El Cambio Online

El periódico que le sirve a la comunidad | -GRATIS- | Año 19 - Edición 998

www.cambionewspaper.com | 201-850-9444 | Noviembre 25 a Diciembre 2, 2026

NASA despliega aviones y tecnologia satelital en operacion militar de Estados Unidos



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

NASA despliega aviones y tecnología satelital en operación militar en Estados Unidos

La Nasa usará aviones y el instrumento satelital Tempo para vigilar el aire durante la detonación controlada de azida de plomo en Iowa. Este miércoles, el Ejército de Estados Unidos destruirá mediante una explosión controlada un material explosivo deteriorado en la Planta de Municiones del Ejército en Iowa, en Middletown. Para medir el impacto en el ambiente, la Nasa puso a disposición aeronaves de investigación y observaciones desde el espacio. La operación busca recopilar datos sobre las condiciones del aire alrededor de la instalación militar. Según la agencia espacial, su participación hace parte de un trabajo coordinado con otras entidades del Gobierno federal. "Como parte de un esfuerzo coordinado de todo el Gobierno, la NASA ha movilizado rápidamente aeronaves de investigación especializadas, capacidades de observación desde el espacio y personal científico para apoyar las labores en curso en la Planta de Municiones del Ejército de Estados Unidos en Iowa, en Middletown, Iowa", dijo la Nasa en un comunicado. La agencia desplegó un avión P-3 Orion y un Gulfstream III, ambos del Centro de Investigación Langley, además de un B200 contratado por el Centro de Investigación Ames. A esos recursos se suma Tempo, un instrumento instalado en un satélite que permite observar contaminantes en la atmósfera y seguir sus concentraciones en distintas regiones. "En colaboración con nuestros socios de todo el Gobierno federal, la NASA está utilizando sus instrumentos científicos avanzados y su experiencia para recopilar datos ambientales y atmosféricos que orienten la respuesta federal más amplia", agregó.

¿Por qué el Ejército detonará el material en Iowa?

El operativo responde al deterioro de 68 tambores que almacenan más de 9.700 libras de azida de plomo (cerca de 4.400 kilos). Con el tiempo, este compuesto explosivo se volvió extremadamente sensible y representa un riesgo de detonación accidental. El Ejército considera que destruir el material mediante una explosión controlada es la alternativa más segura. Como la operación podría liberar partículas de plomo al ambiente, las autoridades también preparan medidas para reducir su dispersión y proteger a las comunidades cercanas.

La ONU pidió a EEUU y Rusia negociar un nuevo tratado nuclear ante la situación "más peligrosa" desde el final de la Guerra Fría La caducidad del acuerdo START III dejó por primera vez en décadas sin límites vinculantes los arsenales estratégicos de las dos potencias que concentran el 90% del armamento nuclear global El secretario general de las Naciones Unidas, Antonio Guterres, se dirige a la 81ª Asamblea General de las Naciones Unidas en la sede de la ONU en la ciudad de Nueva York, Estados Unidos. 22 de septiembre de 2026 (REUTERS/Shannon Stapleton) El secretario general de las Naciones Unidas, Antonio Guterres, se dirige a la 81ª Asamblea General de las Naciones Unidas en la sede de la ONU en la ciudad de Nueva York, Estados Unidos. 22 de septiembre de 2026 (REUTERS/Shannon Stapleton) El secretario general de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), Antonio Guterres, reclamó el martes 29 de septiembre que Estados Unidos y Rusia negocien un acuerdo que reemplace al tratado START III, que venció en febrero, ante lo que definió como el período nuclear "más peligroso" desde el final de la Guerra Fría. Rusia prepararía el lanzamiento de un satélite nuclear capaz de destruir otros equipos en órbita: la respuesta de la OTAN Rusia prepararía el lanzamiento de un satélite nuclear capaz de destruir otros equipos en órbita: la respuesta de la OTAN Durante una reunión de alto nivel de la Asamblea General de la ONU, convocada con motivo del Día Internacional para la Eliminación Total de las Armas Nucleares, que se conmemoró el sábado 26 de septiembre, Guterres pidió a Washington y Moscú que acuerden un marco sucesor del pacto bilateral. "Todos los Estados poseedores de armas nucleares deben reducir el papel de las armas en sus políticas de seguridad, mediante medidas de fomento de la confianza que garanticen la transparencia", aseguró el diplomático portugués. "El aumento de los riesgos y el desmoronamiento de las salvaguardias son un billete de ida al desastre", advirtió. El secretario general sostuvo que las armas nucleares aún representan una amenaza para la humanidad, 81 años después de los bombardeos de Hiroshima y Nagasaki. "La sombra se está oscureciendo", afirmó. A su vez, recordó que el desarme "no es un favor", sino una "obligación jurídica" establecida en el Tratado sobre la No Proliferación de las Armas Nucleares (TNP), y pidió evitar una nueva carrera armamentística. "Durante más de ocho décadas la humanidad ha vivido bajo la amenaza nuclear. Asegurémonos de que las generaciones futuras se libren de ella. Elijamos un futuro sin armas nucleares", defendió.









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 Lil 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.

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

$3 ANY L'Oreal 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).†

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)

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

ANY Voltaren, Excedrin or Select Advil.

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.
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 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
Auto
Life
Fire
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

Inicialmente el tango se bailó entre hombres

El tango es un género musical y una danza rioplatense, característica de las ciudades de Buenos Aires , Montevideo y Rosario de naturaleza netamente urbana y renombre internacional.



Musicalmente tiene forma binaria y compás de cuatro cuartos Clásicamente se interpreta mediante orquesta típica o sexteto y reconoce el bandoneón como su instrumento esencial. La coreografía, diseñada a partir del abrazo de la pareja, es sumamente sensual y compleja. Las letras están compuestas con base a un argot local llamado y suelen expresar las tristezas, especialmente que sienten los hombres y las mujeres de pueblo, circunstancia que lo emparenta en cierto modo con el blues, sin que por ello opte para el tratamiento de otras temáticas, incluso humorísticas y políticas.

Enrique Santos Discépolo, uno de sus máximos poetas, definió al tango como un pensamiento triste que se baila. En 2009 fue incluido en la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI) de la humanidad.

Buenos Aires cerca del 1900. Jóvenes trabajadores bailan tango entre hombres y escuchan a un bandoneonista en la vereda.

Si bien el tango reconoce lejanos antecedentes africanos, latinoamericanos y europeos, sus orígenes culturales se han fusionado de tal modo que resulta casi imposible reconocerlos.

En esencia el tango es una expresión artística de fusión, de naturaleza netamente urbana y raíz suburbana («arrabalero»), que responde al proceso histórico concreto de la inmigración masiva, mayoritariamente europea, que reconstituyó completamente las sociedades rioplatenses, especialmente las de Buenos Aires y Montevideo, a partir de las últimas décadas del siglo XIX.

Argentina, que en 1850 contaba con 1,1 millón de habitantes, recibió 6,6 millones de inmigrantes entre 1857 y 1940. Uruguay tuvo un proceso similar. Se trata de una experiencia humana casi sin parangón en la historia contemporánea.

A diferencia de otras zonas del mundo, los inmigrantes que llegaron al Río de la Plata a partir de la segunda mitad del siglo XIX, superaban en cantidad a las poblaciones nativas y fueron parte de un intensivo proceso de mestizaje multicultural y multiétnico, en gran medida inducido por el Estado a través de una formidable promoción de la escuela pública laica.

El tango es hijo directo de ese intenso mestizaje. Se sabe que los primeros tangueros eran afroargentinos y afrouruguayos; que el bandoneón proviene de Alemania; que su sensualidad deriva de su origen prostibulario, donde los inmigrantes europeos que llegaban solos a buscar empleo mantenían relaciones sexuales con las nativas, mayoritariamente afroargentinas e indoamericanas denominadas «chinas».

Se sabe también que el argot del tango, el lunfardo, está plagado de expresiones italianas y africanas; que su ritmo y clima nostálgico tiene un cercano parentesco con la habanera cubana; y que «tango, milonga, malambo y candombe», son parte de una misma familia musical de raíces africanas y también de las costumbres provenientes de los gauchos que migraron a la ciudad.

Sin embargo el tango no se confunde ni deriva de ningún estilo musical en particular. Ernesto Sábato dice que por sobre todas las cosas el tango es un híbrido, una expresión original y nueva que deriva de una movilización humana gigantesca y excepcional.

El tango apareció en las ciudades portuarias del Río de la Plata y sus zonas de influencia, en la segunda mitad del siglo XIX en el marco socio-cultural de las de los más variados orígenes internos y externos, que recibió entonces esa región. Buenos Aires , Montevideo y Rosario se disputan ser el lugar en el que nació.

Otros puertos fluviales como Campana y Zárate también registran antiguos antecedentes tangueros. Se trató de una música eminentemente popular, rechazada y prohibida por las clases altas y la Iglesia Católica, por lo que se desarrolló en los barrios pobres de los suburbios (los arrabales), los puertos, los prostíbulos, los bodegones y las cárceles, donde confluían los inmigrantes y la población local, descendientes en su mayoría de indígenas y esclavos africanos.

Allí se fueron fusionando libremente las formas musicales más diversas (candombe, payada, milonga, habanera, tango andaluz, polca, vals, etc.), provenientes de los orígenes más diversos (africanos, gauchos, hispanos coloniales, indígenas, italianos, judíos, alemanes, andaluces, cubanos, etc.), hasta formar el tango. Se estima que la transición duró alrededor de cuarenta años para afianzarse como un género plenamente constituido en la última década del siglo XIX.

En 1857, el músico español Santiago Ramos compuso uno de los primeros temas de aire tanguero que se conozca, Tomá mate, che, un tango con letra rioplatense pero con arreglos musicales de estilo andaluz. El tema formaba parte de la obra El gaucho de Buenos Aires, estrenada en el Teatro de la Victoria. En 1874 se ha documentado el primer tango que alcanzó difusión popular masiva. Se trata de El Queco, también de estilo musical andaluz, con una letra sobre las «chinas» (las mujeres argentinas de origen indígena o africano) que trabajaban de prostitutas en los burdeles.




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,

Happy Holidays!

Shoppers are invited to enjoy

FREE

2 HOUR

PARKING AT

ALL ON-STREET

PARKING ONLY

*MON-SAT 9AM-7PM

Starting December 2nd through January 1st

METERED PARKING ENFORCEMENT
WILL RESUME JANUARY 2, 2025

PARKING IS PERMITTED IN BUS STOPS ONLY
FROM THE HOURS OF 9:00 PM TO 6:00 AM

#WEAREWNY

@townofWNY
www.westnewyorknj.org

#SOMOSWNY

Conozca las realidades y mitos de la diabetes



CL
Hay grandes posibilidades de que casi todos los estadounidenses conozcan a un diabético, ya sea amigo, familiar, un compañero de trabajo, o incluso un conocido.

Según la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) en el 2007 más de 23 millones de estadounidenses padecían de diabetes. Esto se traduce a cerca del ocho por ciento de la población nacional, lo cual hace que la diabetes sea una de las enfermedades de mayor predominio en el país, y la razón por la cual muchas vidas se han visto afectadas directa o indirectamente.

Independientemente de su predominio, aún existe una gran desinformación al respecto, debido a lo cual la diabetes no es sólo una de las enfermedades más comunes que aquejan a los estadounidenses, sino también una de las más incomprendidas. En un esfuerzo por disipar los mitos tan comunes a esta enfermedad, la Asociación Americana de la Diabetes enfatiza en los siguientes mitos asociados con frecuencia a la enfermedad.

►**Mito:** Consumir demasiada azúcar provoca diabetes. Aunque el sobrepeso incrementa el riesgo de padecer de diabetes tipo 2, el consumo excesivo de azúcar no provoca la diabetes. Si bien resulta difícil determinar por qué una persona padece de diabetes y otra no, es conocido que la historia familiar y la dieta insuficiente incrementan el factor de riesgo. Sin embargo, no hay evidencia de que demasiada azúcar causa la enfermedad. Por el contrario, se puede producir la diabetes cuando el organismo se desestabiliza, y se pone en peligro su capacidad de procesar alimentos que se consumen para generar energía.

No obstante, las causas de la diabetes difieren en dependencia del tipo, y ninguna es resultado del consumo excesivo de azúcar. Por ejemplo, la diabetes tipo 1 se produce cuando el páncreas no puede producir insulina, lo cual conduce a la acumulación de azúcar en los vasos sanguíneos. Varios estudios indican que la diabetes tipo 1 pudiera vincularse a dificultades con el sistema inmunológico.

La diabetes tipo 2 también se puede producir cuando el organismo no puede producir suficiente insulina, o cuando la insulina no funciona como debía. Las personas con sobrepeso son especialmente susceptibles a este tipo de diabetes.

Los cambios hormonales también pueden ser causas de diabetes, particularmente en el caso de las embarazadas, las cuales experimentan transformaciones que obstaculizan el funcionamiento adecuado de la insulina. Este padecimiento se conoce como diabetes de embarazo, y posiblemente desaparece después del parto.

►**Mito:** Los diabéticos son más susceptible a los resfriados y otros padecimientos. Los diabéticos no son más susceptibles a contraer resfriados u otros padecimientos. Sin embargo, la Asociación Americana de la Diabetes aconseja que todos los diabéticos se vacunen anualmente contra la gripe, debido a que cualquier infección puede interferir con el control de la glucosa en sangre, e incrementar el riesgo de acetoacidosis en el caso de personas que padecen diabetes tipo 1.

La acetoacidosis es un trastorno que obliga al organismo a pasar a un estado de inanición, porque no puede usar el azúcar para producir energía, debido a niveles insuficientes de insulina. La acetoacidosis puede desencadenar una serie de consecuencias peligrosas como sangre en la orina, deshidratación e incluso la muerte.

►**Mito:** Los diabéticos no pueden comer dulces ni postres. Esto no es cierto. La persona que no es diabética debe seguir las mismas reglas con respecto a los dulces o a los postres que quien padece esa enfermedad. O sea, que se puede disfrutar de dulces, chocolates y postres con moderación, cuando se combinan con una dieta saludable y un régimen de ejercicios.

Sin embargo, esto no quiere decir que los diabéticos tienen que descuidarse en lo que respecta al consumo de dulces o postres. Por ejemplo, la moderación debe equivaler a una cucharada de helado en vez de dos. Además, se deben preparar los postres con endulzantes artificiales siempre que sea posible, y utilizar granos enteros, frutas frescas y aceite vegetal. Con frecuencia, estos ajustes no atentan contra el sabor.

►**Mito:** La diabetes es contagiosa. Aunque surgen cada día numerosas preguntas con respecto a la razón por la cual una persona es diabética y otra no, la diabetes no es contagiosa. Este mito está enraizado en el supuesto vínculo genético y étnico con la diabetes, sobre todo la de tipo 2. Por mucho tiempo los investigadores de la enfermedad han estimado que existe un vínculo genético con la diabetes tipo 2, pues aparentemente se produce en familias (aunque no siempre ocurre así, y varios hijos de un padre con diabetes tipo 2 no tienen que padecer necesariamente la enfermedad). Aunque las investigaciones acerca de ese vínculo prosiguen, los médicos insisten en que la diabetes no es contagiosa.

La Asociación Americana de la Diabetes también enfatiza en la conexión de la diabetes tipo 2 y el origen racial. La diabetes tipo 2 es más común en los afroamericanos, hispanos, indígenas norteamericanos y asiático-americanos/residentes de las islas del Pacífico. Sin embargo, no hay evidencia de que la enfermedad es contagiosa.







Para obtener más información acerca de la diabetes, visite el sitio Web de la Asociación Americana de la Diabetes

www.diabetes.org.




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

Once maneras de disfrutar un embarazo"verde"

Numerosas madres en la dulce espera desean adoptar un estilo de vida más "verde" para que el niño nazca en un mundo más favorable al medioambiente.



Sin embargo, tal opción no tiene que ponerse en práctica necesariamente después del parto, pues si se hacen algunos cambios de antemano se beneficiarán aún más usted y el recién nacido.

►**1. Siembre un huerto:** Es importante consumir abundantes frutas y vegetales frescos durante el embarazo. ¿Y qué mejor sitio para cultivar esos alimentos tan importantes que en su propio patio? Use fertilizantes y pesticidas totalmente naturales en su huerto para garantizar la producción de alimentos orgánicos y favorables ecológicamente. Si no tiene espacio para el huerto, compre productos orgánicos en el mercado agrícola más cercano.

►**2. Limpieza primaveral:** Revise sus gabinetes y elimine los productos de limpieza a base de químicos peligrosos que encuentre. Sustitúyalos por productos totalmente naturales y biodegradables, para fomentar un entorno más saludable donde pueda crecer su hijo.

►**3. Traiga más plantas a su hogar:** La Agencia de Protección del Medioambiente (EPA) afirma que el aire dentro de la casa está con frecuencia más contaminado que en el exterior. Las plantas contribuyen a un aire más limpio dentro de casa, filtrando las toxinas y purificando el interior de la vivienda.

►**4. Investigue acerca de la utilización de pañales de tela y los servicios de limpieza disponibles:** Los pañales de tela que vuelven a usarse repetidamente implican un impacto menor al medioambiente que los desechables, afirman los expertos. Además, los defensores de los pañales de tela aseguran que ayudan a los niños a entrenarse para ir al baño con más rapidez, porque no ocultan la sensación de humedad o suciedad como los desechables. Por su parte, los servicios de limpieza pueden recoger y distribuir los pañales a domicilio.

►**5. Instale un purificador de agua:** Reduzca la cantidad de botellas plásticas desechables de agua que necesitan reciclarse o que van al basurero, bebiendo más agua del grifo. Asegúrese de que la misma tenga el nivel óptimo de limpieza instalando un purificador.

►**6. Opte por prendas de algodón orgánico para el bebé:** Cuando vaya a comprar prendas de vestir y ropa de cama para el niño, opte por el algodón orgánico totalmente natural, que limitará la cantidad de sustancias químicas y pesticidas con los que se podría poner en contacto el niño.

►**7. Use artículos para bebé "reciclados":** Pregúntele a amigos o familiares si tienen artículos para bebé que le presten. No use cunas ni otros equipos con varios años de uso, pues los requisitos de seguridad de los mismos pudieran haber cambiado con el paso del tiempo.

No sólo ahorrará dinero usando artículos "reciclados", pues también evitará menos desechos del bebé para el basurero. Le sorprenderá saber cuántas madres están dispuestas a deshacerse de artículos para bebés que acumulan polvo en sus hogares después que crecen los niños.

►**8. Compre ropas de maternidad usadas:** Si no proyecta tener más hijos, no tiene sentido invertir una fortuna en ropa de maternidad que sólo usará una vez. Los sitios Web de intercambio, las ventas de garaje y sus amigos más cercanos le podrían avituallar con la ropa necesaria para pasar esa temporada. Además, si compra ropa nueva, trate de adquirir prendas "regulares" lo suficientemente anchas para acomodar ese vientre en crecimiento. Por lo general la ropa de maternidad es costosa, por lo que si puede arreglárselas con prendas normales, ahorrará dinero. Recuerde donar la ropa cuando deje de usarla.

►**9. No use pinturas VOC en la habitación del niño:** En la actualidad, numerosos fabricantes de pintura ofrecen variedades sin Compuestos Orgánicos Volátiles (VOC), que no contaminan el aire con toxinas y vapores.

►**10. Invierta en un coche y cuna portátil de calidad:** Caminar es un ejercicio excelente para que pueda recuperar el peso que tenía antes del embarazo y el parto. Además, es más favorable al medioambiente que viajar en coche de un sitio a otro, y el aire fresco puede calmar a un bebé intranquilo.

►**11. Practique la lactancia materna si es posible:** La lactancia materna reduce la dependencia de la fórmula para bebitos, y el exceso de envases que caracteriza a estos productos. También se supone que estimula la pérdida de peso en las madres primerizas, y al estrechamiento del útero, e incluso es de indiscutible valor nutritivo y tiene gran poder de estímulo inmunológico para el bebé.

Contexto Latino





Holy Name Medical Partners
Hudson County

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

Hongos, enemigos invisibles de la piel

Tipos de Hongos



¿Dónde están?

Los dermatofitos son hongos que pueden estar en el suelo, pero también están en los animales, sobre todo los de las fincas, como los caballos, los cerdos, las vacas y las gallinas.

Cuando un individuo tiene hongos, por ejemplo, en los pies, la piel comienza a descamarse y puede, por lo tanto, infectar a otra persona", sostiene la especialista. Lo mismo puede pasar cuando se comparten cortaúñas, limas, cepillos y hasta gorras.

Por esta razón se recomienda, en lo posible, no caminar descalzos en lugares públicos, bajo ninguna circunstancia. En las zonas húmedas se aconseja siempre hacerlo con chancletas, pues la piel, al ponerse más suave y delgada, hace que sea más fácil una posible infección por hongos. En cuanto a la ropa, lo recomendable es utilizar siempre prendas de algodón, pues estas permiten que el sudor salga en lugar acumularse



y generar humedad.

Consulte siempre

Ante la primera señal, se recomienda consultar con el dermatólogo, quien establece de qué tipo de hongo se trata y define el tratamiento más adecuado.

El afectado debe entender que estos tratamientos suelen ser prolongados y no pueden abandonarse a mitad de camino, pues la probabilidad de fracaso sería muy alta. Se advierte que cuando este mal no se maneja adecuadamente, los hongos van generando resistencia contra los medicamentos. En ese

Existen tres tipos de hongos: los que están en las personas, los que están en los animales y los que están presentes en el ambiente. Todos producen una enfermedad llamada micosis.

En las levaduras encontramos la cándida, que usualmente compromete zonas como los pliegues de la piel o produce lesiones erosivas entre los dedos. Pueden afectar las uñas, la boca o zonas mucosas -explica Burgos-. Incluso, en algunos casos llegan a comprometer zonas con mayores manifestaciones sintomáticas como el esófago y el aparato gastrointestinal.

Por otro lado, los dermatofitos -un tipo de gérmenes más complejos- se dividen en tres clases: los trichophyton, los microsporum y los epidermophyton. Esta clase de hongos comprometen la piel del cuerpo, las uñas y el pelo. La familia de los microsporum ocasionan entre un 95 y 98 por ciento de los casos de tiña (infección cutánea) en los niños.

Otra categoría, la de los mohos no dermatofitos. Normalmente están en el ambiente y se presentan en personas que hayan tenido traumas previos en las uñas de los pies.

Como se pueden prevenir:

En la prevención el papel más importante es evitar las circunstancias en las que estas bacterias están más a gusto.

Es por ello que es muy importante la higiene.

Manteniendo la piel seca y limpia, sobre todo en todas las zonas que están menos aireadas, es importante lavar con agua y jabón y secar muy bien posteriormente.

Lo mejor es dejar al aire libre.

Es por ello que en el pañal del bebe, el lavado con agua y jabón, un correcto aclarado y secado, ayuda a mejorar y a evitar su formación.

Estas bacterias son altamente contagiosas, por ello es importante usar en los espacios públicos, toallas de uso personal, procurar no tocar zonas húmedas descalzo, usando chanclas y secar correctamente los pies después de su lavado.

Para evitar los hongos de los pies es importante evitar en periodos de demasiado calor el



Algunos de los focos de infección están en las salas de belleza, piscinas y lugares poco

Como se diagnostica?

La forma más habitual es la de **biopsia** con un cierto raspado de la zona y posterior inspección en el **microscopio y cultivo** especifico para hongos.

Y así clasificar el tipo y posteriormente tratamiento más adecuado.

El proceso de la toma de **descamación** y posterior tratamiento con hidróxido de Potasio, demuestra la presencia de dermatofitos.



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

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, 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 27 de Noviembre - 9:00 PM
Domingo 29 de Noviembre - 7:30 PM
Comcast - Canal 51
Martes 1 de Diciembre- 9:30 PM
Miércoles 2 de Diciembre- 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

El amor a primera vista sí existe, basta con medio segundo



Según un estudio, el proceso de enamoramiento se da en el cerebro y no en el corazón.

La investigación liderada por la profesora Stephanie Ortigue, de la Universidad de Syracuse, en Nueva York, sostiene que para enamorarse solo se necesita exactamente 0,5 segundos, periodo en el que el cerebro responde liberando compuestos químicos para sellar 'el flechazo' afectivo.

La autora encontró que en el momento del enamoramiento se activan 12 áreas en el cerebro que emiten compuestos químicos como dopamina, oxitocina y adrenalina, dice el estudio publicado en Journal of Sexual Medicine y difundido en el portal 'BBC' mundo.

El proceso de enamoramiento es similar a la respuesta eufórica que provocan las drogas ilícitas en el cerebro y genera sensación de satisfacción y felicidad, añade la investigación. Además, los científicos creen que la activación de ciertas zonas cerebrales genera un estímulo en el corazón -latido acelerado- y que los seres



Que es el amor?

El amor es un concepto universal relativo a la afinidad entre seres, definido de diversas formas según las diferentes ideologías y puntos de vista (científico, filosófico, religioso, artístico). Habitualmente se interpreta como un sentimiento, relacionado con el afecto y el apego, y resultante y productor de una serie de emociones, experiencias y actitudes. Con frecuencia el término se asocia con el amor romántico. Su diversidad de usos y significados, combinada con la complejidad del sentimiento implicado en cada caso, hace que el amor sea especialmente difícil de definir de un modo consistente. Las emociones asociadas al amor pueden ser extremadamente poderosas, llegando con frecuencia a ser irresistibles. Con todo, el amor interpersonal se considera sano o «verdadero» cuando es constructivo para la personalidad, para lo cual es indispensable tener una buena autoestima.

Como concepto abstracto, el amor se considera normalmente un sentimiento profundo e inefable de preocupación cariñosa por otra persona, animal o cosa. Incluso está limitada concepción del amor, no obstante, abarca una gran cantidad de sentimientos diferentes, desde el deseo pasional y de intimidad del amor romántico hasta la proximidad emocional asexual del amor familiar y el amor platónico,[2] y hasta la profunda unidad de la devoción del amor religioso.[3] En este último terreno, trasciende del sentimiento y pasa a ser la manifestación de un estado del alma o de la conciencia identificada en algunas religiones con Dios mismo. El amor en sus diversas formas actúa como importante facilitador de las relaciones interpersonales y, debido a su importancia psicológica central, es uno de los temas más frecuentes en las artes creativas (música, cine, literatura). Desde el punto de vista de la Biología, parece estar relacionado con la supervivencia del individuo y de la especie; según algunos, no es privativo de la especie humana, y también pueden presentarlo otros animales capaces de establecer nexos emocionales.

Jovenes Queens AA Servicios Gratruitos

UBICADOS EN 102-08 NORTHER BLVD. CORONA NY 11368
TEL. 718 426-7467
WEBSIDE WWW.jovenesqueensaa.com



SI TIENE PROBLEMAS CON SUMANERA DE BEBER NOSOTROS TE PODEMOS AYUDAR



SI YA ESTAS CANSADO DE VIVIR ASI DATE LA OPORTUNIDAD DE CAMBIAR TU VIDA.....

H&M English Academy

Your Future. Our Commitment!

APRENDA INGLÉS

CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

LUNES A JUEVES

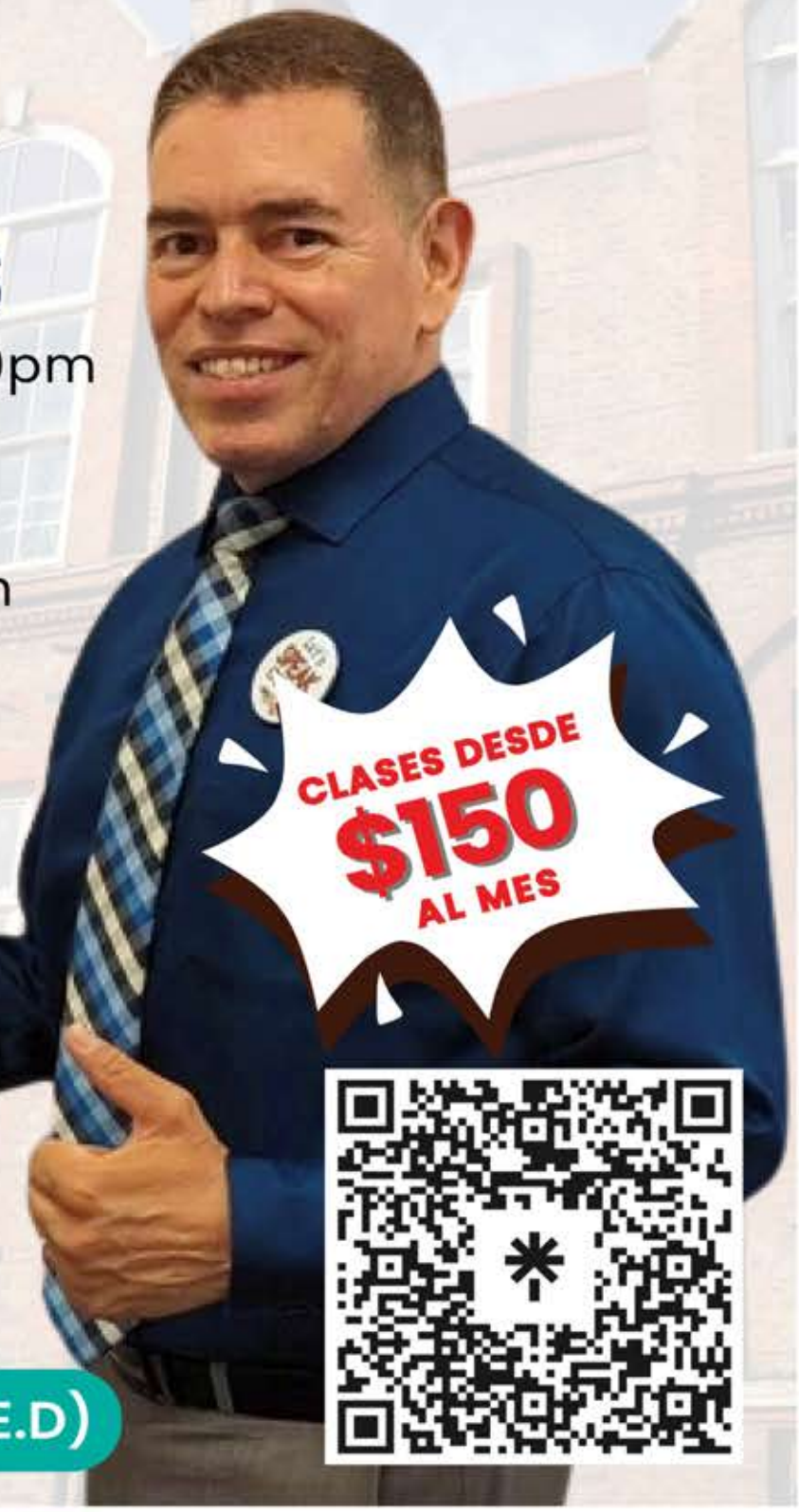
8am a 10am
10am a 12pm
6pm a 8pm
8pm a 10pm

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

1. Seleccione juguetes para usar dentro de casa similares a los que su hijo utiliza afuera.

Présteles atención a los juguetes preferidos de sus hijos. Generalmente, los juguetes que prefieren dentro de casa son similares a aquellos con los que juegan al aire libre.

Diversión y aprendizaje de otoño: cuando el juego se traslada del exterior al interior de casa

(CL)

Ahora que las temperaturas comienzan a descender y la luz diurna a desaparecer más temprano, los niños regresan a sus juegos dentro de casa.





Si bien el verano es una época maravillosa para que los niños practiquen más actividad física, los juegos al interior son beneficiosos para su desarrollo en general.

La Dra. Kathleen Alfano, Directora Principal de Investigaciones Infantiles de Fisher-Price, les ofrece a los padres algunos consejos para hacer la transición de jugar afuera a los juegos al interior. Tener estas recomendaciones en cuenta contribuirá a que los niños permanezcan activos, aprendan mientras juegan, y reducir los niveles de estrés de los padres en su desempeño de múltiples tareas hogareñas.

2. ¡Manténgalos en actividad! Dependiendo del sitio en el que residan, es posible que pueda llevar a los niños al parque por las tardes, caminar por la cuadra o jugar fútbol entre todos. Varios estudios revelan que los niños aprenden más cuando tienen tiempo para realizar actividades físicas. Pero si intervienen factores climáticos o de otro tipo, busque actividades bajo techo.

3. Hacer de cada tarea cotidiana una ocasión para compartir y aprender.

Es innegable que los padres son expertos en hacer varias tareas simultáneamente. Aproveche la hora de preparar la cena para hablar con sus hijos mayores y saber cómo les fue su día escolar (en vez de preguntarles "¿Qué aprendieron hoy?", lo cual podría provocar una respuesta negativa, intente con "Háblenme de lo que aprendieron hoy en la escuela"). Pregúnteles a sus hijos de edad preescolar qué formas y colores tienen los objetos existentes en la cocina. Háblenles acerca de las comidas que está preparando, y de los recuerdos que evocan.

4. Los abuelos pueden ser salvavidas … ¡y también maestros!

Los abuelos ocupan un sitio especial en las familias latinas. Considerados como los pilares de la familia, pueden vivir en la misma casa con sus hijos y nietos, o cuidar a estos últimos cuando sus padres trabajan … o quizá preparar la cena dominical para toda la familia. Si tiene la gran suerte de contar con la ayuda de sus padres, invítelos a estimular la imaginación de sus hijos narrándoles cuentos de su niñez, hablándoles acerca de las tradiciones, o hablar de lo que les gusta hacer para divertirse. Los juguetes que les dan vida a los cuentos o pasatiempos de los abuelos, le permitirán a su hijo jugar papeles y comprender las experiencias compartidas.

5. Ayude a su hijo a prepararse para leer y aprender.

Léale diariamente a su hijo.



Autor: RAMIRO CALVET-CALVEGAR@HOTMAIL.COM

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