

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 18 - Edición 860

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Abril 3al 10, 2024

En cuales estados de los EEUU esta prohibido el aborto y en cuales no?



**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**

¿En cuáles estados de EE. UU. está prohibido el aborto y en cuáles no?

Manifestantes protestan a favor del uso de la píldora abortiva en Estados Unidos. Qué estados de Estados Unidos permiten el aborto. A partir de 2022, las regulaciones varían según cada jurisdicción dentro de Estados Unidos. Durante el último tiempo, el aborto fue un tema de controversia y mucho debate Estados Unidos. A partir de la anulación del dictamen del caso Roe vs. Wade, se perdió el apoyo judicial que establecía que el aborto es un derecho constitucional. En ese contexto, los distintos estados tienen diversas normativas que van desde la prohibición total hasta la legalidad de esta práctica casi sin condiciones. Corte Suprema de EE. UU. pone en duda las restricciones de la píldora abortiva Anne Hathaway reveló que sufrió un aborto y atravesó problemas de fertilidad La actriz habló de los duros momentos por los que tuvo que pasar para concebir. ¿Por qué en Estados Unidos podrían prohibir el uso de las píldoras abortivas? Manifestantes protestan a favor del uso de la píldora abortiva en Estados Unidos. La crisis de una indocumentada abusada en EE. UU. que resultó embarazada: ¿qué se hace? En el país hay 18.544 mujeres víctimas de violencia sexual, de las cuales 3.019 son de Antioquia. Corte Suprema de EE. UU. pone en duda las restricciones de la píldora abortiva Anne Hathaway reveló que sufrió un aborto y atravesó problemas de fertilidad La actriz habló de los duros momentos por los que tuvo que pasar para concebir. ¿Por qué en Estados Unidos podrían prohibir el uso de las píldoras abortivas? Manifestantes protestan a favor del uso de la píldora abortiva en Estados Unidos. La crisis de una indocumentada abusada en EE. UU. que resultó embarazada: ¿qué se hace? En el país hay 18.544 mujeres víctimas de violencia sexual, de las cuales 3.019 son de Antioquia. Corte Suprema de EE. UU. pone en duda las restricciones de la píldora abortiva Anne Hathaway reveló que sufrió un aborto y atravesó problemas de fertilidad La actriz habló de los duros momentos por los que tuvo que pasar para concebir. A pesar de que históricamente fue un tema de debate no solo en el país norteamericano sino en todo el mundo, en el ámbito legal el fallo de la Corte Suprema establecía una guía clara e ineludible que permitía la interrupción voluntaria del embarazo. Sin embargo, sin esta base y sin una ley que establezca el derecho a esta práctica, la legislación quedó en manos de cada estado. En ese sentido, la situación es desigual a lo largo y ancho del país y

existen marcadas diferencias entre las normativas que existen. Por ejemplo, en algunos estados del sur como Texas o Luisiana, existe una prohibición total del aborto que no contempla excepciones, según una recopilación que confeccionó CNN. La nueva regla familiar de la app CBP One que entró en vigor en marzo California registró este inesperado fenómeno en el empleo por el aumento de salario Se fue de Texas y compró un pueblo fantasma en California para vivir allí Contrario a esto, otros estados, como es el caso de California y Nueva York, mantuvieron la legalidad del aborto en sus territorios y brindan un amplio acceso a esa práctica. Además de solicitarse de manera voluntaria sin necesidad de que se trate de un caso de abuso, no tiene demasiados condicionamientos para poder concretarse. En el medio de las mencionadas posturas, en Estados Unidos existen normativas que permiten el aborto solo en casos de violación o solo se permiten hasta cierta semana, como es el caso de Florida. Además, en varios estados existen leyes que limitan el derecho a la práctica y que están detenidas judicialmente. Cientos de personas se reúnen a las afueras de la Corte Suprema por el debate sobre el aborto. La anulación de la sentencia del caso Roe vs. Wade abrió la puerta a distintas leyes sobre el aborto en Estados Unidos.

Los estados de Estados Unidos en donde está prohibido el aborto

Alabama
Arkansas
Dakota del Norte (con excepciones)
Dakota del Sur
Idaho
Indiana (con contadas excepciones)
Kentucky
Luisiana
Misisipi (con excepciones por violación)
Misuri
Oklahoma
Tennessee
Texas
Virginia Occidental

Los estados de Estados Unidos en donde está permitido el aborto

Alaska
Arizona (hasta la semana 15)
California
Carolina del Norte (hasta la semana 12)
Carolina del Sur (hasta la semana 6)
Colorado
Connecticut
Delaware
Florida (hasta la semana 15)
Georgia (hasta la semana 6)
Hawái
Illinois



Iowa
Kansas
Maine
Maryland
Massachusetts
Michigan
Minnesota
Montana
Nebraska (hasta la semana 12, excepto en casos de abuso o incesto)
Nevada
Nueva Jersey
Nueva York

Nuevo Hampshire
Nuevo México
Ohio
Oregon
Pensilvania
Rhode Island
Utah (hasta la semana 18)
Vermont
Virginia
Washington
Wisconsin
Wyoming

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

**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**



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



**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[®]
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.

Arranca la carrera para suceder al Papa Francisco: ¿quiénes son los más opcionados?

Aquejado por recurrentes problemas de salud que los voceros del Vaticano atribuyen a una bronquitis, a un severo cuadro gripal y hasta a problemas respiratorios, el papa Francisco, a quien le cuesta caminar y a quien los largos discursos lo dejan sin aliento, se vio obligado a suspender algunas de sus apariciones durante la Semana Santa. A los 87 años -11 de ellos como sumo pontífice-, Jorge Bergoglio luce agotado y débil mientras acumula achaques propios de su edad. No se debe olvidar que perdió el lóbulo superior de su pulmón derecho cuando apenas tenía 21 años, lo que reduce su capacidad respiratoria, algo que se ha complicado con los años. Además, en los años recientes se ha visto obligado a usar una silla de ruedas por una dolencia ortopédica de rodilla, y en junio pasó por el quirófano para una delicada operación de hernia intestinal. Se ve al Papa Francisco, acompañado de otros sacerdotes, desde el balcón. Él está levantando la mano, saludando a los presentes. Detrás de él está un crucifijo. Entre tanto, el empeño del Papa por reformar la iglesia católica con decisiones como la de abrir las puertas a la bendición por parte de los sacerdotes a las parejas homosexuales, ha dividido a la curia. En África, decenas de obispos se niegan a dar dicha bendición, mientras en Estados Unidos, Joseph Strickland fue destituido en noviembre como obispo de Tyler, Texas por sus críticas a Francisco, a quien el prelado -enemigo del aborto y de bendecir a las parejas homosexuales- llegó a acusar de "socavar el depósito de la fe". Francisco nombró 7 de cada 10 cardenales que hoy son electores, y privilegió siempre perfiles liberales. El clima opositor se había caldeado en julio, tras la designación, al frente del dicasterio para la Doctrina de la Fe, de un amigo argentino de Francisco, monseñor Víctor Manuel Fernández, la mente aperturista y liberal tras el pensamiento papal. Fernández se encargó de firmar, en diciembre, la declaración 'Fiducia supplicans' que planteó la bendición a las parejas integradas por personas del mismo sexo, aunque no necesariamente a su matrimonio. En la orilla opuesta, cerca de 200 obispos alemanes reunidos hace un año en Francfort lanzaron una declaración en la que aprobaban el acceso de las mujeres al diaconado, un primer paso a que puedan convertirse en sacerdotisas, y anunciaban que, a partir de 2026, ellos sí bendecirán matrimonios de parejas del mismo sexo. Para rematar, pedían al Papa revisar el celibato sacerdotal. En este clima de división, y con la salud del pontífice en evidente deterioro, en la Santa Sede se vive un "ambiente general de fin de reinado", tal y como lo calificó el vaticanólogo francés Jean-Marie Guénois, redactor en jefe de asuntos religiosos del diario Le Figaro, en un artículo este lunes. Guénois cita a un veterano de la curia, a la hora de describir a Francisco en este periodo final de su papado. "Aislado, desconfiando de sus colaboradores, gobierna solo y su carácter autoritario se afirma cada día más", asegura la fuente que, como es obvio, el periodista mantiene bajo reserva. Consecuencia inevitable de este clima,

la carrera por la sucesión del Papa ya arrancó.

¿Quiénes son los favoritos para suceder al Papa Francisco?

En los regímenes cuyos gobernantes cumplen un periodo fijo, a medida que se aproxima el final de éste, las especulaciones sobre su sucesor se multiplican, mientras los aspirantes empiezan a destapar sus cartas. No sucede así con el papado, pues el mandato es vitalicio y cualquier especulación o, aún más grave, cualquier candidatura más o menos evidente, son vistas como irrespetuosas con el pontífice en ejercicio. Aun así, la edad y los problemas de salud de Francisco han abierto el juego, y los vaticanólogos comienzan a destapar sus apuestas sobre la decisión que debe adoptar, llegada la hora, el colegio cardenalicio. Aunque

lo integran 2 2 1 purpurados, sólo 123 votarían hoy en el cónclave, pues los otros 98 pasaron los 80 años, edad límite para ser elector. "Aún si no ha logrado sacar adelante sus reformas, Francisco arrinconó en número y poder a sus opositores". Cuatro nombres

centran la atención de la prensa europea que sigue estos asuntos, aunque no son los únicos citados como favoritos por los vaticanólogos y las fuentes diplomáticas que conocen los entresijos de la Santa Sede, y que EL TIEMPO consultó. El cardenal Anders Arborelius, arzobispo de Estocolmo, es mencionado como papable por varias fuentes, gracias a dos grandes fortalezas. La primera radica en que es respetado tanto por progresistas como por conservadores, pues más que poner énfasis en posturas ideológicas, promueve ir más a fondo en la evangelización, y en la construcción espiritual e interior del ser humano. La segunda ventaja es provenir de un país donde el catolicismo no es mayoría, pero podría resultar fortalecido si un suceso es elegido Papa. De niño, Arborelius no fue bautizado como católico y sólo se convirtió a los 19 años. Es un reconocido teólogo que en septiembre cumplirá 75. El vaticanólogo Guénois destaca que es un hombre de "un carisma evidente". Un joven cardenal italiano podría ser la gran sorpresa: el patriarca latino de Jerusalén, Pierbattista Pizzaballa. Sus 59 años -muy

joven para ser Papa- pueden ser vistos como desventaja, pero a la luz de los problemas de salud de Francisco, la idea de un pontífice saludable y vigoroso quizás coja vuelo en el cónclave. También resulta atractiva su excelente relación con Israel (habla hebreo con gran propiedad) y su disposición a mediar en el violento conflicto en Gaza. Por último, otra eventual ventaja: después de tres pontificados no italianos (un polaco, un alemán y un argentino), el cargo podría regresar al país que acoge al territorio del Vaticano. Fuerte candidato puede resultar el cardenal Pietro Parolin, otro italiano, no tan joven como

Pizzaballa, pero aún bajo el listón de los 70 años (tiene 69). Es la figura más conocida del Vaticano hoy, después del Papa Francisco. Parolin ha sido por 11 años secretario de Estado de la Santa Sede, y tiene por ello un detallado conocimiento de los interiores del poder en Roma, pero también, por sus continuos viajes como jefe de la diplomacia de la Iglesia, ha estrechado la mano de la mayoría de los cardenales del planeta. Al igual que el suceso Arborelius, ha logrado ponerse por encima de la

batalla entre conservadores y progresistas, y eso a pesar de haber ayudado a Francisco a impulsar su agenda de reformas. Según el periodista Guénois, su nombre "es el que más se escucha en Roma para una eventual sucesión". Europa cuenta con otro fuerte candidato, el húngaro Péter Erdő, arzobispo de Budapest, de 72 años, doctorado en derecho canónico. Es respetado por los sectores conservadores -lo cual en la coyuntura actual no necesariamente es una ventaja-, que valoran en él tanto sus capacidades de administrador como su apego a un cierto clacismo teológico. Sin embargo, su falta de calidez en el trato personal y de carisma en sus funciones públicas, pueden pesar en su contra. El problema de estos favoritos es, justamente, que lo son. Como le explicaba a EL TIEMPO este lunes un diplomático europeo familiarizado con las cuestiones vaticanas, "nada hace más daño a un papable que aparecer en los listados de candidatos con mayor opción, una condición que no es bien vista entre los cardenales, en especial los más tradicionalistas". Pero

esta vez, agrega la fuente, los tradicionalistas no son mayoría, pues Francisco, que nombró 7 de cada 10 cardenales que hoy son electores, privilegió siempre perfiles liberales. Hay más nombres sobre el tapete como el del cardenal francés Jean-Marie Aveline, arzobispo de Marsella, cuya organización de la exitosa visita de Francisco a esa ciudad en septiembre ha sido elogiada por el Papa mismo. Punto en contra: no habla italiano. Después de un Papa argentino, es muy difícil que un latinoamericano vuelva a ganar.

Asia tiene cuando menos dos nombres con cierta fuerza: Charles Maung Bo, arzobispo de Rangún, Birmania, que por algo es presidente de los obispos asiáticos; y el cardenal Malcolm Ranjith, de Sri Lanka, que como lo recuerda el vaticanólogo Guénois, ya fue papable en 2013, cuando el cónclave eligió a Francisco. ¿Y qué pasa con África? Todo indica que, con sus 17 votos en el cónclave, ese continente pesará en la elección, pero la oposición de la gran mayoría de sus prelados a bendecir las parejas homosexuales hace que los partidarios de Francisco, un bloque mayoritario en el colegio de cardenales, no quieran esta vez saber de África. Sobre América Latina, con 18 votos en el cónclave, resulta muy poco probable que, después del Papa argentino, la región vuelva a ganar. Pero más allá del nombre, la gran pregunta es si a Francisco lo sucederá un continuador de sus reformas o un Papa que dé marcha atrás. Aunque es temprano para afirmar que el sucesor mantendrá el impulso reformista, es fácil descartar que quien venga sea un conservador enemigo de los cambios, muchos de las cuales aún son tema de debate y no decisiones adoptadas, a la espera de la continuación, este año, del sínodo que en 2023 empezó a examinar las propuestas del Francisco. De los 123 electores habilitados hoy para votar en el cónclave, hay unos 80 de una u otra manera favorables a la agenda reformista del Papa. Por eso resulta improbable que un tradicionalista resulte elegido. "Aún si no ha logrado sacar adelante el grueso de sus reformas, Francisco ya logró reducir en número y poder a los que tanto se le han opuesto", le explicó a EL TIEMPO una fuente diplomática. Como detallaba hace pocas semanas el nicaragüense Adolfo Miranda Saenz, en un artículo divulgado por varios medios latinoamericanos, "algunos líderes tradicionalistas muy influyentes (...), antes muy poderosos" están ahora "en cargos menores o jubilados" y los que quedan "son minoría". Por lo pronto, y mientras los seguidores de Francisco esperan que se reponga de sus quebrantos y siga a la cabeza de la Iglesia varios años más, lo único seguro es dónde reposará su cuerpo una vez exhale el último suspiro. Él mismo escogió ser enterrado en la basílica papal Santa María la Mayor, en Roma, dedicada a la virgen, tal y como le contó Francisco al canal mexicano N+, en diciembre: "(La Virgen) es mi gran devoción, y voy a ser enterrado en Santa María la Mayor: el lugar está listo".



El alcalde Albio Sires y la Junta de Comisionados promueven la comprensión para el Día Mundial de Concientización sobre el Autismo!

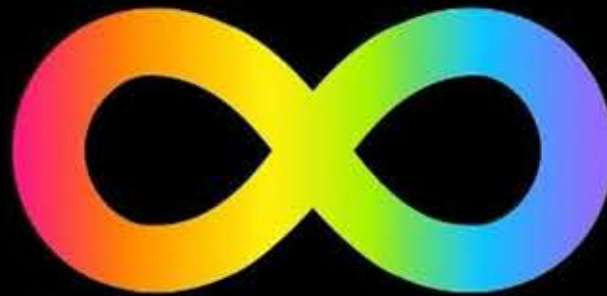
El sábado 13 de abril, organizaremos el Evento de concientización sobre el autismo en West New York en el gimnasio de nuestra escuela secundaria a partir de las 10 a.m.

Estamos agradecidos a todos nuestros excelentes socios por ayudarnos a ofrecer a las familias un día lleno de diversión.



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS



Accept. Understand. Love

You are cordially invited to our

AUTISM AWARENESS EVENT

Saturday, April 13th, 2024
Middle School Gymnasium
10AM

Join us for a fun-filled day

- Family Resources and Information
- Children's Yoga and Dancing
- And much more!
- Sensory Rooms
- Inclusive Stations and Activities
- Games





Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners in collaboration with TEBA Theater invite you to the



6th Annual SPANGLISH Theatre Festival



Thursday, April 4, 2024
7:30 PM

E3outlaws Presents
"Lockdown Of Madness"

Written by Luis Terko Vargas

Directed by Enmanuel Garcia Villavicencio



Friday, April 5, 2024
7:30 PM

TEBA Theater Presents
"Guests At The Table"
Written by Carlos Canales
Directed by Héctor Luis Rivera

8:00 PM

LETAR Theater Presents
"I'm Missing A Screw"
Clown Cabaret
Written, Directed & Performed by
Juan Guzman

Saturday, April 6, 2024
6:30 PM

ALUNY Theater Presents
"Like This Or A Bit More"
Written by Zujein González
Directed by Fior Marte

Sunday, April 7, 2024
3:00 PM

CCN USA Inc. Presents
"The Crocodile"
Written by Marcel Mark
Directed by José Bonilla

William V. Musto Cultural Center
420 - 15th Street, Union City, NJ

FREE ADMISSION

3 de cada 100 personas examinadas tienen cáncer bucal: guía para prevención, detección y tratamiento

El cáncer bucal es una enfermedad grave, pero prevenible. Estos son los hábitos saludables que debe adoptar. La salud bucal es un componente fundamental del bienestar general; sin embargo, a menudo se ve eclipsada por otros aspectos de la salud en términos de atención y priorización. Descuidarla puede traer consecuencias negativas a corto y largo plazo, como enfermedades de las encías, caries dentales, mal aliento, problemas de salud sistémico y, especialmente, cáncer bucal. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), tan solo en el 2020, se registraron 377.713 nuevos casos y 177.757 muertes de pacientes con una neoplasia a nivel oral. “Actualmente, después de Haití y Bolivia somos el país con más incidencia dental de caries, con un 90% y un 80% de enfermedades periodontales. Si bien se conoce esta temible cifra desde hace más de 30 años, todavía no se han realizado los esfuerzos necesarios para generar una mayor difusión entre la población sobre la importancia de la salud bucal. Lamentablemente, el cáncer bucal, que hasta hace un tiempo estaba fuera del ranking de los 20 tipos de neoplasias más frecuentes, hoy en día, en el Perú se encuentra entre los 10 cánceres más prevalentes según datos del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN)”, recalzó el doctor David Vera Trujillo, decano nacional del Colegio Odontológico del Perú y presidente de la Academia Pierre Fauchard a Bienestar, del medio peruano El Comercio.

¿Qué es el cáncer bucal?

El cáncer bucal, también conocido como cáncer oral, es una mutación de células que se multiplican de manera desordenada y se desarrollan en los tejidos de la boca. Esto incluye los labios, la lengua, las encías, el revestimiento de las mejillas, el paladar duro y blando, así como la parte posterior de la garganta. Asimismo, puede afectar a diferentes estructuras, como los tejidos superficiales, los músculos, los nervios y los huesos. Básicamente, esta se presenta como una lesión precancerosa, ya sea como una úlcera o una mancha, que progresa de una forma maligna si no se trata a tiempo, refirió el odontólogo.

Entre los tipos más comunes de cáncer bucal, Ángel Luque, periodoncista, implantólogo y director clínico de Integra Salud Perú SAC, destacó los siguientes: Cáncer de la glándula salival: comienza en las células de las glándulas salivales. Cáncer linfático: se inicia en el tejido linfático, cerca de la base de la lengua y las amígdalas. Melanoma: comienza en las células responsables de la pigmentación de la piel alrededor de la boca o en los labios. Cáncer de lengua: se forma en los tejidos de la lengua y puede afectar tanto la parte anterior como la



parte posterior de la misma.

¿Cuáles son los factores de riesgo para el cáncer bucal?

Como explicó el doctor Vera Trujillo, una boca mal cuidada y sin la higiene adecuada puede aumentar sustancialmente el riesgo de cáncer bucal, al igual que una dieta poco saludable, pues el exceso de alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares favorecen al desarrollo de lesiones cancerígenas. Por esta razón, es importante priorizar el consumo de fibra y tener en cuenta que la boca es el primer órgano interno que se expone día a día a los alimentos y otras sustancias, por lo que cualquier cosa que ocurra a nivel bucal, también puede repercutir en otras partes del organismo, como el corazón, el cerebro, los riñones y el páncreas. “Igualmente, el tabaquismo y el consumo de alcohol son dos factores que en conjunto predisponen a una persona a que pueda tener este cáncer, ya que aumentan el riesgo hasta 100 veces más que en cualquier otro individuo. En concreto, el alcohol incrementa la permeabilidad, es decir, abre los poros de la mucosa oral y los hace más susceptibles a otros agentes cancerígenos que ingresen al interior de la célula y modifiquen su ADN. Ese es el caso del tabaco, que contiene más de 70 sustancias químicas cancerígenas. De igual modo, otro punto a considerar es el virus del papiloma humano (VPH), conformado por 150 variedades, pero el tipo de VPH 16, el que se contagia a través de las relaciones sexuales, en especial del sexo oral, está asociado a una mayor prevalencia a desarrollar cáncer de boca o de garganta”.

¿Cuáles son los síntomas y signos más comunes del cáncer bucal?

De acuerdo con el periodoncista, los síntomas del cáncer bucal pueden variar dependiendo de la ubicación y el tamaño del tumor, pero algunos de los signos más comunes incluyen: Llagas en los labios o la boca que no cicatrizan. Un parche blanco o rojizo en la parte interna de la boca.

Dientes flojos. Dolor persistente en la boca. Dolor de oído. Dificultad para tragar o masticar. Cambios en la voz o la forma en que se siente la lengua. Bultos o engrosamiento en la boca o el cuello. Pérdida de peso inexplicable. Sangrado en la boca sin razón aparente. “Es sustancial tener en cuenta que estos síntomas también pueden ser causados por otras condiciones, pero si persisten durante más de dos semanas, es primordial buscar atención médica para un diagnóstico adecuado”, precisó el past decano nacional del Colegio Odontológico del Perú.

¿Cómo se debe tratar el cáncer bucal?

El diagnóstico de cáncer bucal generalmente comienza con un examen físico de la boca y el cuello por parte de un odontólogo. Si se encuentran posibles signos de neoplasia, el paciente debe ser derivado a un cirujano bucomaxilofacial, quien será el especialista encargado de realizar un estudio anatomopatológico, en otras palabras, una biopsia del tejido, la cual ayudará a determinar si la lesión que se ha extraído es cancerígena o solamente es una inflamación crónica que no supone mayor riesgo. El tratamiento puede implicar la combinación de estas opciones, por lo que el equipo médico deberá trabajar en conjunto para desarrollar un plan personalizado para cada individuo “En cuanto al tratamiento, este depende del tamaño, la ubicación y la etapa del cáncer, así como de la salud general del paciente. No obstante, entre las opciones más comunes se encuentran: la cirugía para extirpar el tumor y cualquier tejido circundante afectado, la radioterapia para destruir las células cancerosas, la quimioterapia para eliminar estas células o reducir su tamaño, al igual que, una serie de medicamentos previamente prescritos por el médico tratante. En efecto, el tratamiento puede implicar la combinación de estas opciones, por lo que el equipo médico deberá trabajar en conjunto

para desarrollar un plan personalizado para cada individuo”, aseguró Ángel Luque.

¿Cómo afecta el cáncer bucal a la calidad de vida del paciente?

Desde luego, el cáncer bucal puede afectar gravemente a una persona, pues dependiendo de su extensión, puede ocasionar desfiguración del rostro, dificultad o imposibilidad para comer o hablar. También esto puede traer una serie de consecuencias, como problemas nutricionales, de autoestima y de relaciones interpersonales. Sin embargo, afortunadamente, en la odontología actual, existen prótesis especiales que ayudan al paciente a restablecer sus funciones naturales, además de brindarle un acompañamiento en el área estética y funcional. “Lo cierto es que, este tipo de cáncer si se detecta en fases iniciales, el pronóstico es muy bueno, únicamente hay que retirar la lesión lo antes posible. De lo contrario, si se dilata la situación, el paciente podría hacer metástasis, sobre todo, en los ganglios que es lo más cercano, por lo que, en ese caso, la tasa de supervivencia es mucho menor y se asemeja a cualquier otro tipo de cáncer como el de mama”, expresó el presidente de la Academia Pierre Fauchard.

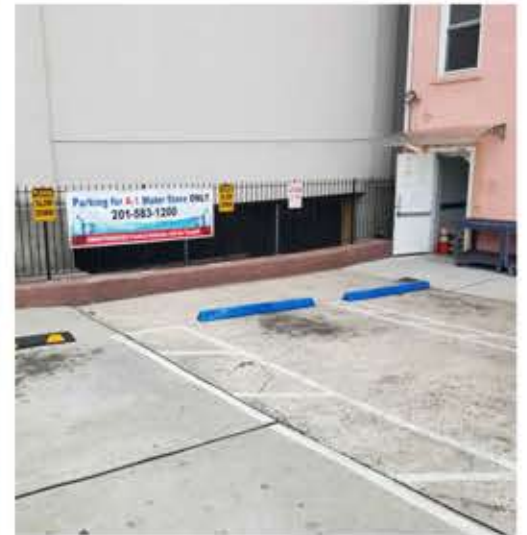
¿Cómo se puede prevenir el cáncer bucal?

En el Perú, entre el 2% y el 3% de las personas que son examinadas tienen cáncer bucal, es decir, 3 de cada 100 individuos presentan esta enfermedad, motivo por el cual, este tipo de neoplasia se sitúa dentro de los 10 cánceres más frecuentes. No obstante, como señaló Vera, existen algunas alternativas que nos permiten prevenir este devastador padecimiento. En primer lugar, es crucial realizar una visita al odontólogo cada seis meses o una vez al año. Asimismo, es fundamental tener buenos hábitos de higiene bucal, lo que consiste en realizar una limpieza de dientes y lengua tres veces al día, usar hilo dental y dentífricos que contengan flúor, al igual que, emplear enjuagues bucales que no posean alcohol, sino cloruro de cetilpiridino (CPC), el cual es excelente para eliminar hongos y bacterias. Es importante recordar que, uno debe cepillarse los dientes hasta 10 a 15 minutos después de haber ingerido un alimento, pues pasado este período, se forma el ácido láctico lo que cambia el pH de la boca, aumentando así la prevalencia a que se desarrolle cualquier lesión o enfermedad bucodental. Por supuesto, es indispensable evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, así como en el caso de los jóvenes de 15 a 18 años, es necesario que reciban la vacuna del VPH, mientras que, en los adultos, es sustancial practicar la monogamia y realizar un descarte frecuente de este virus”.

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

Cómo reducir la contaminación del aire

(CL)

Cuando se compara con la contaminación del agua, se tiende a desestimar la del aire. Si bien las dos tienen igual importancia, es fácil olvidar el predominio de la contaminación del aire. Después de todo, a menos que se viva en una ciudad, el aire le parecerá probablemente más sano que nunca. Además, nadie se sumerge en el aire contaminado de la misma forma que pudiera hacerlo en un océano o lago, por lo que la contaminación del aire no tiene tanta resonancia.

Lamentablemente, la contaminación del aire sigue siendo un problema predominante, lo mismo si vivimos en una ciudad con millones de habitantes, o en una granja donde el vecino más cercano está a una milla de distancia.

Independientemente de dónde residamos, lo que hacemos puede implicar un gran impacto en la calidad del aire que respiramos. A continuación, algunas medidas simples para garantizar un impacto positivo en el aire. Apague las luces innecesarias: Créalo o no, la mayoría deja luces innecesarias encendidas por toda la casa. Eso es perjudicial, tanto para el medioambiente como para el bolsillo.

Apague las luces de las habitaciones que no utilice, e instale una bombilla de luz tenue en los sitios exteriores que necesita dejar iluminados en la noche.

Deshágase adecuadamente de los productos de uso en el hogar: Los solventes, pesticidas y pinturas pueden perjudicar el aire debido a su composición química. Cada vez que vaya a deshacerse de esos productos, hágalo en cumplimiento de las leyes locales. Además, cuando los almacene, asegúrese de que están adecuadamente cerrados en envases herméticos.

• Llame al mecánico: Los aparatos de aire acondicionado y refrigeración con salideros pueden enviar gases dañinos al cielo. Haga que un técnico los examine al menos una vez al año, y no vacile en los casos que sea necesario llamar a un experto en reparaciones.

También puede aprender a hacer sus propias "reparaciones" que ayudarán a preservar el medioambiente. Por ejemplo, chequee los filtros de los acondicionadores de aire en su hogar.

Un filtro sucio hará que el aparato trabaje más para refrigerar una habitación, haciendo que tenga que encenderlo y apagarlo, incrementando su consumo de energía. Chequeando y limpiando el filtro reducirá las emisiones que el aparato envía a la



atmósfera, reduciendo además su cuenta de consumo energético.

• Sea más tolerante cuando hace calor o frío: Encender el acondicionador de aire o la calefacción no mejora la calidad del aire. A menos que la temperatura lo exija, evite encender el acondicionador abriendo algunas ventanas, y manteniendo la calefacción a más baja temperatura usando un abrigo ligero.

• Recicle: Aunque es difícil creer, en este siglo XXI hay muchos hogares que no reciclan. Durante la producción de artículos como plásticos, botellas de cristal, cartón y latas de aluminio, se producen emisiones dañinas que escapan a la atmósfera.

• Transportes colectivos: Con los precios crecientes del combustible, el transporte colectivo para ir al trabajo es una opción atractiva. No sólo ayudará a su bolsillo compartiendo la cuenta semanal de combustible al menos con otra persona, sino que disminuirá sustancialmente la cantidad de emisiones dañinas que se envían diariamente a la atmósfera. Si va al trabajo con otras tres personas que viajaban en sus automóviles propios, habrá reducido las emisiones que producían los cuatro en un 75 por ciento.

Curiosidades

Ahora el descanso eterno será en la Luna

Una empresa ofrece ya la posibilidad de dejar las cenizas en la Luna, para que descansen eternamente. Si siempre deseó viajar a la Luna, en breve podrá hacer realidad su sueño: una empresa de Estados Unidos se ofrece a llevarle a la superficie lunar y por menos de 10.000 dólares, aunque, desgraciadamente, sólo si ya ha fallecido. La compañía californiana Celestis ha anunciado que enviará restos humanos incinerados a la Luna a partir de 2009 y ofrecerá allí descanso eterno a aquellos que soñaron viajar al satélite pero no lo lograron en vida. Por sólo 9.995 dólares Celestis se compromete a mandar una cápsula con un gramo de cenizas, aproximadamente un 1 por ciento de los restos mortales de un ser humano tras ser incinerado.

La compañía tiene también una oferta para parejas que quieran descansar para siempre unidas en la Luna y cobra 29.985 dólares por el envío de 14 gramos de cenizas de dos personas.

Estos precios incluyen la inscripción del nombre del difunto en una placa conmemorativa así como la opción de que los familiares presencien el lanzamiento del cohete que transportará las cápsulas hasta la Luna.



Celestis se ocupa también de esparcir el 99 por ciento restante de las cenizas en el mar cerca de la zona del lanzamiento, siempre y cuando el difunto no tuviera otros deseos al respecto. Susan Schonfeld, portavoz de Celestis, explicó que la empresa ha firmado un acuerdo con dos compañías privadas, Odyssey Moon Limited y Astrobotic Technology, que serán las encargadas de transportar las cápsulas con las cenizas. Tiquete a la eternidad Ambas compañías han confirmado sus planes

de iniciar viajes espaciales a la Luna en 2009, aunque, según Schonfeld, aún no hay una fecha fijada para el primer transporte. "Se trata de dos empresas con una gran experiencia en la fabricación de robots diseñados para la superficie lunar", dijo Schonfeld. Las cápsulas con las cenizas de los clientes viajarán en estos robots y, aunque no serán esparcidas, permanecerán para siempre en la Luna. En su primera misión, Celestis proyecta trasladar los

Shoemaker (o Gene Shoemaker), quien fue uno de los fundadores del campo de las ciencias planetarias y el más conocido de los descubridores del Cometa Shoemaker-Levy 9. Sus restos viajaron en un vehículo espacial durante un año alrededor de la Luna y después se estrellaron en el polo sur de nuestro satélite, lo que convirtió a Shoemaker en el primer -y hasta ahora único- ser humano sepultado en la Luna. Si usted quiere seguir sus pasos y asegurarse una

En su primera misión, Celestis proyecta trasladar los restos incinerados de unos 1.000 clientes. La compañía californiana lleva más de una década ofreciendo servicios funerarios en el espacio.

restos incinerados de unos 1.000 clientes. La compañía californiana lleva más de una década ofreciendo servicios funerarios en el espacio. Entre las celebridades cuyos restos descansan en órbita alrededor de la Tierra gracias a Celestis están Gene Roddenberry, creador de la mítica Star Trek, y el actor James Doohan, que interpretó a Scotty en esa serie de televisión. No obstante, es la primera vez que proyecta trasladar restos humanos a la Luna sin ayuda de la NASA. En 1998, Celestis proporcionó a la NASA una cápsula con parte de las cenizas del astrónomo Eugene Merle

porción de terreno donde dar con sus huesos en el satélite, dése prisa, porque según la portavoz de Celestis, cada vez va a ser más complicado encontrar sitio, la oferta será poca y la demanda mucha en este mercado de la tumba espacial.

"En los próximos diez años, la Luna se va a convertir en un lugar con mucho ajetreo", dijo Schonfeld. "Estamos desbordados con peticiones en nuestra lista de espera", añadió la portavoz, que calculó que "cientos de miles de personas" se han mostrado interesadas en descansar eternamente en el espacio.




Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

www.holynamemedicalpartners.org

Meningitis, la infección que ataca el cerebro

La meningitis es la inflamación de las meninges. Las meninges son unas membranas que cubren el sistema nervioso central, es decir el cerebro y la médula espinal. Las meninges están bañadas en un líquido (líquido cefalo-raquídeo) y protegen el cerebro.

La inflamación de las meninges, en prácticamente todos los niños con meningitis, está causada por una infección. Los gérmenes responsables de las infecciones que pueden ocasionar meningitis, salvo muy raras excepciones, son virus o bacterias.

Las meningitis causadas por virus (meningitis virales) son las meningitis más frecuentes de la infancia. Más del 90% de estas meningitis están causadas por virus pertenecientes al grupo llamado de los enterovirus y la evolución y el pronóstico, salvo casos excepcionales, son favorables. Este tipo de meningitis suele presentarse de forma de epidemias fundamentalmente, finales de primavera y, ocasionalmente, en otoños.

Las meningitis causadas por bacterias (meningitis bacterianas) son menos frecuentes. Las bacterias implicadas con mayor frecuencia en nuestro medio son: neumococo, meningococo (tipos B y C) y, menos, haemophilus influenzae tipo b. La meningitis bacteriana es una enfermedad extremadamente grave, de ahí los esfuerzos médicos en intentar por un lado erradicarla (por medio de vacunas incluidas en el calendario de vacuna: anti-haemophilus influenzae tipo b, y, por otro, tratarla de manera agresiva una vez adquirida. Este tipo de meningitis es más frecuente en los meses invernales.

Después de que una persona ha empezado un tratamiento antibiótico para la meningitis, la infección aún puede transmitirse a otras personas durante las primeras 24 horas o incluso mas tiempo.

Si usted o alguien que usted conoce tiene estos síntomas — especialmente si usted ha estado alrededor de alguien que sufre de meningitis— asegúrese de consultar con un doctor. Tratar la infección desde temprano es muy importante.

Síntomas

En bebés

- Llanto en tono muy agudo
- Dificultad para despertarse
- Letargo
- Carácter irritable
- Movimiento de arqueado de la espalda y retracción del cuello
- Mirada perdida
- Manos y pies fríos
- Rechazo al alimento
- Vómito
- Piel pálida o con manchas



En infantes y adultos

- Dolor de cabeza
- Fiebre y escalofrío
- Vómito
- Rigidez en el cuello
- Irritabilidad
- Somnolencia
- Intolerancia a la luz
- Sensación de confusión
- Convulsiones

Puntos claves:

La meningitis infecciosa puede estar provocada, bien por virus, bien por bacterias. La infección por virus es la más común.

Aunque requiere tratamiento hospitalario, suele ser benignas.

En ocasiones aparecen como consecuencia de otras infecciones víricas, como las paperas.

Cuando es una bacteria el agente causante hablamos de una patología más grave. En ocasiones pueden provocar la muerte. Una vez contagiada, una persona puede padecer los primeros síntomas entre los dos y los diez días posteriores al contagio. En ocasiones tiene un comienzo brusco, en otros los síntomas son similares a los de un catarro o una gripe.

Así comienza:

Los enterovirus, la causa más común de la meningitis viral, se contagian con mayor frecuencia por contacto directo con las secreciones respiratorias (p.ej. saliva, esputo, o mucosa nasal) de una persona infectada. Esto por lo general ocurre cuando se saluda a una persona infectada o se toca algo que ella ya tocó y luego se toca los ojos o la nariz o

boca. El virus se encuentra en las heces de personas infectadas. El virus se contagia por esta vía principalmente entre los niños pequeños que aún usan pañal. También los adultos pueden contagiarse al tocar el pañal de un bebé infectado. El período de incubación de los enterovirus por lo general es de 3 a 7 días desde el momento del contagio hasta el surgimiento de los primeros



ntomas. Por lo general se puede contagiar a alguien con el virus a partir del tercer día desde la infección y hasta 10 días después del inicio de los síntomas.

Prevención en casa

algunas recomendaciones del especialista de Clínica Avansalud son:

- Lavado frecuente de manos, antes y después de tener contacto con alimentos o personas.
- Mantener la casa y los ambientes en general, ventilados.
- Evadir lugares congestionados.
- No exponer a los niños

pequeños a lugares que tengan afluencia de público.

- Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Evitar el intercambio de saliva a través de chupetes, mamaderas, juguetes u otros utensilios que los niños se lleven a la boca.
- Mantener una temperatura corporal adecuada, evitando enfriamientos y resfríos.

La vacuna que administrará el Ministerio es un elemento importante en la prevención de esta enfermedad, pero su mayor efecto se verá en el largo plazo, ya que existe una latencia significativa entre su llegada a Chile, administración a la población y desarrollo de la inmunidad. El beneficio real, muy probablemente se podrá evidenciar durante el próximo año.

Holy Name Medical Center



This Place is Different



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

Meningitis, la infección que ataca al cerebro

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

Paterson

TEANECK -- Canal 77

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

Viernes 5 de Abril - 9:00 PM

Domingo 7 de Abril - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 9 de Abril - 9:30 PM

Miércoles 10 de Abril - 9:30 PM





COMPRAR O VENDER UNA CASA?

TRABAJEMOS JUNTOS!

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



PAOLA ALLENDE
REAL ESTATE AGENT

CONTACTO:

- ✉ PAOLASELLSKPG20@GMAIL.COM
- ☎ 201.600.5101
- ♡ PAOLA._HALOREALTY



LAW OFFICE of



INGRID ECHEVERRIA

LEYES DE MIGRACION

- Defensa de Deportación
- Peticiónes por medio de Familia
- Remover condiciones a Residencia
- Permisos de Trabajo
- Permisos para viajar
- DACA
- Asilo Político
- Ciudadanía
- Apelaciones
- Visas para Trabajadores Extranjeros
- Peticiónes por medio de Visa U
- Proceso Consular
- Casos de Detenidos Visa Juvenil

LEYES DE FAMILIA

- Divorcio
- Custodia
- Violencia Doméstica
- Distribución Equitativa
- Acuerdos Matrimoniales

201-295-8999

424 57th Street.
West New York
NJ 07093

345 Somerset Street.
Suite 10 - Lower Level
North Plainfield
NJ 07060

10 North Sussex Street.
2nd Floor
Dover, NJ 07801



Art by Lord Printing



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

16

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**

233
Ayudante de cocinero
con Experiencia Full time
Part time para trabajar
en Pike Bruck, NJ
contactar a Tony
973-882-6757

**SIGUENOS EN
LAS REDES
SOCIALES**



201-305-5624

171
**HIRING
LINE COOK**
(Cocinero de linea)
With Experience,
Full /time
973-809-0051

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

176
OLGA
Hello, I am from
Moscow, Russia.
I am 28 years old
easy going person
with a great sense
of humor!
I live close to
train Avenue U a
nd East 18 street
Brooklyn, 11229.
646-994-5708

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

228
Looking for experienced
English speaking
SHOE MAKER
to work in a
shoe repair
in Manhattan,
upper East side.
M-F 8-6:30 & Sat 9-5.
Peter
917-400-8728
Diana
917-345-5675

229
Auto Body Shop
SOLICITA
Plasticman,
Mecánico Automotriz,
Pintor, Detallador
Y Chassisman.
Con Experiencia
Herramientas propias.
Buen salario.
Area Freeport,
Long Island.
Llamar
516-442-8222

211
**Tractor
Trailer**
Chofer de Camion
Clase A
Trabajo local
No puertos
Ingreso semanal
\$1,700 to \$2,200
llamar a Jack
908-636-0680

209
**NEED
MUST
COMPETITIVE
SALARY
AND
BENEFITS
RAGO
BROTHERS
SHOE AND
LEATHER**
973-214-6917

220
**Delivery Company
Drivers**
Non CDL required
with clean license
and background
deliver local
in Hudson County
201-491-3389
George

230
**Renta de espacio
totalmente renovado
con suelos nuevos,
techo, paredes y baño.**
Listo para ocupar
914-282-9973

²⁰⁷
\$19.25 +++/Hr
Delivery Drivers
Amazon Van
Shift 10am-7pm /
Must Speak English
Full & Part-time
& WEEKEND Shifts
(Flexible Days)
Health Benefits
+ Paid Vacation
+ WEEKLY
CASH BOUNCES
No experience
No CDL required
(Paid Training)
Call/TEXT
551-455-0041

²³¹
Hermosas Latinas
Ecuatorianas mejores
masajes Asiaticos
trantricos ven y
disfruta de masaje
929- 544-6502
347-649-8463

²⁰²
BONITAS
CHICAS
ASIATICAS e
HISPANAS
9043 CORONA
AVENUE
347-656-0985

¹⁹⁹
 Looking for a full
 time farmer to run
 a small livestock,
 poultry and vegetables
 operation in Upstate
 New York.
 (2 hours North from NY City).
 Free housing and utilities
 (renovated farmhouse).
 Married couple is preferred.
 Part time options are
 possible. Need drivers
 license and English skills.
 Tractor operation is a plus.
 40,000\$ a year.
 Please,leave a voicemail
 or text your name
 and experience at
917- 277-3037

²⁰⁷
\$19.25 +++/Hr
Delivery Drivers
Amazon Van
Shift 10am-7pm /
Must Speak English
Full & Part-time
& WEEKEND Shifts
(Flexible Days)
Health Benefits
+ Paid Vacation
+ WEEKLY
CASH BOUNCES
No experience
No CDL required
(Paid Training)
Call/TEXT
551-455-0041

²³¹
Hermosas Latinas
Ecuatorianas mejores
masajes Asiaticos
trantricos ven y
disfruta de masaje
929- 544-6502
347-649-8463

³³
Now Hiring
Grill men
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

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

²²⁶
AUTO REPAIR
FIVE STAR
AUTO COLLISION
 Solicita
BODY/COMBO
CHASSISMAN
 con experiencia.
 Llame al
917-346-2295

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

²⁰³
AUTO BODY
 Auto body shop
 is looking for a
BODYMAN
PINTER.
 Experienced.
 Brooklyn area.
 Call
718-702-2989.

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

JP Computer's
Julio Paternina
 ANALISTA PROGRAMADOR DE COMPUTADORAS
Reparación de computadoras a domicilio



AHORA!!!
Hacemos páginas
de internet.

Servicio de reparación de computadoras en casas o negocios.
 Mantenimiento, instalación de hardware, software e Internet.

- ¿Su computadora está muy lenta?
- ¿Hace ruidos extraños? ¿Está desactualizada?
- Necesita reparación y no sabe quién puede ayudarlo? Llamenos hoy mismo
- (201) 893-5397 (8 am. a 10 pm.)

P.O. Box 502 West New York, NJ 07093
201-893-5397
E-mail: jpcomputer1@hotmail.com

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

¹⁹¹
 Si quieres salir
 de la vida en la ciudad,
 ven mira este motel
 de venta.
 Es posible que cueste
 lo mismo que tu casa.
Gran Oportunidad
 para comprar motel
 y rentar los cuartos.
518-321-7932
718-332-6324
 Pregunta por
Eddie

**SIGUENOS EN
 LAS REDES
 SOCIALES**



201-305-5624

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

SE VENDE

**Dos (2) apartamentos en Bogota,
 Barrio Alamos Norte,
 cada uno de tres alcobas,
 sala comedor y baño
 Aceptamos Pago en efectivo
 y credito bancario
 Mayores informes a
 los siguientes telefonos:**

3144327284

Adriana

3103099713

Diana

Alerta con conductores distraídos

Los conductores de hoy son más propensos a las distracciones que nunca antes. Los dispositivos tecnológicos, desde teléfonos inteligentes hasta reproductoras MP3 les dan a los choferes nuevas razones para apartar la vista de la vía.



Conducir distraído equivale a cualquier actividad que realice una persona y que pueda apartarla de la tarea fundamental de la conducción. A continuación, tres tipos principales de

distracción:

1. ► **En Visual:** apartar la vista de la vía.
2. ► **Cognitiva:** no pensar en lo que se está haciendo.
3. ► **Manual:** quitar las manos del

volante.

Conducir distraído puede consistir en hablar por el teléfono celular, comer en el automóvil, explorar mapas con los dedos en un aparato GPS, o incluso cambiar una emisora radial. Pero el tipo de distracción más común y que se ha convertido en una epidemia, particularmente en los jóvenes, es conducir y enviar mensajes de texto a la vez.

La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Autopistas (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) afirma que el 20 por ciento de los accidentes con lesiones en el 2009 fueron provocados por la distracción al conducir.

El grupo etario con la mayor proporción de conductores distraídos es el de los menores de 20 años. Como el envío de mensajes de texto se ha convertido en el método favorito de comunicación, un gran porcentaje de los accidentes automovilísticos podría ser provocado por esa modalidad.

- Cuando maneje, lo mejor es evitar cualquier actividad que aparte los ojos, manos o mente fuera de la vía.
- Si es necesario responder a una llamada o trabajar con otro dispositivo, se debe detener el vehículo a un lado de la vía para hacerlo.



AUTOS

Claves para reducir el costo del seguro de su automóvil

Entre los numerosos costos que trae consigo la posesión o el arrendamiento de un vehículo, el seguro es un rubro que los conductores consideran casi universalmente como demasiado caro.

Tal preocupación de los consumidores es una razón para la oleada de anuncios de seguros de autos en la televisión, donde cada compañía ofrece primas cada vez más bajas que el competidor cuyos anuncios se presentaron minutos antes. Aunque es realmente útil comparar a la hora de buscar un seguro, hay otras medidas que se pueden tomar para reducir los costos.

► **Mantener un buen crédito.** Los proveedores de seguros verificarán el historial de crédito de un solicitante antes de ofrecerle un estimado. Muchos consumidores pudieran cuestionarse la relevancia de este proceso, pero las aseguradoras están plenamente conscientes de que numerosos estudios revelan que existe un vínculo directo entre el historial de crédito de una persona y la posibilidad de que la misma haga una reclamación. Mientras más alta sea la calificación de crédito, menos riesgoso será el solicitante, lo cual se traduce en una prima menor. Otra razón por la cual las aseguradoras verificarán el historial de crédito de un solicitante es para saber si el mismo pagará puntualmente o no. Al igual que otros

negocios, la aseguradora quiere tener su dinero a tiempo, y será más propensa a ofrecerle una prima menor a los solicitantes con historial de pagos puntuales.

► **Considere cuidadosamente su opción de vehículo.** Las aseguradoras califican los vehículos en base a la marca y el modelo. Este sistema de clasificación

Los costos de seguro de automóvil son raramente negociables, pero los conductores pueden tomar varias medidas con anticipación al comienzo de una póliza que podrían reducir en gran medida lo que pagan cada año por su seguro.

está conformado por varios factores, como el costo del vehículo, la calificación de seguridad y el historial de robos. La Oficina de Servicios de Seguros (Insurance Services Office) ha creado el sistema, y mientras más alta sea la calificación de un vehículo, más tendrán que pagar los conductores para asegurarlo. Aunque los resultados del sistema de clasificación no son de dominio público, los conductores



pueden investigar cuáles son los carros más robados, y cuáles están entre los más costosos a la hora de asegurarlos. Si el ahorro en un seguro es una prioridad primordial, evite los vehículos que salgan durante esa búsqueda.

► **Maneje con cuidado.** Nada es más efectivo para bajar los costos del seguro que ser un conductor precavido. El primer accidente en el que el conductor sea culpable podría incrementar la prima hasta en un 40 por ciento, un incremento monumental para muchos, pero que se puede evitar simplemente siendo un mejor conductor. Incluso si las primas no se incrementan en un 40 por ciento, van a aumentar significativamente si el conductor es considerado culpable en un accidente, por lo que lo mejor que se puede hacer es manejar con cuidado y a la

defensiva en todo momento. Si ocurre un accidente y es el primero de un conductor, consulte con un agente de seguros para determinar si existe alguna cláusula de perdón que beneficie en caso del primer accidente. Si no existe, habrá que pagar el incremento normal de la prima luego de tal percance.

► **No se suscriba a planes de pagos a plazos.** Los planes de pago a plazos pudieran ser necesarios, pero si no lo son, es mejor pagar la suma en su totalidad. Un plan de pagos mensuales trae consigo cuotas adicionales, que no parecerían significativas cada mes, pero suman en el curso de un año. Si no queda más remedio que acogerse a un plan, trate de pagar en la menor cantidad de mensualidades posibles.



International Optical

West New York, NJ

*Promociones aplican restricciones



***OBTENGA UN PAR DE GAFAS
CON LENTES PROGRESIVOS.**
con protección UV + tintes
incluidos* **\$149**

***LENTES Y MARCOS**
con protección UV + tinte
incluidos* **\$65**

***ESPECIAL A CUBA**
lentes y marcos
con protección UV +
tinte incluidos* **\$59**



CareCredit
Patient Payment Plans



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

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

HORARIO: Lunes Jueves y Sabado 10am - 5pm
Martes y Miercoles 10am - 6pm
Viernes 10am - 7pm
Domingo Cerrado



5202 Bergenline Ave. West New York, NJ 07093

201-974-2600 ♦ Fax: 201-974-2999

email: info@internationalopticalwny.com

www.internationalopticalwny.com



NUMBERS NOW



**Ahora en
Hackensack
New Jersey**

Nos especializamos en los siguientes tipos de servicios

**Impuestos - Contabilidad General - Nómina de sueldos
Incorporaciones - Traducciones - Notario Publico - Itin - BOI Form.**



551-303-0202

 cs@numbersnow.tax

 6 Bergen St Hackensack, NJ 07601

El Carnaval de

BARRANQUILLA EN NEW JERSEY USA TE INVITAN A SU RUMBA CARNAVALERA



CON LA AGRUPACION



Aires del Folklor

13
ABRIL
8:PM

DJ GTG
SOUND SYSTEM

DONACION
\$ 30
ADELANTADOS
y \$ 35 en la
puerta

1919-741-7233
Paola Villacis
Zelle

SABADO 13 DE ABRIL, 2024
CABALLEROS DE COLON

23-12 Summit Avenue Union City New Jersey

Información:
201-232-5844 / 551-222-5475



Cómo el programa Hudson Scholars del Colegio Comunitario del Condado de Hudson se convirtió en un modelo de éxito estudiantil a nivel nacional



cientemente, el innovador y transformador programa Hudson Scholars del Colegio Comunitario del Condado de Hudson (HCCC) recibió el prestigioso Premio al Legado de Bellwether por su impacto en el éxito de los estudiantes basado en la tasa de retención y finalización de los estudios universitarios, especialmente para los grupos de estudiantes tradicionalmente desatendidos. El Premio al Legado, el mayor honor que otorga el Bellwether College Consortium, es solo uno de los tantos reconocimientos que ha recibido el programa Hudson Scholars a nivel nacional en los últimos dos años, como el Premio a la Innovación del Año 2022 otorgado por la Liga para la Innovación en Colegios Comunitarios, el Premio a los Programas y Servicios de Instrucción 2023 de Bellwether y el prestigioso subsidio "Signature Grant 2023" de la fundación Provident Bank Foundation (\$100.000). Concebido durante el caos, la disrupción y el miedo de la pandemia del COVID-19, el holístico programa Hudson Scholars combina el apoyo proactivo del alumno con estipendios financieros, experiencias educativas de alto impacto e intervención académica temprana personalizada. A la fecha, hay más de 2.500 estudiantes del HCCC que se están beneficiando con este programa que, en todo el país, es considerado un modelo de retención de estudiantes y finalización de estudios universitarios. La historia del desarrollo del programa Hudson Scholars y los significativos logros obtenidos demuestran cómo el hecho de aprovechar la oportunidad de perseguir una gran idea con pensamiento imaginativo permitió alcanzar una tasa de retención y finalización para muchos más estudiantes de los que se había imaginado. Con campus en Jersey City (la ciudad más diversa de los Estados Unidos), Union City y Seacaucus, NJ, los alumnos del HCCC reflejan la diversidad étnica, cultural, socioeconómica y lingüística del condado de Hudson, en Nueva Jersey. El 55% de los estudiantes son hispanos o

latinos, el 13% son negros o afroamericanos, el 12% son blancos, el 8% son asiáticos y el 4% de otras razas; además, el 34% de los estudiantes son adultos (mayores de 25) que retoman sus estudios. Un tercio de los alumnos del HCCC nacieron fuera de los Estados Unidos. A nivel nacional, la tasa de finalización de los estudios en los colegios comunitarios está muy por debajo de las de las instituciones que ofrecen carreras de cuatro años debido a las misiones colectivas de acceso abierto de las universidades con carreras de dos años. Los estudiantes del HCCC enfrentan desafíos que muchas veces les impiden completar sus estudios. En promedio, el 77% de los alumnos del HCCC comienzan su educación universitaria inscribiéndose en cursos de nivelación de matemáticas o inglés, y el 23% de esos alumnos también se inscriben en Inglés como Segunda Lengua. Además, una gran mayoría de los estudiantes del HCCC reportan inseguridad alimenticia o de vivienda, muchos trabajan a tiempo completo para mantener a sus familias y el 80% de los alumnos inscriptos reciben ayuda financiera. "Sabemos que empoderar a los estudiantes para que obtengan un título universitario es transformador tanto para ellos mismos como para sus familias y la comunidad en general", expresó el presidente del HCCC, el Dr. Christopher Reber. "Finalizando con éxito su carrera universitaria, los estudiantes tienen más posibilidades de ganar un sueldo que les permita mantener a sus familias, lo que a su vez genera un potencial aumento de los ingresos económicos y fiscales a nivel local, estatal y nacional. El programa Hudson Scholars se enfoca no solo en el éxito del estudiante sino también en la justicia social y la equidad. Para el HCCC, hacer algo por el progreso de los alumnos no era una opción sino una obligación". La misión del HCCC es "ofrecer a sus diversas comunidades programas y servicios educativos de calidad que promuevan el éxito estudiantil y la movilidad social y económica ascendente". La retención de alumnos y la finalización de las carreras universitarias son dos de nuestras mayores prioridades, pero los programas destinados a promover el éxito de los estudiantes suelen demandar

muchos recursos económicos. Comprometerse con estas audaces iniciativas es todo un desafío, especialmente cuando no hay garantía de resultados. Pero, como muchas de las instituciones lo descubrieron en 2020, la disrupción es también un catalizador para la innovación. El Dr. Reber es promotor de las palabras de George Bernard Shaw que citaba Robert Kennedy: "Algunos ven las cosas como son y dicen, ¿por qué? Yo sueño con cosas que nunca existieron y me pregunto, ¿por qué no?"

Cuando devino la pandemia, el HCCC se reagrupó y rápidamente volvió al ruedo balanceando las nuevas responsabilidades en cuanto a la migración y el seguimiento de la enfermedad sin detener el progreso educativo de sus alumnos. En la primavera de 2021, el Colegio se dio cuenta de que podía utilizar una parte de los fondos del estímulo federal por COVID recibidos a través del Fondo de Ayuda de Emergencia para la Educación Superior (HEERF) para desarrollar un modelo de retención y finalización basado en dos programas altamente exitosos: El Fondo de Oportunidades Educativas (EOF) de Nueva Jersey, destinado a ayudar a los estudiantes con desventajas educativas y económicas ofreciéndoles orientación individualizada, apoyo académico y ayuda financiera. Los estudiantes del EOF tienen un 47% más de probabilidades de continuar estudiando de otoño a otoño y el doble de probabilidades de obtener una credencial en tres años; y Los programas de Estudios Acelerados para Títulos de Asociado (ASAP) de la Universidad de la Ciudad de Nueva York (CUNY), que incluye incentivos financieros, grupos de orientación reducidos e inscripción en bloques de cursos. El Dr. Reber reunió a un grupo de líderes para diseñar el programa Hudson Scholars. Entre los miembros del equipo se encontraban la Dra. Gretchen Schulthes, Vicedecana de Asesoramiento del HCCC y John Urgola, Director de Investigación Institucional. El equipo se propuso desarrollar un programa personalizado, holístico y sostenible que comenzaría en el otoño de 2021 y alcanzaría a 800 estudiantes del HCCC, cuatro veces más que la cantidad de inscriptos en el programa EOF del HCCC. El plan de programa incluía: Contratar a cinco Consejeros Académicos graduados en maestrías para que se reúnan con los estudiantes, trabajen junto con los docentes, controlen los informes de progreso, monitorean los factores externos que pudieran impedir el progreso de los estudiantes, y hagan derivaciones a los servicios del campus, como clases de apoyo y asesoramiento de salud mental. Estos consejeros tienen un 80% menos

de carga de trabajo que los demás consejeros. Comprometer a los docentes a que trabajen con los Consejeros Académicos, presentar informes de progreso de los estudiantes en momentos críticos, actuar como embajadores del programa Hudson Scholars y, eventualmente, servir como mentores. Planificar y crear una herramienta de reporte personalizada, sencilla y accesible para que los docentes puedan dar su opinión sobre los estudiantes del programa y que los Consejeros Académicos puedan hacer un seguimiento de las intervenciones necesarias, además de un refuerzo positivo del progreso y el éxito de los alumnos. Establecer incentivos para que los estudiantes puedan recibir hasta \$625 por semestre por reunirse con sus Consejeros Académicos cuatro veces por término y por completar tareas mensuales. Ofrecer experiencias inspiradoras, como ir a ver obras teatrales de Broadway, visitar museos, hacer visitas a empresas, etc. Antes de continuar, se realizó un extenso estudio de factibilidad financiera para ver si el programa Hudson Scholars podía llegar a tener el éxito del programa EOF a una escala mucho mayor y, potencialmente, financiarse solo. El equipo directivo determinó que el programa debe ser sostenible y que la utilización de los fondos del subsidio recibido por única vez como inversión inicial para un programa que pueda sostenerse solo sería revolución. El programa Hudson Scholars pasó de tener un grupo de 800 estudiantes a más de 2.500 estudiantes. La inversión inicial del programa de dos años fue de \$1.054.460. El monto total de las matrículas para Otoño 2021-Primavera 2022 fue de \$6.260.233; esto fue \$1.376.190 más que lo esperado. Este aumento permitió obtener un ingreso neto de \$321.730. Además, en los últimos tres años, la tasa de estudiantes del HCCC que recibieron apoyo intensivo del consejero se incrementó en un 575%, demostrando que el programa está llegando cada vez a más estudiantes. El programa Hudson Scholars ha logrado una tasa de retención de otoño a otoño del 70%; los estudiantes del programa tienen muchas más probabilidades de continuar con su educación. La tasa de persistencia de término a término de los estudiantes hispanos o latinos que trabajan con los Consejeros del programa Hudson Scholars aumentó más de un 40%, mientras que la de los estudiantes negros o afroamericanos aumentó más de un 60%. Más del 90% de los estudiantes del Hudson Scholars que se reúnen mensualmente con su consejero durante un semestre, continúan en el siguiente semestre. Los estudiantes que trabajaron con su Consejero Académico todos los meses durante su primer año académico aprobaron el 93% de sus cursos obteniendo un promedio de calificaciones acumulado de 3.4.

Pie de foto: En la foto, el Dr. Christopher Reber, presidente del Colegio Comunitario del Condado de Hudson (HCCC) (fila de atrás, al centro), con estudiantes del programa Hudson Scholars.