El Cambio Online

El periódico que le sirve a la comunidad | -GRATIS- | Año 19 - Edición 996

www.cambionewspaper.com | 201-850-9444 | Noviembre 11 al 18, 2026

Quien es quien en la carrera por la Casa Blanca en el 2028. Republicanos y Democratas alistan sus fichas



Pag-2

CMN

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



DIVORCIO POR SOLO $99.00

- 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

¿Quién es quién en la carrera por la Casa Blanca en 2028? Republicanos y demócratas se alistan

En Estados Unidos, las elecciones de mitad de término suelen ser el banderazo de partida de cara a las presidenciales. Pero el maremoto del pasado 3 de noviembre aceleró esa dinámica y, aunque faltan dos años para escoger al sucesor de Donald Trump, las primeras maniobras muestran realidades muy distintas para ambos partidos. Para los republicanos, la derrota convirtió la sucesión en un debate urgente sobre cuánto del trumpismo conservar tras perder ambas cámaras del Congreso. Sus aspirantes enfrentan un difícil equilibrio entre heredar a los votantes del presidente y tomar distancia de las decisiones que acaban de castigar en las urnas. Para los demócratas, la victoria disparó las expectativas y la competencia por el liderazgo. Su desafío será escoger quién puede transformar esta ola de rechazo a Trump en una mayoría presidencial propia, lo que exige entender cuánto del triunfo responde al respaldo a sus propuestas y cuánto al deseo de frenar al mandatario. Vance y Rubio, entre la lealtad a Trump y sus propias aspiraciones Esta semana aparecieron las primeras grietas, incluso desde la misma Casa Blanca. El vicepresidente JD Vance, hasta hace poco el heredero más probable del movimiento MAGA, atribuyó el revés a la guerra en Irán. "La razón por la que perdimos es la guerra", escribió el miércoles. También planteó si el costo político del conflicto había valido la pena. Si bien no fue una ruptura frontal, sí fue una clara señal de distanciamiento con Trump. El vicepresidente de EE. UU., JD Vance, durante las conversaciones entre Estados Unidos e Irán en Suiza Vance recordó que el propio presidente había reconocido el impacto electoral de la guerra. Pero la precisión revela el difícil equilibrio que enfrenta a la hora de construir una identidad propia desde un cargo que lo obliga a defender decisiones de las que él mismo hizo parte. Marco Rubio, secretario de Estado, enfrenta una tensión similar. Su nombre ha vuelto a circular como posible aspirante presidencial, y hay rumores de que podría abandonar el Departamento de Estado para preparar una campaña. Esta dependencia catalogó las especulaciones como noticias falsas "completamente infundadas". Pero se espera que Rubio, más temprano que tarde, tome una decisión sobre su futuro político. Pero el contundente golpe electoral también ha abierto espacio a otros que no estaban necesariamente bajo el paraguas de Trump. Entre ellos, el gobernador de Florida, Ron DeSantis. Este miércoles describió las elecciones como un acontecimiento cercano a la extinción para los republicanos y presentó la resistencia de su partido en Florida como prueba del valor de su gestión. Sin atacar al presidente por su nombre, reivindicó sus resultados y la confianza construida con los votantes. El argumento tiene una utilidad evidente de cara a 2028. DeSantis comparte gran parte de la agenda conservadora del mandatario, pero no ha formado parte de este Gobierno. Es decir, puede ofrecer continuidad ideológica, pero con una hoja de vida propia y sin las manchas que ya tiene esta administración. También han recuperado visibilidad voces que Trump había desplazado. Su exvicepresidente, Mike Pence, sostuvo en una columna en The Wall Street Journal que el partido ya había perdido el rumbo antes de las elecciones. Cuestionó el gasto, la deuda, los aranceles y la política hacia Irán, y reclamó la recuperación de los principios conservadores. Chris Christie, exgobernador de Nueva Jersey y crítico persistente de Trump, dirigió sus ataques contra Vance por haber respaldado un controvertido anuncio de Vivek Ramaswamy, quien fue derrotado en la elección a gobernador de Ohio. Pence y Christie representan corrientes distintas, pero sus intervenciones muestran que se ha comenzado a debatir públicamente lo que durante años se decía en privado. En otras palabras, si el partido debe seguir organizado bajo la figura del mandatario. El senador Ted Cruz, otro aspirante, también ofreció un diagnóstico que lo diferencia de la corriente actual. Para Cruz, la guerra, los aranceles y la desconexión de los republicanos con las dificultades económicas de los estadounidenses explican la derrota.

Diferencias que, en cualquier caso, anticipan una disputa sobre la identidad republicana. El poder que Trump conserva entre los votantes de las primarias hace arriesgado cualquier desmarque. A la vez, los resultados del martes elevan el costo de presentarse como un simple heredero de sus políticas.

Los demócratas ganaron terreno y ahora quieren la presidencia

Entre los demócratas, la conversación parte de una posición más favorable y mucho más abierta. Uno de los nombres que más impulso recibió en este ciclo fue el senador Jon Ossoff, quien logró su reelección en Georgia. A sus 39 años, combina juventud, habilidad para el discurso y una victoria en un estado que Trump ganó en 2024 y que podría ser clave en las próximas elecciones. Su atractivo político radica, precisamente, en esa combinación. Puede confrontar al presidente con dureza y, al mismo tiempo, ganar fuera de los territorios más seguros del partido. Su campaña convirtió las denuncias sobre corrupción y el costo de vida en intervenciones que circularon ampliamente en redes y lo convirtieron en una figura de proyección nacional. El candidato demócrata al Senado de Georgia, Jon Ossoff, habla en una fiesta de bloque de lanzamiento de encuestas de Augusta en el Centro Comunitario Robert Howard el 4 de enero de 2021 en Hephzibah, Georgia. James Talarico emerge con otra credencial poderosa. Ganó un escaño en el Senado por Texas, derrotando al republicano Ken Paxton, respaldado por Trump, en una de las victorias más simbólicas de la jornada. Exprofesor de escuela pública y seminarista presbiteriano, Talarico construyó su perfil combinando una agenda progresista con un lenguaje religioso y una denuncia de la concentración del poder económico. Sus intervenciones buscan disputar a los conservadores terrenos culturales donde los demócratas suelen jugar a la defensiva. Su triunfo abre una posibilidad que el partido lleva décadas persiguiendo: competir de verdad por Texas en una elección presidencial. Pero ganar una senaduría en medio de una ola nacional no garantiza trasladar ese resultado a 2028. Talarico llegará a Washington con una plataforma nacional y con la tarea de demostrar que puede ampliarla. Shapiro, Buttigieg y Newsom: los otros nombres en la baraja demócrata El gobernador de Pensilvania, Josh Shapiro, también sale fortalecido de su reelección. Su argumento es gobernar y ganar en uno de los estados decisivos para la Casa Blanca. El miércoles advirtió que los demócratas no pueden limitarse a señalar a Trump y deben responder a las preocupaciones de los ciudadanos. Pete Buttigieg, por su parte, lleva tiempo preparando el terreno. El exsecretario de Transporte ha recorrido estados y respaldado candidatos, mientras intenta fortalecer sus vínculos con el electorado afro, una debilidad de su campaña de 2020. Gavin Newsom, gobernador de California, permanece entre los nombres de mayor reconocimiento. Su visibilidad en la confrontación con Trump le da una plataforma, aunque tendrá que demostrar cómo convertirla en apoyo más allá de su estado. La lista incluye, además, a figuras como Andy Beshear, Kamala Harris y Alexandria Ocasio-Cortez. Ninguno tiene asegurado el liderazgo, pero la amplitud de la victoria permite a moderados y progresistas reivindicar sus propias fórmulas.



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.

Reusable face masks. Adult, kids, and extended sizes. prices starting at 3.99

Helping you stay prepared

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

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.

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.

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.

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

$3 ANY L'Oreal facial care.

CVS Health cold relief (excludes cough drops).†

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

ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

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.
5.00 ExtraBucks® Rewards on 3 for next purchase
5.00 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)

ExtraCare® Coupon Center
Weekly Deals

Palmolive 10 oz. 99¢ you pay with card - 25¢ instant coupon^ YOU PAY 74¢ WITH CARD, instant coupon & mfr's coupon

Hershey's Original, Holiday Kisses or miniatures 7-10.8 oz. 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 abound 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. v68

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

STATE FARM INSURANCE



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 descuentsoa aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automovile Insurante Company, Bloomington. IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

statefarm.com

Como podemos prevenir y tratar el Alzheimer

Noviembre es el mes de la prevención del Alzheimer. Los latinos están en mayor riesgo de padecer este mal, de acuerdo con la Asociación Estadounidense de Alzheimer.



Durante el mes de noviembre se promueve la prevención y el tratamiento del Alzheimer en Estados Unidos, Puerto Rico y otros países del mundo.

De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Alzheimer, esta es una enfermedad cerebral degenerativa que causa problemas con la memoria, la forma de pensar o la manera de comportarse. Este mal no es una forma normal del envejecimiento, sin embargo, a mayor edad, se incrementa el riesgo de contraer Alzheimer. Otros factores de peligro son la presencia de esta condición en otros miembros de la familia y tener una predisposición genética.

Según la Asociación Estadounidense de Alzheimer, los latinos son una de las poblaciones de mayor riesgo para desarrollar esta enfermedad debido a su larga expectativa de vida y porque tienen índices más altos de problemas cardiovasculares que están relacionados a la condición.

Esta población es la de más rápido crecimiento en EE.UU. y su expectativa de vida para el 2050 aumentará a 87 años, la más alta de todos los grupos étnicos del país.

Como se espera que vivan más años, el número de hispanos ancianos con Alzheimer y otras demencias relacionadas podría aumentar seis veces, de menos de 200 mil hoy día a 1.3 millones para el año 2050, refleja la Asociación Estadounidense de Alzheimer en su sitio web.

Es importante estar consciente de que las condiciones cardiovasculares como la diabetes, la presión arterial y el colesterol altos son factores de riesgo para el desarrollo de esta demencia.

Los latinos en Estados Unidos tienen índices mucho más altos de enfermedad cardiovascular lo que puede predisponerlos a un mayor peligro de desarrollar Alzheimer.

A muchos pacientes o familiares se les hace difícil detectar la enfermedad cuando está empezando porque piensan que la pérdida de memoria es común en los ancianos. Sin embargo, es importante conocer y diferenciar las señales de alerta de esta condición.

Señales de Alerta

♦**Cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana.** Olvidar información recién aprendida, olvidar fechas o eventos importantes, pedir la misma información repetidamente.

♦**Dificultad para planificar o resolver problemas.** Cambios en la habilidad para desarrollar y seguir un plan. Problemas para manejar las cuentas mensuales. Falta de concentración.

♦**Dificultad para desempeñar tareas habituales en la casa y el trabajo.**

♦**Dificultad para llegar a un lugar conocido o recordar las reglas de un juego muy conocido.**

♦**Desorientación de tiempo y lugar.** Olvidar las fechas, estaciones y el paso del tiempo. Dificultad en comprender algo si no está en proceso en ese instante. Es posible que se les olvide a veces dónde están y cómo llegaron allí.

♦**Dificultad para comprender imágenes visuales.** Problemas para leer, juzgar distancias y determinar color o contraste. Pasar por un espejo y pensar que alguien más está allí con ellos. No reconocer su reflejo en el espejo.

♦**Problemas con el uso de palabras en el habla o lo escrito.** Problemas en seguir o participar en una conversación.

♦**Colocación de objetos fuera de lugar. Perder objetos sin recordar los pasos que dieron para poder encontrarlos.** Es posible que acusen a los demás de robarles.

Disminución o falta del buen juicio. Cambios en el juicio o en la toma de decisiones. Por ejemplo, regalar grandes cantidades de dinero a las personas que venden productos y servicios por teléfono.



♦**Falta de atención al aseo personal.**

♦**Pérdida de iniciativa laboral o en actividades sociales.** Falta de interés para ejercer pasatiempos, actividades sociales, proyectos en el trabajo o deportes.

♦**Cambios en el humor o la personalidad.** Los pacientes pueden experimentar confusión, sospecha infundadas, depresión, temor o ansiedad.

Alzheimer en cifras:

70 segundos en los cuales alguien en Estados Unidos será diagnosticado con la enfermedad de Alzheimer.

5.3 millones aproximadamamente de personas en EE.UU. tienen la enfermedad. 2050 año en que el número de personas en EE.UU. con la enfermedad podrá alcanzar entre 11 a 16 millones. 70% de los pacientes de Alzheimer viven en sus hogares, por esto el impacto de esta enfermedad se extiende a millones de familiares y amigos.

65 años o más, es la edad de la mayoría de los pacientes. La tendencia a desarrollar Alzheimer se duplica cada cinco años en personas mayores de 65 años.

85 años o más, la probabilidad de tener la enfermedad es de 50%.

Fuente: Asociación Estadounidense de


EL ALCALDE
HUGO CABRERA
Y EL COMISIONADO
NICK SACCO JR
INVITAN A TODOS LOS RESIDENTES DEL MUNICIPIO A
UNIRSE A NOSOTROS PARA UNA
Noche Mágica
VISITANDO
MAGIC of LIGHTS
ESPECTÁCULO DE LUCES NAVIDEÑAS
HOLMDEL, NJ
24 DE NOVIEMBRE
PARA REGISTRARSE, DEBE LLAMAR AL
201-392-2157
ESTE ES UN EVENTO GRATUITO,
PERO LAS RESERVACIONES SON OBLIGATORIAS
PARA GARANTIZAR SUFICIENTES ASIENTOS EN LOS AUTOBUSES.

TOWN OF WEST NEW YORK

MAYOR ALBIO SIRES & THE BOARD OF COMMISSIONERS

REMINDER

NATIONWIDE EMERGENCY ALERT SYSTEM TEST

NOVEMBER 17, 2026
2:20 P.M. ET

FEMA and the FCC will conduct a nationwide test of the Emergency Alert System (EAS).

This is only a test. No action is required by the public.

TV, radio, and cable programming may be briefly interrupted.

FEMA

#WEAREWNY @townofWNY www.westnewyorknj.org #SOMOSWNY



Fanáticos de Yanquis arrojan documentos en desfile

Varios oficinistas de Nueva York encontraron una manera original de vitorear a sus estrellas del béisbol, y ante la falta de confeti comenzaron a lanzar documentos importantes durante el desfile triunfal de los Yanquis tras coronarse en la Serie Mundial.

Damian Salo, un auditor financiero que asistió al desfile del viernes dijo al diario New York Post que encontró infinidad de documentos personales y financieros entre las montañas de papel que la gente lanzó de los rascacielos al tiempo que los jugadores desfilaban por Broadway en Manhattan.

Las personas arrojaron de todo, recibos de pago, información de bancos, memorandos de despachos de abogados e incluso documentos judiciales. El fundador de una firma financiera, Alan Sarroff, dijo que reprendió a un empleado suyo "superapasionado" porque arrojó archivos por la ventana sin triturarlos antes. Los desfiles con confeti sobre Broadway son una tradición para los equipos campeones de Nueva York. Con información del diario New York Post, **http://www.nypost.com**



Llama a la policía porque le robaron su marihuana

La policía de Oregon acusó a un hombre de conducir en estado de ebriedad después que llamó al número de emergencias 911 para reportar que le habían robado su marihuana.

El telefonista que atendió la llamada de emergencia no pudo entender lo que decía el hombre de 21 años, porque al mismo tiempo estaba vomitando en la calle.

Calvin Hoover, un residente del condado de Salem, dijo a los operadores el martes que alguien había entrado a su camioneta y le había robado dinero en efectivo, una chaqueta y una pequeña cantidad de marihuana mientras él estaba dentro de una taberna de Salem, dijeron los asistentes del alguacil del condado de Marion. Después llamó al número 911 para quejarse de que las autoridades no habían llegado al lugar, pero el operador tenía problemas para entender a Hoover porque iba conduciendo y se detuvo varias ocasiones para vomitar. El hombre fue arrestado, acusado de conducir bajo la influencia de drogas.

Con información del diario Statesman Journal: **http://www.statesmanjournal.com**

Aprueba examen para conducir tras intentarlo 950 veces

Una anciana de Corea del Sur que intentó cientos de veces aprobar el examen escrito para obtener su licencia de conducir, logró pasar finalmente la prueba en su intento 950. La aspirante a conductora hizo la prueba casi a diario desde abril de 2005 y gastó más de cinco millones de wons (4.200 dólares) en cuotas de solicitud, pero no había podido conseguir los 60 puntos de un total de 100, necesarios para realizar su siguiente paso: una prueba de manejo. Cha Sa-soon, de 68 años, aprobó el miércoles el examen escrito con una "honorable" calificación de 60, dijo Choi Young chul, un policía de la agencia de licencias de conducir en Jeonju, a 210 kilómetros al sur de Seúl.

La policía dijo que Cha trató de pasar el examen cientos de veces pero no dio una cifra específica. Los medios locales revelaron que había hecho la prueba 950 veces.

Ahora deberá aprobar el examen de manejo antes de que le puedan proporcionar una licencia, agregó Choi. Se intentó establecer contacto con Cha en varias ocasiones sin obtener respuesta. La mujer dijo al diario Korea Times que necesitaba la licencia para su negocio de venta de vegetales.



Veterinarios le ponen patas ortopédicas a becerra en Nuevo México

Una becerra Black Angus, se pasa ahora los días pastando en los prados de Nuevo México gracias a sus nuevas patas traseras ortopédicas.

Esa escena bucólica habría parecido imposible hace algunos meses, cuando la ganadera Nancy Dickenson y su hija adoptiva, Martha, hallaron al animal en la propiedad de un vecino. La becerra de 11 meses había perdido parte de las patas traseras y la mitad de las orejas debido a una helada intensa.

Los Dickenson han rescatado a decenas de animales y quisieron dar a Medow la oportunidad de volver a caminar. Localizaron al propietario del animal y compraron a Meadow, luego de lo cual convencieron a veterinarios y estudiantes en la Universidad de Colorado que las ayudaran.

Los veterinarios amputaron una porción de las patas traseras del animal en agosto y le calzaron las patas artificiales.

Se cree que Meadow es el primer bovino que recibe doble prótesis, dijo el veterinario del estado de Colorado, doctor Robert Callan. Basó su suposición en conversaciones con clínicas y escuelas de veterinaria.

Nancy Dickerson dijo que la familia decidió pagar lo que prevé costará "miles de dólares" debido a que Meadow ha pasado a ser otra mascota familiar.



Estudio sobre juguetes sexuales en universidad EEUU causa estupor

Un líder religioso de la Universidad de Duke presentó una queja contra los investigadores que organizaron un estudio que invitó a las estudiantes de la universidad a ir a fiestas donde pueden comprar juguetes sexuales. El director del Centro Católico de Duke presentó la queja, reportó el viernes el diario The News & Observer de Raleigh. El padre Joe Vetter dijo que el estudio no promueve relaciones de pareja significativas.

El estudio pidió a las estudiantes de más de 18 años que acudieran a fiestas o sitios donde se venden objetos eróticos, ropa interior sugerente y juegos. Las estudiantes completaron las encuestas antes y después de ir a la fiesta y obtuvieron descuentos en los productos. Un portavoz de Duke dijo que el proyecto de juguetes sexuales está siendo analizado. Vetter dijo que hablará del tema durante la misa del domingo.

Información del diario The News & Observer: **http://www.newsobserver.com**

Florida: Cazadores de pitones atrapan 37 ejemplares

Expertos cazadores de víboras atraparon 37 pitones durante una temporada piloto de cacería para erradicar a la especie invasora. La oficina estatal de fauna silvestre otorgó 15 licencias de caza a especialistas. El programa finalizó el 31 de octubre, y las autoridades esperan repetirlo el año próximo. Mientras tanto, los cazadores aún pueden matar las víboras en ciertas zonas. La población de pitones creció explosivamente en el sur de Florida hasta alcanzar decenas de miles de ejemplares. Los especialistas creen que dueños de mascotas liberaron sus víboras en los bosques. También creen que varios pitones birmanos escaparon en 1992 de tiendas de mascotas arrasadas por el huracán Andrew y se han estado reproduciendo desde entonces. La pitón es un género de víboras no venenosas nativas de la zona tropical de Africa y el sur y sureste de Asia.




perrier
PRUEBA
EL SORPENDENTE
SABOR
DE LO
REFRESCANTE.
0 AZÚCAR
100% REFRESCANTE
SOURCE
perrier
Ginger
Lime
Water captured at the Source in France

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

San Juan: mucho más que playa, brisa y mar

Foto: Oficina de Turismo de Puerto Rico
Calles adoquinadas, casas pintadas con llamativos colores, fortalezas, plazas, mucha cultura e historia reunidos en el Viejo San Juan.

Tan pronto el avión aterriza en el aeropuerto Internacional Luis Muñoz Marín, en las afueras de la ciudad, es posible sentir el aire cálido, el paisaje caribeño y la amabilidad de su gente.

Basta recorrer unas pocas calles de San Juan, la capital, para apreciar el contraste entre sus construcciones modernas y su impresionante casco histórico, el del Viejo San Juan. En esta parte de la ciudad da la bienvenida el fuerte de San Cristóbal, en donde se puede tomar un 'trolley' gratuito que va por los principales sitios turísticos. Sus calles adoquinadas, edificaciones pintadas con llamativos colores, balcones y plazas son testimonio de la época en que los españoles llegaron a estas tierras.

El Castillo del Morro es tal vez el sitio más significativo. Esta fortaleza fue construida para defender la entrada de la bahía de San Juan en 1579. Hoy les da la bienvenida a los cruceros que llegan a esta isla y al mismo tiempo recibe a más de dos millones de visitantes que vienen para descubrir sus historias de piratas y saqueadores de los tesoros de América.

Otro sitio obligado al recorrer esta parte de la ciudad es la catedral de San Juan Bautista, una maravilla de la arquitectura religiosa del año 1521.

Al pasear por sus plazas se disfruta, además, de gran variedad de restaurantes con todo tipo de comida. Pero los más visitados son los típicos, como el tradicional Raíces, en donde sirven en jarras, platos de latón y cuencos de madera. Es el sitio ideal para probar el mofongo o un tostón relleno de carne de cerdo frita (hecho con plátanos verdes machacados), los sorullitos (bolitas) de maíz o de yuca, orgullo de la gastronomía boricua.

Caminar por estas calles estrechas es un placer para la vista (y también para el bolsillo) pues se encuentran galerías, joyerías y almacenes de artesanías.

En el Viejo San Juan hay buena oferta de hoteles de lujo, bares, tiendas de artesanías y almacenes de grandes marcas. Un buen plan es ir a ver bailar salsa -y a bailar, claro- mientras se degusta el auténtico Ron Bacardi.

Para todos los gustos

Otros lugares de la ciudad para todos los gustos, cerca de la costa, son Condado, Ocean Park e Isla Verde, con playas de arena muy blanca en donde se puede descansar. Aquí se han remodelado viejas edificaciones para transformarlas en grandes hoteles. Es el caso del Hotel La Concha, que tiene habitaciones muy cómodas, buena playa, piscinas y un bar que se ha convertido en el punto de encuentro de la gente joven de la ciudad.

Los amantes de las compras podrán gozar mucho de este paseo, pues siempre habrá gigantescos centros comerciales a la mano. El más grande del Caribe, Plaza Las Américas, se halla a sólo cinco minutos del Viejo San Juan, de Condado e Isla Verde. Ahí se encuentran más de 300 tiendas de renombre, salas de cine y 40 locales para comer.

En las afueras de San Juan existen dos outlets (centros comerciales de descuentos) con muy buenas oportunidades, uno en el pueblo de Barceloneta y el otro en Canóvanas.

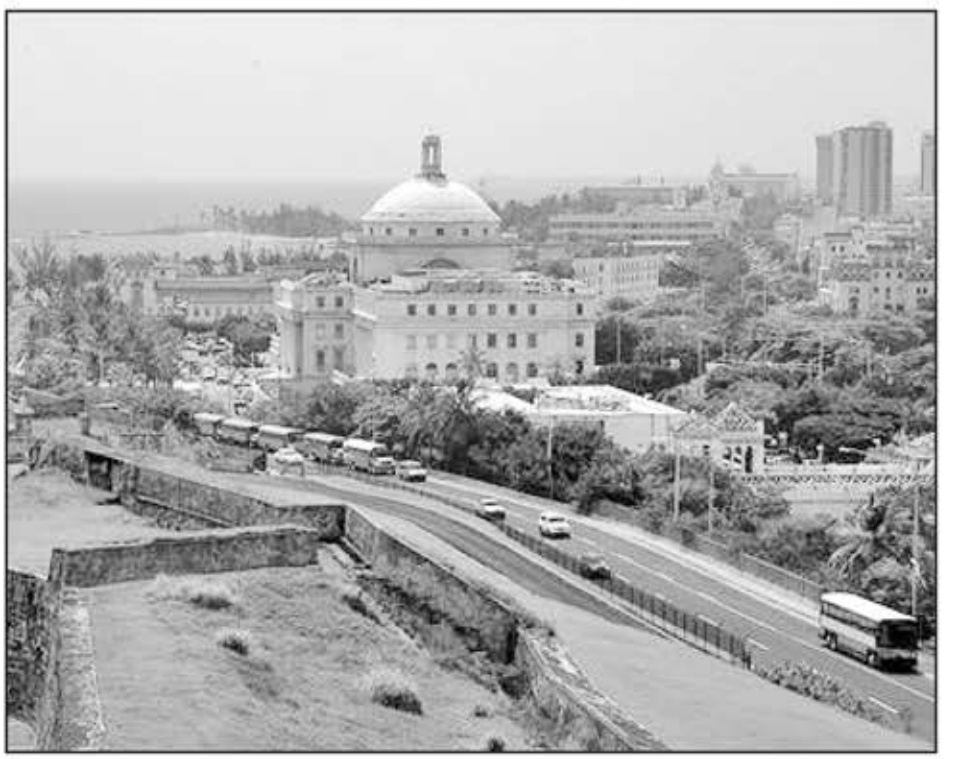
Para los amantes de los deportes acuáticos está Fajardo, a unos 50 minutos de San Juan.

Es el sitio ideal para paseos en bote de vela, esnórquel y buceo por la tranquilidad de sus aguas.

Cerca de allí hay un lugar vestido de verde, de naturaleza pura: el Bosque Nacional el Yunque. Es una reserva natural de 11.500 hectáreas, con cientos de especies de flores y animales. Toda una aventura al aire libre.











Holy Name Medical Partners
Hudson County

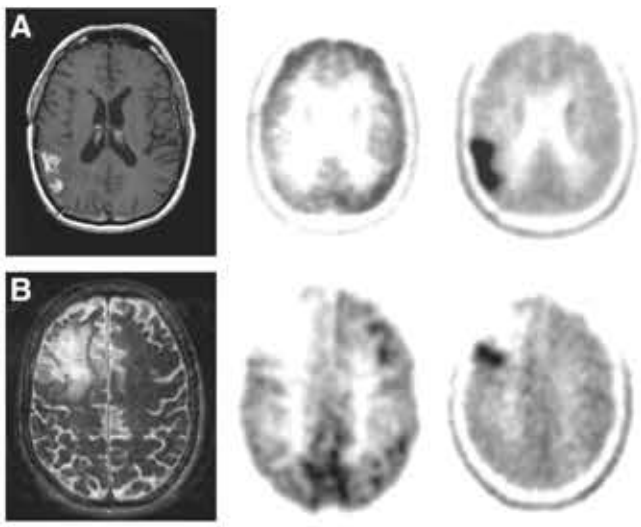
Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ
Tel: 201-864-4477
www.holynamemedicalpartners.org

Muchos tumores cerebrales pueden ser benignos

Como en la mayoría de las enfermedades cancerígenas, en general no existen factores predisponentes para el desarrollo de estos tumores, salvo excepciones. La alteración en los genes que produce la multiplicación desornada y anormalmente alta de las células se debe a razones ambientales y a predisposiciones del propio organismo, sin embargo no se puede decir con certeza qué factores de ambos grupos llevan finalmente a que algunas personas desarrollen un tumor y otras no. En algunos casos los tumores aparecen en familias con algunas enfermedades hereditarias (como la Neurofibromatosis por ejemplo), donde la predisposición a desarrollar cierto tipo de tumores es muy alta y en general todos los miembros de las familias afectadas los tenderán a desarrollar. Sin embargo, la mayoría de los pacientes portadores de tumores cerebrales no tienen antecedentes personales ni familiares de enfermedades de este tipo. La exposición a ciertos factores ambientales (por ejemplo radiaciones de alta intensidad como la de los accidentes en plantas nucleares o la secundaria al estallido de las bombas atómicas) también puede predisponer a la génesis estos tumores.

En teoría, cualquier persona y a cualquier edad puede presentar un tumor cerebral. Existen edades don de son más frecuentes cierto tipo de tumores (gliomas malignos en personas mayores), así como otros tumores son más frecuentes en niños (meduloblastomas) y otros según el género (los meningiomas son más frecuentes en las mujeres). Los factores hereditarios y ambientales influyen en el desarrollo de los tumores, aunque como se ha dicho en la mayoría de los casos no se logra identificar un factor causante con claridad.

No es posible dar pronósticos sobre todos los tumores cerebrales ya que son entidades muy diferentes unos de otros, algunos de ellos con pronósticos muy buenos y sin mayores secuelas (la mayoría de los meningiomas por ejemplo), existiendo a la vez otros con pronósticos muy malos incluso independientemente del tratamiento que se les realice (por ejemplo los gliomas de alto grado o glioblastomas)



Tipos de tumores

Existe una gran variedad de tumores cerebrales, dependientes en su génesis de los diferentes tipos de células que se encuentran en el cerebro y sus alrededores:

- Gliomas (los más frecuentes de los tumores "primarios")
- Neurocitomas
- Schwannomas o neurinomas
- Tumores de las membranas que cubren al cerebro o meninges (meningiomas)
- Tumores relacionados a estructuras óseas
- Quistes o pseudotumores
- Tumores de las glándulas que posee
- Tumores embrionarios y primitivos
- Tumores asociados a vasos sanguíneos.

Dolor sospechoso:

En varios tipos de tumores cerebrales es difícil hacer un diagnóstico precoz, porque los primeros síntomas son variables y muchas veces se confunden con los síntomas de otras enfermedades. Los síntomas dependen de la ubicación del tumor y del grado de compromiso del tejido cerebral.

Los síntomas más comunes aparecen cuando el tejido cerebral está destruido o cuando aumenta la presión sobre el cerebro. Estos síntomas pueden aparecer independientemente de que el tumor sea benigno o maligno.

Los síntomas de un tumor cerebral dependen de su tamaño, crecimiento y ubicación.

El **dolor de cabeza** suele ser el primer síntoma del tumor cerebral, pero es importante mencionar que la mayoría de estos dolores son causados por varios motivos distintos de un tumor cerebral.



Visita al médico

El médico sospecha la existencia de un tumor cerebral cuando el paciente presenta cualquiera de los síntomas característicos. En ese caso deberá pedir exámenes complementarios, tales como: electroencefalograma, tomografía computarizada, resonancia magnética, entre otros. Las radiografías simples del cráneo o del cerebro no ayudan mucho en el diagnóstico de la gran mayoría de los tumores cerebrales..

- Dolores de cabeza que suelen empeorar por la mañana.
- Problemas de visión.
- Dificultad para concentrarse, fallas de memoria y habla, cambio de personalidad.
- Parálisis o debilidad en uno de los lados del cuerpo.
- Ataques epilépticos o convulsiones que causan debilidad, parálisis o pérdida de conciencia.
- Náuseas o vómitos, normalmente peores por la mañana.



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 vivien en plenitud

Muchos tumores cerebrales pueden ser benignos

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, Woodrigdge
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 13 de Noviembre - 9:00 PM
Domingo 15 de Noviembre- 7:30 PM
Comcast - Canal 51
Martes 17 de Noviembre - 9:30 PM
Miércoles 18 de Noviembre - 9:30 PM

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666 ● www.holyname.org

Holy Name Medical Partners



KPG
KLAUDIA PIOTROWICZ
GROUP

NJ/NY PA/FL
HALO REALTY

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

ÁLVAREZ®
ABOGADOS

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

© Alvarez Abogados. ® Marca registrada. Derechos reservados.

Abogados en Tenerife desde 1954

¡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

CHIROPRACTOR
Dr. Alex Hernandez

TIPOS Y CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA



Dr. Alex M. Hernández, D.C.

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 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 engarrota 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

H&M English Academy

Your Future. Our Commitment!

APRENDA INGLÉS

CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

LUNES A JUEVES

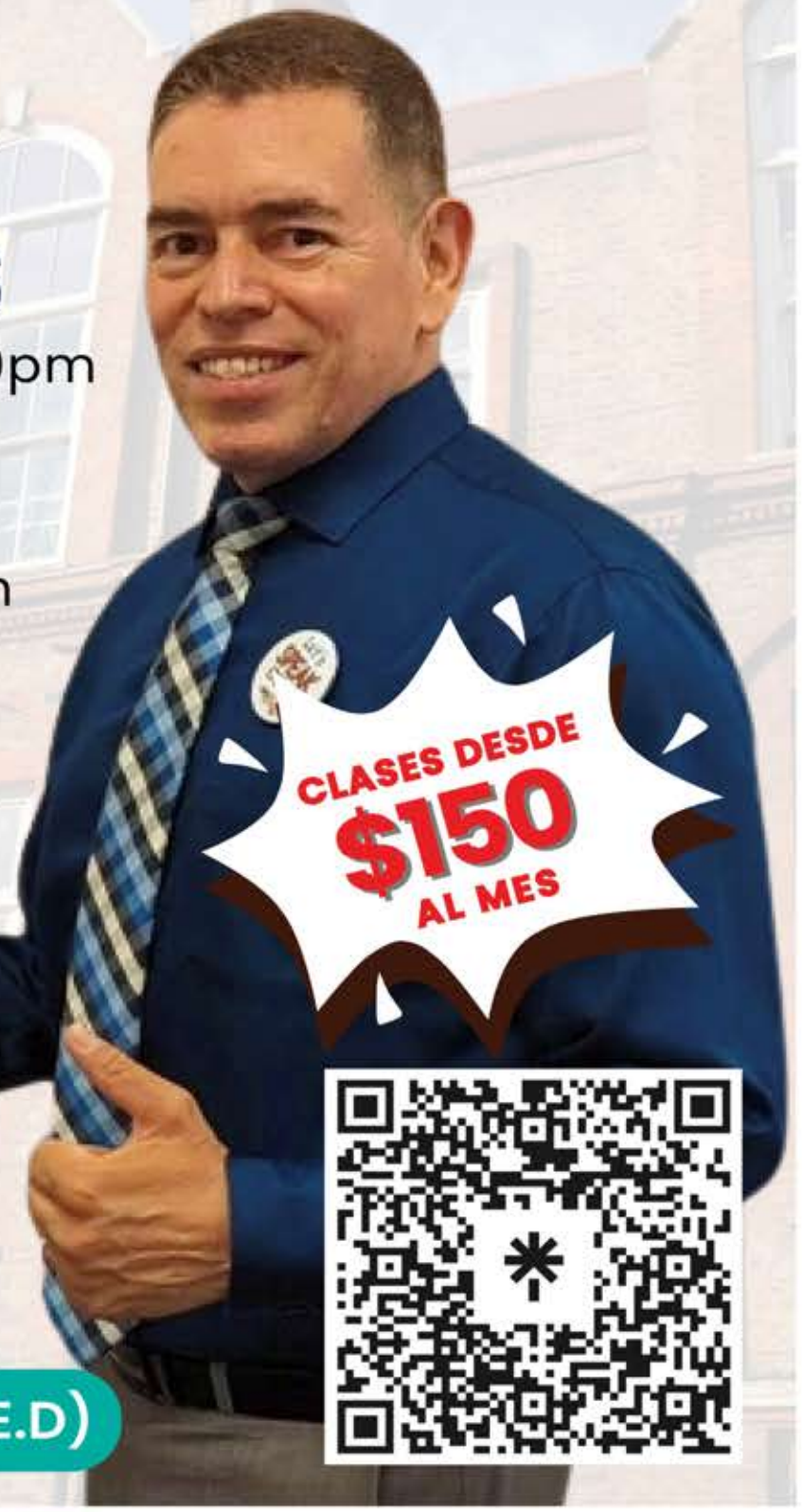
8am a 10am
10am a 12pm
6pm a 8pm
8pm a 10pm

SABADOS

9am a 12:30pm

DOMINGOS

9am a 12:30pm



RESULTADOS 100% GARANTIZADOS

INSCRIPCIÓN $0*

*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)

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

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

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.

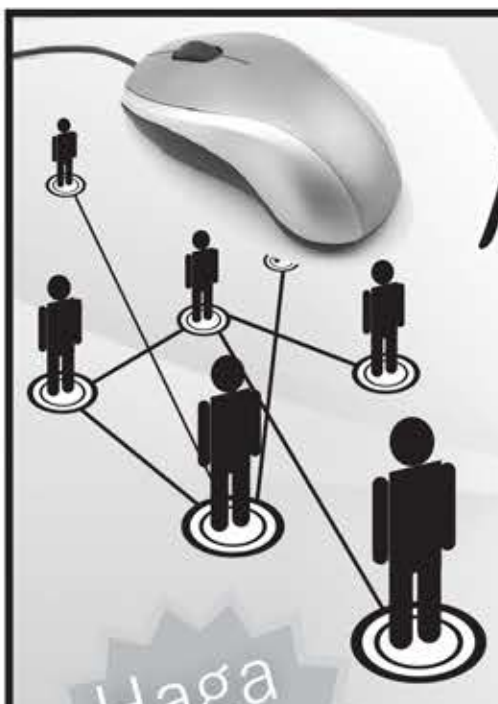
Los pisos de madera actuales se fabrican a menudo con selladores duraderos para proteger la madera, o están compuestos por una combinación de materiales o productos de madera reusada.

Pero eso no quiere decir que no se tomen precauciones para protegerlos aun más contra daños potenciales.

- **Colocar alfombras o esteras 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 esteras en áreas de tráfico intense.** 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.



ATENCION!!

MEDIANOS y PEQUEÑOS NEGOCIOS







✓Salones de belleza ✓Bodegas ✓Restaurantes ✓Laundry ✓Farmacia

✓ y todos los negocios que interactúen con personas

Haga su cita ahora!!

WWS Incremente 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



***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