

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

-GRATIS-

Año 19 - Edición 992

www.cambionewspaper.com



201-850-9444

Octubre 14 al 21, 2026

Trump se refiere a Venezuela como el estado 51, pero Marco Rubio promete elecciones



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.

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

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

Donald Trump se refiere a Venezuela como el 'estado 51', mientras Marco Rubio promete elecciones

El presidente de EE. UU. afirmó que, si hay elecciones, debería ser para elegir gobernador. No obstante, ruta democrática abre caminos. Análisis. El acuerdo no establece compromisos explícitos para asegurar los 200.000 millones de dólares en regalías e impuestos que, según la Casa Blanca, recibiría Venezuela. El acuerdo no establece compromisos explícitos para asegurar los 200.000 millones de dólares en regalías e impuestos que, según la Casa Blanca, recibiría Venezuela. Foto: COLLAGE - Redacción Internacional

Washington mantiene el doble discurso sobre Venezuela. Mientras el secretario de Estado, Marco Rubio, habla de una hoja para que los venezolanos elijan presidente en un futuro próximo, el presidente Donald Trump volvió a sugerir que el país caribeño podría convertirse en el estado número 51 de Estados Unidos y que los comicios deberían ser para elegir gobernador. El contraste, expuesto esta misma semana, resume las tensiones que rodean el anuncio de EE. UU. sobre una transición democrática en Venezuela, en momentos en que el regreso de María Corina Machado modifica el escenario político y Washington sigue privilegiando su alianza petrolera con Delcy Rodríguez. El plan detallado el lunes por el Departamento de Estado contempla renovar el Tribunal Supremo de Justicia con nuevos magistrados antes de que termine el año y, después, recomponer el Consejo Nacional Electoral. Con esas instituciones en funcionamiento, Washington espera que Rodríguez declare la vacancia presidencial para abrir paso a unos comicios que podrían celebrarse en 2027. Una secuencia que, sobre el papel, concreta una promesa largamente aplazada. La contradicción de EE. UU. con relación a Venezuela: ¿cuál sería el objetivo final? Pero su presentación también obliga a preguntarse cómo coexistirá la devolución del poder a los venezolanos con una política que, desde la captura de Nicolás Maduro en enero, se ha recostado en la continuidad de figuras del chavismo y en el acceso estadounidense al petróleo. Esa pregunta adquirió otra dimensión el martes en Corpus Christi, Texas. Un día después de la exposición de Rubio, Trump celebró los envíos de crudo venezolano y volvió a plantear la incorporación del país a EE. UU. El comentario no equivale a una decisión de anexión, pero sí introduce una contradicción en el mensaje de



Washington. Mientras su secretario de Estado ofrece una salida electoral, el presidente describe un futuro en el que Venezuela dejaría de elegir a su propio jefe de Estado. Aunque nada permite confirmar que Trump y Rubio tienen apuestas distintas, la divergencia pública sí plantea dudas sobre el objetivo final de la política estadounidense.

Los republicanos ven una oportunidad para hacerse al voto latino

El anuncio llega, además, en un momento políticamente oportuno para los republicanos. Durante meses, sectores de la oposición y de la diáspora venezolana reclamaron un calendario electoral y cuestionaron que la administración avanzara en negocios petroleros sin compromisos equivalentes sobre democracia. La permanencia de Delcy Rodríguez alimentó la sospecha de que sacar a Maduro no significaría desmontar su sistema. A una semana de las legislativas del 3 de noviembre, mostrar avances puede ayudar a responder a ese malestar. Especialmente en el sur de Florida, donde se han reportado contiendas más competitivas de lo esperado y donde la política hacia Venezuela forma parte del debate, junto con la economía y las medidas migratorias. Donald Trump enfrenta el desafío de contener el costo electoral de su política migratoria antes de las elecciones legislativas del 3 de noviembre, mientras ICE ajusta sus operaciones en medio de las críticas a las deportaciones. Entre ellos la disputa por el distrito de la republicana María Elvira Salazar, quien ganó por más de veinte puntos en 2024, pero que en este momento pelea mano a mano por su curul. Salazar, de hecho, atribuyó al presidente Trump y a Rubio el mérito del regreso de Machado a Venezuela y lo presentó como parte de la preparación para elecciones libres. La coincidencia no demuestra que el

plan obedezca a cálculos electorales. Pero sí ofrece a los republicanos un argumento para defender una política cuestionada por las partes que esperaban una ruptura más clara con el chavismo. El cambio más profundo, en todo caso, ocurre dentro de Venezuela. El retorno de Machado, después de casi un año fuera del país, introduce una fuente de presión que Washington no controla de la misma manera que lo hace con su relación con las autoridades interinas. Las multitudes que acompañaron su regreso hicieron visible una fuerza política que había quedado al margen de las conversaciones auspiciadas por EE. UU. Su presencia puede elevar el costo de prolongar la espera y dificultar que la transición se limite a acuerdos entre Washington, los hermanos Rodríguez y una parte de la oposición. “Delcy deriva su legitimidad únicamente de la Casa Blanca, mientras que María Corina deriva la suya del pueblo venezolano”, dijo James Story, exembajador estadounidense en Venezuela, al The New York Times. Esa diferencia ayuda a entender por qué su retorno cambia la ecuación. Desde el exterior, Machado podía reclamar elecciones y cuestionar la alianza con Rodríguez. Dentro del país, puede convertir esas exigencias en movilización y disputar el ritmo de un proceso en el que no ha participado en su negociación. También hay versiones distintas sobre el papel de Washington en su regreso. Varios medios han informado, citando a funcionarios estadounidenses, que la administración había intervenido previamente para impedir su regreso. Rubio sostuvo el lunes que personalmente solo lo desaconsejó tras el terremoto de junio y que, semanas atrás, pidió a las

autoridades interinas que permitieran su entrada sin obstáculos. El equipo de Machado atribuyó la operación exclusivamente a venezolanos. Pero es el petróleo donde esa tensión se vuelve más concreta. La dirigente ha cuestionado a Alejandro Betancourt, empresario vinculado al acuerdo energético que Washington defiende como instrumento de recuperación. Rubio ratificó su respaldo al pacto el mismo día en que habló de la transición. Por eso, la diferencia con Trump no puede reducirse a un secretario interesado en democracia y un presidente concentrado en barriles. Rubio también respalda la alianza económica y la cooperación con Rodríguez. Lo que queda por establecer es cuánto espacio tendrá la voluntad de los venezolanos dentro de esa arquitectura. Una elección creíble daría lugar a un gobierno con mandato propio, capaz de discutir las condiciones de los acuerdos y las prioridades de la relación bilateral. Y Washington no podría dar por sentado que un socio elegido actuaría con la misma dependencia que una autoridad interina sostenida por su respaldo. La hoja de ruta, en todo caso, puede abrir una oportunidad real. Su prueba de fuego será si conduce a una Venezuela capaz de decidir su propio futuro, incluso cuando esa decisión incomode a Washington, o terminarán primando los intereses que hoy impulsa Trump.



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.



\$3

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





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

¿Se ha preguntado por qué el dolor no se le quita?

Antes de decirle lo que es la **Técnica de Liberación Activa (ART)** y lo que puede hacer por usted, lea este artículo porque estoy seguro que usted es probablemente uno de millones de personas que en algún punto en su vida a sufrido o esta sufriendo de un dolor que "nadie" sabe, o tiene idea de dónde viene o la causa del mismo. Ya sea que su dolor tenga un origen óseo o muscular, usted ha tratado casi "todo" como inyecciones, medicamentos para el dolor, entre otras cosas que sólo sirvieron, si es que lo hicieron, al comienzo. Recuerde que estas opciones sólo trataban su sintoma (el dolor)... no el problema que le causa el dolor.

Su siguiente acción fue la cirugía o simplemente tratar diferentes tipos de terapia que nunca trabajaron; y si es que lo hicieron, el alivio solo fue temporal o nunca resultó. ¿Usted sabe por qué? Su cuerpo se acostumbró o simplemente su problema fue mal diagnosticado.

"Necesitamos entender que sea lo que haya hecho o este haciendo para aliviar su dolor, si no a trabajado por meses; no va a trabajar ahora."

Hay tres tipos de tejido muscular que componen nuestro cuerpo:

Músculo Cardíaco (el Corazón), **Músculo Liso** (órganos huecos), los cuales son involuntarios (no los controlamos) y **Músculo Esquelético**, el cual trabaja bajo control voluntario.

El músculo esquelético es un tipo de tejido suave que se caracteriza por ser estriado. Quiere decir que sus filamentos son paralelos el uno con el otro. Este arreglo es lo que permite a nuestros músculos contraerse y relajarse.

Condiciones como: dolor de cabeza, dolor de espalda, fascitis plantar, problemas de rodilla, codo de tenista, síndrome del túnel carpiano, dolores en las espinillas, dolor de hombro, ciática, entre otras, que tienen algo en común, son el resultado de músculos usados en exceso. Ahora, ¿cómo es que

esto ocurre?

Puede ocurrir de tres formas:

1. Agudo (como un tirón o desgarrar, etc)
2. Acumulación de pequeños desgarros (el resultado de acciones repetitivas, cicatrices postquirúrgicas, etc.)
3. Falta de oxígeno, lo que pasa por la inmovilidad.

Así es que... ¿qué es lo que causa sus dolores?

Condiciones que afectan el tejido suave, como son los músculos, no aparecen en radiografías. Cuando el músculo se a lesionado, los filamentos que lo forman se rompen o desgarran y el proceso de curación se encarga de arreglar el problema. Usted hace una cita con su doctor, el cual le dice que tiene que descansar el área lastimada, ponerse hielo y/o tomar medicamentos para el dolor. Todo esto está "muy bien."

Siguiente: el área lesionada (músculo, tendón, ligamento, etc) "cicatriz." Esta cicatriz es compuesta de colágeno, el cual es una proteína natural que se encuentra en nuestro cuerpo y es la que lo sostiene. Es el componente principal del tejido conjuntivo, por lo tanto, también se encuentra en el tejido muscular. Así es que la cicatriz formada "rellena" el área lesionada y problema resuelto!!!

Es aquí donde el problema comienza!...Esta "cicatriz o parche" formado, no es de la misma calidad que la del tejido muscular original. Es más sensible al dolor que el tejido normal; es menos flexible, y por lo tanto, disminuye la movilidad de las articulaciones. Es más frágil que el tejido saludable y susceptible a volver a lesionarse y durante una reparación posterior que dura de días a semanas, el músculo lesionado retorna a un estado "no detectable" diferente del estado de un músculo que no se lesionó. Las fibras de esta cicatriz tienden a orientarse distinto que las de las fibras originales; por lo tanto, impiden y afectan la movilidad del músculo tanto al contraerse como al relajarse. Además, esta



■ Por: Cesar Martos D.C., R.N., B.S.

cicatriz tiende a unirse y se ata a los tejidos adyacentes que necesitan moverse libremente; así es que, mientras más cicatriz se acumula, los músculos se acortan, debilitan, surge tensión en los tendones que causa tendinitis, e incluso los nervios pueden quedar atrapados. Todo este proceso ahora afecta el rango de movimiento del cuerpo o extremidad, causa pérdida de la fuerza, dolor, y si es que un nervio a sido atrapado causará hormigueo, entumecimiento y debilidad (ejemplo: síndrome del túnel carpiano, ciática, etc).

¿Cómo se puede arreglar esto?

Desafortunadamente, no hay una rama de salud que se especialice en el tratamiento relacionado con el trastorno del tejido blando. No hay ni siquiera nombre para el médico que se especializa en el tratamiento de trastornos que afectan los músculos o tejido suave. Sin embargo, existen técnicas que si trabajan en forma eficaz, siendo la **Técnica de Liberación Activa (ART)** una de ellas.

El Doctor Martos es certificado en esta técnica, la cual es completamente "manual" y solamente administrada por profesionales capacitados.

Esta técnica encuentra el origen del problema inmediatamente. Esto es porque otros profesionales de la salud no han sido entrenados para palpar estas condiciones específicas como lo puede hacer un proveedor de esta técnica.

Otras técnicas como el masaje, uso del calor, modalidades eléctricas y ultrasonido sólo dan

resultados razonables (Sea usted el juez de esto). Con la técnica "ART" el Doctor Martos va a reeducar los músculos y tejido suave; alineando he integrando las fibras de la cicatriz formada con las fibras ya existentes del músculo sano, por lo tanto restaura la función normal.

Como ejemplo, el doctor Martos a tratado con la técnica de "ART" pacientes que habían sido diagnosticados con ciática, la cual es una inflamación del nervio ciático. Este nervio se origina en el área lumbar de la espalda y se extiende hasta los pies, por lo tanto, el nervio puede ser atrapado en diferentes zonas. Anteriormente la mayoría de estos pacientes ya habían recibido inyecciones, terapia física y manipulaciones por meses sin ver ningún buen resultado y asumiendo que el problema se originaba sólo en el área lumbar. Cabe recalcar que el problema se encontraba en los glúteos y tendones en la parte posterior de la pierna. Este problema fue solucionado sólo con pocas visitas. La única forma de saber si es que usted tiene adherencias fibrosas (cicatrices) que le están afectando su salud, es recibiendo un examen.

El doctor Martos sólo acepta pacientes que él sabe van a responder positivamente y si es que por casualidad usted no es candidato, el doctor Martos lo referirá al profesional adecuado. Esta técnica es tan efectiva que la mayoría de pacientes obtiene resultados rápidos y positivos después de sólo unos pocos tratamientos. Muchas veces una mejora significativa se alcanza en la "primera" visita.

El doctor Martos ha impactado y cambiado positivamente la vida de sus pacientes, así como atletas profesionales, entrenadores personales, patinadores competitivos de hielo y el atleta cotidiano, trayéndolos de vuelta a una función completa.

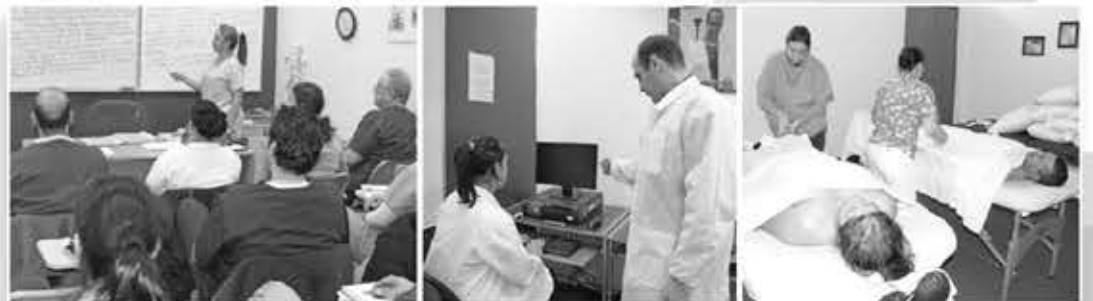
"Ahora hay esperanza para muchos que pensaban que su condición no puede ser curada".

**Martos Chiropractic
Health Center, LLC**

435 57th Street, West New York, NJ
(201) 389-6639



Aprobado por el Departamento de Educación de NJ



Atención!!! Atención!!! Precio Reducido

Promoción de Precio Reducido en las carreras de:
Medical Assistant y Medical Billing

Para quienes se matriculen
ya y comiencen a estudiar
en Agosto y Septiembre.

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

NUEVO CURSO DE TERAPIA FISICA

Profesores altamente calificados.

Horarios flexibles: Diurnos y Nocturnos

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

Visítenos o llame hoy mismo para recibir información:

4405 Bergenline Avenue, piso 2. Union City, NJ 07087

(201) 633-0274 / (201) 633-0277

Registración GRATIS presentando este anuncio



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 remozando la flota 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

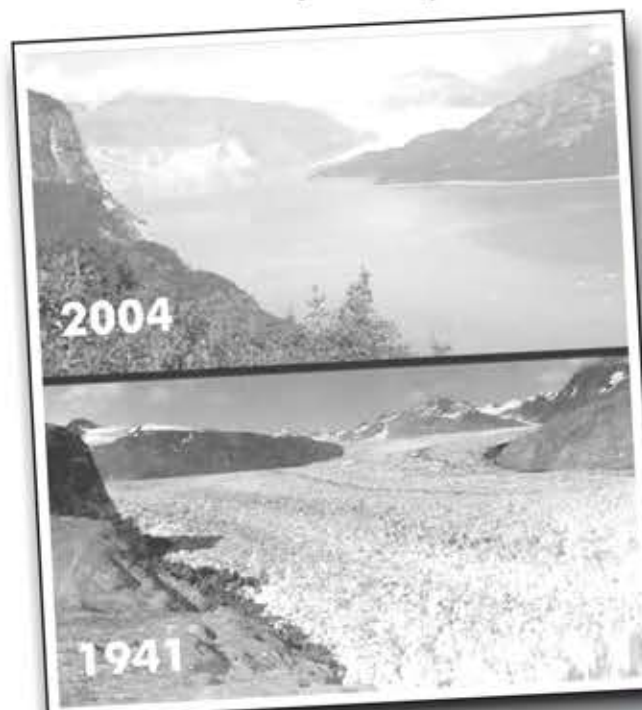
Un grupo de científicos daneses acaba de anunciar que el miedo actual sobre un punto de no retorno en la desaparición del hielo del Ártico puede ser exagerada. Afirman haber estudiado que los cambios en los sistemas de vientos pueden reducir la velocidad del deshielo.

► 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 Partners
 Hudson County

Dr Gilberto Gastell
3703 Bergenline Ave
Union City, NJ
Tel: 201-864-4477

www.holynamemedicalpartners.org

El glaucoma le roba la visión de manera gradual

A fin de entender el glaucoma, primero debemos entender cómo funciona el ojo.

La gráfica siguiente le ayudará a identificar las partes importantes de su ojo: la cubierta rígida de color blanco se llama esclera y sirve para proteger el ojo; se puede ver parte de ésta en la parte anterior del mismo. Además existe una membrana clara y delicada llamada conjuntiva que cubre la esclera.

En la parte anterior del ojo se encuentra la córnea, que es la parte transparente de la cubierta protectora del órgano y que permite que entre la luz. El iris es la parte de color de su ojo que se contrae y se expande para que la pupila deje entrar la cantidad adecuada de luz, la cual dirige hacia el cristalino, que a su vez enfoca la luz sobre la retina (el recubrimiento interno del ojo). Las fibras nerviosas de la retina llevan la luz y las imágenes al cerebro por medio del nervio óptico.



A QUIEN LE DA GLAUCOMA?

A todos, pero las personas con mayor riesgo de desarrollarlo son las siguientes:

- ▶ Mayores de 60 años
- ▶ Hispanos de edad avanzada
- ▶ De ascendencia africana
- ▶ Los parientes de personas con glaucoma
- ▶ Miopes
- ▶ Con diabetes
- ▶ Que usan esteroides de manera prolongada.

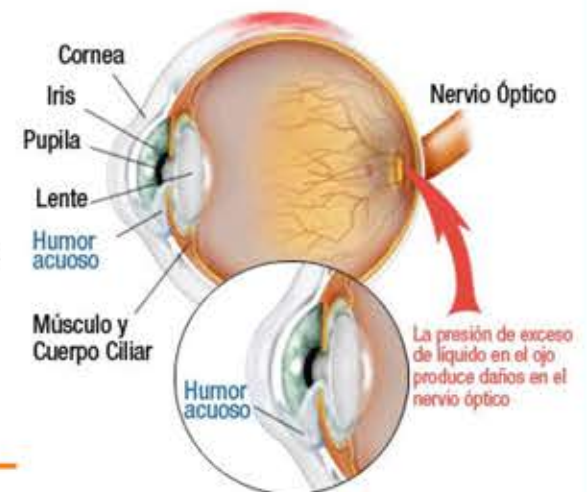
El Ojo con Glaucoma

En la mayoría de los tipos de glaucoma, el sistema de drenaje del ojo se tapa y el fluido intraocular no puede drenar. Al acumularse, causa un aumento de presión en el interior del ojo que daña al nervio óptico que es muy sensible, llevando a la pérdida de la visión.

¿HAY SÍNTOMAS?

En la forma más común del glaucoma, la acumulación de la presión del fluido ocurre lentamente. Con frecuencia, no hay síntomas molestos o dolorosos. En las variedades menos frecuentes de glaucoma los síntomas pueden ser más severos, e incluye los siguientes:

- Visión borrosa
- Dolor de ojos y de cabeza
- Náuseas y vómito
- La aparición de halos color arcoiris alrededor de las luces brillantes
- Pérdida repentina de la visión



Me debo preocupar?

El glaucoma puede afectar a las personas de todas las edades, desde los bebés hasta los adultos mayores. Aunque todos estamos a riesgo, las personas con mayor riesgo para el glaucoma son los mayores de 60 años, los parientes de personas con glaucoma, las personas de ascendencia africana, los diabéticos, los que

usan esteroides de manera prolongada y las personas con presión intraocular elevada (hipertensos oculares).

Los investigadores y los médicos todavía no están seguros de por qué los canales de drenaje del ojo dejan de funcionar correctamente. Lo que sí sabemos es que el glaucoma no

se desarrolla por leer mucho, leer con poca luz, por la dieta, por usar lentes de contacto, ni por otras actividades cotidianas. También sabemos que el glaucoma no es contagioso ni amenaza la vida y rara vez causa ceguera si se detecta a tiempo y se trata correctamente.

¿Qué puedo hacer para prevenir el glaucoma?

Los médicos recomiendan que la revisión para glaucoma constituya parte de los exámenes oculares de rutina en niños, adolescentes y adultos. Todas las personas deben hacerse exámenes integrales para despistaje de glaucoma alrededor de los 40 años, posteriormente cada dos o cuatro años. Si usted posee mayor riesgo para desarrollar la enfermedad, debe

hacerse el examen cada uno o dos años a partir de los 35 años de edad.

La pérdida de visión causada por el glaucoma es irreversible, pero si se detecta a tiempo y se sigue un tratamiento con cuidado y constancia, se puede conservar la visión. Por lo general, el glaucoma se puede controlar con medicamentos o cirugía. Si se le diagnostica esta enfermedad, es importante que siga un plan de tratamiento sin faltas.



Holy Name Medical Center





Holy Name Medical Partners

Presenta

Tu Salud Primero

Presentador: Dr. Gilberto Gastell

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

El glaucoma le roba la vision de manera gradual

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 16 de Octubre - 9:00 PM

Domingo 18 de Octubre - 7:30 PM

Comcast - Canal 51

Martes 20 de Octubre - 9:30 PM

Miércoles 21 de Octubre - 9:30 PM





KPG
KLAUDIA PIOTROWICZ
GROUP



COMPRAR O VENDER UNA CASA?

TRABAJEMOS JUNTOS!

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



PAOLA ALLENDE
REAL ESTATE AGENT

CONTACTO:

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



Defensa Jurídica

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

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



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510
646 829 874



Disponible
WhatsApp

Visite nuestra web:

alvarezabogadostenerife.com

**¡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



2212 Bergenline Ave.,
Union City, NJ

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

(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

Incrementa 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 garantizados 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