera de las vías legales pendientes se resuelvan en las horas laborales del lunes o martes. Quedan pocos días para la ejecución de la hispana Melissa Elizabeth Lucio, de 52 años. La inyección letal está pautada para las 6:00 pm del miércoles en la prisión de Huntsville, donde se encuentra la cámara de la muerte de Texas. El tiempo se acaba para ella. Sus abogados esperan impacientemente que cualquiera de las vías legales pendientes se resuelvan en las horas laborales del lunes o martes. "Cada día que pasa es más difícil que el anterior", dice a Univision Noticias la abogada Sandra Babcock, profesora de Leyes en la Escuela Cornell y miembro del equipo que defiende a Melissa Lucio. Lucio fue condenada a la pena capital en 2008 por la muerte de su bebé de dos años, Mariah. La niña cayó por la pila de 14 escaleras de entrada a la casa el 15 de febrero de 2007. Dos días después de esa caída, la familia ya se había mudado a una nueva vivienda de planta baja a la que entraban subiendo tres escalones. Fue en esta casa donde la niña murió. Cuando los paramédicos llegaron a auxiliarla, Melissa les habló de la caída, pero no especificó que había ocurrido en la casa anterior. Eso generó una cadena de malentendidos con la policía, que le realizó un interrogatorio en el que le pedían que admitiera que había sido la culpable de los moretones que Mariah tenía por todo el cuerpo. Después de poco más de cinco horas de un interrogatorio que ha sido considerado por expertos como "coercitivo", ella dijo la frase: "Supongo que lo hice". Con esa única evidencia, el fiscal de distrito del condado

Cameron, Armando Villalobos, armó una imputación que el abogado de Lucio no disputó ni con testigos ni con análisis de especialistas. Eso la llevó directo a ser condenada a muerte. "Es un caso único en el nivel de injusticia. Hay varios niveles de injusticia, porque hubo un fiscal corrupto que presentó testimonios falsos, que no presentó testimonios que habrían podido comprobar la inocencia de Melissa; hubo discriminación basada en el género. El proceso de Melissa estuvo lleno de errores. En mi vida no había visto un caso así, donde hay tantos errores y un riesgo tan alto de ejecutar a una persona inocente", aseguró Babcock. Los abogados de Lucio han introducido varios recursos para frenar la ejecución. Uno de ellos es un documento de petición de clemencia a la Junta de Perdones. En él, se juntaron declaraciones juradas de especialistas forenses en varias especialidades que concluyeron —al revisar la autopsia y otros documentos periciales— que la muerte de Mariah tiene causas que pueden responder a un accidente. Con esta evidencia, cinco de los miembros del jurado que la hallaron culpable en 2008 han asegurado que Melissa Lucio merece un nuevo juicio en el que se escuchen testimonios de especialistas, de los hijos y se revisen las evaluaciones de los médicos, odontólogos y psicólogos. Te contamos cuáles son las decisiones que se esperan en los próximos días. Todas las que están a nivel de cortes deben resolverse antes del miércoles:

## EN LA CORTE DE APELACIONES CRIMINALES DE TEXAS PRESENTARON UNA APELACIÓN EL 15 DE ABRIL

Los abogados presentaron una apelación en esta instancia, un documento de más de 200 páginas que incluye la nueva evidencia que juntaron. A partir de este viernes, quedan poco

menos de tres días laborales para que la corte se pronuncie.

El fallo podría frenar la ejecución de Melissa Lucio y dar la oportunidad a la defensa de comprobar la inocencia de esta hispana. "El primer paso es una audiencia", explica Babcock. "En esta etapa estamos presentando un habeas corpus (un amparo), un proceso de apelación en el que se puede pedir, antes que nada, una revisión del fondo de caso. Si lo logramos, obtenemos una audiencia, una oportunidad para presentar argumentos sobre los hechos y sobre las violaciones de los derechos

humanos de Melissa".

Esa audiencia se daría en la Corte de Primera Instancia. "La Corte de Apelaciones ahora tiene el poder de suspender la fecha de ejecución, a ordenar una revisión del caso, y durante esa revisión, es posible que Melissa obtenga un nuevo juicio", agrega la abogada. "Ese es el objetivo". Si esta Corte de Apelaciones Criminales de Texas permite que se proceda, el proceso de revisión de argumentos de fondo en el caso de Melissa Lucio se haría en la corte del condado de Cameron.

## EN LA CORTE DEL QUINTO CIRCUITO UNA APELACIÓN

Esta apelación fue hecha a nivel federal. La presentaron, explica la abogada, porque "bajo la ley federal tenemos la obligación de pedir permiso para presentar la queja ante la corte de distrito". Eso quiere decir que si la respuesta en el Quinto Circuito es positiva, el caso pasará a manos de la corte de distrito federal para una revisión. La abogada explica que además pidieron a esta corte federal y a la estatal una moción para suspender la fecha. "Esas dos cortes tienen la posibilidad de parar la ejecución y ordenar una revisión del caso". Babcock explica que el resultado en los procesos en la Corte del Quinto Circuito o en la de Apelaciones no se afectan mutuamente. Por ejemplo, que no obtengan una resolución a favor de Melissa Lucio en la corte federal, no significa que puedan perder la petición ante la corte estatal. "En ambos niveles aplican leyes distintas".

## EL FISCAL DEL CONDADO DE CAMERON FUE QUIEN PIDIÓ LA FECHA DE LA EJECUCIÓN

En una audiencia ante representantes de Texas este mes, presionado, el fiscal Luis Saenz aseguró que si la ejecución no era frenada en

esas instancias, él lo pediría. "Él tiene el poder hoy mismo de ir a la corte del condado de Cameron y pedir la suspensión de la fecha, retirarla, porque fue él quien pidió la fecha de ejecución", explica la abogada de Lucio Babcock asegura que su declaración en el Congreso estatal fue "contradictoria": "Si él cree que por razones de justicia y de asegurar que el sistema de justicia penal está ejecutando a una persona que no es culpable, que es inocente, ¿por qué esperar hasta el último momento? No tiene ningún sentido". Para Babcock, la decisión del fiscal de esperar ha significado "una tortura para Melissa, para su familia" y es una muestra de cómo "se está absolviendo de responsabilidades" ante la posible ejecución de Melissa Lucio. Ella asegura que sus hijos "son las víctimas en este caso y el fiscal no hace caso a lo que piden las víctimas. Es una obligación del fiscal escuchar lo que quieren las víctimas de un delito".

## LA JUNTA DE PERDONES Y LIBERTAD CONDICIONAL DE TEXAS SE ESPERA QUE HAGA UNA RECOMENDACIÓN AL GOBERNADOR ABBOTT EL LUNES A LA 1:30 DE LA TARDE

La recomendación de la Junta va directamente al gobernador Abbott. A partir de ahí, él decidirá si acepta la recomendación. En casos como el de Melissa Lucio, con una condena capital, si el gobernador acepta la recomendación de darle clemencia a Lucio puede darse la conmutación de la sentencia a cadena perpetua y el aplazamiento de la ejecución, explica la página de la Junta. Entre las recomendaciones que puede hacer la Junta no solo está la conmutación de la pena, agrega la abogada. También tiene la autoridad para sugerirle al gobernador que se programe una audiencia. En ese caso, a contrarreloj, tendría que ocurrir que el gobernador acepte la recomendación de darle un plazo de algunos días a la Junta para que organice la audiencia, escuche los testimonios, analice las pruebas y tome una decisión. Abbott podría decir que sí, pero también que no. Aunque la Junta de Perdones de Texas ha dado este espacio en pocas ocasiones, explica Babcock, "en este caso sería apropiado programar una audiencia porque si no existe la posibilidad de que el estado la ejecute sin que se hayan revisado estas nuevas declaraciones de peritos". La Junta además podría recomendar un plazo de 120 días para que se revise el caso, sin que se realice una audiencia en esta instancia: "El objetivo de este plazo sería darle a la defensa de Melissa la oportunidad de litigar la inocencia ante las cortes".



# THE PEOPLE'S PHARMACY

*¡Somos tu Farmacia de Confianza!*



Tenemos un Staff calificado y de confianza con más de 18 años de experiencia

**ENTREGAS GRATUITAS  
A DOMICILIO**

HORARIOS: De Lunes a Viernes: 9:00 am - 8:00 pm • Sábado: 10:00 am - 7:00 pm



**4012 BERGENLINE AVENUE  
UNION CITY, NJ 07087  
TEL: 201-348-0810 • FAX: 201-348-1555**

**ACEPTAMOS TODOS LOS  
SEGUROS MEDICOS Y MEDICAID**

**LOS MEJORES PRECIOS DEL MERCADO  
Y HASTA UN 10% DE DESCUENTO**

**PERSONAL BILINGUE**

- Productos de Belleza
- Glucometría
- Toma de Presión

**Nuestro Compromisos son sus  
Medicamentos al Día**



**3214 BERGENLINE AVENUE  
UNION CITY, NJ 07087  
TEL: 201-250-8290 • FAX: 201-250-8291**



# 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<sup>®</sup>**  
**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.



# Suspenden deportaciones de inmigrantes que no sean considerados peligrosos

Unos 700,000 casos de deportación activos en corte y que no representan una amenaza a la seguridad pública y nacional de Estados Unidos podrán pedir la reapertura o cierre de sus casos, de acuerdo con una nueva estrategia del gobierno previa al retiro del Título 42 en la frontera. Este lunes 25 de abril los abogados (fiscales) de la Oficina de Inmigración y Aduanas (ICE) podrán ejercer temporalmente la discrecionalidad para actuar favorablemente en los casos de inmigrantes a quienes el gobierno no considera una prioridad de deportación", de acuerdo con un memorando firmado por Kerry Doyle, asesor jurídico principal de la agencia. La estrategia, que forma parte de los planes de la Casa Blanca para descongestionar la Corte de Inmigración (que tiene más de 1.7 millones de casos acumulados) y abrir camino a nuevas solicitudes de asilo que surjan una vez retirado el Título 42 en la frontera con México a partir del 23 de mayo, puede favorecer hasta unos 700,000 extranjeros con casos de deportación activos, equivalente al 40% de los expedientes, algunos de los cuales llevan años en espera. El Título 42, activado en marzo del 2020 como parte de las medidas de salud pública para controlar la pandemia del coronavirus, ha facilitado la deportación acelerada de unos 2 millones de extranjeros que no tenían una probable causa de asilo. Con el retiro de la cuestionada regla, el gobierno podrá seguir deportando aceleradamente bajo el amparo del Título 8 de la Ley de Inmigración (INA), aunque bajo otros reglamentos y reparar el débil proceso migratorio en la frontera, dañado por la política de tolerancia cero del gobierno anterior y la pandemia. Por ley, los extranjeros que piden asilo en la frontera y demuestran tener un miedo creíble de deportación son enviados a un tribunal para que un juez de inmigración decida sus futuros en Estados Unidos. Los republicanos advierten que la salida del Título 42 generará una crisis sin precedentes de extranjeros, a quienes tildan mayoritariamente de delinquentes criminales. El gobierno responde que está desarrollando estrategias para controlar la situación en la frontera y el poder temporal otorgado a los fiscales de ICE es parte de esos preparativos. De acuerdo con un memorando de Doyle, formado el 3 de abril, a partir de este lunes la Oficina del Asesor Legal Principal (OPLA) de ICE interpretará tres áreas prioritarias de cumplimiento identificadas en el Memorandum de Mayorkas emitido el 29 de septiembre del año pasado y que estipula las prioridades de deportación del gobierno. Los extranjeros en la mira de ICE son: El memorando de Doyle ordena que a partir del 25 de abril los abogados de OPLA (fiscales de ICE) revisen sus casos en busca de indicios de que el expediente o el inmigrante en proceso de expulsión se encuentra dentro de una de las tres prioridades de ejecución. "Si el no ciudadano parece representar una amenaza para la seguridad nacional, la seguridad pública o la seguridad fronteriza, el abogado revisor debe clasificar el caso como prioritario; de lo contrario, el abogado debe identificar el caso como no prioritario", explica un documento de CLINIC, una red nacional católica de asistencia a inmigrantes en Estados Unidos.

Cuando se emitió el memorando El memorando, de 17 páginas, tiene fecha del domingo 3 de abril. "Este memorando es un recordatorio importante para los abogados (fiscales) de ICE de que tienen la autoridad para desestimar casos, aceptar protecciones legales para los

inmigrantes que se defienden contra la deportación y actuar de otras maneras favorables que promuevan la justicia y reduzcan la abrumadora acumulación de casos en la corte de inmigración (EOIR)", señalaron el Centro Nacional de Justicia para Inmigrantes y el Proyecto Nacional de Inmigración (NIPNLG) cuando conocieron la decisión.

¿Soluciona el problema?

Ambas organizaciones tienen serias dudas. "Debido a que se basa en el marco emitido por el secretario del Departamento de Seguridad Nacional (DHS), Alejandro Mayorkas, en septiembre del año pasado, continúa duplicando algunos de los aspectos más dañinos del enfoque del gobierno de Biden para la aplicación de la ley de inmigración, incluida la etiqueta de 'riesgos' a ciertas personas y categorizar a los solicitantes de asilo que llegan y a las personas que han tenido contactos previos con el sistema legal penal como 'prioridades de deportación'". Agregan que, según el memorando, es poco probable que una persona designada como 'prioritaria' reciba una decisión o acción favorable de un fiscal de ICE en el transcurso de su caso en la corte de inmigración.

Quiénes califican

Según el memorando, califican para una suspensión o cancelación o un cierre de caso todos aquellos inmigrantes que tienen un caso de deportación en la Corte y no son prioridad de deportación (ver más abajo) de acuerdo con los lineamientos estipulados por el DHS el 30 de septiembre de 2021 y que entraron en vigor el 29 de noviembre.

De qué se trata la discrecionalidad

La Oficina del Asesor Legal Principal de la Oficina de Inmigración y Aduanas (ICE-OPLA) otorgó poderes extraordinarios a los fiscales de ICE para tomar las siguientes decisiones:

1. CIERRE ADMINISTRATIVO. Denegar temporalmente los procedimientos de deportación al eliminar un caso de los calendarios activos de la Corte de Inmigración (EOIR). "Significa que el caso es sacado del calendario maestro de la Corte, pero no desaparece el expediente. El caso queda dormido y, en el futuro, pueden ponerlo nuevamente en el calendario y usted deberá ir ante un juez a batallar por su permanencia en Estados Unidos", explica José Guerrero, un abogado de inmigración que ejerce en Miami, Florida.

2. TERMINAR UN CASO. "Esta es una mejor opción. Significa que el caso de deportación muere, termina, se acaba", dice Guerrero. "Para poner nuevamente en proceso de deportación a esa persona deben enviarle una nueva Notificación de Comparecencia (NTA) para un nuevo juicio", agrega.

3. MOCIÓN DE REAPERTURA. "Esto aplica a personas que tienen una orden de deportación y piden que se reabra su caso para revisarlo. Y decidir de acuerdo con los méritos del expediente y los argumentos que presente el inmigrante que pide este beneficio". "Al final del día, esta persona también puede beneficiarse de un cierre administrativo o que su caso termine", agrega.

Cuáles son las prioridades de deportación

Tal y como ratificó el gobierno en noviembre del año pasado, las prioridades de deportación son:

· Amenaza a la seguridad nacional: un no

ciudadano que participe o sea sospechoso de terrorismo o espionaje, o relacionado con el terrorismo o actividades relacionadas con el espionaje, o que represente un peligro para la seguridad nacional.

· Amenaza a la seguridad pública: un no ciudadano que represente una amenaza actual para la seguridad pública, generalmente debido a un delito grave.

· Amenaza a la seguridad fronteriza: un no ciudadano que represente una amenaza para la seguridad fronteriza como coyotes, migrantes con múltiples entradas ilegales, etc.

¿Hay otra prioridad en la lista?

Sí. El memorando de Mayorkas añade que un no ciudadano (indocumentado) es una amenaza para la seguridad fronteriza si:

· Son detenidos en la frontera o puerto de entrada mientras intentan ingresar ilegalmente a Estados Unidos.

· Son detenidos en Estados Unidos tras haber ingresado ilegalmente después del 1 de noviembre de 2020.

Por qué dar discreción a fiscales

El gobierno dice que "la discrecionalidad procesal es una característica indispensable en cualquier sistema legal para que funcione. Y que el ejercicio de la discrecionalidad procesal, en este caso, puede preservar los limitados recursos del gobierno, lograr resultados justos y equitativos en casos individuales, y promover la misión del DHS de administrar y hacer cumplir las leyes de inmigración de Estados Unidos de una manera inteligente y sensata que promueve la confianza del público.

Evaluaciones justas

El memorando recomienda a los fiscales tomar decisiones sobre la base de evaluaciones justas. Para ello recomienda considerar "toda la información disponible" que indique si la persona se trata o no de una amenaza, por ejemplo, a la seguridad pública, nacional o fronteriza. Una vez hecha la evaluación y agotadas las instancias, entonces tomar una decisión sobre si la persona es deportada o no.

Qué pasa si el caso termina

"La persona sigue teniendo el mismo estatus migratorio. Si estaba indocumentado cuando lo arrestaron, fue a la corte de inmigración, el juez o el fiscal de inmigración le termina el caso, queda libre, pero indocumentado", dice Alex Gálvez, un abogado de inmigración que ejerce en Los Ángeles, California. "En estos casos el no ciudadano cuenta con un documento legal que le dice que está amparado, que no constituye una amenaza para la seguridad pública y que el gobierno no tiene razones para expulsarlo de Estados

Unidos. A menos, claro está, que se equivoque y cometa un crimen que lo convierta en deportable", advirtió. Apelaciones

El memorando también otorga a los fiscales la discrecionalidad para renunciar a la apelación de un caso prioritario o no prioritario. Pero en todos los casos deben proceder con prudencia y transparencia, recomienda la oficina del Asesor Legal Principal de ICE.

Fianzas

Los fiscales también tendrán discrecionalidad para decidir casos y montos de fianza y/o programas de alternativas de detención vigentes (ATD) conforme la ley.

Objetivo de la estrategia

La Corte de Inmigración tiene 1.7 millones de casos acumulados. Si a partir del 25 de abril los fiscales comienzan a cerrar, terminar o reabrir casos (de los 700,000 previstos), la EOIR tendrá espacio para calendarizar los nuevos pedidos de asilo que se presenten a partir del 23 de mayo, cuando se elimine el Título 42 en la frontera. Eso sí, todo depende si los poderes extraordinarios a los fiscales de ICE son demandados ante los tribunales de justicia y avance la demanda contra la eliminación del Título 42 presentada por los Estados de Arizona, Luisiana y Missouri. Ellos alegan que la política migratoria de Biden en la frontera y la cancelación del Título 42 provocará una invasión de inmigrantes criminales, un argumento similar al empleado por el expresidente Donald Trump para defender su política de 'tolerancia cero'.

Falta de transparencia

Tanto el Centro Nacional de Justicia para Inmigrantes como para el Proyecto Nacional de Inmigración (NIPNLG), el memorando que determina las prioridades de deportación del gobierno "no ofrece una transparencia significativa con respecto a las decisiones de los fiscales". "No ofrece ningún mecanismo para que las personas sepan si los abogados de ICE que procesan por detención y deportación clasifican su caso como 'prioritario' o 'no prioritario'", agregan. Advierten que "los abogados de ICE no están obligados a documentar públicamente la base de sus decisiones individuales, lo que dificulta que los inmigrantes sepan qué evidencia presentar para alentar a ICE a tomar decisiones judiciales justas". De llenarse estas carencias, añaden, se abrirían oportunidades "para que los fiscales de ICE se aseguren de que aquellos que huyen del peligro puedan encontrar la seguridad que viene con una concesión de asilo, o acordar que un miembro de la comunidad desde hace mucho tiempo no debe ser deportado lejos de su familia y comunidad".





El alcalde Gabriel Rodríguez, el comisionado Cosmo A. Cirillo, PhD, la Junta de Comisionados, se enorgullecen en anunciar que ya se están aceptando inscripciones gratuitas para el nuevo programa de yoga de nuestra División de Recreación. Disponible para todos los habitantes de WNY mayores de 4 años!

Comienza el lunes 2 de mayo con sesiones de una hora por grupo de edad:

56th St Gazebo "Bird House" on Blvd East:

Mondays (lunes)-

5PM-6PM - Ages (Edades) 8 & 9

6PM-7PM - Ages (Edades) 10 & 11

Thursdays (jueves)-

5PM-6PM - Ages (Edades) 12 & 17

6PM-7PM - Ages (Edades) 18 & up

New & Improved Centennial Soccer Field on the waterfront (next to firehouse):

Saturdays (Sábados) - "Mommy & Me"

9AM-10AM - Ages (Edades) 4 & 5

10AM-11AM - Ages (Edades) 6 & 7

Certificado de nacimiento original o un pasaporte estadounidense válido y 2 pruebas de residencia en WNY enviadas recientemente por correo y recibidas en los últimos 30 días, no se permite correo no deseado. Los adultos pueden presentar una identificación válida del estado de NJ junto con las pruebas de residencia.

Regístrese en la Oficina de Recreación del Ayuntamiento, 428 60th St, Ste 7. De lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m. Llame al 201-295-5120 para obtener toda la información sobre recreación.

\*Se requieren colchonetas de yoga personales para poder participar.\*



# TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR GABRIEL RODRIGUEZ  
COMMISSIONER COSMO A. CIRILLO, PHD  
& THE BOARD OF COMMISSIONERS

# YOGA

*Starts Monday, May 2nd*

**56TH STREET GAZEBO "BIRD HOUSE"**

## MONDAYS

5PM-6PM AGES 8 AND 9

6PM-7PM AGES 10 AND 11

## THURSDAYS

5PM-6PM AGES 12 -17

6PM-7PM AGES 18 AND UP

## CENTENNIAL SOCCER FIELD

## SATURDAYS

9AM-10AM "MOMMY AND ME" AGES 4-5

10AM-11AM "MOMMY AND ME" AGES 6-7



*Bring your own mat*

Register ASAP at the Town Hall Rec Office, 428 60th St, Ste 7. Mon-Fri, 9AM-5PM.

#WEAREWNY

@townofwny  
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY





**Mayor Brian P. Stack  
& Board of Commissioners**

Invite you to

# Union City's Latin Night

**Live Music**

by

**Emilia Valdez  
y Las Saneras**

**Wednesday, April 27, 2022**

**7:00 PM**

Bella Vista

522 - 22nd Street

Union City



# Macron es reelegido como presidente de Francia superando la ultraderecha



Así es la vida de Emmanuel Macron, presidente de Francia: edad, años en el poder y más. Aunque el discurso de Macron a los votantes, de una Francia globalizada y económicamente liberal a la cabeza de una Unión Europea fuerte venció a la visión de Le Pen de un cambio radical hacia adentro, el 41,8% de las personas que votaron por ella acercó a la ultraderecha francesa a la presidencia como nunca antes. Los seguidores de Macron, reunidos a la sombra de la Torre Eiffel en el centro de París, estallaron en vítores masivos cuando se anunció la noticia. La celebración fue significativamente más discreta que después de la victoria de Macron en 2017, aunque una vez más caminó para pronunciar su discurso al himno europeo, comúnmente conocido como la "Oda a la Alegría". En su discurso de victoria, Macron prometió ser el "presidente de todos y cada uno de ustedes". Luego agradeció a sus seguidores y reconoció que muchos, como en 2017, votaron por él simplemente para bloquear a la ultraderecha. Macron dijo que su segundo mandato no sería una continuación del primero y se comprometió a abordar todos los problemas actuales de Francia. También se dirigió a quienes apoyaron directamente a Le Pen y dijo que él, como presidente, debe encontrar una respuesta a "los enojos y desacuerdos" que los llevaron a votar por la ultraderecha.

"Será mi responsabilidad y la de quienes me rodean", afirmó Macron. En media hora, Le Pen pronunció un discurso de concesión a sus seguidores reunidos cerca de un pabellón en el Bois de Boulogne, en el oeste de París. "Un gran viento de libertad podría haber soplado sobre nuestro país, pero las urnas decidieron lo contrario", dijo Le Pen. Aun así, Le Pen reconoció el hecho de que la ultraderecha nunca se había desempeñado tan bien en una elección presidencial. Calificó el resultado de

"histórico" y de "brillante victoria" que colocó a su partido político, Agrupación Nacional, "en una excelente posición" para las elecciones legislativas de junio. "El juego no ha terminado del todo", afirmó. Le Pen admite la derrota. Marine Le Pen admitió la derrota en la segunda vuelta de las elecciones presidenciales francesas, pero dijo que sus resultados fueron, sin embargo, una victoria. Sonando combativa, Le Pen indicó que seguiría luchando. Señaló las elecciones legislativas en dos meses e instó a sus seguidores a seguir apoyando a su partido. "Un gran viento de libertad pudo haber soplado sobre nuestro país, el destino de las urnas quería otra cosa". Agregó: "¡No abandonaré a los franceses! Vive la France", concluyó en breves declaraciones al oeste de París. Marine Le Pen insinuó que, a pesar de perder las elecciones presidenciales ante Emmanuel Macron, asegurar casi el 42% de los votantes franceses significa que su movimiento de ultraderecha tiene una base sólida sobre la que puede construir para el futuro. En su discurso de concesión, Le Pen dijo que "el juego no ha terminado del todo, ya que en unas pocas semanas se llevarán a cabo las elecciones legislativas". "Esta noche lanzamos la gran batalla de las elecciones legislativas... con todos aquellos que tienen en el corazón a la nación... Nunca me rendiré con los franceses", agregó. Marine Le Pen: "Macron va a tener una verdadera oposición" 2:44

El posible impacto de Putin en estas elecciones  
Macron y Le Pen avanzaron a la segunda vuelta después de terminar en primer y segundo lugar, respectivamente, entre 12 candidatos que compitieron en la primera vuelta el 10 de abril. Pasaron las siguientes dos semanas recorriendo el país para cortejar a quienes no votaron por ellos en la primera ronda. La alineación de la segunda ronda fue una repetición de la segunda vuelta presidencial de 2017, cuando Macron, entonces un recién llegado a la

política, derrotó a Le Pen por casi dos votos a uno. Esta vez, sin embargo, Macron tuvo que presentar un historial mixto en cuestiones internas, como su manejo de las protestas de los chalecos amarillos y la pandemia de covid-19. La capacidad de Le Pen para atraer nuevos votantes desde 2017 es el último indicio de que el público francés recurre a políticos extremistas para expresar su descontento con el statu quo. En la primera ronda, los candidatos de ultraderecha y ultraderecha representaron más del 57% de los votos emitidos, mientras que el 26,3% de los votantes registrados se quedaron en casa, lo que resultó en la cifra de participación más baja en 20 años. La campaña de Le Pen intentó aprovechar la ira del público por la reducción del costo de la vida haciendo una fuerte campaña para ayudar a las personas a hacer frente a la inflación y al aumento de los precios de la energía, una de las principales preocupaciones del electorado francés, en lugar de confiar en los antiislamistas, posiciones contra la inmigración y euroescépticas que dominaron sus dos primeros intentos de ganar la presidencia en 2017 y 2012. Se presentó como una candidata más convencional y menos radical, aunque gran parte de su manifiesto sigue siendo el mismo que hace cinco años. "Detener la inmigración descontrolada" y "erradicar las ideologías islamistas" eran las dos prioridades de su manifiesto, y los analistas dijeron que muchas de sus políticas sobre la UE habrían enfrentado a Francia con el bloque. Aunque Le Pen había abandonado algunas de sus propuestas políticas más controvertidas, como dejar la Unión Europea y el euro, sus puntos de vista sobre la inmigración y su posición sobre el Islam en Francia (quiere que sea ilegal que las mujeres usen velo en público) no cambió. "Creo que el velo es un uniforme impuesto por los islamistas", dijo durante el único debate presidencial del miércoles. "Creo que la gran

mayoría de las mujeres que usan uno no pueden hacer otra cosa en realidad, aunque no se atreven a decirlo". Pero Vladimir Putin fue quizás su mayor riesgo político. Antes de que Rusia invadiera Ucrania, Le Pen era una partidaria abierta del presidente de Rusia, e incluso lo visitó durante su campaña de 2017. Su partido también obtuvo un préstamo de un banco ruso checo hace varios años que todavía está pagando. Aunque desde entonces ha condenado la invasión de Moscú, Macron atacó a Le Pen por sus posiciones anteriores durante el debate. Argumentó que no se podía confiar en ella para representar a Francia cuando se tratara con el Kremlin. "Estás hablando con tu banquero cuando estás hablando con Rusia. Ese es el problema", dijo Macron durante el debate. "No puede defender adecuadamente los intereses de Francia en este tema porque sus intereses están vinculados a personas cercanas al poder ruso". Le Pen dijo que su partido se vio obligado a buscar financiación en el extranjero porque ningún banco francés aprobaría la solicitud de préstamo, pero la defensa aparentemente no resonó.

Emmanuel Macron es reelegido presidente en segunda vuelta en Francia

A pesar de que Marine Le Pen perdió, la extrema derecha obtuvo su mejor resultado en unas elecciones presidenciales en el país. Los franceses confiaron este domingo (24.04.2022) un nuevo mandato de cinco años al mandatario centrista Emmanuel Macron en el balotaje frente a Marine Le Pen, que pese a perder logró el mejor resultado de la extrema derecha en una elección presidencial en el país. Según las primeras estimaciones, el candidato de La República en Marcha (LREM) obtuvo 53,2% de votos, una victoria más estrecha que en 2017 cuando derrotó a su rival de la Agrupación Nacional (RN) con un 66,1% de votos contra 33,9%.



# **A-1 WATER STORE**

## **PURIFIED & ALKALINE DRINKING WATER**

### **AGUA PURIFICADA Y ALKALINA**



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

**Abierto**  
**Lunes a Sábado 8:00 am - 6:30 pm**  
**Domingo 9:00 am - 3:00 pm**





# 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](http://www.totalcarerehab.com)



# A+ PEST MANAGEMENT

COMPLETE TERMITE & PEST CONTROL  
COMMERCIAL, RESIDENTIAL & FULLY INSURED



**(877) 249-7378 - (201)876-7378**

Visit us at [www.apluspestcontrol.net](http://www.apluspestcontrol.net)  
Email us at [aplustest@hotmail.com](mailto:aplustest@hotmail.com)





  
**Holy Name**  
**Medical Partners**  
**Hudson County**

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

[www.holynamemedicalpartners.org](http://www.holynamemedicalpartners.org)

## La saliva es muy importante para mantener una buena salud

La saliva es una secreción compleja proveniente de las glándulas salivales mayores en el 93% de su volumen y menores en el 7% restante. El 99% de la saliva es agua mientras que el 1% restante está constituido por moléculas orgánicas e inorgánicas. Si bien la cantidad de saliva es importante, también lo es la calidad de la misma.

Se revisará los componentes de la saliva y sus funciones en el mantenimiento de la salud oral los principales factores causales que alteran la secreción salival, se comentará la importancia de la saliva en el desarrollo de la enfermedad de caries y en la formación de la placa bacteriana, y se analizará su papel como material de ayuda para el diagnóstico de algunas patologías.

Las variaciones en el flujo salival pueden verse afectadas por múltiples factores fisiológicos y patológicos, de forma reversible o irreversible. Juega un papel fundamental en el mantenimiento de la integridad de las estructuras bucales, en la vida de relación, en la digestión y en el control de infecciones orales. El papel de la saliva en la protección frente a la caries podemos concretarlo en cuatro aspectos, dilución y eliminación de los azúcares y otros componentes, capacidad tampón, equilibrio entre la desmineralización/remineralización y acción antimicrobiana.

La saliva como alternativa para el diagnóstico, de algunas enfermedades, como elemento para monitorizar la evolución de determinadas patologías o la dosificación de medicamentos o drogas proporciona una vía prometedora. La accesibilidad en su obtención y la correlación positiva entre múltiples parámetros en el suero y en la saliva son algunas de las ventajas que ofrece como instrumento diagnóstico.

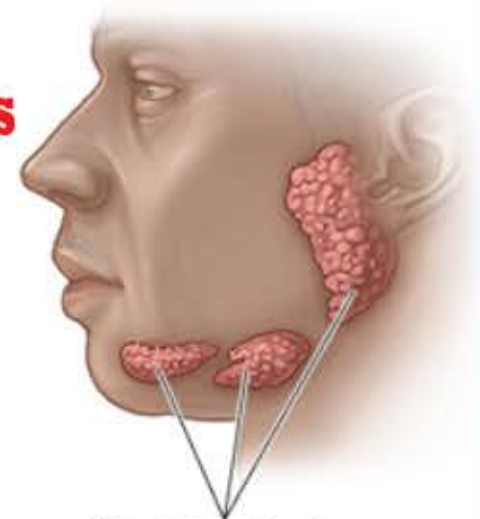
**¿Qué pasaría si al producir saliva sólo acumuláramos agua en la boca?** Nos atragantaríamos con la comida con mucha mayor frecuencia porque no se formaría el bolo alimenticio. Sólo podríamos saborear la comida predigerida que ya tuviera aminoácidos y azúcares individuales. Los iones de calcio y fosfato extraídos de la hidroxiapatita por la acción del agua y los ácidos no tamponados no serían sustituidos. El esmalte dental se desmineralizaría, haciéndose más poroso. Las bacterias podrían extenderse libremente y provocarían la aparición de caries debido a la mayor producción de ácidos.

### Infecciones de las glándulas salivales

Las infecciones de las glándulas salivales son algo comunes y pueden reaparecer en algunas personas.

Las infecciones virales, como las paperas, tienden a afectar las glándulas salivales (las paperas con mucha frecuencia causan parotiditis). Las paperas hoy en día se consideran raras en niños gracias a la inmunización con la vacuna triple viral.

Las infecciones bacterianas generalmente son el resultado de una obstrucción (como es el caso de los sialolitos en los conductos salivales) o una higiene oral deficiente. Se pueden observar en personas que estén deshidratadas y hospitalizadas.



Glándulas salivales



### Síntomas

- Gusto anormal, mal sabor
- Disminución de la capacidad para abrir la boca
- Resequedad de la boca
- Fiebre
- Dolor facial o bucal, sobre todo al comer
- Enrojecimiento en un lado de la cara o en la parte superior del cuello
- Hinchazón de la cara (en particular frente a las orejas, debajo de la mandíbula o en el piso de la boca)

### Tratamiento

En algunos casos, no se necesita tratamiento alguno.

Se pueden prescribir antibióticos si hay pus o fiebre y si se sabe o se presume que la infección es bacteriana. Los antibióticos no son efectivos contra las infecciones virales. Si hay un absceso, se puede realizar una cirugía para drenarlo o una

aspiración.

Practique una buena higiene oral. Un cepillado minucioso de los dientes y una limpieza con hilo dental por lo menos dos veces al día puede ayudar con la curación y a prevenir que la infección se extienda. Si usted es fumador, suspenda el cigarrillo para ayudar con la recuperación.

Los enjuagues con agua tibia con sal (media cucharadita de sal en una tasa de agua) pueden proporcionar alivio y mantener la boca húmeda.

Tome mucha agua y use gotas de limón sin azúcar para aumentar el flujo de saliva en la boca y reducir la hinchazón. El masaje de la glándula con calor puede ayudar.



Holy Name Medical Center







# Holy Name Medical Partners

Presenta

## Tu Salud Primero

**Presentador: Dr. Gilberto Gastell**

Vea por Cablevisión y Comcast el programa familiar "Tu Salud Primero", patrocinado por Holy Name Medical Center, donde podrás aprender de la mano de los expertos en salud, acerca de las principales enfermedades avanzadas en salud y consejos para vivir en plenitud

### La saliva es importante para una buena salud

Cablevisión - BAYONNE -- Canal 19

Bayonne

BERGEN COUNTY -- Canal 77

Bergenfield, Closter, Cresskill, Demarest, Dumont, Emerson, Fair Lawn, Harrington Park, Haworth, Hillsdale, New Milford, Northvale, Norwood, Old Tappan, Oradell, Paramus, Rivervale, Rockleigh, Saddle River, Tenafly, Woodcliff Lake

CLIFTON -- Canal 75

Clifton, Elmwood Park, Garfield, Hasbrouck Heights, Lodi, Nutley, Passaic, Saddle Brook, Woodridge

ELIZABETH - Canal 18

Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

Hoboken, North Bergen, Union City, Weehawken, West New York

NEWARK - Canal 19 Newark, South Orange

PATERSON -- Canal 75

TEANECK -- Canal 77

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

VIDEO DE SALUD: [www.cambionewspaper.com](http://www.cambionewspaper.com)

**Viernes 22 de Abril - 9:00 PM**

**Domingo 24 de Abril - 7:30 PM**

**Comcast - Canal 51**

**Martes 26 de Abril - 9:30 PM**

**Miércoles 27 de Abril - 9:30 PM**





# Ucrania puede vencer a Rusia con armamento adecuado dado por EEUU

En un encuentro entre la diplomacia de los dos países se marcaron nuevos objetivos del conflicto. Estados Unidos cree que Ucrania puede ganar la guerra contra Rusia si cuenta con el "equipamiento adecuado", dijo el lunes el jefe del Pentágono, Lloyd Austin, tras un histórico viaje a Kiev junto con el secretario de Estado Antony Blinken. El viaje de los altos cargos del gabinete del presidente Joe Biden coincide con el inicio del tercer mes de la guerra, que ha dejado miles de muertos y millones de desplazados. "La primera cosa para ganar es creer que se puede ganar. Y ellos están convencidos que pueden ganar", dijo Austin a periodistas después de que él y Blinken se reunieran con el presidente ucraniano, Volodimir Zelenski. El encuentro duró unas tres horas y fue "muy productivo y detallado", según un vocero del Pentágono, que agregó que Zelenski fue informado de una reunión de seguridad de aliados occidentales que se llevará a cabo el martes en Alemania. Tras las discusiones, Lloyd Austin afirmó que Estados Unidos espera que la capacidad militar de Rusia quede debilitada: "Queremos ver a Rusia debilitada al punto de que no pueda hacer el tipo de cosas que ha hecho al invadir Ucrania". Durante meses, Zelenski ha pedido a los países occidentales armas pesadas -incluyendo artillería y aviones de combate-, asegurando que las fuerzas ucranianas podrían cambiar el rumbo de la guerra con más potencia de fuego. Los llamamientos parecen tener eco. Varios países de la Otañ se han comprometido en los últimos días a proporcionar armas pesadas y equipos a Ucrania, pese a la protesta de Moscú. Estados Unidos ha sido un importante donante financiero y militar para Ucrania, y un patrocinador clave de las sanciones contra Rusia, pero no había enviado altos cargos a Kiev, mientras varios gobernantes europeos sí viajaron allí para expresar su respaldo. Austin y Blinken, quienes regresaron el lunes por la mañana a territorio polaco, anunciaron en concreto que los diplomáticos estadounidenses iniciarán esta semana un regreso gradual a Ucrania y el envío de 700 millones de dólares (653 millones de euros) en ayuda militar adicional. Blinken dijo que Biden tiene previsto designar en los próximos días a la actual embajadora de su país en Eslovaquia, Bridget Brink, como nueva jefa diplomática en Kiev, un cargo vacante desde 2019. Aunque varios países europeos ya reabrieron sus embajadas en Kiev, el regreso de los diplomáticos estadounidenses será gradual, según un funcionario del departamento de Estado. Zelenski denuncia campos de concentración rusos y deportaciones a Siberia "Rusia sigue apoyando las actividades de los llamados campos de filtración, entre ellos cerca de Mariúpol. Aunque el nombre apropiado es realmente diferente: son campos de concentración. Como los que construyeron también los nazis en su momento", dijo en la noche en su videomensaje diario, recogido por las agencias Ukrinform y Unian. Agregó que "los ucranianos de estos campos -los supervivientes- son enviados a territorio ocupado y a Rusia. Se han registrado hechos de

deportación de nuestros ciudadanos al interior de Rusia, a Siberia, incluso a Vladivostok", denunció. "También deportan a los niños con la esperanza de que olviden dónde está su hogar, de dónde son. Y son de Ucrania", subrayó. Al mismo tiempo, informó de que se están descubriendo nuevos hechos sobre los crímenes de los invasores rusos contra los habitantes de Mariúpol y se están estableciendo lugares de entierro de las personas asesinadas por los rusos. Última hora de la guerra en Ucrania, en directo | El Reino Unido estima que 15.000 soldados rusos han muerto desde el inicio de la invasión Rusia ataca cinco estaciones de tren en el centro y oeste de Ucrania | Moscú afirma que su ofensiva contra la red ferroviaria busca impedir el transporte de armas a Donbás

El ministro de Defensa británico, Ben Wallace, ha afirmado este lunes que el Reino Unido estima que alrededor de 15.000 soldados rusos han muerto desde el inicio de la invasión. "Además, varias fuentes nos sugieren que 2.000 vehículos blindados han sido destruidos o capturados", ha relatado. Esta mañana, las fuerzas rusas han atacado con misiles cinco estaciones de tren en el centro y el oeste de Ucrania. En la región de Vinnitsia (centro), los cohetes han golpeado las ciudades de Jmerinka y Koziatin, causando al menos cinco muertos y 18 heridos, según la Fiscalía regional. Al menos 16 trenes de pasajeros han tenido que ser detenidos. La ofensiva contra estas infraestructuras también ha golpeado las regiones de Lviv, Poltava y Rivne, donde hay un herido leve. El ministerio de Defensa ruso ha indicado que sus ataques de hoy contra instalaciones ferroviarias en Ucrania tenían como objetivo dañar las subestaciones de energía que alimentan la electrificación de la red y, así, impedir el transporte de armamento extranjero en dirección al frente de Donbás. Un lunes marcado por los ataques a infraestructuras ferroviarias en toda Ucrania, con el objetivo de romper las cadenas de suministro de armamento hacia el frente de Donbás. También ha sido un día de ataques sobre ciudades como Járkov y Mariúpol, y en ciudades como Odesa, se han ido descubriendo las heridas causadas por los misiles. En la foto de Mykola Tys, para EFE, una activista ucraniana con "Mariupol" escrito en la cara asiste a una concentración para exigir que se levante el asedio de la ciudad y se salven las vidas de la población civil y sus defensores, este lunes en Lviv. El alcalde de Kiev anuncia la retirada de una escultura de bronce en

homenaje de la unión de Rusia y Ucrania Vitali Klitschko, alcalde de Kiev, ha anunciado este lunes en su cuenta de Telegram que va a dismantelar una escultura que representa a dos trabajadores, uno ruso y otro ucraniano, junto al emblemático Arco de la Amistad de la ciudad, cerca del río Dniéper. El grupo escultórico, de bronce, fue creado por el escultor Oleksandr Skoblikov y fue erigido en 1982 "para marcar la reunificación de Ucrania con Rusia", ha explicado Klitschko. El alcalde ha justificado su decisión de retirar la obra porque "Rusia ha 'marcado' su actitud hacia Ucrania con brutales asesinatos de ucranios pacíficos, la destrucción de ciudades y pueblos y el deseo de destruir el Estado". El alcalde ha indicado que los trabajos de dismantelamiento se realizarán a lo largo de esta semana. "Se retirarán ocho metros de metal de la llamada 'amistad de dos pueblos' del centro de Kiev", ha subrayado el regidor. En el mismo lugar hay un segundo grupo escultórico creado en granito rojo, que según ha informado Klitschko, "será recubierto para ser dismantelado posteriormente, porque es un procedimiento más complicado". Además, ha anunciado, cambiará el nombre del Arco de la Amistad. "Los símbolos antiguos adquieren un nuevo significado", ha asegurado. Ya en 2016, el Gobierno de Ucrania había anunciado su intención de dismantelar este monumento y sustituirlo por uno dedicado a los veteranos de la guerra en Donbás. El Gobierno ruso ha entregado este lunes al embajador alemán una lista con los 40 miembros de su misión diplomática a los que declara persona non grata y que tendrán que abandonar el país. Moscú responde así a la expulsión de 40 empleados suyos que Berlín anunció a principios de abril. El Ministerio de Exteriores ruso subrayó en un comunicado que la decisión adoptada es una "respuesta simétrica" a la "decisión abiertamente hostil" adoptada por el Gobierno alemán. Además, consideró "inaceptable" que Berlín acusase a Rusia tanto de las matanzas ocurridas en Ucrania como de utilizar su misión diplomática para boicotear a Alemania desde dentro.

La expulsión de este lunes afecta a un tercio de la plantilla de la misión germana en Moscú, según la agencia DPA. En los dos últimos meses, los países de la Unión Europea han expulsado a cientos de miembros del servicio diplomático ruso de distinto rango, y Moscú responde semana tras semana. El 5 de

abril, España se sumó a esta acción y Exteriores dio una semana a 27 empleados de la embajada en Madrid para abandonar el país, un 60% de su personal total. La respuesta de Moscú aún no ha llegado. Informa Javier G. Cuesta, desde Moscú. La empresa de armamento Rheinmetall pidió permiso la semana pasada al Gobierno alemán para entregar 88 tanques Leopard 1A5 a Ucrania, según ha informado este lunes el diario alemán Die Welt, citando documentación en poder del periódico. El Gobierno del canciller Olaf Scholz ha recibido muchas críticas tanto dentro como fuera de Alemania por su reticencia a entregar armas pesadas a Kiev, pero ha mostrado su disposición a intermediar con las empresas alemanas de armamento para entregar a Ucrania "todo lo que necesite". Sin embargo, todo acuerdo de exportación de armas pesadas necesita de la aprobación del consejo de seguridad nacional, que preside Scholz. El ministerio de Economía no ha querido comentar "por razones de confidencialidad" la solicitud de entrega de los Leopard (una versión modernizada de un diseño de los años setenta), pero esta mañana el portavoz del Gobierno, Steffen Hebestreit, indicó que Berlín decidiría "pronto" acerca de otra petición de Rheinmetall: la puesta a disposición de Kiev de un centenar de transportes blindados Marder. En el 61º día de la guerra iniciada por Rusia contra Ucrania, estos son los datos clave a las 20.00 de este lunes 25 de abril: Sin acuerdo para la evacuación en la acería Azovstal de Mariúpol (sudeste). Continúa la incertidumbre en torno a la situación de los 1.000 civiles, según estimaciones ucranianas, atrapados en el complejo industrial de Azovstal. Mientras la vice primera ministra ucraniana, Irina Vereshchuk, ha asegurado que no se ha llegado a un acuerdo con Rusia para su evacuación, el lado ruso ha afirmado que iba a abrir un corredor humanitario sin imponer condiciones para su salida. Rusia no ve sentido a un alto el fuego. "Ucrania está socavando nuestros esfuerzos para abrir corredores humanitarios por lo que no creemos que un alto el fuego sea una buena opción ahora", ha señalado Dmitri Polianski, representante permanente adjunto de Rusia ante la ONU. El secretario general de la ONU, António Guterres, que reclama un "alto el fuego humanitario", viaja mañana a Moscú para reunirse con Vladimir Putin. El ejército ruso ha perdido 15.000 soldados, según Reino Unido. Ben Wallace, ministro de Defensa británico, ha informado de que su país estima que alrededor de 15.000 soldados rusos han muerto desde el inicio del ataque a Ucrania. Además, ha añadido, 2.000 vehículos blindados han sido destruidos o capturados y Rusia ha perdido más de 60 helicópteros y cazas. Ucrania denuncia muertes en ataques rusos en Vinnitsia, Járkov y Donetsk, entre ellos dos niños. Las autoridades ucranianas han notificado la muerte de al menos cinco personas en Vinnitsia (centro), en un ataque ruso que también ha provocado 18 heridos. En Járkov (este), el gobernador ha informado de la muerte de tres civiles, y el gobernador de Donetsk (este) ha anunciado la muerte de cuatro civiles, entre ellos una niña de nueve años y un niño de 14.







# **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**



**TANK WASHER** <sup>1</sup>

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

Help wanted <sup>57</sup>  
for pizzeria/restaurant needed experienced cook. Full time and part time positions available, must speak English. Please call Greg  
**201-220-6623.**  
Great pay!

Tractor Trailer Drivers <sup>98</sup>  
Needed for Year-Round Full-Time Round Full Time Work Overtime eligible and benefits available  
201-332-7200  
Apply in person at 480-Dunan Ave. Jersey City, NJ 07306

Pizzaman or <sup>76</sup>  
Counter Person With experience. Full time job. Must speak English. V&S Pizzeria, 1723 Emmons Ave, Brooklyn, NY 11235. Call  
**718-332-7300**  
Ask for Joe

TALLER DE <sup>11</sup>  
AUTOMOVILES Pintor, Ayudante de Pintor con experiencia Ensamblador Posicion Inmediata  
973-748-3100

Auto Body Shop <sup>121</sup>  
En Brooklyn esta buscando Pintor de Carros y Plasticman. Con Experiencia. Llamar a Joe  
**917-747-4890**

AUTO BODY SHOP <sup>128</sup>  
In Astoria, Queens needs Bodyman/combo, plastic, paint, compound. Experienced with tools. Call George.  
**718-937-6521**  
**917-880-7477**

Reliable Auto Mechanic <sup>65</sup>  
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**

Production Workers <sup>6</sup>  
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

DANIEL EXPRESS SEGURIDAD Y PUNTUALIDAD <sup>145</sup>  
Servicio de transporte Puerta a Puerta Salidas Jueves a Domingos de New York a Columbus Ohio y regresos Miércoles y Sábados de Columbus Ohio a New York. Más Información  
**614-439-7370**

Demolition company is looking for an experience Foreman and/ or Union Crew Laborers, Drivers: excellent salary, company truck, paid expenses and bonuses for the right person. For more information, please call:  
**201-467-6493** <sup>164</sup>



158  
SE NECESITA PERSONA  
PARA HACER SÁNDWICHES  
Con Experiencia para  
trabajar en Deli de  
mucho movimiento  
en Jersey City F/T  
de Lunes a Viernes  
Llamar :  
**201-434-4604**  
Pregunte por Nathalie  
de 2:00 a 6:00 PM

144  
ELIZABETH  
APTO FOR RENT  
1 Bedroom, Renovate  
\$1,300-Monthly.  
See Super  
**908-403-5195**

135  
AUTO BODY SHOP  
IS LOOKING FOR PAINTER  
BODY MEN DETAILER  
AND HELPER  
CALL  
**201-653-7753**

161  
COMPRE EN LA FLORIDA  
BEAUTIFULLY UPGRADED  
3 BEDROOM, 2 BATH  
HOME IN THE HEART  
OF WELLINGTON,  
CLOSE TO MALL  
AND SHOPPING  
WITH A RATED SCHOOLS.  
THE HOME IS LOCATED  
DOWN THE STREET  
FROM VILLAGE HALL,  
WATER PARK AND A  
DOG PARK  
COMMUNITY CENTER.  
Current Price \$520,000  
CELL: 786-443-4275

106  
Auto Body  
Men for busy  
Auto Body Shop  
must have  
experience &  
own tool  
English a plus  
call **Matt**  
**908-561-3354**

157  
FORT LEE BY OWNER  
VENTA POR EL DUEÑO  
OPEN HOUSE  
Sábado 04/02  
DE 1-4 PM  
2 DORMITORIOS,  
1 BAÑO,  
CONDO \$275.000  
234 COLUMBIA AVE  
UNIDAD 10 ,  
FORT LEE NJ  
LLAME  
CUALQUIER HORA  
**201-951-3733**

167  
Italian Restaurant  
Pizzeria Seeks Pizzaman  
& counter, Knowledge of  
pizza rolls calzones, serving  
customers and leaning  
Immediate Hire, Walk,  
or, Bus, LIRR call:  
**516-488-1366**  
Ask for Joe Andrea  
Aron o r Erik

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

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

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**

132  
Angela  
Colombiana  
Madurita  
Cuerpazo.  
Solo Queens  
**347-806-9244**

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



163

# LICENCIAS-LICENCIAS



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**

# 206-550-3382

18

# CDL CLASS 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

165

## CORONA QUEENS

ANA Mujer Madura  
40 Años Latina  
complaciente  
917-605-0337

27

## LOTO HEALTH SPA

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

113

Driving School  
Instructor Looking for P/T or F/T Driving Instructor for Driving School.  
Bilingual a plus  
Instructor de Manejo  
Se Solicita para conducir Posiciones de T/C y M/T  
Bilingue es un Plus.  
please call  
201-954-9692  
201-954-2275

20

## Woodside Nail & Spa

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

134

SE BUSCA PANADERO CON EXPERIECIA  
Tiempo completo y Medio Tiempo disponible Buen Pago  
Aplicar en persona  
[Elio's Bakery & Deli](#)  
442 W Side Ave, Jersey City, NJ 07304  
Llamar a Vinnie  
973-908-2648

25

## Construction Job

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

146

PAUL ANNE TERRACE-SECAUCUS  
3 Dorm.-2 Baños ,Sala,Comedor,Cocina Grande , Oficina \$2,800 Mensual  
297 GRACE AVE. -SECAUCUS-UNION CITY  
Se renta casa 1er piso 4 Dorm.\$3,000 mensual +Utilidades,apárquelo para 2 carros 1er Piso patio para compartir,ambos UTILIDADES SEPARADAS .  
5 MINUTOS DEL LINCOLN TÚNEL  
201-232-3773  
MARGARITA  
201-294-8812  
IGNACIO



**Cabinet Maker** 77

Must have experience in making Cabinets & know to read blueprints.

Apply at: 175 Mount Pleasant Ave. Newark, NJ or call

**973-868-5937**

I am looking for someone about 40 hours a week to do kitchen preparation for a pizzeria restaurant some experience would be preferred. 120  
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**

**Restaurant** 154  
Looking for kitchen help some experience available to start immediately apply in person between 11 am to 4 pm  
Its Greek to me  
1611 Palisade Ave  
Fort Lee, NJ  
call  
**201-658-6613**

**Necesitamos Home Makers CHHAs Empezar de Inmediato!!! Renovamos Licencias de Home Makers para mas información Lllamar** 147  
**973-622-2321**

**Restaurante Italiano,** 143  
situado en North Arlington  
Necesita persona que sepa cocinar, comida Italiana.  
Contactar a Amanda al  
**201-889-0988**

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

**Kitchen Helper** 142  
for Pizzeria en Jersey City, NJ  
Please Call  
Tony  
**201-957-0144**

**HOUSE CLEANERS** 139  
Buscamos Empleados para limpieza de casas proveemos Carro y Combustible  
Lunes a Viernes 8:30am a 5:00pm  
Necesita Licencia de Conducir  
**973-897-8857**

**Now Hiring Grill men cocineros** 33  
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**

**Necesito Men para Reparacion con Experiencia y Herramientas Buen Salario** 160  
**973-773-0078**

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

**Necesitamos conductores 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** 36  
**973-568-8761**

**Line Cook** 115  
Buscando Cocinero de linea de tiempo completo necesita Experiencia en un Restaurante Italiano. Por favor envíe su curriculum o llame  
**908-497-1719**  
El pago por horas es de \$12 a \$20 p/h dependiendo de la experiencia

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

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

**Necesito Cocinero y Ayudante de Cocina Martes a Domingo 12:00 AM -11:00PM 31 W Madison Ave. Dumon, NJ 07628** 69  
**201-899-0040**



Contratación de trabajadores <sup>41</sup>  
 de mantenimiento  
 Con Experiencia en Plomería,  
 Electricidad, Azulejos,  
 Placas de Yeso y Pintura  
 Debe estar legalmente autorizado  
 para trabajar  
 en los Estados Unidos  
 y tener una licencia de conducir.  
 \$ 25 - \$ 35 por hora más beneficios.

**Llamar**  
**201-390-2241**

**DRIVER** <sup>141</sup>  
 For Box Truck  
 to load & Unload.  
 Must have a  
 basic valid  
 Driver License  
 from 1 of the  
 3 tri-States.  
 CDL is not required  
 40 + Hrs.  
**973-467-5399**

**Se necesitan** <sup>99</sup>  
**Mecanicos de Trailer**  
**y camion con alguna**  
**Experiencia para**  
**Trabajar de noche**  
**201-332-7200**  
**or Apply in person**  
**at 480 Dunan Ave.**  
**Jersey city , NJ 07306**

**COMPAÑIA DE** <sup>46</sup>  
**CONSTRUCTION**  
 Necesita persona  
 con experiencia  
 en metal stud,  
 techo suspendido  
 (suspended, ceiling)  
 brillado(sparkle)  
 sheetrock  
 Llamar:  
**201-681-3027**

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

**Looking for** <sup>44</sup>  
**auto body**  
**man and**  
**Painter**  
**718 975 0330**  
**347 634 9769**

**Wanted** <sup>166</sup>  
 Driver and  
 Pizzaman  
 for Busy Pizza  
 and Italian Restaurant.  
 Start Immediately  
**201-961-5087**

**TÉCNICO DE UÑAS** <sup>150</sup>  
 Se Necesita para  
 tiempo completo  
 y tiempo parcial  
 debe tener más  
 de 3 años de  
 Experiencia  
 llamar al  
**917-575-4809**

**Salón de Uñas** <sup>151</sup>  
 Se busca personal  
 con experiencia  
 para uñas acrílicas  
 trabajo inmediato  
 en el Bronx 3011  
 Midtown Road  
 Bronx 10461  
**917-822-0950**

**SE VENDE** <sup>00</sup>  
 Dos sofas  
 Usados en cuero  
 mejor oferta se  
 lo llevan  
 aqui en  
 West New York  
**201-679-2169**

**MASONS.** <sup>140</sup>  
 Residential Mansory  
 Co.looking to hire  
 Mason who can  
 provide height  
 quality work .  
 Must have min  
 10 years experience  
 working with Brick,  
 Block and Concrete.  
**908-414-2968**

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

**Señor ofrece** <sup>162</sup>  
 sus Servicios para  
 Pintar casas y  
 Apartamentos  
 "Sheetrock"  
 "Spacle" & "Stain"  
 Buen Precio,  
 Estimado Gratis  
 Trabajo Garantizado  
**973-336-0863**  
 Romeo Painting,  
 Remodeling LLC  
 570 Kerny Ave.  
 Kerny ,NJ 07032



# GRAN OPORTUNIDAD COMPRE SU CASA EN LA FLORIDA




**CECILIA CACERES, PA**  
*Realtor*®

[ceciliarealty21@gmail.com](mailto:ceciliarealty21@gmail.com)

Cell: 786-443-4275 Office: 561-355-0270  
[www.caceresproperties.com](http://www.caceresproperties.com)  
 1663 S Congress Av, West Palm Beach FL 33406

## OFERTA DE LA SEMANA



**12200 DARTMOOR DR  
WELLINGTON, FL 33414**

BEAUTIFULLY UPGRADED 3 BEDROOM, 2 BATH HOME IN THE HEART OF WELLINGTON, CLOSE TO MALL AND SHOPPING WITH A RATED SCHOOLS. THE HOME IS LOCATED DOWN THE STREET FROM VILLAGE HALL, WATER PARK AND A DOG PARK COMMUNITY CENTER.  
Current Price \$520,000  
List Price/SqFt 401.23



**Maria Theros**  
Loan Officer  
651-564-0602



**Sandra McMahom**  
Agent Assistant  
561-853-5989

### Los mejores asesores en bienes inmuebles





# Los hombres sufren más de la cuenta

## 2. RODILLERAS, NO PROPIAMENTE PARA PONERSE MAL

Según la American Association of Hip and Knee Surgeons, las lesiones más comunes son el esguince medial (un desgarramiento en algún ligamento por un estiramiento brusco, una caída o un golpe), el corte de ligamento cruzado (que es el ligamento que conecta el hueso tibia al fémur y cuya lesión generalmente termina en cirugía), la rotura de menisco (que es una suerte

pene. Los hombres menores de cincuenta pueden sufrir de prostatitis. Después de esa edad el agrandamiento de la próstata es bastante común (hiperplasia prostática benigna, o BPH) y puede degenerar en cáncer de próstata.

Como la próstata regula el paso de la orina y del semen por la uretra, los hombres que sufren de alguna de estas dolencias experimentan más ganas de orinar de lo normal y siempre sienten que no expulsaron toda la orina. También pueden tener algo de sangrado en la orina y lo complicado consiste en que para las tres afecciones los síntomas son los mismos, así que hay que ir al urólogo para curarse en salud, no solo para corroborar que no

durante el sexo), es muy factible que el médico les haga un tacto rectal. Es eso o una citoscopia, en la que se introduce un tubo con lentes de microscopio por la uretra hasta la vejiga. También existen las radiografías de las vías urinarias y una prueba de sangre que mide el antígeno prostático específico, pero no es infalible. Para evitar que le tengan que quitar tejido prostático o incluso extirparle la próstata completa (lo cual afecta el desempeño sexual), existe una medicina llamada bloqueador alfa que relaja el tejido muscular de la próstata.

## 4. CALVICIE

Entre los veinte y los cuarenta años usted empieza a ver que cada hebra de cabello es más delgada.

Causas: nada qué hacer. Los hombres tienen una predisposición genética a la calvicie que hace que los folículos se encojan y posteriormente dejen de producir pelo, aunque sigan vivos. Cómo prevenirla: difícil. En estos casos usted puede querer invertir un dineral en un tratamiento que desacelere el proceso (el señor Bojanini y compañía), en los cuales se recetan ungüentos tópicos vasodilatadores y finasteride para inhibir la enzima 5-alfa-reductasa, que es la que convierte la testosterona normal en la enemiga de los folículos: la dehidrotestosterona (DHT).

Si usted toma finasteride debe saber que hay estudios que comprueban que disminuye la libido y causa disfunción eréctil. Y aunque no haya estudios que comprueben que a las mujeres nos bajan la libido los peluquines, o el intento de tapar la cabeza con un mechón de pelo largo que atraviesa de un lado a otro la frente, tampoco lo recomendamos.

## 5. DOLORES DE ESPALDA

Hay dos tipos de dolor de espalda, el lumbar y el de la zona alta de la espalda. El primero es el más común y puede durar semanas o meses (si dura más de tres meses es de otra naturaleza diferente a la mecánica o de trauma).

Causas: se debe, bien a una osteoporosis o una escoliosis, o a malas posiciones al dormir y en el trabajo, lo mismo que al estrés y al sobrepeso, pero siempre se da por irritación de los nervios. Los problemas de riñones también suelen causar dolores lumbares.

Lo más grave de un dolor de espalda es precisamente estar pellizcando un nervio. A esto se le llama hernia discal y es, por ejemplo, el responsable de la famosa ciática.

Cómo prevenirlo: aunque el desgaste de estos cartílagos resulta inevitable, el ejercicio, los masajes y la quiropráctica son vitales para disminuir los dolores lumbares. Nadar y hacer yoga son dos de los ejercicios más recomendados. Aplicar calor y frío alternamente también ayuda.



Hay males que no son tan evidentes como la impotencia y la calvicie. La lista es aterradora



de amortiguador de la rodilla que se desgasta por forzarla), la lesión de cartilago (que cubre toda la articulación, no cicatriza fácil y se inflama por patadas y otras faltas) y la rotura de tendón rotuliano (que fue la que sufrió el Ronaldo brasileño y en la cual se comprometen todos los tendones).

Causas: ¡Sí tiene que ver con el fútbol y otros deportes de alto impacto en los que ustedes se empeñan en darse pata o exigirse hasta decir no más! Los movimientos bruscos, las torciones y los golpes a los que se ven expuestas las rodillas son la causa de sus lesiones. Cómo prevenirlas: hay poco que decir al respecto. Tal vez pueda acudir al famoso jogo bonito del equipo brasileño para invitarlos a jugar más y darse menos pata, y a conocer los límites de su cuerpo cuando ya entraron en años y no son los muchachitos que podían jugar tres o cuatro partidos semanales. Bueno es culantro, pero no tanto.

## 3. PRÓSTATA

Empecemos por ubicarla. Está rodeando la uretra entre la vejiga y el

es un cáncer, sino porque esto puede afectar los riñones.

Causas: imagine un pequeño donut alrededor de una manguera que al apretarse hace que el líquido que se expulsa lo haga con éxito. Lo que explica la Fundación de cáncer de próstata es que a medida que el hombre envejece produce menos testosterona en general, pero el alto nivel de otras hormonas hace que la testosterona se quede en la glándula prostática, donde se convierte en otra forma más potente de testosterona, la dehidrotestosterona (DHT) y se elimina.

Sin embargo, los altos niveles de estrógeno (así es, no solo las mujeres tenemos estrógeno) evitan o desaceleran la eliminación de DHT y esa acumulación es la que causa el agrandamiento de la próstata, lo cual deriva en una retención que genera diversas infecciones.

Cómo prevenirla: sí, señores. Aunque hayan cuidado su virginidad anal y tengan un pudor casi homofóbico por ella (que de paso los ha hecho perderse del placer que es estimular la próstata

Sometidos a varios tipos de dolor que incluyen calor, frío, y hasta electricidad, quedó demostrado que los hombres son mucho más propensos a soportar el dolor y tal vez por eso -por una terquedad silenciosa- aguantan más tiempo sin ir al médico cuando tienen alguna dolencia. Pero, señores, no se crean infalibles. Es mejor prestarles atención a estos achaques masculinos a tiempo. Acá va una lista de los principales males de los que sufren los machos. Y que tire la primera piedra el que no se ha preocupado por al menos dos de ellos.

## 1. COSAS DEL CORAZÓN

No nos referimos a estados emocionales (aunque de eso tampoco se libran), sino a las placas que obstruyen el curso de la sangre en las arterias (son creadas por lípidos como el colesterol, el calcio, y las propias paredes inflamadas de la arteria). A esto le llaman ATEROESCLEROSIS y se trata de una enfermedad que empieza décadas antes de que se manifieste un infarto u otra enfermedad coronaria.

Causas: la razón por la cual señalamos en este artículo cosas tan superficiales como la panza es precisamente porque todos esos achaques, principalmente el colesterol, son los responsables de las enfermedades coronarias. Los hombres gordos (especialmente los barrigones), con vidas sedentarias y que fuman son más propensos a sufrir de una enfermedad de estas. También cuentan la predisposición genética, la hipertensión y la diabetes.

Cómo prevenirlos: cambio drástico de estilo de vida. Ojo, no se trata de hacer dietas locas. Se trata de dejar de fumar, controlar el colesterol, bajarle al trago, bajar la panza, comer solo las yemas de los huevos, por ejemplo. Meterle el diente a ensaladas y vegetales. Manejar menos, caminar más. Hacer ejercicio aunque sea un día a la semana. Y, sobre todo, bajarle al estrés.





# **NOW HIRING OWNER OPERATORS AND COMPANY DRIVERS WITH PORT EXPERIENCE**

**TWIC CARD REQUIRED  
\$1000 SIGN ON BONUS  
HEALTH INSURANCE**

**908-962-9480**

**917-806-5438**

**100 TRUMBULL ST  
ELIZABETH, NJ**







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..... **\$149<sup>00</sup>**

◆ Lentes y Marcos Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo \* Aplican restricciones..... **\$65<sup>00</sup>**

◆ Especial a Cuba Lentes y Marcos Con protección UV + Tinte incluidos, por sólo \* Aplican restricciones..... **\$59<sup>00</sup>**



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**