

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 993

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Octubre 21 al 28, 2026

Muere Dolores Huerta a los 96 años dejando un legado como defensora de los trabajadores agrícolas



Pag-2



**Communitarian
Media
Network, Inc.**

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

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

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



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

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

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

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

Muere Dolores Huerta a los 96 años, dejando su legado como defensora de los trabajadores agrícolas

La amable y humilde luchadora social ha fallecido a los 96 años acompañada por su familia y seres queridos. Muere hoy a los 96 años de edad Dolores Huerta, reconocida activista y defensora de los derechos civiles en EEUU. Dolores Huerta, histórica activista y defensora de los derechos civiles en Estados Unidos, falleció a los 96 años. Figura clave en la lucha por los derechos de los trabajadores agrícolas, dedicó décadas de su vida al sindicalismo, la justicia social y la defensa de las comunidades más vulnerables. La noticia de su fallecimiento se ha dado a conocer este miércoles 28 de octubre de 2026, generando atención en torno a la trayectoria de una de las figuras más representativas de la lucha por los derechos laborales en el país. A principios de este año, Dolores Huerta volvió a ocupar los titulares tras acusar de agresión sexual a César Chávez, su histórico compañero de lucha y cofundador de la Unión de Campesinos (United Farm Workers, UFW), organización fundamental en el movimiento por los derechos laborales de los trabajadores del campo. A Dolores Huerta la justicia social le corre por las venas. Su padre, Juan Fernández, campesino y minero, fue un activista sindical y asambleísta de Nuevo México, y su madre, Alicia, le inculcó el don de la solidaridad. Asegura que por ella se convirtió en defensora de los derechos

civiles. “De ella aprendí la idea de ayudar al prójimo y a las personas con necesidades sin esperar ninguna gratificación”, contó en una entrevista. Su partida marca el cierre de un capítulo significativo en la historia del activismo social estadounidense. Su legado queda ligado tanto a las conquistas laborales que impulsó durante décadas como a las revelaciones que marcaron la etapa final de su vida y reavivaron el debate sobre una de las figuras más emblemáticas del movimiento campesino. Al divorciarse de su padre, Alicia crió a sus tres hijas en la comunidad campesina del valle central de San Joaquín en Stockton, California, donde vivían muchos inmigrantes. A punta de esfuerzo, logró comprar un restaurante y un hotel de 70 cuartos que, con frecuencia, alojaba de forma gratuita a muchas familias campesinas. Bajo la motivación permanente de su mamá, la niña Dolores tocó violín, asistió a clases de danza, fue Girl Scout y tuvo un impecable récord académico. Pero nada de esto impidió que sufriera del racismo del que eran víctimas muchos mexicanos en Estados Unidos. Estudió Educación en la University of Pacific's Delta Community College. Durante un tiempo, fue maestra de escuela primaria, pero decidió renunciar porque “no podía ver a los niños entrar al salón hambrientos y necesitando zapatos. Yo pensé que podría hacer más organizando a los campesinos que intentando enseñar a sus niños hambrientos”. Ya casada con su primer

esposo, Ralph Head, y madre de dos niñas (tiempo después tendría nueve hijos más), Celeste y Lori, lideró la Community Services Organization (CSO), fundó la Agricultural Workers Association y trabajó por mejorar las condiciones de vida de su comunidad. En 1955, conoció a quien se convertiría en su gran aliado, César E. Chávez, para entonces director ejecutivo del CSO. Juntos, intentaron organizar a los campesinos y, como no pudieron lograrlo dentro de la CSO, renunciaron en 1962 y fundaron la National Farm Workers Association, precursora de United Farm Workers, el sindicato agrícola más poderoso del país. Aunque solían tener acalorados debates, hicieron un gran equipo: él, como líder dinámico y vocero, y ella, como organizadora y gran negociante. “Dama dragón”, la llamaban sus adversarios, que, tarde o temprano, terminaban cediendo ante sus exigencias. Poco a poco, bajo la conducción de ambos líderes, los campesinos se hicieron escuchar mediante numerosos boicots como el de la uva y la lechuga. Una de las mayores victorias fue asegurar en California el Aid For Dependent Families y el seguro por discapacidad para los campesinos. También la Agricultural Labor Relations Act de 1975, ley pionera en Estados Unidos

que otorgó a los campesinos el derecho a organizarse y exigir mejores condiciones de trabajo. Ese mismo año, Dolores promovió una ley que concedió amnistía a los campesinos que habían vivido, trabajado y pagado impuestos en Estados Unidos, pero que no podían obtener la ciudadanía. Esa fue la semilla del Immigration Act de 1985, que concedió amnistía a 1.400.000 trabajadores agrícolas. Con semejante voluntad transformadora, no extraña entonces que fuera ella quien inventó el lema: ¡Sí se puede!, que luego copió Barack Obama en su campaña. Cuando este le pidió disculpas por haberle “robado” el eslogan, Huerta respondió: “Yes, you did”. En 2011, Obama le otorgó el máximo galardón civil de la nación, la Medal of Freedom. Desde Robert Kennedy hasta otros políticos como los Clinton y el congresista Ron Dellums han contado con el apoyo de Dolores en procesos electorales. El estar en el centro de acalorados debates nacionales ha tenido, en ocasiones, un costo alto para ella. Ha sido arrestada en más de veinte ocasiones por participar en movilizaciones a favor de los derechos de los trabajadores y en 1988 casi perdió la vida en una manifestación cuando fue agredida severamente por un policía durante una protesta contra el para entonces candidato, George Bush. El reposo la llevó a alejarse de los sindicatos durante un tiempo para enfocarse en otra de sus pasiones, abogar

por los derechos de la mujer. Y es que, su talante independiente y feroz sirvió de inspiración para muchas líderes del movimiento feminista. “Creo que hay que cambiar la forma en que se educa a las mujeres, de que no podemos ensuciarnos el vestido o no podemos pelear porque eso no es de señoritas. Eso hace que podamos ser dominadas y manipuladas en un nivel psicológico y político. No nos educan para ser fuertes. Y por eso se ve como algo inusual que las mujeres salgan y hagan lo mismo que los hombres”, dice en un clip publicado dentro de una web que promueve videos inspiracionales para mujeres.



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.



ANY L'Oréal facial care.



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



CVS Health cold relief (excludes cough drops).†



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



ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

**BOGO
50% off***
VITAMINS

Brands cannot be combined.

WITH CARD Select Nature Made vitamins or dietary supplements.
WITH CARD L'il Critters, VitaFusion gummy vitamins or fiber.



11.94 you pay with card
- 3.00 mfr's coupon in our app**
it's like getting it for...
8.94
after savings

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

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals



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



NEW at CVS
3.99 each or
2/6 you pay with card
- 2.00 instant coupon on 2**
2/\$4
WITH CARD & after instant coupon savings



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.

Los embarazos tempranos obstruyen el progreso económico



Por su impacto negativo en el desarrollo, su reducción es ahora una política de Estado. Cerca de 20 de cada 100 adolescentes colombianas entre los 15 y los 19 años de edad han estado embarazadas. El porcentaje es tan alto, que hasta supera el promedio de 18 por ciento de mujeres en este rango de edad que son mamás en América Latina.

El dato preocupa, y no solo porque este fenómeno ha crecido en el país en las últimas décadas, también por el impacto que tiene sobre las mujeres, sus hijos y sus familias. Ginna Vargas, del Centro para Jóvenes de Profamilia Bogotá, es testigo permanente de este drama: "Como estas madres no tienen suficiente desarrollo personal e intelectual, delegan la crianza de sus hijos a los abuelos, pues lo común es que el padre no responda; la familia se recarga con obligaciones, que afectan sus intentos por mejorar su calidad de vida". Es esto lo que, de acuerdo con la Cepal, "contribuye a perpetuar el círculo vicioso de exclusión, pobreza y desigualdad" de las poblaciones.

►► 'A jugar, no a criar'

El impacto que estos embarazos tiene en materia de desarrollo personal y colectivo es tan grande que todos los países en vías de desarrollo se fijaron, en el marco de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, el propósito de reducirlos. Colombia, de acuerdo con el presidente Juan Manuel Santos, va rezagada en su propósito de que ese porcentaje baje al 15 por ciento para el 2015. Por esa razón, esta semana encabezó la firma de un compromiso histórico entre todos los partidos y movimientos políticos del país, mediante el cual se busca llegar, como mínimo, a esa meta. El acuerdo suscrito compromete a los candidatos que ganen las próximas elecciones a incluir en sus planes de desarrollo estrategias, metas, tareas, responsables y recursos para atender efectivamente el tema. Esta es también una forma de buscar que todos los niños que nazcan en el país sean deseados y recibidos en

un entorno que garantice su protección y crianza adecuada. Hoy, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Demografía y Salud, el 64 por ciento de las adolescentes que han pasado por embarazos, manifiestan que estos fueron no deseados, un 12 por ciento más que el promedio general. Durante la firma del acuerdo, el Presidente reconoció la gravedad del panorama e insistió en que la promoción de la salud sexual y reproductiva "significa romper el círculo de pobreza y de falta de oportunidades para la juventud (...) los jóvenes deberían estar estudiando, jugando, aprendiendo y no trabajando para criar un hijo".

►► 'La estrategia será integral'

Cristina Plazas, gestora del acuerdo suscrito entre los partidos, asegura que se trata de un hito en materia de política social, "es la primera vez que en torno a este tema un presidente se pone decididamente la camiseta y los partidos llegan a un acuerdo".

►► ¿Cómo puede hacer la diferencia este compromiso?

Estamos elaborando un documento Conpes que compromete a los entes territoriales y a todas las instituciones del Estado a promover la prevención del embarazo adolescente desde su competencia. Es decir, sus proyectos y programas deben dirigirse a fortalecer la familia y a brindar nuevas oportunidades para los jóvenes. Se trata de un abordaje integral del tema, que no se restringe solo a la anticoncepción.

►► ¿Cómo funcionaría?

Minas, por ejemplo, debe buscar la forma de reducir impactos negativos de minería, como la prostitución; Vivienda no solo debe ocuparse de entregar subsidios, sino de brindar

acompañamiento real a las familias; Icbf, de fortalecer programas de prevención del abuso; Educación, de integrar el tema a la enseñanza.

¿Quién garantiza que se cumplirá?

La Alta Consejería se va a ocupar de hacer el seguimiento.

►► Los subsidios condicionados ayudan a reducir embarazos

Estimular a las jóvenes a tener éxito en sus estudios para renovarles la entrega de un subsidio educativo contribuye a disminuir el embarazo adolescente, afirma un estudio hecho por las facultades de Economía y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario, que comparó el efecto de las políticas educativas en el embarazo juvenil. Seleccionaron a cerca de 1.400 jóvenes de Bogotá entre 14 y 19 años beneficiarias y no beneficiarias del subsidio educativo de la Secretaría Distrital de Educación y del programa Familias en Acción. "El subsidio del Distrito reduce en dos puntos porcentuales la incidencia de embarazo adolescente, pero el de Familias en Acción no tiene ninguna incidencia. Cuatro mamás adolescentes cuentan su experiencia

►► 'Me preocupa mi niña: tiene 14 años y será mamá'

"Me duele mucho ver a mi hija, embarazada y tan desorientada", cuenta la madre de la niña de 14 años de edad y 7 meses de embarazo. "Es muy pequeña para saber lo que le conviene en la vida", sigue la mujer, al contar que su hija se enamoró de un joven mayor que ella (22 años, carpintero de oficio), y se fue a vivir con él. "Aunque soy muy pobre, he soñado para mi hija un futuro mejor que el que yo tuve, nunca le ha faltado nada; quería que estudiara y fuera profesional", cuenta esta madre soltera, esteticista de oficio. La jovencita, por su parte, admite que no tiene edad para ser madre pero afirma que no se arrepiente, y que pese a las necesidades, luchará darle a su hijo una buena crianza. "Quedé embarazada por un descuido, pero ahora quiero formar mi hogar con el papá de mi niño", dice esta estudiante de noveno de un colegio distrital del sector de Suba, en Bogotá. Tiene una hermana menor, de 12 años, con la que dice que no tiene una buena relación. Sin embargo, le aconseja que no le siga los pasos. "Si quiere tener novio, que lo tenga, pero que se cuide. Es mejor ser madre cuando uno sea profesional. Lo único que me preocupa es que voy a tener que depender totalmente del papá del niño, porque soy muy joven y no sé hacer nada".

►► 'El papá del niño me dejó porque no quise abortar'

"Tengo 16 años y soy la madre de un hermoso niño de cinco meses. Lo amo con mi corazón, es lo más maravilloso del mundo, aunque me toca muy duro con él. El papá del niño tiene 17 años y me terminó cuando tenía tres meses de embarazo, porque no quise abortar; eso ya no me importa, no me importa

que no me quiera, lo que me duele es que no me ayude y que le haya negado al apellido al niño. Es mariachi y gana muy bien, pero no me da nada. "Por ahora estoy lactando, pero no sé cómo voy a alimentarlo más adelante. Vivo con mis abuelos y mi papá es el que me ayuda con todo; es plomero, pero dura varios meses sin trabajo y sin plata. A veces no tengo para los pañales y no puedo comprarle ropita al bebé. Hay días en los que paso solo con una comida: si tengo para el almuerzo, no tengo para la comida. Me angustia la alimentación de mi niño. "Estudié hasta noveno y en el colegio me negaron el cupo, pero como sea voy a volver a estudiar. Mi hijo es el que me da fuerzas para seguir luchando".

►► 'Me duele mucho no ser una buena mamá'

"Tengo 20 años y un niño de tres; quedé embarazada a los 16, en una noche de tragos. Nunca planeé ser mamá, no estaba preparada, estaba en el colegio, en noveno grado. Reconozco que quise abortar; me fui de la casa con el papá del niño, que me pegaba y me daba una mala vida. Con el tiempo logré separarme y ahora tengo una pareja que me apoya, aunque somos muy pobres. Volví al colegio, este año me gradúo de bachiller y quiero empezar a trabajar. "Claro que quiero a mi hijo, pero me quedó un trauma psicológico muy fuerte que intento remediar con la ayuda profesional: mi niño es idéntico al papá, y cuando lo veo, recuerdo la mala vida que él me daba, cuando me pegaba estando embarazada. Lo veo, y sus gestos son iguales, y eso me hace recordar tantos momentos tan dolorosos. Por eso no puedo ser una buena mamá; a veces, incluso, siento ganas de maltratarlo.

*Estas madres adolescentes reciben apoyo en la Fundación de la Embarazada Adolescente (Fundea), que ayuda a menores de edad en esta condición. www.fundeacolombia.org





Mayor Brian P. Stack & Board of Commissioners
in conjunction with Union City Board of Education

Silvia Abbato - Superintendent of Schools
Mercedes Joaquin - Director of Community Relations

cordially invite you to a

NEW JERSEY DEPARTMENT OF
BANKING AND INSURANCE



Get Covered NJ
New Jersey's Official Health Insurance Marketplace

Community Resource Event

Get Information. Ask Questions.
Know Your Rights.

The New Jersey Department of
Banking and Insurance can help you
understand your rights and stay safe
when dealing with insurance, banking,
money transactions, and real estate.



Wednesday,
October 21



5:00 P.M. -
7:00 P.M.



Jose Marti STEM Academy
1800 Summit Ave, Union City, NJ 07087

Department staff will be available to answer questions or take inquiries about:



Insurance

- Auto, home, or renters' insurance
- Life insurance or annuities
- Health insurance (private and public)
- Insurance agents or brokers



Banking & Real Estate

- State banks and credit unions
- Mortgages or foreclosures
- Real estate agents or brokers
- Check cashers and money transmitters
- Student loan servicers
- Other banking and money transactions

Staff from Get Covered New Jersey (GetCoveredNJ), the State's official health insurance marketplace, will be available to answer questions about signing up.



Get ready for health insurance open enrollment, starting November 1!

GetCoveredNJ is where individuals and families can:



Compare health insurance
plans and find coverage
that meets their needs.



Purchase health
insurance on the
state's marketplace.



See if they qualify for
financial help to lower their
monthly premium costs



TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

HOLA

Los estudiantes de cuarto grado de
Hoboken Dual Language Charter School (HoLa)
presentan

EL JARDÍN MÁGICO DE FEDERICO

Una obra enteramente en español

28 DE OCTUBRE • 5:30 PM

Centro Cultural de West New York
5712 Bergenline Ave.
West New York, NJ 07093





Las siguientes son respuestas a preguntas formuladas por los lectores en los últimos días. Recuerden que no remplazan la necesaria consulta con el médico.

► **Mi nieto de cuatro años y medio se niega a orinar de pie. No han valido las consultas con el pediatra ni los premios ni los regaños. Dice que no le gusta ¿Qué se puede hacer?**

Adelaida Garzón. Bogotá.

El médico le responde: la gastritis, la caída del pelo y algo más...

Aún está muy pequeño para decir que tiene educados sus esfínteres; lo recomendable es no forzarlo ni ponerlo en evidencia frente a otros con la exigencia. Le aconsejo consultar con un psicólogo o psiquiatra infantil; la idea es que el especialista hable con los papás y con el niño, y defina el manejo.

► **Doctor, ¿es cierto que fumar causa gastritis?**

Juan C. Leyva

La verdad, no hay evidencia de que el consumo de cigarrillo cause gastritis, pero sí afecta a quienes ya tienen úlcera, porque sus componentes retardan la cicatrización y, por consiguiente, aumentan el dolor. En fin: lo mejor es que no fume.

► **¿Qué me recomienda para aliviar el dolor de cuello?**

Andrea Gómez

Cuando aparezca el dolor, aplíquese hielo envuelto en una toalla y alterne, cada cinco minutos, con una toalla humedecida con agua caliente. El frío disminuye la inflamación muscular y controla los impulsos dolorosos, y el calor

mejora la circulación y relaja. Cuide sus posturas, haga un esfuerzo consciente por no tensionar los músculos del cuello y de los hombros. Haga estiramientos y si el dolor dura más de tres días, consulte con el médico.

► **Una amiga dice que no se lava el pelo a diario, porque eso lo tumba. ¿Es cierto?**

María Alejandra Saavedra.

Nada menos cierto que eso: el pelo que se cae con el champú, también

lo hará con el roce de la almohada, con pasar las manos por la cabeza o durante el cepillado. Mejor dicho: lo que se va a caer, se cae, y lavarlo a todos los días no cambia las cosas.

► **He oído que tomar mucha agua ayuda a bajar de peso. ¿Cuánta es la recomendada? Jenny Paola Martínez.**

Jenny: lo que está probado es que tomarse dos vasos de agua poco antes de cada comida, aumenta la sensación de saciedad y hace que la gente coma menos. Para quemar gorditos no sirve...



Las neuronas sufren por falta de agua



Pocos saben que el rendimiento mental puede disminuir cuando el cuerpo pierde mucho líquido. "¡Está más claro que el agua!", suele afirmarse para dar a entender que cierto asunto resulta evidente y no admite ninguna duda o interpretación diferente.

Lo cierto es que, para quien no consume suficiente agua o no repone adecuadamente la que ha perdido su cuerpo, las cosas pueden no estar claras, porque la deshidratación afecta en diversos grados el rendimiento intelectual, de acuerdo con un estudio del Observatorio de Hidratación y Salud

de España (OHS). Para evitar que las neuronas sufran por falta de agua, los expertos del OHS recomiendan, especialmente en épocas en que se realice un esfuerzo mental más intenso, como los exámenes, la preparación de proyectos o las entrevistas laborales, mantener una buena hidratación, bebiendo de dos a tres litros de agua al día, a través de infusiones, refrescos, jugos y lácteos, entre otros.

Según las conclusiones del informe 'Hidratación en temporadas de esfuerzo mental intenso', realizado por el OHS, el rendimiento mental puede disminuir con la deshidratación, sobre todo cuando el cuerpo pierde más del 2 por ciento de líquidos.

Las investigaciones muestran que una leve pérdida del equilibrio hídrico puede afectar de manera más o menos intensa, la capacidad de atención y la memoria a corto plazo, y puede influir en la actividad mental rutinaria o en la concentración. Conforme avanzan el tiempo y el nivel de deshidratación se detecta un mayor descenso de las habilidades psicomotoras. La pérdida del equilibrio hídrico también guarda relación con un incremento de la fatiga, el cansancio, los problemas visuales, la pérdida de memoria y la disminución de la atención, la pérdida de habilidad aritmética y el incremento del tiempo de respuesta ante estímulos visuales, de acuerdo con el OHS. Finalmente, la deshidratación también afecta de forma especialmente negativa la función cerebral de los ancianos, ya que reduce su velocidad de procesamiento y el rendimiento de la memoria.

► **Recomendación: de dos a tres litros diarios. Consecuencias**

Cuando no se bebe lo necesario y no se reponen las pérdidas de líquido aparece la deshidratación, que puede provocar, además de pérdida de rendimiento intelectual y cognitivo, dolor de cabeza, alteración de la presión sanguínea, desvanecimiento y vértigo al levantarse. Cuanto mayor es la pérdida de líquido, los síntomas



son más fuertes.

► **'Tips' para tener una buena salud**

Los expertos recomiendan beber de dos a tres litros de líquido al día, procurar tener siempre una botella de nuestra bebida preferida a mano para tomar regularmente en la biblioteca, en clase o en el trabajo, y variar el tipo de líquidos que se consumen para tomar más fácilmente la cantidad adecuada. Es clave tomarse el agua a temperatura ambiente.

► **La temperatura es importante**

Si están frías, las bebidas pasan más rápidamente del estómago al intestino delgado, donde son asimiladas por el organismo, y aumenta el riesgo de diarrea y de espasmo esofágico. El otro extremo, sin embargo, también es perjudicial pues si las bebidas están muy calientes, el vaciado gástrico es lento y no se obtienen tan rápidamente los beneficios esperados con la ingesta del líquido.

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

La batalla detrás del deshielo del Ártico



El retroceso de los hielos abre el paso a riquezas enormes y a un gran desastre ambiental. Parece un cuento. Uno con final incierto y no se sabe cuán feliz. Hubo un lugar enorme, de 14 millones de kilómetros de extensión, que por siglos contó con la protección de monumentales guardianes de hielo. Para su fortuna, tan fuertes eran estas moles que nadie osó acercárseles.

A sí fue durante centenares de años. Pero nació el hombre voraz, ese que se creía dios y se convenció de que todo lo podía. Y lo pudo. Por su consumo desmesurado y su arrebatado de necesidades creadas, en poco más de dos décadas cambió lo que siglos de historia no habían hecho. Y la naturaleza lo resintió. El sol empezó a fundirlo todo.

Esta es la historia del Ártico. Un lugar que hoy es territorio estratégico para las naciones vecinas al mar gigante: Estados Unidos (Alaska), Canadá, Noruega, Dinamarca y Rusia. La geografía cambió. Basta ver los mapas de 1979. El casquete polar -esa mancha aplastada de hielo que veíamos en el mapamundi- medía más de 6 millones de kilómetros cuadrados. Por el acelerado cambio climático, bastaron 28 años para alcanzar la etapa más crítica de su historia, y puede empeorar: 1,6 millones de kilómetros cuadrados menos del promedio anual del período 1979-2000. Se derritió. Y está lejos de recuperarse.

► Descongelamiento galopante

A este ritmo, dicen expertos como el oceanógrafo Carlos Duarte, en 90 años el nivel de los océanos del mundo tendrá una elevación de 1,6 metros de altura. Como consecuencia, puede alterarse el balance energético del planeta, con lo que se modificaría el régimen térmico del globo: más agua dulce en el Atlántico producirá mayores corrientes marinas y cambios de temperatura regionales. Según un estudio canadiense, el hielo de algunas bahías de ese país (como la de la bahía Hudson) se está derritiendo, en promedio, tres semanas más rápido que en la década de 1970. Asimismo, según la organización Ocean Sentry,

cada año desaparecen entre 150 y 250 osos polares, lo que rompe una cadena biológica que pone en riesgo a otras especies. Y si el plancton ártico -esa masa vegetal que está bajo el agua- pierde su capacidad de absorción del dióxido de carbono, puede crear el efecto contrario y transformarse en fuente productora de CO₂. Esos temores ecológicos, sin embargo, son menores -y lejanos para muchos- frente al poderoso polo de desarrollo en el que se puede convertir esta zona del mundo. Se estima que las reservas petroleras del Ártico son de 90 millares de barriles de petróleo. Y que la falta de barreras de hielo permitirá conectar el mundo de formas soñadas. El deshielo "va a permitir extraer gas y petróleo del fondo marino, sacar minerales, acceder a nuevos bancos de pesca, aumentar las rutas de transporte e incrementar el turismo y el tránsito de personas", decía recientemente Karsten Klespvik, embajador noruego ante el Arctic Council, organismo veedor de la región -aunque sin suficientes herramientas de control y sanción-. A este país, en especial, le interesa que continúe el derretimiento, pues hoy cuenta con el segundo puesto en exportación mundial de gas y el séptimo en petróleo -principalmente del mar del Norte-, lugar que mejoraría si pudiera acercarse al norte y explotar el Ártico. Las rutas marítimas también son un provocativo negocio. Si en

la actualidad el transporte de carga marítimo Europa-Asia a través del Canal del Suez se toma 35 días de recorrido y 23.000 kilómetros de distancia, la Ruta Marítima del Norte (RMN), por el mar Ártico, reduce a 11.500 kilómetros la distancia entre los dos continentes. Y lo hace en 10 días menos. "Esta ruta puede llegar a rebajar la distancia entre Europa y los países de Extremo Oriente en casi un 40 por ciento, o a disminuir en lo mismo los costes del transporte del petróleo obtenido en el norte de Rusia", explica el profesor Antonio Sánchez Andrés, del departamento de Economía Aplicada de la Universidad de Valencia.

► Oportunidad de negocio

¿Interesados en la región? Todos. Rusia, por encima de cualquiera de los otros países árticos, aunque ya la secretaria de Estado de Estados Unidos, Hillary Clinton, estuvo recorriendo la zona y haciendo evidente el interés de su país por extender y explotar al máximo los recursos de Alaska (10 por ciento de la

producción petrolera estadounidense proviene de allí). No obstante, la mayor parte de la población de la región es rusa, con 1'980.000 habitantes. En la lista siguen Alaska (649.000), Noruega (380.000),

Islandia (288.000), Suecia (264.000), Finlandia (201.000), Canadá (130.000) y Dinamarca (57.700). El primer ministro Vladimir Putin ha dicho que hay "intereses económicos y geopolíticos muy serios que se entrecruzan en el Ártico" (y como el 18 por ciento de su país se encuentra en esa zona, hará valer sus derechos). Si bien ha agregado que hay que evitar a toda costa cualquier posible enfrentamiento, fue el primero en dar la orden para que en el 2008 se restableciera el sistema de patrulla con embarcaciones militares por la región, algo que desde hacía 15 años había cesado. De igual modo, está rompiendo la flotilla de 15 rompehielos atómicos con los que contaba el país en tiempos de la URSS

y está construyendo seis nuevos barcos para 'limpiar' las aguas. Su interés va en serio. Acogiéndose a la Convención del Mar de las Naciones Unidas (de 1982), que, bajo la presentación de pruebas, permite que los países vecinos a un cuerpo de agua puedan reclamar propiedad nacional y derecho de explotación en aguas territoriales, Rusia busca ampliar su área de acción en 1,2 millones de kilómetros en el océano Ártico. La Agencia Internacional de la Energía advierte que en el 2035 la humanidad necesitará 44 por ciento más de gas, por lo cual un terreno virgen como el Ártico no puede más que desatar codicia. A cualquier precio. No importa que muchos de los elementos capaces de provocar inestabilidad y cambios bruscos en el planeta estén en esta región, como el calentamiento del agua, el aumento del nivel del mar, la liberación de grandes cantidades de gases de efecto invernadero y de sedimentos tóxicos marinos que se mantenían a raya por estar congelados, la modificación de corrientes marinas y el aumento de la temperatura regional, con su consecuente posibilidad de incendios a gran escala.

► Amenaza no sería tan veloz

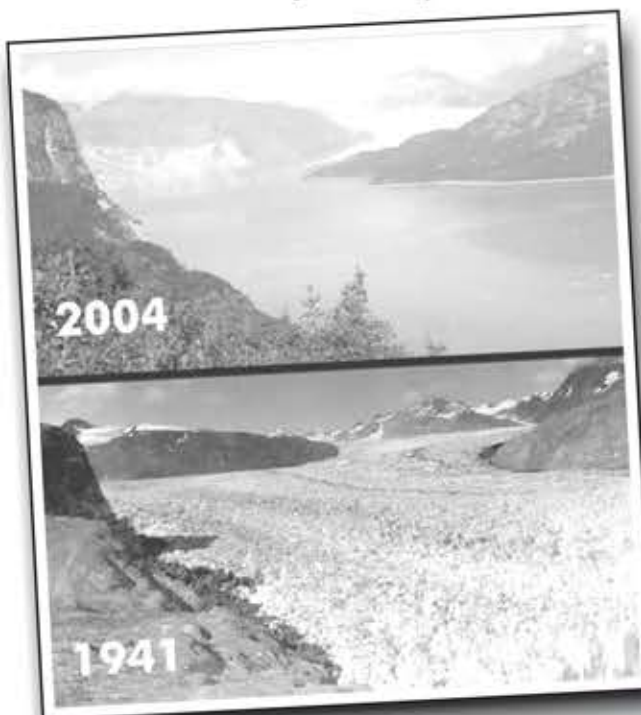
Un grupo de científicos daneses acaba de anunciar que el miedo actual sobre un punto de no retorno en la desaparición del hielo del Ártico puede ser exagerada. Afirman haber estudiado que los cambios en los sistemas de vientos pueden reducir la velocidad del deshielo.

► Osos polares voraces

Por hambre, cada día serán más peligrosos. El deshielo está haciendo que los osos polares cambien sus hábitos y se tornen violentos por física hambre. Aunque son animales que hibernan durante largos periodos de tiempo de sequía (meses), cuando llega el invierno y no encuentran el alimento, normalmente focas, en las orillas de los mares helados, es inevitable que por desespero busquen su presa tierra adentro. Recientes episodios demuestran este fenómeno que tiene en jaque a esta especie animal, a la que cazan por miedo a los ataques. Solo hace un par de semanas un oso mató a un joven británico en Svalbard.

► Greenpeace, al ataque

El pasado 17 de junio, Greenpeace escaló una plataforma petrolera en Groenlandia para reclamar la suspensión de las perforaciones de crudo en el Ártico. La misión, a cargo de Kumi Naidoo (a la izquierda en la foto), le mereció a la organización activista una multa de 50.000 euros por violación de la zona de seguridad de la plataforma. Además de las perforaciones petroleras, organizaciones humanitarias y ambientales han reclamado por la gran cantidad de ensayos nucleares que se practican en la región Ártica. Solo en tiempos de la Unión Soviética (de 1955 a 1990) se detonaron 88 bombas atmosféricas, 29 subterráneas y tres subacuáticas. De ahí en adelante, estallan como parte de pruebas sísmicas y de minado.



Holy Name Medical Center



**Si no puedes ir al consultorio
TE PODEMOS VISITAR EN TU CASA**


HolyName
Medical Partners
Hudson County



Dr Gilberto Gastell

**Llamanos hoy mismo y
el doctor estara en tu casa
201-864-4477**

**NUEVA DIRECCION
3703 Bergenline Ave
Union City NJ**

Los Hudson Hornets del Colegio Comunitario del Condado de Hudson participan por primera vez en los juegos de baloncesto masculino y femenino de la NJCAA

21 de octubre de 2026, Jersey City – Los equipos de baloncesto Hudson Hornets del Colegio Comunitario del Condado de Hudson (HCCC) saldrán a la cancha para jugar su primera temporada histórica y partidos locales en unas pocas semanas. El equipo femenino y el masculino se enfrentarán a los Wolverines del Colegio del Condado de Essex el martes 3 de noviembre de 2026 a las 6 p.m. y 8 p.m. respectivamente. Los hinchas y fanáticos del baloncesto podrán presenciar los juegos en la High Tech High School ubicada en One High Tech Way de Secaucus, NJ. Hay estacionamiento gratuito disponible en los alrededores. El HCCC competirá como miembro de la 3ra División de la Región 15 de la Asociación Nacional de Deportes de Colegios Comunitarios (NJCAA), compuesta principalmente por equipos de colegios comunitarios de la ciudad de Nueva York, Long Island y alrededores y Nueva Jersey. Los partidos de los Hornets contra los Wolverines resaltan la legendaria rivalidad de los condados de Hudson y Essex en este deporte, desde las canchas públicas hasta las ligas escolares y universitarias. “Nuestros primeros juegos como

locales demostrarán el talento de nuestros equipos integrados mayormente por novatos bajo la dirección de líderes destacados”, expresó la Presidente Interina del HCCC, la Dra. Lisa Dougherty. “Queremos tener una hinchada cada vez más grande y por eso invitamos a toda la comunidad a que venga a alentar a nuestros Hornets el 3 de noviembre”.

La Dra. Dougherty destacó que los Hornets están formados por conocidos deportistas locales.

Plantel del equipo de baloncesto femenino Hudson Hornets 2026-27:

2 Jayla Roman Base/Escolta 5'4" Jersey City, NJ/BelovED Community Charter

3 Angélica Ortiz Base/Escolta 5'7" Jersey City, NJ/Ferris HS

4 Samadhi Kankanamalage Alero/Ala-Pivot 5'8" Union City, NJ/Jose Mari STEM Academy

5 Alexa Palma Base/Escolta 5'2" Belleville, NJ/Belleville HS

11 Alisson Torres Base/Escolta 5'8" Harrison, NJ/Harrison HS

12 Kristel Gomez Base/Escolta 5'4" Kearny, NJ/Kearny HS

14 Eve Schmucker Base/Escolta 5'9" Paramus, NJ/Paramus HS

23 Jailyn Blair Alero/Ala-Pivot 6'0" Jersey City, NJ/Snyder HS

El Director Técnico es Carlos Cueto; las Entrenadoras Asistentes son Isaura

Guzmán y Anissa Arteaga y los Asistentes de Dirección son Nardos Teklu y Esther Victoria.

Plantel del equipo de baloncesto masculino Hudson Hornets 2026-27:

0 Zion Maldonado Base/Escolta 5'9" Union City, NJ/Union City HS

1 Ederson Salcedo Base/Escolta 5'7" Union City, NJ/Union City HS

2 Jackson Lore Base/Escolta 5'11" Hoboken, NJ/Hoboken HS

3 Lamir Boxley Base/Escolta 6'2" Hoboken, NJ/Hoboken HS

4 Jordan Davey Base/Escolta 5'8" Rosedale, NY/Epic South HS

5 Ramces Baez Base/Escolta 6'2" Union City, NJ/Union City HS

6 Lenix Rodriguez Base/Escolta 5'9" West New York/Memorial HS

7 Devin Louisson Base/Escolta 5'11" Staten Island, NY/Susan E. Wagner HS

9 Adrian Ramirez Alero/Ala-Pivot 6'4" Union City, NJ/Union City HS

10 Alex Ramirez Alero/Ala-Pivot 6'3" Union City, NJ/Union City HS

11 Jephthe Alda Base/Escolta 6'2" Paterson, NJ/College Achieve Paterson Charter

12 Rahmin Wright BE/AA-P 6'4" Bayonne, NJ/Bayonne HS

15 Mikey Walcott Base/Escolta 6'4" Brooklyn, NY/Uncommon Preparatory Charter

21 Erick Tirado Base/Escolta 6'3" West New York, NJ/Memorial HS

30 Jonas Herrera Alero/Ala-Pivot 6'5" West New York, NJ/Memorial HS

El Director Técnico es Ethan Nardone; los Entrenadores Asistentes son Kevin Baksh, Eugene Antwi, y Jayquan Thomas y el Asistente de Dirección es Giovanni Noel.

El Director Deportivo del HCCC Jonathan Sisk y el Vicedirector Deportivo Shawn Bragg dirigen el Programa de Deportes del Colegio, con sede en el Centro de Éxito Estudiantil del HCCC. Esta torre de uso mixto de 153.186 pies cuadrados, que se está construyendo en el campus de Journal Square,

tendrá un gimnasio de tamaño oficial de la NCAA, un centro de entrenamiento físico, una pista de atletismo e instalaciones de entrenamiento deportivo

Pic de foto: Los equipos de baloncesto femenino y masculino Hudson Hornets del Colegio Comunitario del Condado de Hudson (HCCC) jugarán los primeros partidos de su historia el martes 3 de noviembre de 2026 en la High Tech High School de Secaucus, NJ. Los equipos del HCCC se enfrentarán a los





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

Gatos vs. perros. Cómo determinar cuál es el que más le conviene

“Pocos actos son más generosos que el de adoptar una mascota. Particularmente en estos tiempos económicos difíciles, asumir el compromiso emocional y financiero con una mascota es una decisión admirable.”

Pero independientemente de lo admirable que pueda resultar la decisión, también es difícil. Los potenciales dueños, ya sean solteros, parejas jóvenes o familias, deben decidir qué tipo de mascota desean. Para muchos, la decisión oscila entre gatos o perros. Ambos son mascotas maravillosas, pero los que consideren una adopción deben saber lo que tendrán antes de decidirse por unos o por otros.



Conocimientos básicos sobre felinos

Antes de adoptar un gato, es útil conocer algunos detalles acerca de estos animales con frecuencia incomprendidos pero adorables.

► Son animales sociales. Contrariamente a la creencia popular, muchos gatos adoran la atención y la interacción social. El concepto erróneo de que los gatos son solitarios procede fundamentalmente de la comparación

con los perros. Aunque los gatos no necesitan tanta atención de sus dueños como los perros, exigen un tiempo de juego diariamente y el afecto de sus dueños. El gato no es simplemente una mascota que el dueño alimenta, alberga y luego se olvida de ella. Necesitan atención y compañía de sus dueños.

► Los gatos pueden alcanzar longevidad. La expectativa de vida de un gato es mayor que la de un perro. En su libro *Caring for Your Dog: The Complete Canine Home Reference*, el Dr. Bruce Fogle afirma que la expectativa de vida promedio de los perros es 12.8 años. Aunque la expectativa de vida del gato varía en dependencia de su raza, los veterinarios les aconsejan comúnmente a los dueños potenciales que los gatos caseros pueden vivir hasta 15 años e incluso mucho más. Los que piensen adoptar un gato deben tener en cuenta que será un compromiso de 15 años.

► La extirpación de las uñas es dolorosa. Los dueños potenciales de



gatos podrían ignorar que la eliminación de las uñas, que consiste en la extirpación del primer nudillo de cada pata, es extremadamente dolorosa en los gatos. Muchos productos, incluyendo los postes para arañar, son efectivos para evitar que los gatos dañen el mobiliario.

► Las familias con niños pequeños deben evitar los cachorros de gatos. Los padres de niños menores de tres años deben adoptar gatos de más edad en vez de gatitos.



Conocimientos básicos acerca del mejor amigo del hombre

¿Ha decidido adoptar un perro en vez de un gato? Considere lo siguiente antes de visitar el refugio más cercano.



► Aunque “todos los perros van al cielo”, también son diferentes entre sí. Los perros son muy diferentes en dependencia de la raza. Antes de elegir un tipo específico de perro, infórmese acerca de las razas, incluyendo patrones de comportamiento, y escoja aquel con el que se siente más compatible.

► En los refugios también hay perros de raza. Muchas personas asumen erróneamente que los refugios se especializan en perros “satos”. Sin embargo, según la Sociedad Protectora de Animales de los Estados Unidos (Humane Society of the United States), el 25 por ciento de los perros que viven en refugios son de raza.

► Los perros necesitan atención y afecto. Si bien los gatos necesitan atención y afecto, los perros los necesitan mucho más. El perro que no recibe suficiente atención y/o afecto de su dueño sufre en el aspecto físico y emocional. No adopte un perro si no tiene tiempo o no desea dedicarse al animal, ni puede ofrecerle un hogar donde lo quieran.

Notas de salud Quiropráctica



TIPOS Y CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA

Con el tiempo puede que usted llegue a pensar que “un dolor de espalda solo es un dolor de espalda”. Pero, en realidad, existen diferentes tipos y causas de dolor de espalda:

● **Espondilosis** es un tipo de artritis caracterizado por cambios degenerativos en la longevidad de la columna vertebral.

● **Espondilosis** es el nombre que recibe el dolor crónico de espalda y rigidez causadas por una infección o inflamación de las articulaciones de la espina dorsal.

● **Estenosis espinal** es un estrechamiento del espacio que existe alrededor de la espina dorsal. Usualmente es una consecuencia de la artritis y el resultado puede ser la dolorosa presión que recibe un nervio.

● **Un disco dañado**—que es un disco que absorbe los impactos y se ubica entre las vértebras— usualmente puede agregar presión sobre un nervio.

● **La Ciática** se manifiesta como un dolor que arde y da fuertes punzadas a todo lo largo de una pierna. Usualmente se origina por el abultamiento de un disco que genera presión sobre el nervio ciático, que se



Dr. Alex M. Hernández, D.C.

ramifica hacia afuera de la espina dorsal en la parte baja de la espalda y pasa a través de los glúteos, la parte posterior de la pierna hasta pasar por los gemelos y llegar al pie.

● **Osteoporosis** es una enfermedad que genera una pérdida paulatina de la densidad de los huesos. Debido a que los huesos se debilitan, incluyendo los que componen la espina vertebral, una fractura se puede producir con relativa facilidad.

● **Estrés**—bueno, todo el mundo sabe de qué estamos hablando— es un padecimiento que engarota los músculos y conduce al dolor de espalda.

Consulte con su quiropráctico acerca de las causas de su dolor de espalda y cómo puede curarse o prevenirlo.

Traído a usted como un servicio comunitario de parte de:

Dr. Alex M. Hernández, D.C.
8325 Kennedy Blvd.
North Bergen, NJ 07047
(201) 861-2025
www.dralexhernandez.com



Panadería y Cafetería



Pan aliñado al estilo colombiano
FRESCO A TODA HORA
Variedad de antojitos colombianos
Especialidad en empanadas

2212 Bergenline Ave.,
Union City, NJ

(201) 319-1971



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

Proteja sus pisos de madera

Cerca de la mitad de las viviendas existentes tiene pisos de madera, y los profesionales de la industria sospechan que cada vez más propietarios buscan esta modalidad para sus casas.



En una encuesta realizada recientemente, el 90 por ciento de los agentes de bienes raíces dijeron que los pisos de madera son una opción deseable en una casa. Además, aseguraron que

una propiedad con este tipo de pisos se vende más rápido que las que tienen alfombras u otro tipo de opción. Como los pisos de madera predominan tanto en las viviendas, la

protección de los mismos es una importante prioridad para los propietarios.

El cuidado de los pisos de madera sólo requiere precauciones de sentido común y mantenimiento mínimo.

Los pisos de madera actuales se fabrican a menudo con selladores duraderos para proteger la madera, o están compuestos por una combinación de materiales o productos de madera reusada.

Pero eso no quiere decir que no se tomen precauciones para protegerlos aun más contra daños potenciales. **Colocar alfombras o esteritas a la entrada de la casa.** Así la arena, el polvo y otros desechos se quedan en la entrada, y no penetran en el piso de madera, evitando abrasiones con el tiempo.

Prestar especial atención al tipo de calzado que se usa para caminar sobre el suelo. Los tacones altos o zapatos deportivos con pinchos pueden dañar el suelo. Es mejor quitarse los zapatos antes de entrar a una habitación con suelo de madera.

Escoja el tipo adecuado de limpiador de piso. No asuma que como un limpiador en particular es adecuado para los gabinetes o los muebles de



madera, también sirve para el piso. Lea la etiqueta.

Use alfombras o esteritas en áreas de tráfico intenso. Esto evita que se desgasten más que otras zonas del piso.

No deje agua ni líquidos sobre el suelo durante mucho tiempo. Esto degrada la madera y el color.

Use protectores de felpa o plástico en las "patas" de las sillas del comedor o en otros muebles, para evitar ralladuras o arañazos.

El piso de madera puede ser una inversión costosa en una casa, pero deseable por su atractivo estético. Para garantizar que el piso permanezca en buenas condiciones a largo plazo, protéjalo lo antes posible.

¡ATENCIÓN!! MEDIANOS Y PEQUEÑOS NEGOCIOS



Haga
su cita
ahora!!



✓ Salones de belleza ✓ Bodegas ✓ Restaurantes ✓ Laundry ✓ Farmacia
✓ y todos los negocios que interactúen con personas

Incremento sus ventas desde sus propias instalaciones
recibiendo parte de los billones de dólares que vendemos
gracias al Internet.

Entrenamiento personalizado incluido

201-539-6883



Nuestros productos,
de marca y calidad mundial,
están garantizado hasta por 180 días





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