

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 958

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Febrero 17 al 24, 2026

Acto de equilibrio para evitar un conflicto con Iran, mientras se prepara para una posible guerra



Pag-2



**Communitarian
Media
Network, Inc.**

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

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

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



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

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

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

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

Acto de equilibrio: general intenta evitar un conflicto con Trump mientras se prepara para una posible guerra con Irán

Mientras el jefe del Estado Mayor Conjunto, general Dan Caine, ha estado elaborando opciones militares para un posible ataque a Irán, un flujo constante de altos funcionarios del Ejército, la Marina y la Fuerza Aérea han sido convocados discretamente directamente a su oficina. Normalmente, las operaciones militares delicadas se debaten en la sala de conferencias altamente fortificada del Pentágono, conocida como el Tanque. Pero en una administración centrada en evitar filtraciones, a Caine —conocido también por su estricto secretismo— le preocupaba que reunir a los altos mandos en el centro neurálgico del Departamento de Defensa con tan poca antelación suscitara sospechas, según varias fuentes familiarizadas con el asunto. En esas reuniones y otras en el Pentágono, Caine ha expresado abiertamente las posibles desventajas de lanzar una importante operación militar contra Irán, lo que ha suscitado inquietudes sobre la escala, la complejidad y el potencial de bajas estadounidenses en una misión de ese tipo, según fuentes familiarizadas con su asesoramiento. Esas preocupaciones no han coincidido con la retórica que ha salido de la Casa Blanca, donde el presidente Donald Trump se ha mostrado optimista sobre la facilidad con la que el ejército estadounidense podría lograr la victoria, aunque no se han definido las dimensiones exactas de ese éxito. Pero Caine está decidido a evitar lo que cree que fueron los errores de uno de sus predecesores, el general Mark Milley, y mantener su influencia sobre Trump, según fuentes familiarizadas con su pensamiento. Milley a menudo chocó directamente con Trump durante su primer mandato en cuestiones como el despliegue de fuerzas militares en el país para sofocar las protestas, y a veces socavó la retórica incendiaria de Trump en privado para tranquilizar a aliados y enemigos nerviosos. Para Caine, evitar el enfoque de Milley ha significado ser más reservado con Trump y evitar influir demasiado directamente en las decisiones, incluyendo qué hacer en Irán. Es una cuerda floja que Caine ha intentado mantener durante su año como principal asesor militar de Trump: evitar conflictos directos con un presidente notoriamente voluble, sin dejar de ofrecer orientación militar profesional. Algunos dicen que Caine no ha sido lo suficientemente asertivo con Trump. “Definitivamente se está guardando las cosas”, comentó una fuente familiarizada



con las interacciones de Caine con Trump al comparar sus conversaciones en la Casa Blanca con sus opiniones privadas con líderes militares. El presidente del Estado Mayor Conjunto, Dan Caine, durante una conferencia de prensa con el presidente Donald Trump en el club Mar-a-Lago en Palm Beach, el 3 de enero. El presidente del Estado Mayor Conjunto, Dan Caine, durante una conferencia de prensa con el presidente Donald Trump en el club Mar-a-Lago en Palm Beach, el 3 de enero. Joe Raedle/Getty Images A pesar de todas las preocupaciones que Caine ha planteado internamente, durante el último mes también ha orquestado el montaje de la mayor colección de material militar estadounidense reunida en Medio Oriente desde la invasión de Iraq. Este relato de los esfuerzos de Caine para afrontar su mandato como presidente se basa en entrevistas con 10 funcionarios actuales y anteriores. El portavoz del Estado Mayor Conjunto, Joe Holstead, declaró a CNN en un comunicado que Caine “nunca se anda con rodeos cuando analiza opciones militares que podrían poner a nuestras tropas en peligro”. “El rol del Jefe del Estado Mayor Conjunto y su enfoque se basan en su función estatutaria de brindar asesoramiento militar al Presidente, al Secretario de Guerra y al Consejo de Seguridad Nacional”, declaró. “Este Presidente cumple con estas responsabilidades brindando a estos líderes una gama completa de opciones militares, junto con una consideración precisa y minuciosa de los efectos secundarios, las implicaciones y los riesgos asociados a cada opción. Lo hace de forma confidencial”. Caine, un expiloto de combate F-16 que pasó un tiempo como enlace militar con la CIA, rara vez divulga sus opiniones personales sobre una política, y sus

partidarios dicen que está haciendo exactamente lo que se supone que debe hacer un Jefe del Estado Mayor Conjunto: darle al presidente el mejor asesoramiento militar que facilitará su agenda, políticas que el principal general del país no tiene por qué dictar. Trump ha presionado a Caine durante semanas para que desarrolle una amplia gama de planes militares, que ahora incluyen desde ataques contra instalaciones nucleares y de misiles balísticos iraníes hasta la eliminación de los principales líderes de Irán como forma de forzar un cambio de régimen. Estas iniciativas se están planificando en paralelo con las conversaciones diplomáticas programadas para su próximo intercambio el jueves. Sin embargo, en una reunión en la Sala de Situación la semana pasada sobre los planes para Irán, que se prolongó tres veces más de lo previsto, Caine no pudo predecir cuál sería el resultado de una operación de cambio de régimen, según fuentes. Caine se había mostrado más confiado hace varios meses sobre el éxito de una misión de este tipo en Venezuela, cuyo líder fue capturado por el ejército estadounidense en una operación rápida y decisiva en enero. Es parte del delicado acto de equilibrio de Caine: decirle a la gente en privado que quiere restaurar la confianza en su posición como principal general del país y en el ejército en general, incluso cuando Trump ha politizado ambos. En respuesta a preguntas para esta historia, la portavoz de la Casa Blanca, Anna Kelly, describió a Caine como “un profesional muy respetado cuyo trabajo requiere proporcionar información imparcial al Comandante en Jefe, lo que hace perfectamente”. “Cualquier

sugerencia de que el presidente esté dando su opinión personal o política, de una forma u otra, es completamente falsa”, agregó Kelly. “En todos los temas, el presidente Trump escucha las opiniones de todos los miembros de su equipo de seguridad nacional y siempre es quien toma la decisión final”. El secretario de Defensa de EE.UU., Pete Hegseth, y el presidente de República Dominicana, Luis Abinader, durante una conferencia de prensa en el Palacio Nacional de Santo Domingo, el 26 de noviembre de 2025. Caine ha trabajado duro durante su mandato como presidente para asegurarse de tener la confianza de Trump. En un momento dado incluso intentó conseguir una oficina en la Casa Blanca para poder informar al presidente con más regularidad y tener un espacio de alta seguridad desde el cual trabajar cuando estaba allí, según personas familiarizadas con el asunto. Caine, un aviador de voz suave y autocrítico que dedicó gran parte de su carrera al hermético mundo de los espías y operadores especiales, es miembro del círculo íntimo de mayor confianza de Trump, que incluye al vicepresidente J.D. Vance, al secretario de Estado, Marco Rubio, y a Susie Wiles, jefa de gabinete de la Casa Blanca. Trump confía incluso más en él que en el secretario de Defensa, Pete Hegseth, según afirmaron varias personas familiarizadas con su relación, sobre todo cuando se trata de asuntos operativos delicados. Si Hegseth está frustrado con Caine, poco puede hacer al respecto. “Caine tiene línea directa con Trump”, indicó una de las personas familiarizadas con la dinámica. “Tiene que respetar la cadena de mando, pero es el hombre del presidente. Hegseth no puede simplemente arrinconarlo”.

CVS pharmacy®

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

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



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



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

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



500 ExtraBucks® Rewards on 3 for next purchase
500 mfr's coupon on 3 in our app**
it's like getting...
\$10
total savings on 3

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

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



prices starting at
3.99

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

Helping you stay prepared

spend \$30
Get \$10
ExtraBucks® Rewards

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

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

Look for this symbol for participating products:

24.99
WITH CARD Olay Eyes, Regenerist or Luminous.



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



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



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



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.



ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



99¢ you pay with card - 25¢ instant coupon**
YOU PAY 74¢
WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon



2/\$4
WITH CARD & after instant coupon savings
Hershey's Original, Holiday Kisses or miniatures 7-10.8 oz.



2.99
WITH CARD Gold Emblem, Gold Emblem around freeze-dried fruit 1-2 oz or trail mix 5-10 oz.



16.99
WITH CARD Truly, White Claw or Bud Light Seltzer 12 pk. cans.

†Cough & Cold and Allergy medications containing pseudoephedrine or ephedrine and items limited by law are subject to federal and state purchase restrictions and limits. Available in the Pharmacy Dept. Please check with your CVS pharmacist for more information.
**Must be an ExtraCare® cardholder as of 11/08/20 to get this coupon. Limit of 1 offer per household with card. Offer valid 11/15/20-11/21/20. ††Offer excludes any purchase that is or will be submitted for reimbursement by a health plan.

Auto + Hogar = Grandes Ahorros

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



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



State Farm[®]
UN BUEN VECINO

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

Diez consejos para viajar en crucero

Lo peor que uno puede hacer es simplemente basar tu opción de crucero en el precio.



En promedio un viaje para una persona se consigue desde 1.000 dólares, pero el precio aumenta una vez el plan concede más beneficios por el viaje.

Una de las ventajas es que se puede embarcar en Cartagena y llegar a la misma ciudad una vez ha finalizado el recorrido. Así hay más comodidad y es posible planear con suficiente antelación la compra de los pasajes aéreos.

Por lo anterior la actividad turística en este segmento ha ido en aumento; al mismo tiempo que más colombianos compran planes en estos barcos, se reporta un incremento en la cantidad de turistas extranjeros que aprovechan los puertos de Cartagena y Santa Marta para

hacer sus compras.

Si quiere una experiencia placentera en un crucero siga estas pautas esenciales que los expertos recomiendan:

1. No defina el crucero solo por su precio: "Lo peor que uno puede hacer es simplemente basar tu opción de crucero en el precio, porque por gastar 30 dólares menos puedes tomar un viaje que no encaje con tu personalidad ni con tu estilo de vacaciones", señala Carolyn Spencer Brown, editora en jefe de CruiseCritic.com, la revista online dedicada a los cruceros más importante del mundo.

2. No tema viajar en temporada de huracanes. Para los que creen que este es un factor que

resta atractivo al viaje en crucero, sucede todo lo contrario pues nunca un crucero ha sido afectado de manera grave por un huracán.

Ellos pueden evadirlos pues se van a otro lugar y problema resuelto. Si usted es una persona flexible y no le importa que la ruta se altere un poco en esa época (que va del 1 de junio al 30 de noviembre) es una alternativa ideal, sobre todo si quiere ahorrar costos.

3. Llegue a tiempo: Lo ideal es estar un día antes a la fecha de embarque. El consejo de llegar a tiempo es para todos los viajes que va a realizar, pero en especial los cruceros que tienen horas de llegada y salida muy estrictas. Si el pasaje dice que sale a las 5 de la tarde el barco no lo esperará y es posible que quede a merced de las autoridades del sitio donde usted dejó el barco.

4. Procure tener el vestuario adecuado. En general la ropa debe ser informal para todo el viaje pero tenga en cuenta que hay actividades que requieren de una indumentaria más formal. Para los cruceros por el Caribe la ropa debe ser fresca pero si va a la Patagonia, debe portar la vestimenta para bajas temperaturas.

Se recomienda en todo caso ropa para ocasiones informales (la ropa durante el día), ropa para ocasiones formales (cuando va a tomarse una copa o hay algún espectáculo en el teatro) y la ropa para ocasiones especiales (vestidos de etiqueta o coctel para aquellos momentos en que hay una gala o un acto especial).

5. Sea educado: Al igual que si estuviera en el ascensor o el pasillo del trabajo es una señal de cortesía

saludar en el barco a la persona que se encuentre, en especial si hay contacto visual.

6. Mantenga la prudencia: El comportamiento dentro del barco debe ser prudente. No moleste a los vecinos de habitación con ruidos hasta altas horas de la noche, gritando por teléfono, taconeando el piso o dando portazos. El respeto por los demás es clave.

7. Lleve tarjetas de crédito y dólares: Estas servirán para los gastos adicionales del viaje. Seguramente no querrá permanecer en el barco todo el

10 tiempo y bajará a los puertos a hacer sus compras. El dinero extra le permitirá vivir una mejor experiencia al tocar tierra. Entre 300 y 500 dólares es una cantidad razonable para un trayecto de una semana, aunque esta cambia según la capacidad y los gustos que quiera darse cada pasajero.

Otros consejos

► **Por ejemplo si va a Panamá tiene dos alternativas:** ir de compras o conocer el canal, en un solo día. Los especialistas recomiendan las compras de ropa, artículos deportivos, licores o perfumes. Pero saben que en este tema es el visitante el que tiene la última palabra.

► **Propinas.** En muchos casos las propias agencias de viajes o agentes turísticos informan sobre el tema de las propinas a bordo. E incluso, en el propio barco puede que se lo indiquen. Si no es así, usted mismo es quien debe valorar el trato y servicio recibido y dar un importe que considere justo, como propina.





BALLET & HIP HOP 2026 SPRING REGISTRATION

(for ages 6 and up)

FREE Classes

No special clothing needed

\$30 Registration Fee

Limited spaces available!

To register, students must be accompanied by a parent or guardian.

Registration Fee payable in Cash or Money Order ONLY

Ballet classes will be on Mondays & Hip Hop classes will be on Tuesdays.

Registration

**Mondays, Wednesdays & Thursdays
3:00 - 7:00 PM**

at the

William V. Musto Cultural Center

420 - 15th Street, Union City

All classes are held at the William V. Musto Cultural Center in Union City.
Classes begin on Monday February 2, 2026

For more information, call The Grace Theatre Workshop, Inc. at 646-545-7183.
www.GraceTheatre.com

El alcalde Albio Sires y la Junta de Comisionados se complacen en anunciar que ya están abiertas las solicitudes para el Programa de Empleo Juvenil de Verano de 2026 de la División de Recreación.

¡Solicite lo antes posible!

Los solicitantes deben residir en West New York y tener al menos quince (15) años de edad. También deben presentar una identificación válida de la Comisión de Vehículos Motorizados de Nueva Jersey y su tarjeta del Seguro Social.

Hay varios puestos disponibles. Todas las solicitudes serán revisadas y consideradas. Presentar una solicitud no garantiza el empleo.

Presente su solicitud en persona en 429 60th Street, Sala 7.

La fecha límite para presentar la solicitud es el 15 de abril de 2026.

Para obtener la información más reciente, visite wnyrec.recdesk.com/Community/Home



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

**MAYOR ALBIO SIRES IS HAPPY
TO ANNOUNCE**

SUMMER YOUTH EMPLOYMENT 2026

OPEN TO AGES 15 AND OVER

**APPLICATIONS NOW AVAILABLE
THROUGH APRIL 15TH**

**TO APPLY,
VISIT US AT
428 60TH ST, ROOM 7**

LATEST INFORMATION @ 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**



Cuidado de bebe prematuro exige atención de toda la familia

Además, de una buena nutrición y el seguimiento de un equipo de especialistas que se retroalimenten entre sí.

Cuando un bebé nace antes de la semana 37 de gestación se le considera prematuro. Dado que su llegada ocurre antes de tiempo (un embarazo a término, por lo general, dura entre 37 y 40 semanas), su condición casi siempre es delicada.

Es por eso que la madre, junto con la familia, y un equipo de especialistas se deben dedicar de manera exclusiva al neonato para garantizar su supervivencia y brindarle una mejor calidad de vida.

Los cuidados varían de acuerdo con el estado de salud del recién nacido y con su edad gestacional. "Muchas personas se guían por el peso del bebé, pero lo más importante es la edad gestacional, pues esta determina el grado de desarrollo en que se encuentra el paciente", explica Irma Morales, neonatóloga pediatra y salubrista ambiental.

Si bien es cierto que todos los prematuros requieren un seguimiento especial, independientemente del momento en que hayan nacido, aquellos que arriban antes de la

semana 28 son los más vulnerables. Estos niños pueden permanecer hospitalizados entre uno y tres meses, en la unidad de neonatos, hasta que alcancen un peso mínimo establecido y superen todas las complicaciones de salud para poder ser dados de alta.

"Se debe acompañar al paciente física, mental y socialmente y no puede salir del hospital sin haber sido evaluado primero por un oftalmólogo, un otorrino, un neurólogo y por todo un equipo interdisciplinario de especialistas que se comunican entre sí", afirma la doctora Morales.

No obstante, los prematuros que arriban después de la semana 28, cuyo peso promedio es de 1.000 gramos, también necesitan un monitoreo constante, aunque, debido a que tienen un peso superior a otros niños, presentan menos dificultades. Aun así, un equipo de médicos deberá evaluar su desarrollo neurológico, aspecto que se valora en todos los recién nacidos, su capacidad de succión, su crecimiento y desarrollo.



Educación para los progenitores

Lida Pinzón, pediatra neonatóloga y coordinadora del Programa Canguro.

Es por eso que el doctor Edgar Rey Sanabria, del Instituto Materno Infantil, desarrolló el método canguro en beneficio de los bebés que no culminan todo su proceso de gestación para reducir la mortalidad de esta población. Al programa ingresan aquellos que nacen antes de la semana 37 y pesan menos de 2.500 gramos.

El especialista estudió la naturaleza de los marsupiales, especie que cuenta con una bolsa en el vientre denominada marsupio, la cual

recubre las glándulas mamarias y funciona como una cámara incubadora. Las crías de estos animales, entre los que se encuentra el canguro, nacen con muy pocas semanas de gestación. Tras el alumbramiento, suben a la bolsa, se pegan a las mamas de la madre y terminan de formarse con el calor y la leche materna hasta cumplir las 40 semanas. Esta técnica de imitación, ajustada en bebés humanos, ha probado ser exitosa en la atención del neonato prematuro.

El programa los acompaña desde el nacimiento y los pacientes no pueden ser dados de alta hasta que alcancen mínimo 1.800 gramos de peso. La iniciativa contempla una fase intrahospitalaria, en la cual la madre es instruida sobre la posición canguro y los cuidados del bebé. "Los pacientes salen del hospital cuando ya pueden succionar. Posteriormente, la mamá y alguien más de la familia reciben instrucciones sobre el manejo de ese niño en el hogar y deben asistir a controles médicos con el neurólogo, el fisiatra y el neumólogo, entre otros especialistas, así como acudir a una serie de charlas informativas durante un año", añade la especialista.

Otros cuidados

Si en la casa conviven niños escolares, procure aislar al prematuro dado que el pequeño es más propenso a padecer bronquiolitis o infecciones respiratorias por el contacto con otros menores.

Cuando cambie a su hijo, primero ponga el pañal en la superficie, luego alce al bebé y por último ubíquelo encima del pañal. "No levante sus piernas, método que se utiliza con los nacidos a término, porque el alimento se puede ir por el esófago y llegar a las vías respiratorias", recomienda la doctora Pinzón.

Si el niño ha abandonado la posición canguro, debe estar semisentado. Acostado, podría broncoaspirar. Si lo acuesta siempre del mismo lado, la retina no se estimula de la mejor manera.

El baño con agua y jabón solo se recomienda en prematuros que es en 2.700 gramos. Póngalo a la luz del día durante 15 minutos para que elimine bilirrubina, pues la elevación de esta puede causarle un daño neurológico. Asóloelo entre las 8 y 10 de la mañana y entre las 3 y 5 de la tarde. No lo exponga a la luz directa, sino a través de una ventana.

Contacto piel a piel

La segunda etapa del programa, denominada extrahospitalaria, comienza cuando el niño se integra a su núcleo familiar. Tanto en esta parte del proceso, como en el transcurso de la hospitalización, la madre mantiene a su bebé en posición canguro las 24 horas del día.

Es así como ella se ubica en posición vertical mientras sostiene al menor entre sus senos y debajo de la ropa. El pequeño no podrá abandonar esta postura hasta que pese, por lo menos, 2.700 gramos idealmente.

El propósito de que madre e hijo estén en contacto permanente es lograr que la mujer mantenga al bebé en una temperatura adecuada y lo estimule por medio del amor y el calor materno, convirtiéndose en una incubadora humana. El niño es alimentado, incluso, mientras se encuentra en su regazo.

Según Germán Vasallo, enfermero jefe del Plan Canguro, los menores



prematuros gastan energía en diversas actividades, como al calentar la ropa que tienen puesta y, en consecuencia, bajan de peso con facilidad. La posición canguro ayuda a que el ambiente no les robe calor.

Dado que estar constantemente con el menor puede llegar a ser una labor extenuante para ella, el objetivo del programa es que el padre, los abuelos, los tíos y otros miembros de la familia también participen y hagan las veces de canguro. Algunas investigaciones han demostrado que el papá, por su fisiología, irradia más calor y puede contribuir de manera significativa en la ganancia de peso de su hijo.

Una nutrición adecuada

El principal obstáculo que enfrentan algunos prematuros es que su incapacidad para succionar impide que puedan ser puestos al seno durante las primeras horas de vida. "La lactancia se inicia cuando el niño puede comer directamente de la madre, pues primero debe desarrollar su sistema de succión, carencia que tienen principalmente los prematuros extremos. Mientras aprende a nutrirse del seno, el pequeño es alimentado a través de una sonda. Posteriormente, si no pierde peso succionando podrá recibir leche con una frecuencia determinada", explica la doctora Pinzón.

Germán Vasallo sugiere que se alimente al pequeño durante 20 minutos por un solo seno. "Si queda con hambre, se le

puede dar leche con cucharita para que el peso que gane al comer no lo pierda succionando", dice.

Si alcanza un peso de 1.800 gramos, el niño puede ser alimentado cada dos horas. Es muy importante seguir esta recomendación, puesto que los prematuros no interrumpen su sueño para pedir el alimento por medio del llanto, sino que pueden quedarse dormidos y se les baja el azúcar en la sangre pasadas las dos horas.

►► Hechos y datos

El niño que se nutre exclusivamente con leche materna sube de peso más fácilmente. La madre debe extraerse el líquido con frecuencia para estimular la producción de la misma.

Lo ideal es hacerle un seguimiento al menor hasta que cumpla los dos años de edad porque el prematuro tiene un alto riesgo en su desarrollo. "No queremos centrarnos únicamente en entregarles a los padres un menor vivo sino propiciarle mejor calidad de vida", asegura la doctora Pinzón.

perrier



PRUEBA
EL SORPENDENTE
SABOR
DE LO
REFRESCANTE.

0 AZÚCAR
100% REFRESCANTE

🦷 Clínica Dental 🦷

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS



15%
DESCUENTO

¡Te ayudamos
a tener una
sonrisa
maravillosa!

*Promoción
válida todo el
mes de
septiembre

Limpieza Dental



\$299

Consulta Dental



\$499

Blanqueamiento



\$899

Prótesis Dental



HAZ TU CITA

(55) 1234-5678
(55) 1234-5678



UBICACIÓN

Calle Cualquiera 123,
Cualquier Lugar

Para más información visita www.sitioincreible.com

Características de la conducta enmascaran trastornos emocionales

Los problemas pueden llevar a la gente a llenarse de razones para no enfrentarlos.

La búsqueda de la tranquilidad hace que algunas personas eviten someterse al examen de la realidad. Por el contrario, buscan soluciones superficiales, dejan las cosas al azar o se engañan.

La tranquilidad conseguida de esta forma es un factor determinante de la infelicidad, de aislamiento de lo importante y de relaciones negativas.

La comodidad obtenida así genera personajes que, al manifestarse a plenitud, afectan la vida y hacen necesaria la intervención de un profesional en salud mental.

Para comprender la conducta de un individuo, es preciso conocer, entre otras muchas cosas, las características biológicas del mismo, cómo dichas características son determinadas por los genes, qué mecanismos modifican la información genética a lo largo de la evolución y por último, cuáles son las características del sistema neuroendocrino que permiten a éste regular la relación activa del individuo con su medio ambiente, es decir, emitir un comportamiento.

Las características estructurales, fisiológicas y conductuales de cualquier persona son consecuencia de dos factores: el filogenético y el ontogénico. El filogenético, hace referencia a la historia evolutiva de nuestra especie.

Este factor se recoge en nuestros genes, a través de los cuales se transmiten, de generación en generación, los logros adaptativos de



nuestros ancestros que la selección natural ha hecho posibles y que configuran las características generales de nuestra especie.

Una conducta humana se considera formal cuando en el comportamiento se cumplen una serie de reglas reconocidas como valiosas en una comunidad o sociedad.

En las sociedades occidentales, por ejemplo, se considera formal ser explícito, determinado, preciso, serio, puntual. Esta palabra tiene su base en la aplicación principalmente en la

conducta que tienen las personas con respecto a sus valores.

La mayoría de los psicólogos de hoy convienen en que el objeto propio de las ciencias psicológicas es la conducta humana.

Pero, por "Conducta humana" se entienden muchas cosas, además de poder ser enfocada desde muy diversos puntos de vista.

Conducta humana es la lucha por la vida del recién nacido prematuro.

Artistas, científicos, profesores, políticos, ejercitan la conducta

humana cuando aplican sus conocimientos y destrezas a sus tareas correspondientes.

Conducta humana son las fantasías de un niño, los sueños del adolescente, las alucinaciones del alcohólico.

Cuando hablamos de conducta, aludimos primeramente, a las actividades claras y evidentes observables por los demás: su caminar, hablar, testicular, su actividad cotidiana... a esta conducta se le denomina conducta evidente por ser externamente observable.

Interpretación científica de la conducta

Para hacernos cargo de cualquier problema humano debemos intentar comprender primero la conducta humana de un modo científico.

¿Que quiere decir esto?

Entender a "nivel científico" la conducta quiere decir que nos es preciso conocer los principios que la rigen.

Estos principios son tres:

Casualidad, motivación y finalidad.

Casualidad: para este principio, toda conducta es causada, obedece a una causa. Ante una situación dada nos comportamos de una manera y no de otra: según este principio debemos buscar la razón de esta unicidad del comportamiento en hechos precedentes y no en el resultado o realización del mismo.

Motivación: toda conducta esta motivada por algo.

Perseguimos siempre una finalidad en el comportamiento, y por ella cobra sentido la conducta del hombre y puede ser interpretada.

TIPOS DE CONDUCTAS

► El supereficiente

Vive acelerado y hace varias cosas al tiempo; es impuntual y se hace esperar. Tiene tres celulares. Su principio vital es quemar etapas y tomar atajos. No disfruta del placer de hacer bien una cosa al tiempo, porque sólo cuenta hacer todo rápido. Suena contradictorio decir que un personaje tan ocupado es un cómodo, pero su rendimiento se reduce a retazos de acciones superficiales.

► El conciliador

Diplomático por excelencia. Detesta las confrontaciones, razón por la cual es muy apreciado entre quienes requieren sus servicios. Siempre encuentra una salida razonada para los problemas. Pero en la esfera afectiva puede tener una vida de contradicciones, de 'aguante y trague', que puede llevarlo a cultivar resentimientos y humillación silenciosa. No pocas veces esta dolorosa situación desemboca en males psicosomáticos.

► El adicto

Para eludir las dificultades reales planteadas por la vida cotidiana y mantener un grado de anestesia emocional, el adicto recurre de manera compulsiva a distintas dependencias, no sólo a las drogas y al alcohol, sino también a las conquistas románticas indiscriminadas, a las relaciones superficiales o a la pornografía. Y se vale de la manipulación como estrategia fundamental para perpetuar sus dependencias.

► El cónyuge ciego

Es aquel que pese a tener sospechas, durante mucho tiempo, de que su pareja lo engaña, no hace nada porque dice no estar seguro. Al ignorar (racionalizar o negar) sus sospechas, el cónyuge que no quiere ver se tranquiliza al no tener que enfrentarse con la posible verdad. Vive una farsa que le evita el disgusto y el riesgo de abandono.



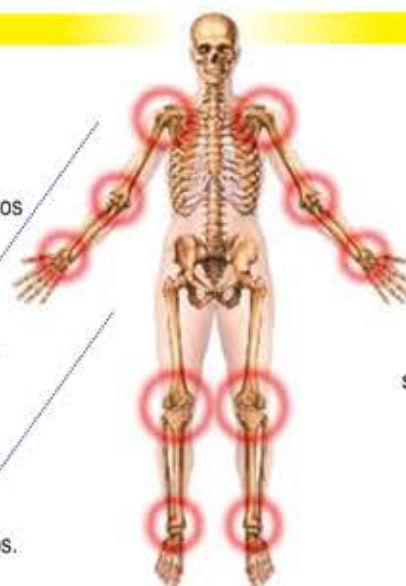

Holy Name
 Medical Partners
 Hudson County

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

La artritis reumatoide debe ser controlada

¿De qué se trata?

- **La Artritis reumatoide** no es hereditaria ni contagiosa, aunque su manifestación puede involucrar diversos factores, como virus, bacterias, etc. Además, estudios recientes demostraron que la presencia de algunos genes que regulan el funcionamiento del sistema inmunológico, confieren mayor susceptibilidad para el desarrollo de la patología.
- Como la artritis reumática es una condición progresiva no benigna, resulta importante el diagnóstico precoz. Las lesiones estructurales/discapacidad ocurren durante los primeros 2 a 3 años de la enfermedad. El tratamiento precoz retarda la progresión del padecimiento.
- La enfermedad se asocia con una alteración del sistema inmunológico, que conduce a la autoagresión de los tejidos.



La artritis reumática por lo general afecta las articulaciones de forma simétrica (en ambos lados del cuerpo por igual). Puede iniciar en un par de articulaciones solamente y ataca con mayor frecuencia las muñecas, manos, codos, hombros, rodillas y pantorrillas.

La artritis reumatoide es una enfermedad que afecta las articulaciones o coyunturas. Causa dolor, hinchazón y rigidez. Si una rodilla o mano tiene artritis reumatoide, usualmente la otra rodilla o mano también está afectada. Esta enfermedad ocurre a menudo en más de una articulación y puede afectar cualquiera de las articulaciones. Las personas con esta enfermedad pueden sentir malestar y cansancio, y a veces pueden tener fiebre.

Algunas personas tienen la enfermedad sólo por unos cuantos meses, o por uno o dos años. Después desaparece sin causar daños. Otras personas tienen épocas en que los síntomas empeoran (brotes) y épocas en que se mejoran (remisiones). En los casos más graves, la enfermedad puede durar muchos años o toda la vida. Esta forma de la enfermedad puede causar daños graves a las articulaciones.

A cualquier persona le puede dar esta enfermedad, aunque ocurre con más frecuencia entre las mujeres. La artritis reumatoide comienza a menudo durante la edad mediana y es más común entre las personas de mayor edad, aunque a los niños y jóvenes también les puede dar.

Los médicos desconocen la causa exacta de la artritis reumatoide. Se sabe que con este tipo de artritis, el sistema inmunitario ataca a los tejidos de su propio cuerpo. Los investigadores están aprendiendo mucho acerca de por qué y cómo sucede esto.

Algunos factores que podrían causar la artritis reumatoide son:

- Los genes (pasan de padres a hijos)
- El medioambiente
- Las hormonas.

El médico de cabecera o el reumatólogo pueden diagnosticar esta enfermedad.

El reumatólogo es un médico que atiende a las personas con problemas de las articulaciones, los huesos y los músculos.

Preguntas claves:

¿Cuánto tiempo se demora la artritis reumatoide en causar invalidez?

Estudios muestran la destrucción de las articulaciones en el 70 % de los pacientes, dos años después del inicio de la enfermedad. Diez años después del comienzo de la artritis reumatoide, más de la mitad de

los pacientes sufre discapacidad grave. A los quince años después de su aparición, sólo el 40% puede trabajar.

¿Cómo influye la artritis reumatoide en la vida de la persona?

La enfermedad influye de manera severa en la vida del enfermo, tanto en el terreno doméstico como el laboral y social. Alrededor del 42% de los pacientes con artritis reumatoide pierde su trabajo por

causa de la enfermedad.

¿La artritis reumatoide afecta psicológicamente a la persona?

La enfermedad tiene una repercusión psicológica en los afectados, que se dan cuenta de su incapacidad y que deben depender de los demás para realizar tareas mínimas. Los jóvenes presentan mucho miedo al futuro, por la inseguridad que les produce saber que no pueden desarrollar una vida familiar, laboral y social normal.

Buscando soluciones



En la actualidad todavía no se dispone de un tratamiento que permita hablar de curación de la artritis reumatoide en su totalidad. Pero en los últimos años se han registrado importantes avances en el campo terapéutico, que están favoreciendo el mejor control de la enfermedad y que, incluso, hacen pensar en la posible remisión de la misma. Si hace unos años el objetivo era minimizar los síntomas, hoy -además de aliviarlos- se busca detener la enfermedad, impedir la destrucción articular y evitar la pérdida de función, la deformidad y la discapacidad.

Hoy existe gran desarrollo tecnológico en terapias biológicas, por ejemplo fármacos anti-TNF (bloqueantes del Factor de Necrosis Tumoral Alfa), orientados a bloquear los mecanismos implicados en la inflamación de las articulaciones.



Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

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

La artritis reumatoide debe ser controlada

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, Rivervale, Rockleigh, Saddle River, Tenafly, Woodcliff Lake

CLIFTON - Canal 75

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

ELIZABETH - Canal 18

Elizabeth

HUDSON COUNTY - Canal 19

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

NEWARK - Canal 19 Newark, South Orange

PATERSON - Canal 75

TEANECK - Canal 77

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

VIDEO DE SALUD: www.cambionewspaper.com

Viernes 19 de Febrero 9:00 PM

Domingo 21 de Febrero 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 24 de Febrero- 9:30 PM

Miércoles 25 de Febrero- 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



Defensa Jurídica

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

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



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510
646 829 874



Disponible
WhatsApp

Visite nuestra web:

alvarezabogadostenerife.com

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



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

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

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

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

FedEx
Express

Conozca las diferencias entre paro cardíaco e infarto

Muchas personas piensan erróneamente que el paro cardíaco y el infarto son la misma cosa.

Sin embargo, el paro cardíaco súbito no es un infarto, pues hay diferencias distinguibles entre ambos trastornos, que se pueden explicar mejor detallando lo que ocurre cuando una persona sufre uno o el otro.

► ¿Qué ocurre durante un infarto?

Durante el infarto se produce una obstrucción en una o más arterias cardíacas, que impide el flujo de sangre rica en oxígeno al corazón. Varios estudios indican que muchas personas que sienten síntomas de infarto retrasan la búsqueda de tratamiento por espacio de más de dos horas.

En un estudio publicado en el 2010 por la revista Archives of Internal Medicine, los científicos descubrieron que la demora promedio para llegar al hospital luego del comienzo de un infarto fue aproximadamente de dos horas y media. El once por

ciento de los más de 100,000 casos examinados en el estudio esperaron más de 12 horas desde el comienzo de los síntomas antes de buscar tratamiento. Entre los síntomas de infarto están molestia en el pecho, falta de aire y malestar en otras partes del cuerpo que

no mejoran después de cinco minutos.

► ¿Qué ocurre durante un paro cardíaco?

Cuando una persona sufre un paro cardíaco, el sistema eléctrico del corazón no funciona debidamente, y comienza de improviso a operar de forma irregular. El corazón comienza a latir rápidamente, mientras que los ventrículos pueden experimentar arritmia o temblores. La sangre no circula



por el organismo durante el paro cardíaco, y por lo general se teme que el flujo sanguíneo al cerebro se reduzca tan drásticamente que la persona pierde el sentido.

A diferencia del infarto, el paro cardíaco necesita tratamiento inmediato. Es mejor acudir rápidamente al médico en ambos trastornos, pero el paciente con un paro corre más riesgos de perder la vida si no se atiende inmediatamente. Los hombres y las mujeres, tanto jóvenes como de mayor edad, deben tener en cuenta que un infarto provoca en ocasiones un

Aunque es imposible retroceder en el tiempo y cambiar ciertos hábitos de estilo de vida, incluyendo rutinas y regímenes de ejercitación, hay varias formas mediante las cuales los adultos pueden reducir la acumulación de placa, lo cual les ayuda a evitar ser víctimas del infarto y el paro cardíaco.

Ejercitar regularmente.

Se recomiendan 30 minutos de ejercicios diarios como mínimo.

► **Consumir alimentos sanos.** Una dieta con pocas grasas saturadas, lo que casi siempre equivale a comer menos carnes rojas, y con alto contenido de frutas y vegetales es lo ideal.

► **Dejar de fumar.** Las personas que nunca han fumado, sigan así. Y quienes han fumado o fuman continuamente, dejen de hacerlo.

No lo deje para luego.

► **Esos cambios no esperan.** Como se mencionó anteriormente, el proceso de la enfermedad de la arteria coronaria no espera por la adultez, y los adultos que necesitan hacer cambios no deben demorarlos. La buena noticia es que varios estudios indican que quienes padecen enfermedades cardíacas pueden vivir más si realizan los cambios de estilo de vida necesarios.

Para obtener más información acerca del infarto y el paro cardíaco, visite el sitio Web de la Asociación Americana del Corazón, www.heart.org.

Usted amigo empresario, comerciante y profesional

Sabía que?



1-Que el éxito de su empresa o negocio esta soportado en cuatros bases fundamentales: Buen servicio; Calidad del producto o servicio; precio competitivo y PUBLICIDAD.

2-El resultado positivo de sus proyectos empresariales depende en gran parte de un BUEN PLAN PUBLICITARIO.

3-Sin publicidad su empresa no tiene futuro. Vale decir que quien no anuncia no vende. LA PUBLICIDAD ES MUY IMPORTANTE.

4-Recuerde señor empresario que al planear su presupuesto anual debe dejar una buena partida para publicidad. LA PUBLICIDAD NO ES UN GASTO ES UNA INVERSION

5-Debe usted escoger un buen medio publicitario para invertir en publicidad con resultados positivos y rápidos. CAMBIO le ofrece la mejor oportunidad en periódicos semanarios hispanos en Nueva York y Nueva Jersey.

6-Tenga en cuenta que la publicidad en periódicos pequeños y de baja circulación no tiene los resultados más óptimos. "Lo barato sale caro" CAMBIO es el primer periódico hispano del área triestatal con 25,000 copias cada semana

7-La periodicidad de su anuncio es muy importante. Recuerde que la publicidad debe ser permanente y continua para su efecto inmediato. Anunciarse por una sola vez o por poco tiempo es malgastar el dinero. CAMBIO tiene tarifas muy bajas para publicidades permanentes.

8-El diseño gráfico de su anuncio también es muy importante porque es la vitrina de su negocio. CAMBIO le ofrece un asesoramiento profesional en el diseño gráfico de su anuncio. Por algo nos han calificado como el mejor diseño de todos los periódicos hispanos del área triestatal.

POR TODO LO ANTERIOR NO OLVIDE PUBLICAR EN

LLAME YA POR LAS PROMOCIONES DE COMIENZO DEL AÑO.

201-902-0811 Ext 10

CAMBIO
El periódico que le sirve a la comunidad



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)

**CLASES DESDE
\$150
AL MES**



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

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

Las redes sociales sirven para quienes buscan empleo



(CL)

Probablemente nada ha revolucionado más en esta década la forma de interacción humana que el advenimiento de las redes de contacto social.

Ya sea por medio de Facebook, Twitter o sus respectivas contrapartes, en la actualidad cada vez más personas usan la Internet para interactuar con amigos, familiares, e incluso desconocidos. A pesar de lo convenientes que suelen ser esos medios de

comunicación, también pueden ser riesgosos, particularmente en el caso de quienes buscan empleo. En una encuesta realizada en junio del 2009, el buscador de empleos en línea CareerBuilder descubrió que el 45 por ciento de los empleadores habían usado los medios sociales para investigar a posibles empleados. Estos resultados salieron a la luz al año de que otra encuesta similar de CareerBuilder en la que participaron 31,000 empleadores reveló que la tercera parte de los solicitantes consideraba que los habían rechazado debido a información descubierta en medios sociales.

Aunque el contacto social puede ser valioso a la hora de buscar empleo, es mejor considerar cuidadosamente lo que se comparte con el mundo, y lo que debe reservarse para consumo personal.

• Lo que se debe hacer

Los sitios de contacto social pueden ayudar de muchas maneras a las personas que buscan empleo.

■ **Ser activo.** Los sitios de contacto social como Facebook no están hechos solamente para personas individuales, pues hay grupos de membresía, e incluso de ex alumnos universitarios que tienen sus propias páginas en Facebook. Estos grupos proporcionan medios valiosos para que se mantengan activos los que buscan empleo, ya sea con grupos profesionales de su campo de especialidad, o entre antiguos compañeros de estudios, lo cual podría ser una oportunidad de contacto. Más aún, los empleadores potenciales que visiten la página del solicitante se impresionarán gratamente al ver su participación en grupos profesionales locales.

■ Subir información relevante.

Las personas que buscan empleo también pueden mostrar su interés en un campo determinado de otras maneras, como colocar enlaces que conduzcan a artículos acerca de temas relevantes a su sector. Pero hay que tener especial cuidado en evitar comentarios que

Algunas de las cosas que no se deben hacer

Ignorar lo que no se debe hacer en el campo de los contactos sociales podría reducir en gran medida la posibilidad de un solicitante para obtener el empleo deseado.

■ No usar malas palabras.

Muchas personas evitan decir malas palabras en público, y es buena idea considerar lugares públicos todos los sitios de contacto social como Facebook, LinkedIn o Twitter. A la mayoría de las personas no se les ocurriría decir malas palabras en una entrevista de empleo, y gran parte de las entrevistas actuales comienzan cuando el empleador potencial investiga por Internet a un solicitante.

■ No divulgar fotos inapropiadas.

Muchas personalidades famosas se han visto involucradas en escándalos provocados por la colocación inadecuada de fotografías en Internet.

■ Pensarlo dos veces antes de hablar mal de un antiguo empleador.

Los comentarios de descrédito acerca de un antiguo empleador son una señal de alarma para los potenciales. Esos comentarios dan un reflejo inadecuado del solicitante, y casi garantizan que su hoja de vida vaya al cesto de la basura y no al escritorio.

La cerveza no causa barriga; estudio español tumba el mito

Pese a que la ingestión de alcohol aporta calorías extras a la dieta, los investigadores aún no han dilucidado cómo se gasta esa energía extra para que no se conviertan en grasa.



El consumo moderado de cerveza tradicional o sin alcohol no provoca aumento de peso, modificaciones en la composición corporal ni distensión abdominal, según un estudio elaborado por el Instituto

del Frío-ICTAN del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de España. Los resultados, asegura la autora de la investigación, Ana María Veses, "pondría fin al mito de la barriga cervecera". Veses dice que



aquellos casos en los que el consumo de cerveza pueda conllevar a un incremento de la circunferencia de la cintura se fundamentan en un estilo de vida sedentario, hábitos alimentarios incorrectos y diversos componentes genéticos. El estudio se llevó a cabo durante diez semanas con voluntarios sometidos a un consumo diario de cerveza: tres vasos para los hombres y dos para las mujeres. Entre otros parámetros, se analizaron la variación en el peso y el índice de masa grasa y de masa corporal. Igualmente, se llevó a

Prácticamente todos sabemos que, en los EEUU, de acuerdo con la legislación vigente, es necesario ser mayor de 21 años para beber alcohol.

cabon un análisis dietético y de la actividad física hecha por los sujetos en el periodo del estudio y se llevaron a cabo mediciones de los pliegues cutáneos y de las circunferencias corporales. Los investigadores no detectaron variaciones en el peso corporal ni en el índice de masa corporal. Sin embargo, se registró un aumento importante del pliegue de la piel en el bíceps de los hombres.

¿Qué es el alcohol?

El alcohol se obtiene por medio de la fermentación de cereales, frutas o vegetales. La fermentación es un proceso que utiliza levadura o bacterias para modificar el azúcar de los alimentos y transformarla en alcohol. La fermentación se utiliza para elaborar muchos productos necesarios: desde queso hasta medicamentos.

Por lo tanto, si el alcohol es un producto natural, ¿por qué los adolescentes deben tener cuidado cuando lo beben? Cuando las personas beben alcohol, éste ingresa en el torrente sanguíneo. Desde allí, afecta el sistema



International Optical

West New York, NJ

*Promociones aplican restricciones



***OBTENGA UN PAR DE GAFAS
CON LENTES PROGRESIVOS.**

con protección UV + tintes
incluidos*

\$149

***LENTES Y MARCOS**

con protección UV + tinte
incluidos*

\$65

***ESPECIAL A CUBA**

lentes y marcos
con protección UV +
tinte incluidos*

\$59



INTERNATIONALOPTICALWNY

CareCredit®
Patient Payment Plans

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



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

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



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

email: info@internationalopticalwny.com

www.internationalopticalwny.com



Ya estamos listo para
hacer tus taxes
***ifirma* virtual!**

We are ready to do your taxes

VIRTUAL FILING!

✓ **Ingles & Español**

Set up your appointment
with Annette!

✓ **Ingles & Español**

Haga su cita con Annette!

☎ **346-820-0146**

✉ taxservicenumbernow@gmail.com

LLÁMALO HOY!

