

# El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

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

201-850-9444

-GRATIS-

Año 19 - Edición 946

Noviembre 26 a Diciembre 3, 2025

## Cuatro claves para entender los cambios que vendrán en el nuevo examen de ciudadanía americana

### CIUDADANIA AMERICANA

RESPUESTAS FACILES

# 2025



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 INMIGRACIÓN  
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

Cuatro claves para entender los cambios que vendrán en el examen de ciudadanía a partir de octubre de 2025



La oficina de Servicios de Ciudadanía e Inmigración publicará este jueves en el Registro Federal los cambios que regirán en el examen de ciudadanía a partir del próximo mes. Te contamos cuáles son. La oficina de los Servicios de Ciudadanía e Inmigración (USCIS) anunció que los cambios en el examen de ciudadanía comenzarán a regir para aquellos que introduzcan sus peticiones a partir del 17 de octubre de 2025, cuando transcurrirán 30 días desde la publicación de la norma en el Registro Federal. Los cambios están centrados sobre todo en las preguntas que el funcionario de USCIS hará al solicitante. En su anuncio —que será publicado mañana en el Registro Federal— explica que 75% del contenido del nuevo examen fue tomado del que ya venía realizándose, el de 2008. "Algunas de las preguntas de la versión de 2008 del examen cívico ya no aparecen en el examen cívico de naturalización de 2025 y aproximadamente 25% del examen es contenido nuevo", explican.

#### 1.- ¿Qué cambios tendrá el examen?

Hasta ahora, para el examen de educación cívica el aplicante debía estudiar una guía de 100 preguntas sobre historia de Estados Unidos, las ramas del gobierno, la Constitución y sus enmiendas, entre otros temas. Ahora, la guía tiene 128. USCIS seleccionará una lista de 20 preguntas (antes eran 10) y la persona deberá dar 12 respuestas correctas (antes eran seis). "USCIS creyó y continúa creyendo que hacer exámenes de 20 preguntas es necesario para una evaluación más profunda del conocimiento que tiene el extranjero sobre la historia de Estados Unidos y el gobierno, y al asegurar que cada prueba cubra una lista de temas más amplia", se lee. En el anuncio explican que cuando la persona responda correctamente 12 preguntas —de las 20— el funcionario terminará la evaluación. Pero si la persona se equivoca en nueve habrá reprobado y el funcionario también frenará la prueba en ese momento. Aseguran que el nuevo examen fue probado en voluntarios que

participaron en pruebas piloto. Las preguntas se hicieron de forma remota y oral a estudiantes que tomaban cursos para presentar la prueba. Explican que basados en los resultados se editaron las preguntas y las opciones de respuesta.

#### 2.- ¿Quiénes deberán presentar el nuevo examen de ciudadanía?

Cualquiera que introduzca su petición 30 días después de la publicación de la nueva norma en el Registro Federal. En la página del Registro aseguran que la información podrá verse a partir de mañana, 18 de septiembre.

#### 3.- ¿Qué pasará con quienes introdujeron su petición de ciudadanía antes del 17 de octubre?

Serán evaluados con el examen de educación cívica de 2008. Esto incluye a quienes ya presentaron su petición de ciudadanía. Por eso, USCIS explica que ambas guías de preguntas, la de 2008 y la de 2025, estarán publicadas en la página de USCIS para que los aplicantes puedan prepararse según lo que les

corresponda. "USCIS mantendrá temporalmente en su sitio web los materiales de estudio para el Examen de Educación Cívica para la Naturalización de 2008 para ayudar a los extranjeros que solicitan la naturalización y a quienes se les administrará el Examen de Educación Cívica para la Naturalización de 2008, según la fecha de presentación de su solicitud, a prepararse para dicho examen", refieren.

#### 4.- ¿Hay excepciones? ¿Cuáles son?

Sí, quienes tengan 65 años o más y hayan permanecido como residentes permanentes de Estados Unidos por al menos 20 años serán evaluados bajo un examen cívico con 10 preguntas de una guía especialmente seleccionada de 20 preguntas de cualquiera de los dos exámenes, o el de 2008 o el de 2025. "Independientemente de su fecha de presentación de ciudadanía, estos extranjeros sólo necesitarán responder correctamente seis preguntas para aprobar", se lee en la notificación.



# Auto + Hogar = Grandes Ahorros

Averigua cómo puedes ahorrar con nuestros descuentos al combinar tu Seguro de Auto y tu Seguro de Propietario de Vivienda de State Farm. Lláme hoy



**Alex Vargas, Agente**  
45 Hoover Avenue  
Passaic, NJ 07055-5109  
Tel: (973) 955-4530 Fax: (973) 955-4533  
[alex.vargas.mbyt@statefarm.com](mailto:alex.vargas.mbyt@statefarm.com)



**State Farm®**  
**UN BUEN VECINO**

Las pólizas de seguros de State Farm están escritas en inglés. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automobile Insurante Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

# Cinco especialistas muestran caminos para alcanzar la felicidad

(I PARTE)

**Desde Aristóteles, la felicidad ha desvelado al ser humano. ¿Qué la define? ¿Cómo alcanzarla?**

**L**a felicidad es un estado de ánimo que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada y buena. Tal estado propicia paz interior, un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas. Es definida como una condición interna de satisfacción y alegría".

A la luz de esta definición, que aparece en Wikipedia, parecería que el tema de la felicidad es un asunto claro y sencillo. Pero qué difícil es alcanzarla!

A lo largo de la historia, el hombre ha buscado las respuestas para entender sus claves y conquistarla desde la filosofía, la religión, la economía, el esoterismo y hasta la ciencia, pero la 'pócima mágica' sigue sin ser revelada.

Lo más probable es que no exista una única fórmula para lograr lo que probablemente sea el mayor anhelo de los seres humanos, pero, lo que sí está cada vez más claro es que años y años de estudio nos dejan algunas importantes claves para avanzar en ese empeñado propósito de ser felices.

Cinco grandes expertos en el tema explican hoy los elementos centrales de sus caminos para tener una vida más feliz y plena.

Aplicar la idea budista del desinterés

Mark Epstein, psiquiatra budista.

Going to pieces without falling apart (Hacerse trizas sin desmoronarse) se llama el libro en que el destacado psiquiatra neoyorquino Mark Epstein trata

el tema de la felicidad.

Budista desde hace varias décadas, este especialista en salud mental tiene la particularidad de tratar a sus pacientes enfocándose en el concepto del 'ser desinteresado', pero en un sentido positivo, es decir, en desprenderse del egoísmo y entregarse a los demás.

"El budismo -dice el especialista- predica un tipo de felicidad distinto, que viene del dar a los demás. Se asemeja a la felicidad de una madre que no piensa en sus propios sacrificios cuando se da a sus hijos y que puede ser infeliz en muchos aspectos, pero en términos

generales es feliz porque sus hijos están bien".

"Hoy, es común que la gente se perciba como sola, amenazada, aislada, en competencia con los demás, y esta es una mirada más bien distorsionada de la realidad, porque la verdad es que somos mucho más misteriosos de lo que creemos. Por eso, seremos más felices si no nos tomamos tan en serio todo", y aquí es donde entra el desinterés

positivo (selflessness): "una manera de ser feliz de manera más sustentable", dice Epstein. Alcanzar esto -continúa- permite librarse de lo que él llama nuestras 'adicciones', o "nuestros intentos de ser

felices que nos hacen infelices". "Las adicciones comienzan cuando uno intenta autogratificarse. La comida, el alcohol, las drogas, el sexo son algunas

maneras de reconfortarse y si bien funcionan al principio, luego nos acostumbramos al resultado y queremos más y más para sentirnos como nos hacían sentir al comienzo. Y ahí se inicia la adicción".

"La comprensión y buen uso del selflessness budista -concluye Epstein- alivia mucho a la gente".

No vivir con el virus del afán

Carl Honoré Creador del 'Slow Movement'.

La vida del periodista británico Carl Honoré se había convertido en una

verdadera carrera contra el tiempo.

"Había llegado al punto de querer comprar una colección de cuentos para niños que se leen en sólo un minuto. Y, de repente, me di cuenta de que mi adicción a la velocidad se me había salido tanto de las manos, que estaba dispuesto a acelerar el momento más valioso que podía tener: leerles una historia a mis hijos al final del día".

Y así nació una de las tendencias más comentadas del momento: el Slow Movement, o Movimiento por la lentitud.

"Una de las razones por las que muchas personas no se sienten felices hoy -dice Honoré- es porque han sido infectadas por el virus del afán". Y explica: "Tratamos permanentemente de hacer caber más y más cosas en menos y menos tiempo, lo que nos lleva a poner la cantidad antes que la calidad en una dinámica asfixiante. En otras palabras, estamos corriendo a través de nuestras vidas, en vez de vivirlas realmente".

La gente, asegura, tiende a tratar la felicidad como un proyecto, algo en lo que se invierte tiempo, dinero y energía para lograr un resultado, pero para Honoré, la felicidad no es un fin en sí mismo.

"No se

uno de los principales errores que cometan las mujeres es pensar que la felicidad puede ser un estado permanente. "La felicidad es algo que uno puede sentir de vez en cuando, pero no siempre. Entonces, pensar que algo anda mal en nuestras vidas porque no se es constantemente feliz no es para nada realista", dice esta psiquiatra.

Para ella la clave está en identificar los problemas que nos hacen infelices y 'atacarlos', como aprender a manejar mejor los conflictos.

Según Birndorf,

cometen las mujeres es pensar que la felicidad puede ser un estado permanente.

"La felicidad es algo que uno puede sentir de vez en cuando, pero no siempre. Entonces, pensar que algo anda mal en nuestras vidas porque no se es constantemente feliz no es para nada realista", dice esta psiquiatra.

Para ella la clave está en identificar los problemas que nos hacen infelices y 'atacarlos', como aprender a manejar mejor los conflictos.





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

# CHRISTMAS AT ELLSWORTH PARK

---

**Thursday, December 4, 2025**  
**6:00 PM**

**Ellsworth Park**  
23rd Street & New York Ave.

*Free Entertainment • Free Admission*

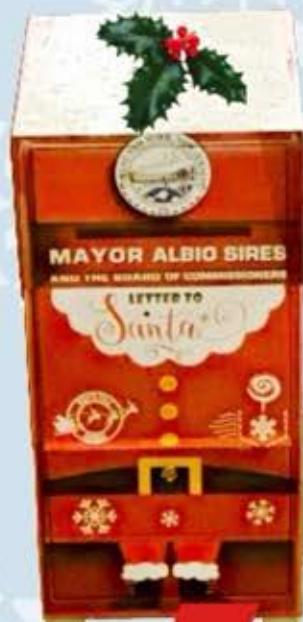
**El alcalde Albio Sires y la Junta de Comisionados se complacen en invitarlos a dejar su carta a Santa en nuestro Buzón Exprés del Polo Norte, justo frente al Ayuntamiento (Calle 60, 428). ¡Viva la magia navideña y envíe sus deseos directamente al Polo Norte!**



**TOWN OF WEST NEW YORK**

**MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS**

# **Bring your letter to Santa**



**Drop them in our special North Pole  
Express Mailbox in Front of Town Hall**

**REGISTER FOR ALL RECREATION ACTIVITIES @ [WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME](http://WNYREC.RECDESK.COM/COMMUNITY/HOME)**

**FOR ALL RECREATION INFORMATION, CALL (201) 295-5120 OR YOU MAY VISIT**

**OUR OFFICE AT 428 60TH ST ROOM 7, MON-FRI 9AM-5PM**





### ( II PARTE )

**"Mucha gente cree que si se lleva mal con su madre, siempre va a ser así. Pero la verdad es que si uno cambia su manera de pensar sobre ella o reflexiona sobre el tipo de relación que tienen y los problemas objetivos de la misma y sus propios errores en ella, es muy probable que esa relación cambie".**



**S**olucionar esas pequeñas cosas -continúa Birndorf- nos hace más felices. Y la idea principal es que la gente valore los momentos buenos, los maximice y trate de multiplicarlos.

Consejos con una base científica

Sonja Lyubomirsky Psicóloga

Sonja Lyubomirsky es una de las personas que más han investigado el tema de la felicidad en Estados Unidos. Y lo ha hecho de manera científica. Psicóloga de la Universidad de Harvard con un doctorado de Stanford y autora de La ciencia de la felicidad, ella explica que ésta

tiene dos componentes. El primero es un sentido de satisfacción en la vida, es decir, tener la sensación de que uno va progresando hacia sus metas. Y el segundo es la experiencia frecuente de emociones positivas (como la

alegría, el orgullo, la curiosidad, el afecto) y lo menos frecuente posible de emociones negativas. "Se necesitan ambos componentes para ser realmente feliz", asegura desde la Universidad de California en Riverside, donde enseña e investiga.

Según Lyubomirsky, la felicidad es en parte determinada por la genética. Explica que cada vez más estudios empíricos hechos con gemelos indican que cada persona nace con lo que llama un 'set point' de felicidad, es decir, un potencial de bienestar al que

siempre se vuelve, ya sea después de un momento duro o de un gran triunfo.

El 'set point' de felicidad es muy similar al 'set point del peso'. Algunas personas cuentan con la suerte de

### 10 claves prácticas de hacerse la vida más grata

- 1. Exprese gratitud por lo que tiene.
- 2. Cultive el optimismo, vea el lado positivo siempre.
- 3. Evite pensar demasiado y compararse con otros.
- 4. Practique el arte de la amabilidad.
- 5. Nutra sus relaciones: elija un vínculo que quiera estrechar y trabaje en consolidarlo y disfrutarlo.
- 6. Rememore y saboree las alegrías de la vida.
- 7. Busque la forma de enfrentar y superar el estrés.
- 8. Aprenda a perdonar.
- 9. Practique la religión y/o espiritualidad, en cualquiera de sus formas.
- 10. Cuide su cuerpo haciendo ejercicio, meditando y riéndose.

tener una disposición a la

### Una mirada desde la filosofía

Mariano Bartoli Doctor en filosofía

Desde el inicio de los tiempos, la filosofía se ha dedicado a estudiar el tema de la felicidad. Mariano Bartoli, doctor en filosofía teórica y práctica de la Universidad de Barcelona, y experto en el tema, recuerda que el monoteísmo religioso instauró la idea de que ésta llegaba después de la muerte, pero luego, con la Ilustración surgió nuevamente la idea de que la dicha era posible en la tierra y se consolidó el humanismo. Más tarde, dice, Nietzsche promovió el concepto del gozo de la vida individual, energética e intensa. Pero a Bartoli le gusta más el concepto de los griegos, para quienes la idea de la felicidad no podía separarse de un sentimiento de armonía con el orden del mundo.

### "La felicidad es el fin al cual tiende todo hombre"

propone algunas claves. La gran reflexión filosófica está en saber que es aquello que colma el corazón humano, qué hace al hombre pleno. Y para Bartoli, "el hombre alcanza su realización cuando se da, cuando vive para algo distinto de sí mismo. Un hombre que no ama -recalca- difícilmente será feliz".

Desde esa perspectiva, este doctor en filosofía remarca que la felicidad es más difícil de alcanzar en un mundo como el actual, dominado por una cultura de satisfacción individual fuertemente asociada a la idea de que buena parte de la felicidad está en tener acceso al disfrute o posesión de cosas. Frente a lo cual anota: "Está claro que "ningún bien terrenal va a saciar completamente el corazón del hombre, porque en eso, además, hay una cierta lógica de insaciableidad".

"Por eso -remata- estoy convencido de que la felicidad se encuentra en la medida en que uno centra su vida en otras personas. Y me atrevería a decir que lo más parecido a esa felicidad última y plena son esos momentos en familia, con amigos o con esos seres a los que uno realmente ama".

perrier



**PRUEBA  
EL SORPENDENTE  
SABOR  
DE LO  
REFRESCANTE.  
O AZÚCAR  
100% REFRESCANTE**

# Clínica Dental

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS

¡Te ayudamos  
a tener una  
sonrisa  
maravillosa!

15%  
DESCUENTO

\*Promoción  
válida todo el  
mes de  
septiembre

Limpieza Dental

\$299

\$499

\$899

Consulta Dental

Blanqueamiento

Prótesis Dental



HAZ TU CITA

(55) 1234-5678

(55) 1234-5678



UBICACIÓN

Calle Cualquiera 123,  
Cualquier Lugar

Para más información visita [www.sitioincreible.com](http://www.sitioincreible.com)

# Errores más frecuentes al ejercitarse

En estas fallas tiende a incurrirse por falsas creencias o falta de información. Ni calentar ni enfriar. El 20% de las lesiones que ocurren en personas que se ejercitan son debidas a la falta de



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

► **No tomar descansos:**

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

► **Entrenar después de comer o con el estómago vacío:**

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

► **Dolor como límite:**

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

► **De vez en cuando:**

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

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

► **No consultar**

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

► **Ropa inadecuada:**

Ponerse prendas ceñidas dificulta el retorno venoso y el uso de calzado inadecuado puede incrementar daños en músculos y articulaciones. Use



ropa holgada de materiales que permitan la transpiración; las mujeres deben proteger el pecho con brasieres deportivos.

► **Por obligación:**

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

► **La misma rutina:**

Hacer la misma rutina siempre hace que el cuerpo se adapte poco a poco a su práctica; cuando eso ocurre, el ejercicio deja de ser efectivo. No repita la misma actividad antes de tres días y prefiera un día ejercitar la parte alta del cuerpo y al día siguiente la inferior.

► **Antes de ir a dormir:**

El ejercicio físico actúa como un estimulante para el sistema

nervioso central, lo que promueve el insomnio. Prefiera ejercitarse en la mañana temprano; sirve como activador, además las estructuras están relajadas y descansadas.

► **No hidratarse:**

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





**HolyName  
Medical Partners  
Hudson County**

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

## Aprenda a identificar los dolores de cabeza

**A**sí todo el mundo le duele la cabeza de vez en cuando. En muchas ocasiones, el dolor de cabeza tiene una causa bastante simple —como haber trasnochado demasiado, pasar demasiado tiempo al sol o el estrés de un examen importante. Pero algunas personas tienen dolores de cabeza frecuentes o duraderos.

En la mayoría de dolores de cabeza, lo que duelen son los nervios, vasos sanguíneos y músculos que cubren la cabeza y el cuello. A veces, los músculos o vasos sanguíneos se inflaman, se tensan o experimentan otros cambios que estimulan a los nervios circundantes o ejercen presión sobre ellos. Esos nervios envían mensajes de dolor al cerebro, lo que provoca el dolor de cabeza.

El tipo más frecuente de dolor de cabeza es el tensional, provocado por contracciones musculares. Ocurre cuando los músculos de la cabeza o del cuello se tensan o contraen demasiado. En este tipo de dolor de cabeza, el dolor suele ser sordo y constante. Se siente como si algo nos estuviera apretando o comprimiendo la frente, el cuello o ambos lados de la cabeza.

A veces la gente también tiene dolor de cabeza cuando está enferma —por ejemplo, tal vez hayas tenido dolor de cabeza asociado a sinusitis cuando estabas acatarrado o alérgico o cuando tenías la gripe.

Las personas que toman muchas bebidas con cafeína pueden tener dolor de cabeza por abstinencia de la cafeína. Y también hay dolores de cabeza que son el efecto secundario de determinados fármacos.

Cuando el dolor es especialmente agudo y pulsátil, puede ser un signo de migraña. La migraña no es un dolor de cabeza tan frecuente como el tensional. Pero en aquellos jóvenes que la padecen, este dolor puede ser lo bastante fuerte como para hacerles faltar a clase y/o perderse otras actividades si no se trata adecuadamente. Afortunadamente, hoy en día los médicos saben mucho más sobre las causas de la migraña y sobre cómo tratarla.

### Causas comunes



Hay muchas cosas que pueden desencadenar un dolor de cabeza. La mayoría de dolores de cabeza están relacionados con:

- Estrés ■ Deshidratación ■ Fumar ■ Tomar alcohol ■ La cafeína
- Ver televisión o estar frente a la computadora por mucho tiempo
- Escuchar música a alto volumen ■ Saltarse comidas ■ Insomnio
- Recibir un golpe en la cabeza ■ Hacer un viaje largo en auto o bus

Las siguientes infecciones también pueden desencadenar dolores de cabeza en algunas personas:

- Gripe ■ Infecciones de los senos nasales
- Faringoamigdalitis Estreptocócica ■ Infecciones del aparato urinario
- Infecciones de oído ■ Enfermedad de Lyme

### Tipos de dolores de cabeza

**E**xisten dos tipos de dolor de cabeza: dolor por tensión y dolor en brotes. Los dolores de cabeza por tensión son comunes y con frecuencia la causa es el estrés. A veces, los dolores de cabeza más persistentes pueden durar unos días.

Los dolores de cabeza en brotes solo afectan a un lado de la cabeza y pueden ser muy dolorosos. Con frecuencia no dejan dormir, y la persona se despierta varias veces por la noche. Los dolores de cabeza en brotes son bastante raros y tienden a afectar más a los hombres que las mujeres.

**Sinusitis:**  
se presenta dolor detrás del hueso de la ceja y/ o los pómulos



**Cefalea en brotes:**  
el dolor se concentra en y alrededor de un ojo



**Por tensión:**  
el dolor es como una banda que aprieta la cabeza



**Migraña:**  
dolor, náuseas y cambios visuales son típicos de la migraña clásica



### La migraña

**L**as migrañas suelen ser hereditarias. De modo que, si uno de tus padres, un abuelo u otro miembro de la familia las padece, tienes más probabilidades de presentarlas (aunque esto no significa que tengas que presentarlas necesariamente). Hay ciertas cosas (denominadas

desencadenantes) que se sabe que pueden desencadenar una migraña en personas predispostas. Entre esos desencadenantes cabe mencionar determinados alimentos, el estrés, cambios en los patrones de sueño o incluso las condiciones climatológicas. Si crees que tus dolores de cabeza pueden ser de tipo migrañoso, es conveniente que vayas al médico para que te los trate y te indique formas de evitar desarrollarlos en primer lugar.



Existen varios tipos de cefalea migrañosa, pero muchos se caracterizan por dolor severo en uno o ambos lados de la cabeza (que puede trasladarse al otro lado), náuseas, mareos y molestias visuales causadas por la dilatación y constricción de los vasos sanguíneos de la cabeza

### Cómo aliviar el dolor

- La mayoría de los dolores de cabeza remiten si la persona descansa o duerme. Cuando te duela la cabeza, acuéstate en una habitación fresca, oscura y silenciosa y cierra los ojos. Puede ayudar ponerte un paño húmedo y fresco en la frente o sobre los ojos. Relájate y respira pausada y profundamente.
- Si el dolor de cabeza persiste o es muy fuerte, tal vez prefieras tomar un analgésico de venta sin receta médica como el paracetamol o el

ibuprofeno. Puedes comprarlo en cualquier farmacia con distintos nombres —y probablemente el farmacéutico también te podrá vender el medicamento genérico. Es una buena idea evitar tomar aspirinas para el dolor de cabeza, ya que pueden provocar una enfermedad muy poco frecuente pero peligrosa denominada síndrome de Reye.

Si tienes que tomar analgésicos de venta sin receta más de dos veces a la semana por el dolor de cabeza, o si resulta que esos medicamentos no te alivian el dolor, significa que deberías ir al médico.

**Dr Gilberto Gastell, MD**

**408 37th Street, Union City, NJ -  
201 864-4477**



# Holy Name Medical Partners

Presenta

## Tu Salud Primero

**Presentador:** Dr. Gilberto Gastell

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 avances en salud y consejos para vivir en plenitud

### Aprenda a identificar los dolores de cabeza

Cablevision - 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, Riverdale, 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 28 de Noviembre- 9:00 PM**

**Domingo 30 de Noviembre- 7:30 PM**

**Comcast - Canal 51**

**Martes 2 de Diciembre - 9:30 PM**

**Miércoles 3 de Diciembre - 9:30 PM**





**KPG**  
KLAUDIA PIOTROWICZ  
GROUP



# COMPRAR O VENDER UNA CASA?

## TRABAJEMOS JUNTOS!

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

**PAOLA ALLENDE**  
REAL ESTATE AGENT

### CONTACTO:

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





## Defensa Jurídica

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

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



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510

646 829 874

Disponible  
WhatsApp

Visite nuestra web:

[alvarezabogadostenerife.com](http://alvarezabogadostenerife.com)



**iCONVIÉRTASE EN UN  
SUPERHÉROE  
PARA SU DESTINATARIO!**



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

Desde septiembre con el nuevo vuelo de FedEx a EE.UU., se beneficiará de nuestro horario de recogida ampliado y su destinatario recibirá el envío al día siguiente antes de las 15:00. Envíe a más de 3,600 códigos postales en la Costa Este de EE.UU. con un excepcional servicio sin coste adicional.

Para más información, llame al 902 180 871 o visite [superhero.fedex.com](http://superhero.fedex.com)

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

**FedEx**  
Express

# ¿Qué hacer cuando se tiene falta de deseo sexual?

**La falta de deseo sexual, o anafrodisia, es un trastorno que podemos sufrir en un momento determinado tanto hombres como mujeres.**

**S**i notamos que ya no nos apetece hacer el amor con nuestra pareja, ni perdernos en fantasías eróticas, que para excitarnos hemos de manipular antes nuestros genitales, que incluso sentimos rechazo ante la idea de compartir momentos íntimos con quien amamos, puede que seamos víctimas de esta disfunción sexual. Entre las causas que pueden haber disminuido nuestra libido podemos encontrar, por un lado, alteraciones hormonales que han provocado una disminución en la producción de estrógenos en el caso de las mujeres, o la testosterona, tanto en el supuesto de hombres como de mujeres. Por ejemplo, tomar la píldora anticonceptiva puede ocasionar, como efecto secundario, la disminución o "desaparición" de la libido. También el hecho de estar

viviendo situaciones de estrés, ansiedad, depresión, problemas afectivos, pueden provocar en nosotros sentimientos de rechazo hacia el sexo. Nuestro estado de ánimo influye directamente en nuestro rendimiento sexual y si padecemos angustias vitales, terror al embarazo, o alteraciones emocionales, puede verse mermado nuestro deseo carnal. En el caso específico de los varones, hay que tener en cuenta que no se debe confundir entre ausencia de ganas y trastornos de la erección, pues puede coexistir un deseo enorme unido a una gran excitación con la imposibilidad de mantener la erección durante todo el acto. Esta falta de erección, cuyo origen suele ser psicológico, no implica falta de deseo sexual. La anafrodisia, si bien es más frecuente en mujeres, es entre los hombres donde produce



## Clasificación

Esta condición puede ser:

- **Primaria:** en la cual la persona nunca ha sentido interés sexual.
- **Secundaria:** en donde la persona solía tener interés en el sexo, y ya no le es así.
- **Situacional:** cuando la falta de deseo sexual solo se presenta con alguien en específico.
- **Generalizada:** Cuando la disminución de la libido es con cualquier persona por igual.

## Síntomas

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>► Incapacidad para conseguir el orgasmo</li> <li>► Evasión de contacto íntimo</li> <li>► Falta de deseo de hacer el amor</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>► Disminución de la excitación</li> <li>► Perdida del deseo sexual</li> <li>► Dificultad para iniciar actividades sexuales con la pareja</li> </ul> |
|--|--|
- En ocasiones lo que se presenta no es la falta de deseo como disfunción sexual, si no una diferencia en los niveles de excitación y de interés sexual entre los miembros de la pareja, siempre que estos niveles se encuentren del límite normal.

Esta situación se debe hablar con un especialista de la salud ya que exige tratamiento médico u orientación psicológica y de pareja para poder enfrentar esta nueva etapa en la vida íntima de la relación.



**Por Calidad,  
Seriedad y Buenos Precios...  
anúnciese en **CAMBIO****

El periódico que sirve a la comunidad



**LLAME PARA DESCUENTO**

Si aún ninguno de nuestros representantes de CAMBIO lo ha llamado para que publique su anuncio en este periódico, llame ahora mismo y reciba un DESCUENTO ESPECIAL sobre el valor total del anuncio que quiera publicar.

Ponemos a su disposición los espacios publicitarios más económicos del mercado, le ofrecemos una útil herramienta de consulta y un excelente medio de difusión PARA INCREMENTAR SUS VENTAS, ASÍ COMO PARA LLEGAR A NUEVOS MERCADOS.

**(201)- 679-2169 - (201) 240-7115**





# APRENDA INGLÉS

## CON LOS MEJORES PROFESORES

### HORARIOS DE CLASE:

#### ► LUNES A JUEVES

8am a 10am  
10am a 12pm  
6pm a 8pm  
8pm a 10pm

#### ► SABADOS

9am a 12:30pm

#### ► DOMINGOS

9am a 12:30pm

### RESULTADOS 100% GARANTIZADOS

INSCRIPCIÓN \$0\*

\*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)



Contáctanos para más información: +1 (551) 202-3613

3109 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087  
2do Piso - Edificio Banco de America

# Eres Victima de Violencia Familiar?

Por Allan Gamarra, M.A.

**Violencia familiar o también llamada violencia doméstica, es un problema latente que aqueja a un sinnúmero de familias sin importar la raza, edad, nacionalidad, cultura, etc.**



**L**a violencia familiar se refiere a un patrón de comportamientos y actos que incluyen maltratos físico, sexual, y emocional hacia otra persona. Las víctimas no necesariamente tienen que mantener un vínculo matrimonial,

también puede ocurrir entre parejas de novios, convivientes y personas que comparten un mismo hogar. La American Association of Psychology (1996), define que la persona que maltrata a su pareja es para tener el control, poder y autoridad sobre la otra. El World Health Organization (2002), estimó que aproximadamente un tercio de todas las mujeres han sido víctimas de violencia familiar en alguna etapa de sus vidas.

La víctima de violencia familiar tiene alternativas de ayuda legal y emocional cuando enfrenta este problema dentro de su hogar. En el aspecto legal, la víctima tiene dos opciones: La primera es denunciar penalmente por los maltratos ante la policía local donde la víctima reside o donde los hechos ocurrieron. El caso será ventilado en la corte municipal o en la corte



superior, dependiendo de la severidad del caso.

La segunda disyuntiva legal es establecer una querella en la corte superior de familia (acción civil) donde la víctima puede solicitar una orden de protección que puede incluir custodia legal de los hijos, manutención, derechos de visita y otros pedidos que se relacionen con el caso. La víctima no debe confundir que estas dos opciones por que son distintas. El primer paso es de carácter penal, donde el estado mediante un fiscal es encargado de ver el caso. El segundo paso es de carácter civil, donde la víctima es responsable del estado de su caso. Si la víctima no tiene recursos económicos para contratar a un abogado privado, la persona puede calificar para recibir

ayuda legal gratuitamente mediante las oficinas de servicio legal.

En el aspecto emocional,

**La violencia familiar es un problema social que no solo afecta a las parejas sino también afectan indiscutiblemente a los niños en su desarrollo físico, emocional y académico.**

Actualmente la violencia familiar es un problema que ocurre en muchas familias, pero en muchas de ellas no se consideran como tal. La violencia familiar es un tema muy delicado, y quienes son víctimas de ello deben tener en cuenta que las reglas y leyes en este país apoyan por intermedio del sistema judicial, centros de información y consejería.

atención, 800-772-7878  
800-772-7878

Por Allan Gamarra, M.A.  
gamarraa1@mail.montclair.edu



ORI  
Medical  
Technology  
Institute

Aprobado por el Departamento de Educación de NJ

**Sea un profesional de la salud en diferentes áreas de la medicina.**

**Profesores altamente calificados.  
Horarios flexibles: Diurnos y Nocturnos**

- ♦Terapia de masaje, ♦Medical Biller, ♦Técnico de farmacia, ♦Asistente médico,
- ♦Técnico de flebotomía, ♦Técnico de EKG, ♦Asistente de Terapia.
- ♦Cursos totalmente bilíngües.
- ♦Ayuda financiera disponible.
- ♦Certificación nacional en todos los cursos

**Visítenos o llame hoy mismo  
para recibir información:**



APROBADO POR:  
El Departamento de Educación  
Labor & Work Force  
of New Jersey



**NUEVO  
CURSO  
de Terapia  
Física**

4405 Bergenline Avenue, piso 2. Union City, NJ 07087  
**(201) 633-0274 / (201) 633-0277**

Registración GRATIS presentando este anuncio



# International Optical

West New York, NJ

\*Promociones aplican restricciones

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

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

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



INTERNATIONALOPTICALWNY

**CareCredit®**  
Patient Payment Plans

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



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

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



**6219 BERGENLINE AVE, WEST NEW YORK, NJ 07093**  
**TEL: 201- 430-3735 TEXT: 862- 419-6620**

**email: info@internationalopticalwny.com**

**www.internationalopticalwny.com**