



REICH & MANCINI, P.A.

INJURY AND IMMIGRATION LAW

772.878.9800 4injuryhelp.com

LESIONES PERSONALES • ACCIDENTES DE TRABAJO • INMIGRACIÓN

Se Habla
Español



TRIO LATINO

Guitarras en Vivo!

Viernes 19 de Abril

6:30 PM a 9:30 PM

MAYA'S GRILL PALM CITY
3099 SW MARTIN DOWNS BLVD.
PALM CITY, FL 34990

772-221-1093

La Voz

VIERNES, 19 DE ABRIL, 2019

AÑO 16, N° 789

The Voice

SE SUICIDA EL EXPRESIDENTE PERUANO ALAN GARCÍA ANTES DE SER ARRESTADO



El expresidente peruano **Alan García** murió el miércoles 17 de abril, 2019, en un hospital de Lima donde había sido ingresado tras dispararse en la cabeza poco después de que la policía llegara a su casa para detenerlo por orden de la fiscalía.

García, de 69 años y presidente de Perú durante dos periodos (1985-1990 y 2006-2011), falleció en el hospital Casimiro Ulloa de Lima víctima del balazo que él mismo se propició.

El exmandatario se disparó cuando agentes de la División de Investigación de delitos de Alta Complejidad acudieron a arrestarlo en la mañana tras recibir un pedido de detención por un plazo de 10 días. Fue a petición de los fiscales del Equipo Especial Lava Jato, por presuntos delitos de corrupción vinculados al caso de la constructora brasileña Odebrecht. **Pág. 2**

Las 4 cosas que diferencian a inmigrantes de ahora con los de hace 100 años... además del tiempo

Estados Unidos es un país de inmigrantes, pero hace 100 años, quienes llegaban al país pasaban por una revisión médica básicamente, a fin de evitar la propagación de alguna enfermedad.

Sin embargo, en aquella época aumentaba el

temor de que esos extranjeros quitarían el trabajo a los estadounidenses, "plantearon preguntas sobre cómo encajarían en Estados Unidos... y avivaron las llamas de la xenofobia", indica el reporte de Nueva Economía Americana. **Pág. 10**



Pág. 4

**7 COSAS QUE
DEBEN SABER
INMIGRANTES**

CON VISAS VENCIDAS



ZAPATA'S MEXICAN GRILL

Niños comen GRATIS
Domingo & Lunes
CON LA COMPRA DE UN PLATO FUERTE PARA ADULTO

\$5 DESCUENTO
EN LA COMPRA DE 2 PLATOS FUERTES CON 2 BEBIDAS
772-464-7288 ZAPATA'S
Con este cupón. No válido con otras ofertas. Sólo para comer en el restaurante. Exp. 04/26/19

Almuerzos desde \$7.99
todos los días hasta las 4 pm.
Bar Completo con Pantallas Plasma.
Wi Fi disponible.

GRATIS
TACOS "todo lo que pueda comer": en el bar con la compra de bebida alcohólica
Martes a Jueves de 4 a 9pm

2x1 BEBIDAS
TODO EL DÍA
TODOS LOS DÍAS
No es válido con bebidas especiales

MARGARITAS DE LA CASA
\$1 SOLO LUNES EN EL BAR

MUSICA LATINA EN VIVO
JUE 5-8 pm • SAB 6-9 pm
Encuétranos en Facebook & Instagram
f ZAPATA'S i para obtener cupones y especiales diarios

772-464-7288
6700 S. Federal Hwy., Port St. Lucie
Lun-Sáb 11am-10pm • Dom 11am - 9pm

PORTADA • MUERE ALAN GARCÍA...

BBC MUNDO

García había calificado este martes de "especulación" el hecho de que se lo vinculase con presuntos sobornos recibidos por su exsecretario por parte de Odebrecht para la adjudicación de la construcción de la Línea 1 del Metro de Lima. Junto a García, también se ordenó la detención de Luis Nava, secretario presidencial bajo el gobierno del líder del partido aprista, y Miguel Atala, también estrecho colaborador del expresidente. Ambos son señalados como sus testaferros. Hace solo una semana, el también expresidente Pedro Pablo Kuczynski fue arrestado para cumplir 10 días de cárcel preventiva en conexión con el mismo caso de corrupción y este miércoles fue ingresado en cuidados intensivos.

Quién era Alan García

Dos veces presidente de Perú, pero también diputado, senador vitalicio y principal figura del partido Alianza Popular Revolucionaria Americana (APRA), Alan García Pérez fue un referente ineludible de la política peruana. Consumado orador que conquistó por primera vez a los peruanos en 1985 y recibió una segunda oportunidad como inquilino de la Casa de Pizarro 21 años más tarde.

Había ingresado en la política a la edad de 17, cuando siguiendo la tradición familiar se alistó en la Federación Aprista Juvenil mientras aún cursaba la secundaria.

Nacido en el seno de una familia de clase media estrechamente ligada al partido de centroizquierda fundado en 1924 por Víctor Raúl Haya de la Torre, García fue su secretario de organización en 1979, secretario general entre 1983 y 1985, y entre 1991 y 1993, y su presidente en tres oportunidades. De hecho, hasta este miércoles García se desempeñaba como presidente del APRA, cargo que ocupó desde julio de 2017.

Estudió Letras en la Universidad Católica de Lima y Derecho en la Universidad Mayor de San Marcos, así como Sociología en la Sorbona de París, desde donde regresó a Perú en 1978 para iniciar su carrera política. Fue diputado por Lima entre 1980 y 1985 para convertirse luego en presidente de la República con el 48% de los sufragios en la primera vuelta de las elecciones del 85 y luego de que su rival, Alfonso Barrantes, decidiera no participar en el balotaje.

Desde la Casa de Pizarro, a la que llegó con un discurso radical y antiimperialista y nada más 36 años, García presidió sobre un temprano boom económico impulsado por medidas populistas y un elevado gasto público.

Crisis económica

Pero el dinero se acabó y llegó la hiperinflación (de hasta un 7.000%), el fin del crédito internacional tras nacionalizar la banca, y una violenta ofensiva del grupo guerrillero Sendero Luminoso.

Fueron años de profunda crisis económica, institucional y violencia extrema, que allanaron el camino para el posterior triunfo de Alberto Fujimori. Y, durante el gobierno de este, en junio de 1992, un García altamente impopular y ya entonces acusado de corrupción huyó a Colombia. Según contó el exmandatario en su libro "El mundo de Maquiavelo", poco antes del llamado "Fujimorazo" le advirtieron por teléfono que un grupo militar había recibido órdenes de matarlo a él y uno de sus ministros.

Pero aunque su casa fue rodeada por soldados, García logro escapar y esconderse en la residencia de uno de sus colaboradores por varias semanas, logrando finalmente refugiarse en la embajada de Colombia en Perú el 31 de mayo. Pocos días después, lograba salir del país en un avión de la Fuerza aérea Colombiana.

García regresaría a Perú después de la caída de Fujimori en 2001, y tras una efectiva campaña electoral, volvió a conquistar el voto de gran parte del electorado peruano, que en el balotaje tuvo que elegir entre él y el eventual ganador de los comicios de ese año, Alejandro Toledo.

Pero el candidato aprista tuvo revancha cinco años después, en 2006, cuando regresó a la presidencia de Perú venciendo a Ollanta Humala.

Es a ese período de gobierno que corresponden las nuevas acusaciones de corrupción por las que iba a ser detenido cuando se disparó en la cabeza.



D.U.I. MANEJAR SIN LICENCIA
CASOS DE DROGAS
VIOLENCIA DOMESTICA
TODOS LOS CASOS SERIOS

Abogado de Defensa Criminal
HUGO J. CONCHA
20+ AÑOS DE EXPERIENCIA EXTENSIVA
YO MISMO HABLO ESPAÑOL
Anteriormente Fiscal Criminal de Nueva York, Miami, Martin, St. Lucie e Indian River.
Primer Consulta Gratis
El abogado más cerca de la Corte de St. Lucie County

211 S. 2nd Street
Fort Pierce, FL 34950
¡Representando a los que son acusados injustamente!

St. Lucie: (772) 461-6211
Martin: (772) 462-5211
Indian River: (772) 453-1040

VISA MasterCard DISCOVER

EXPERTOS EN SEGUROS

✓ AUTOS ✓ VIVIENDAS
 ✓ NEGOCIOS/EMPRESAS
 ✓ MOTOCICLETAS ✓ BOTES
 ✓ FR44, SR22, DUI, TICKETS Ó
 ACCIDENTES NO HAY PROBLEMA

GREATFLORIDA
INSURANCE
 MÁS DE 100 OFICINAS EN FLORIDA
 ADMINISTRADAS POR PROPIETARIOS INDEPENDIENTES

PRECIOS ECONÓMICOS

Descuentos para: Conductores Jóvenes - Conductores Seguros - Personas Mayores - Buenos Estudiantes - Varios Autos - Seguro Anterior - Dueños de Casa

PROGRESSIVE **Safeco Insurance** **TRAVELERS** **MERCURY**
National General **KEMPER** **FOREMOST** **INFINITY** **BANKERS**
INSURANCE GROUP INSURANCE GROUP INSURANCE GROUP

LLAME AHORA Y AHORRE!

FORT PIERCE
772-465-8551
 2310 S. FEDERAL HIGHWAY

LAKEWOOD PARK
772-465-8160
 8515 E. SR 70

SEBASTIAN
772-228-9908
 920 A US HIGHWAY 1

www.fortpierce.greatflorida.com | www.sebastian.greatflorida.com



**ASEGURAMOS
 SU AUTO CON
 LICENCIA FORÁNEA,
 INTERNACIONAL O
 DE CUALQUIER PAÍS**



TU PERIÓDICO LOCAL

Nuestra Misión

Como periódico de hispanos tenemos la obligación y compromiso de caminar con nuestra gente, buscando juntos los más nobles ideales que motivaron a cada uno de nosotros a hacer de esta gran Nación nuestro Hogar.

Nuestro trabajo, entendemos, es publicar información positiva, veraz, educativa y de entretenimiento que realce nuestro aporte a esta sociedad y mantenga viva nuestra doble cultura.

DIRECTORIO

Publisher

Ivonne Fraga T.
ivonnefragalavoz@aol.com
772-626-5074

Sales & Advertising

772-801-0281

Editora General

Paola Rivera
lavoznewstc@aol.com



772-293-0128

Los anuncios clasificados se reciben hasta el día martes antes de las 3 pm para la edición del viernes.

www.lavoznewstc.com

Impresión: Scripps TC Newspapers
Distribución: Alejandro Villamarín
Noticias y Fotografías: Scripps TC Newspapers y Agencia EFE

PORTADA • 7 COSAS QUE DEBEN...

El Gobierno del presidente Donald Trump prepara nuevos castigos para aquellos extranjeros que haya dejando vencer sus visas, los cuales podrían aplicar al momento de solicitar un cambio de estatus ante Servicios de Ciudadanía e Inmigración (USCIS), aunque también prepara sanciones a los países que más viajeros tienen bajo esa condición.

En 2017, la Administración federal priorizó un programa para el rastreo de inmigrantes con visas vencidas en los Estados Unidos con base en un reporte de la Oficina de Inspector General (OIG) del Departamento de Seguridad Nacional (DHS). Un año después, en octubre de 2018, la autoridad indicó que 606,926 extranjeros estaban en esa condición.

“La identificación oportuna, seguimiento y la identificación de visas vencidas es fundamental para las misiones de ICE en seguridad pública y seguridad nacional”, expresó John Roth, director del OIG.

Dadas la vecindad y los acuerdos comerciales con Estados Unidos, Canadá y México son los países que tienen un mayor número de inmigrantes que arribaron legalmente al país, pero dejaron vencer sus visas con 92,901 y 47,394, respectivamente. Se desconoce el número exacto de cuántos están como indocumentados, ya que algunos pudieron recibir algún beneficio migratorio al ser esposos o familiares de un estadounidense o Residente Permanente.

En ese sentido, hay siete cosas que se deben saber de las visas vencidas:

1. Los tipos de visa.- El DHS monitorea a todos los viajeros extranjeros, sin importar el tipo de visa, así que aquellos que dejaron vencerla pudieron ser turistas, personas que llegaron a EE.UU. por negocios, además de empleados extranjeros con H-1B, H-2A, H-2B o cualquier visa laboral, así como los estudiantes con permiso J, M y F. Una vez vencidos sus permisos son considerados indocumentados.

2. Ajuste de estatus.- Esto aplica si la persona contrae matrimonio con un/una estadounidense o Residente Permanente; es familiar de un ciudadano de EE.UU. (hijo soltero mayor de 21 años, padre de un hijo mayor de 21 años). Este procedimiento podría ser complicado, indican abogados, ya que existe un calendario de beneficios para cada país, es decir, un número de “green card” disponibles, el cual se actualiza mensualmente. Por petición familiar, una persona podría tener un beneficio hasta en 10 años después de aplicar.

3. Deportación.- Como se mencionó, estos inmigrantes están indocumentados, por lo que agentes de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) buscan detener a “cualquier indocumentado”, sin importar si tiene o no récord criminal, como esa dependencia lo ha especificado desde 2017 con la actual Administración federal. *“Todos aquellos en violación de las leyes de inmigración pueden estar sujetos a arresto, detención y, si si tienen orden final de deportación, expulsados de los Estados Unidos”,* indica la autoridad.

4. Víctimas de violencia o delitos.- USCIS revisa cada caso por separado, debido a que pueden tener características únicas, por ello es importante pedir asesoría legal. Hay opciones que son viables para algunas personas, como haber sido víctimas de violencia doméstica o del crimen y haber colaborado con autoridades.

5. Refugio o asilo.- Hay personas que están huyendo de sus países por algún motivo que pone en peligro sus vidas, por lo cual podrían aplicar por un beneficio de refugio o asilo. Estos procesos son tardados, por ello es importante pedir asesoría en asociaciones civiles o abogados. Actualmente, el Gobierno del presidente Trump ha endurecido este tipo de peticiones.

6. Documentos.- Este tipo de inmigrantes, como aquellos que cruzan como indocumentados la frontera, no pueden laborar en EE.UU. sin una Autorización de Empleo que les permita tramitar un Número de Seguro Social. Si la autoridad migratoria descubre que usted laboró con documentos falsos o de otra personas podría tener serios problemas legales, ser acusado de fraude, por ejemplo. No es recomendable utilizar este tipo de papeles.

7. Asesoría legal.- Hay organizaciones civiles y firmas de abogados con áreas pro bono, así como programas de gobiernos estatales que pueden orientar a un inmigrante en estas condiciones. No dude en pedir asesoría antes de enfrentar un problema legal y la posible detención y deportación.

Los juicios de migración serán más rápidos a partir del 1 de mayo

Un memorando firmado por James R. McHenry, director de la Oficina de Revisión de Casos de Inmigración (EOIR) se propone acelerar los juicios de inmigración a partir del 1 de mayo. Para ello, se aplicará la política contra las salas vacías (No Dark Rooms), se potenciará el uso de videoconferencias y se establecerá a cada juez una cuota de juicios por mes.

En el memorando, publicado en la web de Asociación Americana de Abogados de Inmigración (AILA), la EOIR se compromete explícitamente a asegurar que *“todas cortes disponibles se utilicen para escuchar casos todos los días durante las horas normales de funcionamiento”*. Además, también ordena la mejora del circuito cerrado de televisión (VTC), para que los migrantes puedan asistir a los juicios de manera virtual desde los centros de detención.

Con la publicación de este documento, *“el gobierno está reconociendo que tiene un problema con el funcionamiento de los tribunales de inmigración”*, dice a Univision Jaime Barrón, un abogado de inmigración de Dallas, Texas. Las cortes de migración acumulaban a finales de marzo 850,000 expedientes. Barrón espera que este memorando pretenda *“corregir y mejorar el funcionamiento basado en las necesidades públicas de manera positiva”* y no acelerar las deportaciones.

Pese a las recientes declaraciones de Trump -que proponía despedir a jueces de inmigración, el jefe de la EOIR considera que las *“contrataciones lentas de jueces de inmigración [...] y la prevalencia de horarios de trabajo alternativos superpuestos”* son dos aspectos a mejorar en las cortes de migración.

McHenry también asegura que en junio de 2017 *“más de 100 tribunales”* de inmigración (de un total de 400) no estaban siendo utilizados. *“Sin embar-*

go, a partir de 2017, EOIR ha buscado activamente minimizar la existencia de cortes vacías (dark)” para reducir los tiempos de espera.

La medida que más han criticado los abogados defensores de migrantes es la de imponer a cada juez un mínimo anual de casos. Ya el año pasado el

entonces fiscal general, Jeff Sessions, fijó una cuota de 700 casos al año.

“Esta asombrosa medida la hemos definido como una ‘sentencia de muerte de la independencia judicial’ y significa que los jueces se verán obligados a apresurarse en estos casos, a menudo, de vida o muerte” – advirtió en esa ocasión

AILA, según informa Univision.

Además, el memorando de EOIR exige que un juez escuche un caso al menos cuatro veces en un mismo mes. Esta medida, pensada supuestamente para acelerar los trámites, reducirá el tiempo que tienen los inmigrantes para defender sus casos.





LAW OFFICES OF
RUSH LAWSON, P.L.

Accidentes de Auto
Car Accident Attorney

Consulta Inicial GRATUITA
Initial Consultation FREE

HABLE CON SU ABOGADO EN ESPAÑOL

Manejamos DAÑOS a la propiedad
We handle property DAMAGE

LICENCIADO COMO ABOGADO EN FLORIDA, Y EL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA (SUDAMERICA)

ABOGADO

903 Delaware Ave., Ft Pierce, FL 34950 - 772-462-0234

Indocumentados que pagan impuestos alzan la voz contra Trump

EFE

Contrario al mensaje del presidente Donald Trump de que los indocumentados no pagan impuestos y sangran al sistema, estos inmigrantes pagan miles de millones en tasas locales, estatales y federales, de acuerdo con varios estudios.

En 2017 Trump afirmó que la inmigración indocumentada le cuesta “billones de dólares al año” a los contribuyentes estadounidenses.

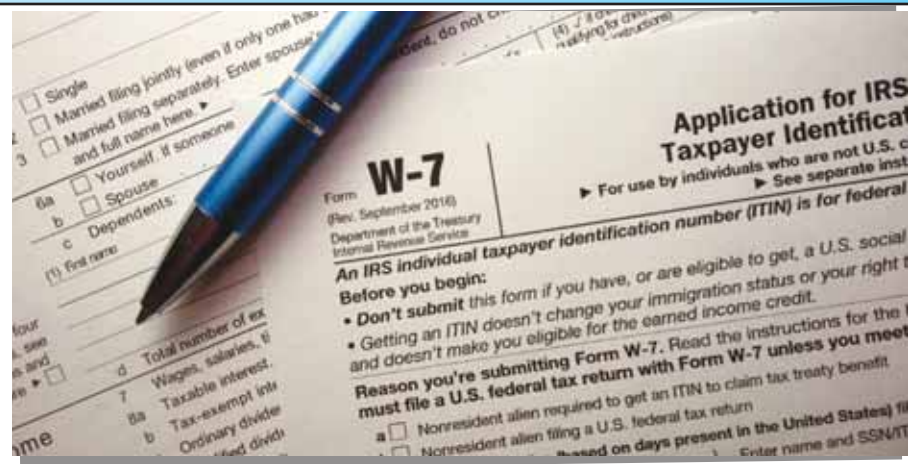
Dos años después, volvió a sugerir lo mismo, al señalar que “la clase trabajadora tiene que pagar el precio de la inmigración ilegal masiva”, porque los indo-

cumentados se aprovechan de servicios y programas del Gobierno “sin pagar por ellos”.

Sin embargo, estudios del Instituto de Política Económica y Fiscal (ITEP, en inglés) señalan que los inmigrantes “sin papeles” pagan cerca de **\$12,000 millones de dólares por año**, entre impuestos locales, estatales y nacionales, además de contribuir con el sistema del Seguro Social.

Esto equivale al **8%** de sus ingresos, en comparación con el **8.7%** del contribuyente promedio, sin que por ello tengan derecho a recibir ningún beneficio de atención médica, préstamos estudiantiles o de jubilación.

“En la era Trump nos quieren convertir en chivos expiatorios, pero nosotros pagamos impuestos y, a diferencia del pre-



sidente, estamos dispuestos a demostrarlo”, declaró a Efe este lunes, el activista Juan Escalante, beneficiado con la Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA).

Escalante dijo que a través de los años se han hecho estudios de varias fuentes y la gran mayoría llega a la misma conclusión: “los indocumentados pagan impuestos”.

“Este es un punto clave para desmentir el rumor de que los indocumentados viven del Gobierno o de los impuestos de los otros”, agregó.

Se estima que hay casi 11.1 millones de inmigrantes indocumentados en los EE.UU., de los cuales el Pew Research Institute proyectó a unos 8 millones en la fuerza laboral en 2014.

Casi la mitad de esos trabajadores (3.4 millones) pagó ese año el impuesto a la Seguridad Social, según estimaciones de esa agencia estatal.

De acuerdo con información del 2015, la más reciente del Servicio de Rentas Internas (IRS), esa agencia recibió ese año 3.3 millones de declaraciones de impuestos de empleados que no tienen número de Seguro Social, incluyendo una gran cantidad de indocumentados.

Quienes trabajan “sin papeles” en Estados Unidos no tienen acceso al número de Seguro Social que se exige a todo empleado, pero sí pueden obtener un Número de Identificación Individual como Contribuyente (ITIN, por su sigla en inglés).

El ITIN fue creado en 1996 por el IRS para que extranjeros que residen legalmente en el país, pero no están autorizados a trabajar, puedan pagar

impuestos por ingresos obtenidos en el país, entre ellos intereses por inversiones.

Anualmente, el IRS recibe más de 3 millones de declaraciones de impuestos federales con el número ITIN, estimándose que una gran mayoría son realizadas por indocumentados, que también pagan impuestos con números falsos de Seguro Social que utilizan para trabajar.

Escalante emplazó a Trump, que se ha negado a entregar sus declaraciones de impuestos al Congreso, a que demuestre que “el presidente de los Estados Unidos contribuye con su parte justa, al igual que los indocumentados”.

El presidente quiere anular la orden ejecutiva de su antecesor, Barack Obama, y terminar con la protección temporal establecida desde el 2012 para los jóvenes “soñadores” como Escalante, un paso que no aconseja el ITEP, porque según sus estudios tendría un enorme costo fiscal.

Se estima que en Estados Unidos hay 1.3 millones de jóvenes indocumentados enrolados o elegibles para recibir DACA de inmediato, quienes contribuyen con un estimado de \$1,700 millones de dólares anuales en impuestos personales, a la propiedad y a ventas, que podrían llegar a \$2,500 millones.

La tasa de contribución de esos jóvenes podría pasar del **8.3%** al **9%**, según el ITEP.

Asimismo, los estados donde los inmigrantes contribuyen más con sus impuestos son California, Texas y Nueva York.

ABOGADOS

- Ley Familiar
- Legalización de Testamentos y Planificación del Patrimonio
- Inmigración
- Lesiones Personales
- Defensa Criminal
- Litigio de Impuestos
- Bancarrota

Natchia Jules-Toussaint, Esq. & Guinx Toussaint, Esq.
Law Office of Jules-Toussaint, LLC
 8000 S US-1, Suite 201, Port Saint Lucie, FL 34952
772-336-4700 772-409-5966

Gobierno de Trump elimina derecho a fianza para quienes solicitan asilo

Telemundo

El fiscal general, William Barr, publicó nuevos lineamientos este martes relacionados con el proceso para que los inmigrantes pidan asilo, reportaron medios nacionales.

Los solicitantes de asilo que pasen su entrevista de miedo creíble y que luego son enviados a las cortes de inmigración para determinar si serán deportados o se les otorgará el asilo, ya no podrán salir con una fianza, sino que deberán permanecer en los centros de detención hasta que su caso concluya.

La nueva política entrará en vigor dentro de 90 días.

En el texto, Barr explica que la decisión de liberarlos bajo fianza estaba fincada en una decisión errónea por parte de un juez de inmigración. Porque según él, sólo el Departamento de Seguridad Nacional tiene la autoridad para permitir que un solicitante de asilo indocumentado salga bajo fianza.

"Concluyo que estos extranjeros son inelegibles para la fianza, ya sea que lleguen a la frontera o sean aprehendidos en Estados Unidos", escribió Barr.

Así, el fiscal general está dando marcha atrás a una política de asilo instaurada en 2005, cuando un juez determinó que los solicitantes de asilo eran elegibles para salir bajo fianza, si exhibían un miedo creíble a regresar a su país



de origen, por razones de persecución o peligro grave.

Sin embargo, Barr considera que, según la ley de Inmigración y Nacionalidad, la administración Trump tiene derecho a detener a todos los inmigrantes indocumentados que en un principio habían sido puestos en procesos de remoción expedita, pero que luego pasaron a procesos de remoción con una audiencia completa cuando aprobaron una entrevista de miedo creíble.

Algunos inmigrantes, sin embargo, tienen reglas distintas, como los menores no acompañados y las familias con niños.

Hay tres escenarios posibles para los solicitantes de asilo

En caso de que se considere "más allá de toda duda que amerita ser admitido", se le permitirá que ingrese o que permanezca sin necesidad de otros procedimientos.

Pero *"si el extranjero no es admisible claramente"*, entonces se le enviará a procedimientos completos de remoción (en una corte de inmigración).

Y en caso de que el inmigrante *"no es admisible en uno de dos criterios específicos"* y cuenta con otras características, se le podrá colocar ya en un proceso expedito de remoción o en uno completo (también en una corte).

La batalla legal por el asilo

Recientemente la Corte de Apelaciones del Noveno Circuito aplazó la decisión de un juez que cancelaba la política de Trump que obligaba a los solicitantes de asilo

en la frontera sur a esperar en México hasta la fecha de su audiencia en una corte estadounidense, un proceso que puede tomar meses o años.

El panel de tres jueces de la Corte de Apelaciones escuchará a más tardar este martes los argumentos de las asociaciones civiles para acabar con la política de Trump. Y a más tardar el miércoles, escuchará los argumentos del Gobierno para continuar con la política.

El juez Richard Seeborg de una corte de San Francisco ordenó este lunes que se detuviera el cambio sin precedentes a la política de asilo, que Trump había impulsado, de devolver a México a los inmigrantes que pidan asilo, mientras se revisaba la demanda interpuesta por las organizaciones civiles.

En su opinión, la política violaba las leyes estadounidenses al no considerar los peligros a los que se enfrentan los migrantes en México.

El gobierno dijo que era una decisión errada, que ponía en peligro a la comunidad durante una crisis humanitaria en la frontera sur. Y pidió que el Noveno Circuito mantuviera la política vigente mientras la demanda se litiga, algo que podría llevar meses o incluso años.

Zayas y Ruiz
 "Los Abogados de la Familia"
ABOGADOS DE INMIGRACIÓN
 (Immigration Attorneys)

- Ciudadanía
- Peticiones Familiares
- Visas
- Representación ante Corte de Inmigración (Deportaciones, Asilos)
- Permisos de Trabajo

Abogados
 Santos Ruiz, MD, Esq.
 María del C. Zayas, Esq.
772-696-6106
 zrattorneys@gmail.com

**117 N. 5th St.
 Fort Pierce,
 FL 34950**

Emily's Jewelry & Gift Shop

COMPRAMOS
ORO - PLATA PLATINO
 al mejor precio

BATERIAS PARA CUALQUIER RELOJ \$5

JOSE ROMO
 1782 SE PSL BLVD.
 PORT ST LUCIE, FL 34952
 561-935-7222 | 772-212-3087

Clasificados

TODOS EN REPARACION DE VEHICULOS
ALL AUTO REPAIR
 Licencia # MV69984



• Aire acondicionado
 • diagnóstico • sincronización
 • electricidad • frenos • etc.

Llamar a **772-873-0967**
 Eduardo **561-351-0692**

G&V DISCOUNT BEVERAGE AND DELI
SIN PIN Pago de facturas • Tarjetas de teléfono
 Celular prepago • Celulares y más...



10626 US 1 PSL, FL 34952 • 772-335-0249

IRSC
INDIAN RIVER STATE COLLEGE

CLASES DE INGLÉS
Martin
Indian River
St. Lucie
Okeechobee

772-462-7487
PODEMOS INSCRIBIRLO HOY!

SERVICIOS

ABOGADO DE DEFENSA CRIMINAL
HUGO J. CONCHA
 20+ años de experiencia
HABLO ESPAÑOL
 St. Lucie
772-461-6211
 Martin
772-462-5211
 Indian River
772-453-1040

PLOMERO EXPRESS ROOTER
772-359-0963
 Lic. 1004781
 Cc 033815
 24 horas Plomerías en General
 Limpieza de Cañerías
 Descuento para Seniors

DENTISTA EN FT. PIERCE
 LLAMAR A MARINA
772-485-3660

JOSE SOLORZANO IRRIGATION INC
 Reparación, mantenimiento e Instalación.
 Pozos. Bombas Timers.

772-370-5094
MANTENIMIENTO DE PISCINAS & CESPED
 Comercial y Residencial

Limpieza a Presión
 Estimados Gratis.
 Llame a Josue al
772-361-3780

SERVICIOS CONSEJERIA

PARA ALCOHOLICOS, ADICTOS A LA COMIDA, DROGAS, JUEGOS, COMPRAS.

HEALING WATERS COUNSELING
772-418-2795

MEDICINA GENERAL
 Dr. Carlos Arguello
 Aceptando Pacientes Nuevos
 Examen Físico Completo
 Precios Módicos
772-337-3334

NATIONAL PEST SERVICES
 Termitas
 Control de Plagas
 Fumigación de Estructura
ESTIMADOS GRATIS
772-466-7807
877-607-7378

AUTOS

VENDO 2004 CHEVROLET CREW CAB INFO 772-696-3232
VENDO 2014 FORD 150 INFO 772-696-3232

BIENES RAICES

2 STORY LAKE VIEW HOUSE FOR SALE
 1018 NW Demedici Rd. PSL This is a beautiful 2 story house in Demedici Road in Port St. Lucie just reduced \$22,000. Has lake view with a club house that is great for families; playground for kids; and amenities like resort sized pool available for your enjoyment. CBS all the way. Upgraded appliances. 4 bedrooms/2.5 bathrooms/2700 sq feet. Move in condition. Contact Jorge **321-505-9415**

BIENES RAICES

RENTO EN FORT PIERCE
 2/1 \$675 y 1/1 \$825.
 Buenas áreas.
 Español e Inglés,
772-672-0594,
954-815-7173

ALQUILO HABITACION PARA MUJER
 \$480. St. Lucie West. Casa Nueva. Cable. Utilities. Lavandería. Todo Incluido.
772-626-7387

CONDO EN LUGAR PRIVADO
 en una comunidad de Golf. 2 master bedrooms, 2 baños, 4 balcones, sala, y comedor. Informacion llamar a Yazcara Bradley.
772 341 9070

EN PORT ST. LUCIE se renta cuarto con todo incluido.
772-800-8989

RENTO MASTER CON ENTRADA INDEPENDIENTE
 incluye agua, luz y cable. En Gatlin cerca de la I-95. \$550 mensual.
772-233-7747,
772-200-6251

EMPLEO

BUS DRIVER
 Council on Aging/Community Transit. High school or equiv. preferred. Prior experience operating various size motor vehicles transporting passengers. FL Drivers Lic Class A or B with Air Brake & P Endorsement. Clean MVR. Apply 2501 SW Bayshore Blvd or 1505 Orange Ave. Email: awalters@coasl.com

EOE/ADA/DFW
SE NECESITAN SOLDADORES
 con conocimientos básicos de mecánica. Area de Vero Beach.
772-801-0281

SOLICITO EM- PLEADA INTERNA
 para home de ancianos \$1,000 quincenal.
772-985-8841
786-307-6994

BELLA CORPO SPA NECESITA DOS CHICAS de excelente presencia. Persona que hable los dos idiomas inglés y español. Con experiencia en Servicio al Cliente!! Llamar al **772 979-4188**

APPLY ONLINE TODAY!!!
2020CENSUS.GOV/JOBS

1-855-JOB-2020
1-855-562-2020

Federal Relay Service (800) 877-8339 TTY/ASCII The Federal Relay Service (FedRelay) provide telecommunication services to allow individuals who are deaf, hard of hearing, and/or have speech disabilities to conduct office business with and within the federal government.

The U.S. Census Bureau is an Equal Opportunity Employer Recruiting Assistants, Clerks, Office Operations Supervisors and Census Takers

PAY RANGES VARIES BASED ON POSITION AND LOCATION: \$13.50 - \$24.00 HOURLY

5 carreras en el cuidado de la salud que ofrecen cada vez más oportunidades de empleo

Hay carreras cuyas vacantes aumentarán hasta en un 47% para el 2026

Si te interesa cuidar la salud de los demás, debes saber que este campo podría ser cada vez más redituable en el futuro, pues existen algunas carreras que ofrecerán muchas oportunidades de empleo en los próximos años. A continuación, te compartimos cinco de ellas.

1-Asistente dental

Ellos son los que trabajan con los higienistas dentales y dentistas en tareas como labores de oficina y preparando a los pacientes que van a recibir algún tipo de tratamiento. La buena noticia es que se espera que este tipo de empleo crezca un 19% para el 2026, por lo que sería una buena idea prepararte en esta carrera.

El salario promedio que reciben al año es de \$37,630 dólares.

2-Tecnólogo en medicina nuclear

Estos profesionales son lo que aplican un proceso que consiste en inyectar pequeñas cantidades de material radioactivo en pacientes para poder diagnosticar ciertas enfermedades. Se espera que este empleo tenga un crecimiento del 10% para el 2026.

El salario promedio que reciben al año es de \$75,660 dólares.

3-Técnico veterinario

Ellos ayudan a los veterinarios en las tareas que se tienen que hacer para diagnosticar y tratar a los animales. Sólo necesitas sacar una certificación y licencia para trabajar en este empleo que se espera que tenga un crecimiento del 20% para el 2026.

El salario promedio que reciben al año es de \$33,400 dólares.

4-Ayudante de fisioterapeuta

Otra carrera que tendrá cada vez más demanda en los próximos años. Estas personas trabajan en hospitales y farmacias ayudando a los farmacéuticos a proporcionar los medicamentos recetados a los clientes. Se espera que la demanda de estos profesionales aumente en un 12% para el 2026.

El salario promedio que reciben al año es de \$31,750 dólares.

5-Auxiliar de salud en el hogar

Debido a que la generación de los baby boomers cada vez envejecen más, esta profesión tendrá un enorme campo de oportunidades en los próximos años. Los auxiliares ayudan a los pacientes a realizar tareas cotidianas en el hogar y se espera que las vacantes de trabajo aumenten en un 47%.

El salario promedio que reciben al año es de \$23,210 dólares.



Pueblo Viejo I
Family Mexican Restaurant
VEN Y DISFRUTA DE NUESTROS ESPECIALES

TODOS LOS DÍAS 2 x 1
CERVEZAS - MARGARITAS - SANGRÍAS
BAYSHORE & PORT ST. LUCIE BLVD
291 SW Port St. Lucie Blvd
FL 34984 772-336-5050

UF IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

Certificación Comercial Limitada para el Mantenimiento de Áreas Verdes

Fecha Martes 30 de Abril del 2019
Horas 8:00 AM a 3:00 PM; el examen se ofrecerá de 3:00 PM a 5:00 PM
Lugar Indian RiverSide Park, Jensen Beach
Inscripción \$40 (incluye materiales, desayuno, almuerzo, y bocadillos). El cupo es limitado y usted necesita inscribirse antes del curso en: <https://lclmspanmcapril19.eventbrite.com>

Si usted mantiene plantas ornamentales alrededor de casas y desea utilizar pesticidas, incluyendo Round-up®, como parte de su trabajo, entonces usted necesita una licencia.

El Servicio de Extensión UF/IFAS del condado de Martin estará ofreciendo un curso sobre la Certificación Comercial Limitada para el Mantenimiento de Áreas Verdes. Este curso de seis horas es un requisito para poder obtener la Licencia Comercial Limitada de Mantenimiento de Áreas Verdes

(Limited Commercial Landscape Maintenance license), erróneamente llamada la licencia de Round-up®. Con esta licencia, usted puede aplicar herbicidas, fungicidas, e insecticidas en camas de plantas ornamentales, pero no en el césped.

Información de CEUs: Se ofrecerán seis (6) CEU's: 3 en Core 487, 3 en LCLM y 3 en Limitado L&O, Capítulo 482.

Contacto: Cesar Asuaje, 561-233-1727 o Yvette Goodiel, 772-419-6962

Una institución con igualdad de oportunidades.

Ritmo Musical
"Nuestro Cliente es Primero"

- Venta de Ropa y Artículos Vaqueros
- Envíos
 - Celulares
- Tarjetas Telefónicas
- Música



boost
mobile™

2020 SE Hwy US 1
 Vero Beach, FL 32962
772-978-4190

Authorized Retailer



RAZOR EDGES
DESIGNS • SHAVES
BEARDS • KIDS HAIR CUTS
REG. HAIR CUTS • SKIN FADES
BLOW-OUTS • CAESERS

21 S. US. HWY 1
FT. PIERCE - FL 34982
772-242-8924

Por Jesús García

"Ahora sabemos que estos temores sobre la no asimilación eran totalmente infundados. Los descendientes de quienes llegaron en esa época, alrededor de 1907, son indiscutiblemente estadounidenses", destaca un análisis de cómo ha cambiado la inmigración con el tiempo. "Sin embargo, los mismos mitos y temores persisten. Los críticos de inmigración argumentan que los inmigrantes de hoy tienen menos probabilidades de asimilarse y tener éxito que las generaciones anteriores".

El reporte analizó el Censo de 1910 y lo comparó con resultados de la Encuesta de la Comunidad Americana 2017, lo que permitió responder a la pregunta: ¿Qué diferencia a los inmigrantes de 1907 con los de 2017? Cuatro fueron los aspectos que destacaron.

1. El idioma.- El reporte afirma que los inmigrantes de hoy hablan más inglés. Según sus datos, entre los inmigrantes que llegaron en 2017, la gran mayoría de ellos, el 83.8 por ciento, hablaban algo de inglés parcial o fluidamente. Una cifra superior con la de 1907, cuando alrededor del 50% no hablaba nada de inglés.

Ahora bien, un estudio del Pew Research Center indica que, si se separa por grupos sociales, los hispanos han avanzado en cuanto el manejo del idioma, pero todavía tienen un trecho importante, ya que el 62 por cien-

PORTADA • las 4 cosas que...

to lo habla inglés o son bilingües. Los hispanos se dividen en tres grupos cuando se trata del uso del idioma: el 36% son bilingües, el 25% usa principalmente el inglés y el 38% usa principalmente el español. Entre los que hablan inglés, el 59% son bilingües.

2. Capacitación.- Los inmigrantes actuales están mucho más calificados en comparación con sus contrapartes de 1907. Si bien solo el 1.3 por ciento de los inmigrantes que llegaron en 1907 tenían ocupaciones profesionales, calificadas o técnicas como abogados e ingenieros, más del 34 por ciento de los inmigrantes que llegaron en 2017 ofrecen ese beneficio al país.

3. Diversidad.- Los inmigrantes de hoy son mucho más diversos, ya que en 1907, casi 9 de cada 10 provenían de países europeos, principalmente de Italia, Austria, Hungría, Alemania, Inglaterra, Irlanda, además de Rusia. En 2017, llegaron personas de todo el mundo como Brasil, Canadá, Colombia, China, El Salvador, Filipinas, India, México, pero ningún país europeo logró ingresar a los 10 principales naciones de origen. El presidente Donald Trump ha incluso mencionado que le gustaría inmigrantes más de países como Noruega.

4. Lugar de residencia.- Actualmente, los "nuevos estadounidenses" están más dispersos en el país. Más de la mitad que llegaron en 1907 se establecieron en Nueva York, Nueva Jersey, Pensilvania e Illinois. En 2017, hay más probabilidades de vivir en los estados del oeste y sur, especialmente en California, Florida, Texas, pero todos los estados recibieron algunos nuevos inmigrantes que llegaron en 2017.

Un estudio de la misma organización hace incluso un reporte de cuál es la mejor ciudad para los extranjeros que deciden asentarse en EE.UU., considerando varios aspectos, como acceso a trabajo, integración a la comunidad, programas de gobierno. Newark, New Jersey, obtuvo el mayor puntaje en 2018, seguido por Baltimore, Maryland; Nueva York, Nueva York; Chula Vista, California; San Francisco, California; Filadelfia, Pensilvania; San José, California; Chicago, Illinois; Fremont, California, y Detroit, Michigan.

"Los temores a principios del siglo XX sobre la asimilación de inmigrantes en los Estados Unidos no se concretaron. La mayoría de los hijos y nietos de los que llegaron en 1907 son considerados completamente estadounidenses", destaca el reporte.

EL CONDADO DE ST. LUCIE TIENE VACANTES PARA VOLUNTARIOS

FORT PIERCE - La Junta de Comisionados del Condado de St. Lucie está buscando residentes interesados en la comunidad que quieran ofrecer su tiempo como voluntarios. Hay docenas de oportunidades de voluntariado en todo el Condado de St. Lucie.

El voluntariado es una excelente manera de conocer gente nueva; retribuir a tu comunidad; utilizar su experiencia de una manera productiva; conectarte con tu comunidad; aprender nuevas habilidades y más. Actualmente hay oportunidades de voluntariado como recepcionista de Recursos Humanos, en el Aeropuerto Internacional Treasure Coast y en el Parque Empresarial, en el Centro Ecológico Oxbow, en el Acuario del Condado de St. Lucie, en el Centro Regional de Historia, en Parques y Recreación y en muchos otros departamentos.

Para obtener más información llamar al **772-462-1546** ó para solicitar un puesto de voluntario en el condado de St. Lucie, visite: <https://www.stlucieco.gov/departments-services/a-z/human-resources/volunteer-opportunities>.

¡LISTO EL CALENDARIO DE LA TEMPORADA 100 DE LA NFL! ANUNCIAN FECHAS OFICIALES PARA 2019



Todo listo para que se celebre la Temporada #100 de la NFL en 2019. La noche de este miércoles la liga dio a conocer el calendario oficial de la próxima campaña que arrancará el próximo jueves 5 de septiembre en el Soldier Field Stadium con el Kick Off Game.

El partido inaugural lo protagonizará la rivalidad más antigua de la NFL con el enfrentamiento entre los Green Bay Packers y los Chicago Bears para iniciar la fiesta del emparrillado.

Desde la misma Semana 1 habrá emociones al por mayor como el partido de domingo por la noche, el 8 de septiembre a las 8:20 pm ET con el debut de los campeones New England Patriots enfrentando a los Pittsburgh Steelers en un duelo entre los máximos ganadores de Super Bowls.

Otro partido que llama la atención en la jornada inaugural es el de Kansas City

Chiefs del MVP de 2018, Patrick Mahomes, contra los Jacksonville Jaguars con Nick Foles en los controles. Indianapolis Colts contra Los Angeles Chargers será un gran platillo de principio en la AFC y la Conferencia Nacional no se quedará atrás con el Atlanta Falcons vs. Minnesota Vikings. Hay más duelos llamativos como el Giants en casa de los Cowboys.

En la Semana 2 destaca la visita de Dallas a Washington, archirrivaes en la NFC Este así como el Seattle Seahawks vs. Pittsburgh Steelers en una reedición del Super Bowl XL. El más atractivo de la segunda jornada será el Saints contra Rams en el Coliseo de Los Ángeles, en la revancha del campeonato de la Conferencia Nacional del año pasado. También la vuelta de Odell Beckham Jr. a la Gran Manzana con la visita de sus Cleveland Browns a los Jets de Nueva York.

La Champions League tendrá una semifinal inédita ¡listos los cruces!

EFE

El FC Barcelona se medirá al Liverpool y el Tottenham al Ajax de Amsterdam en las semifinales de la Liga de Campeones, tras sellar este miércoles su clasificación los dos equipos ingleses en sus respectivas eliminatorias.

El Liverpool, que ya había ganado en la ida de cuartos de final al FC Porto por 2-0, volvió a derrotar al equipo

portugués a domicilio por 1-4 con goles de Mané, Salah, Firmino y Van Dijk.

Por su parte el Tottenham eliminó en un vibrante partido al Manchester City pese a perder 4-3, ya que en el partido de ida los hombres de Mauricio Pochettino se impusieron por 1-0.

Los primeros cruces de semifinales se jugarán los próximos 30 de abril y 1 de mayo y la vuelta de ambas eliminatorias se disputarán el 7 y 8 de mayo.

La Mejor Comida Mexicana del Treasure Coast la encuentras en:

Pueblo Viejo
Family Mexican Restaurant

PORT ST. LUCIE	PUEBLO VIEJO I 291 SW PSL Blvd. Port St. Lucie, FL 34984 Esquina de Bayshore FULL LIQUOR BAR 772-336-5050	FORT PIERCE	PUEBLO VIEJO II 1301 S. US1 Hwy Fort Pierce, FL 34950 FULL LIQUOR BAR 772-461-5551
PORT ST. LUCIE	PUEBLO VIEJO III 1788 SE PSL Blvd Port St. Lucie, FL 34952 Morningside Plaza FULL LIQUOR BAR 772-335-1665	JENSEN BEACH	PUEBLO VIEJO 3181 NW Federal Hwy Jensen Beach, FL 34957 772-934-6683
ST. LUCIE WEST	PUEBLO VIEJO 270 NW Peacock Blvd. Suites 101-102 St. Lucie West, FL 34986 FULL LIQUOR BAR 772-807-5550	OKEECHOBEE	PUEBLO VIEJO VI 3415 US Hwy. 441 S Okeechobee, FL 34974 FULL LIQUOR BAR 863-357-9641

Música en Vivo, Happy Hour, Lunch Specials, Delivery y más!
7 DÍAS A LA SEMANA DE 11 AM - 10PM



Su Bufete de Abogados de Servicio Completo

- LESIONES PERSONALES
- ACCIDENTES DE TRABAJO
- ACCIDENTES DE TRÁFICO
- INMIGRACIÓN
- RESBALONES Y CAÍDAS
- DEFENSA CRIMINAL
- MANEJAR SIN LICENCIA DE CONDUCIR

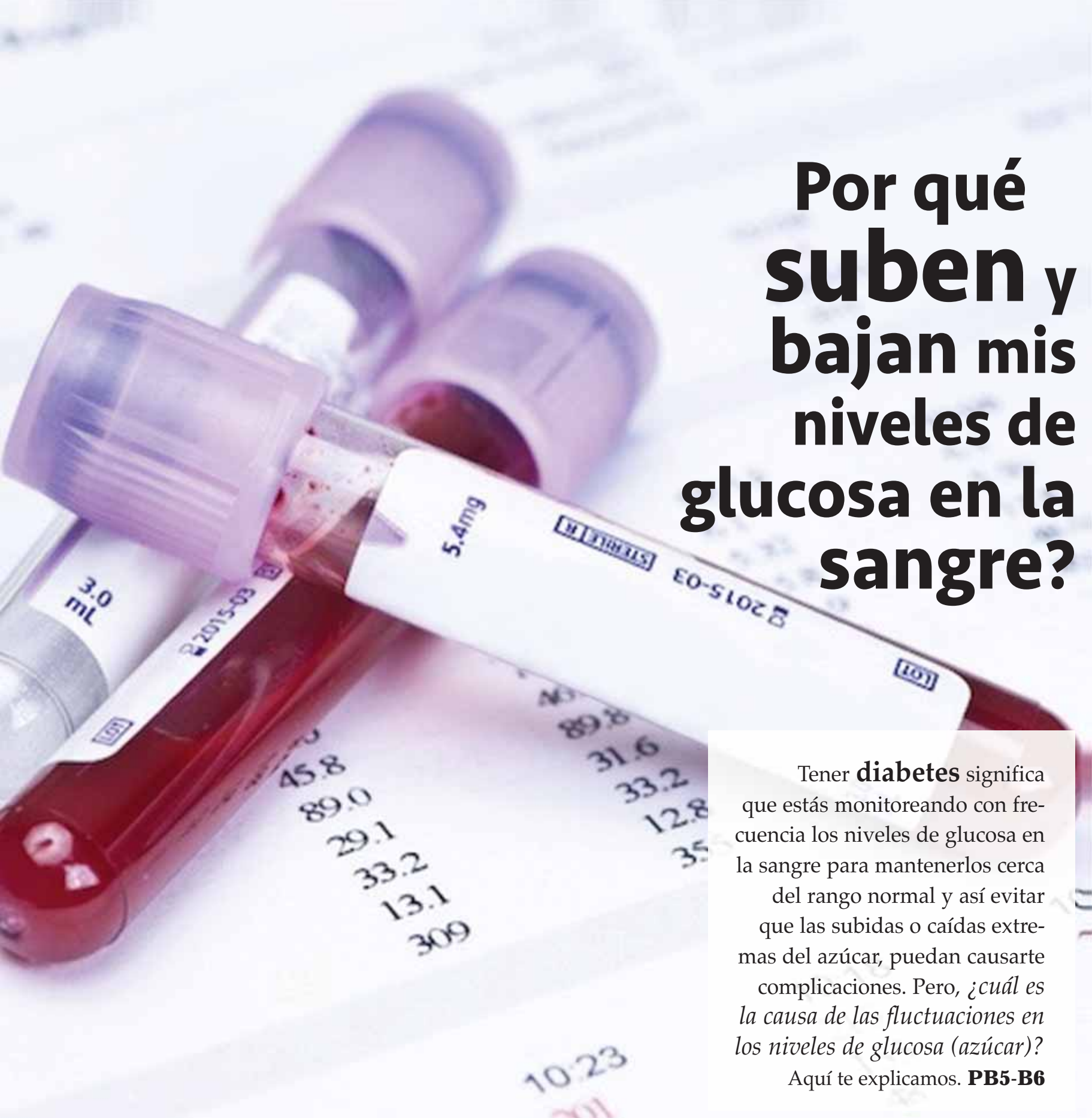
Se Habla Español

772-878-9800

Consulta es Gratis. Oficinas para servirle en Port St. Lucie, Palm City y Vero Beach

www.4injuryhelp.com





Por qué suben y bajan mis niveles de glucosa en la sangre?

Tener **diabetes** significa que estás monitoreando con frecuencia los niveles de glucosa en la sangre para mantenerlos cerca del rango normal y así evitar que las subidas o caídas extremas del azúcar, puedan causarte complicaciones. Pero, *¿cuál es la causa de las fluctuaciones en los niveles de glucosa (azúcar)?*

Aquí te explicamos. **PB5-B6**

Qué causa el sabor amargo en la boca?

¿TE PASA QUE A VECES TE INVADE UN SABOR AMARGO EN LA BOCA O QUE SIENTES EL SABOR DE LOS ALIMENTOS DIFERENTES?

No, no estás enloqueciendo, ni nada de esto es producto de tu imaginación. Te explicamos el porqué de esa desagradable sensación.

El proceso del gusto comienza cuando las diminutas moléculas que se liberan a nuestro alrededor estimulan las células especiales en nuestra nariz, boca y garganta. Los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por su sigla en inglés) explican que estas células sensoriales especiales transmiten los mensajes a través de los nervios hasta nuestro cerebro, donde los sabores específicos son identificados.

La mayoría de las personas desarrollan trastornos del gusto después de haber tenido algunas lesiones o enfermedades. Según la institución, las infecciones de las vías respiratorias superiores pueden causar algunas pérdidas quimiosensoriales, así como las lesiones en la cabeza, la exposición a ciertos productos químicos (insecticidas) y algunas operaciones quirúrgicas (extracciones molares, cirugía del oído medio).

No hay una sola explicación para el sabor amargo en la boca. Amber Tully, especialista en medicina familiar de Cleveland Clinic, dice en un artículo que son siete las causas comunes y lo mejor es que son reversibles. Revisamos una a una.

■ **Deshidratación.** Esta tal vez es la más sencilla de todas: no has tomado suficiente agua y tener la boca seca puede alterar tu sentido del gusto. Para la especialista la solución es muy sencilla, solo debes asegurarte de beber de seis a ocho vasos de agua al día.

■ **Dejaste de fumar.** Abandonar el hábito del cigarrillo puede alterar tu sentido del gusto a tal punto de que sientas un sabor amargo o desagradable en tu boca que, con el tiempo, desaparecerá.

■ **Mala higiene dental.** Esta es la causa más obvia. No te estás cepillando de forma adecuada o no estás usando el hilo dental o ambas. “La mala higiene bucal a menudo puede causar un sabor amargo en la boca”,

explica Tully, quien sugiere como solución cepillarse al menos dos veces al día y usar hilo dental al menos una vez, así como hacer chequeos dentales de forma regular.

■ **Afecciones bucales.** Una infección, un resfriado o la sinusitis pueden afectar las papilas gustativas y, por supuesto, la percepción de los sabores. Una vez que la enfermedad pase, el mal sabor también desaparecerá.

■ **Medicamentos.** Aunque su misión es ayudarnos a sanar, los fármacos también pueden amargarnos la boca. Antibióticos, antihistamínicos y tratamientos para el cáncer, como la quimioterapia, pueden ser el origen de la sensación en el gusto.

■ **Reflujo.** Cuando aparece esta afección, los alimentos y el ácido estomacal pueden regresar al esófago y eso, sin duda, te dejará un mal sabor. Más allá de evitar el gusto agrio, es necesario busque ayuda de un especialista en enfermedades digestivas, quien seguramente te indicará cambios en la dieta y en tu estilo de vida.

■ **La edad.** El paso del tiempo se puede sentir también en nuestros sentidos, como hacer amargo el gusto. Explica la doctora que “a medida que envejecemos, nuestras papilas gustativas se encogen y se vuelven menos sensibles”.

De seguro ya tienes una idea sobre lo que te puede estar pasando, pero acudir a un médico aclarará tus dudas. Solo un profesional especializado, como un otorrinolaringólogo, puede darte un diagnóstico certero.



ESPECIAL

NUEVOS PACIENTES

\$69

SIN SEGURO DENTAL

VALIDO HASTA ABRIL 30 - 2019

Incluye:

- Examen Dental • Examen de Encías
- Detección de Cáncer Oral
- Radiografías Necesarias
- Limpieza Regular de los Dientes
- Consulta para Blanqueamiento Dental • Invisalign • Veneers

Dra. Gina Dean

772-595-1888

HABLAMOS ESPAÑOL

Lawnwood Dental Care

1900 Nebraska Ave., Suite #6

Fort Pierce, FL 34950

Qué es la artroscopia de rodilla y cómo se realiza esta cirugía



El dolor o malestar en la rodilla es un padecimiento bastante común en las personas de mediana edad. Sin embargo, la posible solución de esta dolencia no siempre es sencilla. Para mayor precisión, eficacia y rapidez, en ocasiones es necesario recurrir a la artroscopia.

¿Qué es la artroscopia?

Es una pequeña intervención quirúrgica que resulta mínimamente invasiva, y permite dar respuesta a muchas dolencias en la rodilla.

Consiste en la introducción de una cámara de tamaño reducido, a través de una incisión en la articulación, que dará la posibilidad de que los médicos vean el interior de la rodilla, por medio de una pantalla, y así puedan intervenirla desde el exterior.

Este procedimiento se usa para problemas que no pueden solucionarse con la prescripción de medicina y el descanso, tales como las lesiones en el menisco y los ligamentos cruzados.

Cómo es el procedimiento?

Debido a la simplicidad de la cirugía se suele administrar anestesia local que, si bien te mantendrá

despierto durante la intervención, producirá la pérdida de toda sensación de la cadera a los pies. El cirujano realizará entre dos o tres incisiones de menor tamaño. Una será destinada a la cámara y las otras serán el canal para las diminutas herramientas.

El siguiente paso es inflar la rodilla con solución salina para tener espacio de maniobra. Una vez que tienen todo el equipo dentro de la articulación, comienza la reparación del daño que presente la rodilla.

El cirujano maneja las herramientas quirúrgicas desde el exterior, y se va guiando en el proceso por una pantalla que transmite las imágenes del interior de la rodilla. Cuando se soluciona el daño y la rodilla queda en buenas condiciones, proceden a quitar las herramientas y a extraer la solución salina.

Finalmente, se suturan las incisiones y el paciente está listo para salir del quirófano.

Florida Family Dental
10624 S Federal Hwy Port St Lucie FL. 34952
ACEPTAMOS SEGURO DENTAL
ABIERTO EL SABADO

Especial para nuevos pacientes
\$69
(EXAMEN - CONSULTA RADIOGRAFIAS Y LIMPIEZA REGULAR)

Se habla español
772-380-0920
772-380-0921
SE APLICA DESCUENTO EN LOS TRATAMIENTOS HASTA UN 20%
EXPIRA ABR. 30, 2019

Dra. Mónica Dulcey
Dr. Manuel Cruces

Symmetry
LASER VEIN CENTER

Tratamientos mínimamente invasivos para venas varicosas dolorosas y que lucen desagradables. • Trombosis venosa profunda. • Síndrome posflebítico.

Dr. S. Scott Tapper

Miembro del Colegio Americano de Cirujanos
Miembro de la Sociedad de Cirugía Vascular
Foro Venoso Americano
Asociación Sureña de Cirujanos Vasculares
Asociación de Cirugía Vascular de la Florida
Asociación Médica de la Florida

Certificado por la Junta de Cirujanos Vasculares
Certificado por la Junta de Cirujanos Generales

Los tratamientos son realizados en la consulta y usted regresa a sus actividades normales en pocos días.

Llame para una consulta: **772-286-5501** | Aprenda más sobre nosotros visitando **www.symmetryvascular.com**
2169 SE Ocean Blvd. Stuart, FL 34996

SE HABLA ESPAÑOL

7 IMPORTANTES TIPS PARA CONDUCIR EN LA NOCHE DE MANERA SEGURA



Casi la mitad de los accidentes automovilísticos se producen en la noche, debido a la disminución de nuestra capacidad visual, la fatiga, el aumento de conductores bajo el efecto del alcohol y la imposibilidad de ver ciertos obstáculos en la vía.

Sin embargo, el horario nocturno tiene sus ventajas pues nos permite escaparnos del tráfico, el ajetreo y llegar más rápido a nuestro destino. Si está en tus planes realizar un viaje después del ocaso, te traemos unos consejos útiles para que llegues con éxito a tu destino.

1. Organiza el viaje con anticipación- Saber con antelación la vía que se va a tomar, el estado de las calles, las zonas más seguras, las mejores paradas y una estimación del tiempo de llegada al destino, puede traducirse en un viaje más seguro para todos.

2. Controla la velocidad- Si vemos la carretera despejada podemos vernos tentados a pisar el acelerador a fondo, pero debemos recordar que los faros del auto nos dan una visibilidad limitada, y lo ideal es ser capaces de frenar a tiempo si apa-

rece algo en nuestro camino, por ello se recomienda ir a máximo 55 MPH o el límite permitido en cada ruta.

3. Mantente atento de los autos cercanos- Debido a la reducción de la visión que se da en las noches, es indispensable que prestes más atención a los autos que te rodean. Debes aumentar la distancia de tu vehículo con respecto a los que tienes delante, y lo recomendable es que sean por lo menos 3 segundos de distancia.

Además, es necesario que revises más veces los retrovisores para observar el resto de los autos.

4. Realiza paradas de descanso- Si aparecen signos de fatiga o somnolencia, algún lagrimeo, dolor, hormigueo o comezón en el ojo, lo mejor es que pares el auto en algún lugar de descanso y te tomes unos minutos.

Hay quienes aprovechan estos descansos para comer y tomar bebidas energizantes, mientras otros prefieren distraerse o tomar cortas siestas. En cualquier caso, escucha las necesidades de tu cuerpo.

5. Reduce las luces del interior del vehículo- Para que no exista un punto de contraste muy fuerte, el tener la luz del interior del automóvil en el mínimo beneficia la visión que tengamos del exterior.

REICH & MANCINI, P.A.
INJURY AND IMMIGRATION LAW

- LESIONES PERSONALES
- ACCIDENTES DE TRABAJO
- ACCIDENTES DE TRÁFICO
- INMIGRACIÓN
- RESBALONES Y CAÍDAS
- DEFENSA CRIMINAL
- MANEJAR SIN LICENCIA DE CONDUCIR

Se Habla Español
772-878-9800
Consulta es Gratis. Oficinas para servirte en Port St. Lucie, Palm City y Vero Beach
www.4injuryhelp.com

D.U.I. FELONY / MISDEMEANOR
MANEJAR SIN LICENCIA
LICENCIA SUSPENDIDA
TODOS LOS CASOS SERIOS
DEFENSA CRIMINAL
HUGO J. CONCHA
ABOGADO
(772) 461-6211
www.ConchaLaw.com

YO MISMO HABLO ESPAÑOL

VISA MasterCard DISCOVER

211 S. 2nd Street Fort Pierce, FL 34950

PREPARO TODAS LAS FORMAS DE INMIGRACION, PAQUETES DE CORTES, TRADUCCIONES Y AFFIDAVITS.

Si tienes otro tipo de caso favor contactar a Suri. Servicio rápido, eficaz y buen precio. 8 Años de Experiencia. 772-626-8860.

6. El uso de las luces es fundamental- Los faros y luces del auto serán tu herramienta fundamental para lograr mejorar la visión. Apenas caiga el ocaso y mientras estés en un camino transitado, es necesario que mantengas encendidas las luces de cruce, estas te permitirán una visión mediana.

Si te encuentras en una vía donde no transiten más vehículos, puedes usar las luces de larga distancia. Sin embargo, debes tener precau-

ción, pues en caso de que aparezca otro auto, es necesario cambiarlas inmediatamente para evitar deslumbrar a otro conductor.

7. Lleva contigo distractores leves que te mantengan despierto- Tener música, dejar la ventanilla abierta, o alguien para conversar mientras se maneja, pueden ser factores que eviten o retrasen la aparición del sueño.

PÁG. B1 • POR QUÉ SUBEN Y...

Cuando tienes diabetes, es importante que estés familiarizado con los números que indican si tus niveles de glucosa en la sangre están altos o bajos. Algunas variaciones requieren tu atención, pues pueden implicar que necesites hacer un ajuste en tu dieta, en la dosis de tus medicamentos (ya sea medicamentos orales o insulina) y/o en tu estilo de vida (tu actividad física).

Seguramente, si tienes diabetes ya conoces tu cuerpo y sabes que te da señales para identificar cuando hay fluctuaciones significativas en los niveles de la glucosa, los cuales se consideran normales cuando están en el rango de 70 a 100 miligramos (70-100 mg/dl). Aunque la única forma de saber exactamente cómo está el nivel de glucosa en la sangre es midiéndola.

¿A qué se deben las fluctuaciones en los niveles de glucosa?

Es normal que los niveles de la glucosa en la sangre varíen durante el día, tanto en las personas con diabetes como en las personas que no padecen dicha condición. Lo que comes, tu

nivel de actividad física, cuando se tiene alguna enfermedad (como un resfriado, una gastroenteritis, etc.) e incluso factores como el estrés, influyen en las fluctuaciones que puede tener tu glucosa en la sangre. Sin embargo, cuando estos niveles de azúcar en la sangre son muy altos o muy bajos, hacen que no te sientas bien.

La hiperglicemia o hiperglucemia (glucosa alta)

Si tienes la glucosa en la sangre (glucemia) en niveles altos, lo que se conoce como hiperglicemia o hiperglucemia, es importante encontrar la causa para corregirla. Los niveles de azúcar elevados en la sangre se presentan cuando el cuerpo no produce suficiente insulina. También se presenta cuando el organismo no puede utilizar la insulina que produce adecuadamente (a esto se le conoce como resistencia a la insulina). De cualquier manera, hay que tomar cartas en el asunto porque la elevación de la glucosa en la sangre pueden causar problemas de salud y complicar tu diabetes.

Algunas de las complicaciones de la hiperglucemia incluyen: ataques al corazón, derrame cerebral, problemas con el funcionamiento de los riñones, alteraciones en la vista y daños en los nervios (neuropatía).

Entre los síntomas de la hiperglucemia están: mucha sed, ir al baño con frecuencia y presencia de azúcar en la orina.

Algunas causas de hiperglicemia incluyen: algo que comiste o bebiste (cuando comes o bebes algo que no debías, por ejemplo), cuando tomas algunas medicinas (como cortisona, por ejemplo), si estás enfermo, si tu cuerpo está combatiendo alguna infección, o si no haces ejercicio. Otras causas serían:

- Si tienes diabetes tipo 1, probablemente no te inyectaste la cantidad indicada de insulina
- Si tienes diabetes tipo 2, quizá se te olvidó tomar la medicina.

- El estrés y las preocupaciones
- Un resfriado o una gripe
- Si tienes cirugía

Si te mides tu glucosa y está más alta de lo normal, debes tomar acción: hacer ejercicio por lo general baja los niveles de glucosa en la sangre. Sin embargo, si el nivel de tu glucosa sobrepasara los 240 mg/dl será necesario hacer una prueba de orina para determinar si hay cetonas (residuos que resultan de cuando el organismo descompone las grasas) presentes. En caso de que así sea, no se debe realizar actividad física. Tu médico te indicará cuál es el mejor tratamiento o qué pasos debes tomar.

Pág. B6

MEDICINA GENERAL SE HABLA INGLÉS/ ENGLISH SPOKEN

CARLOS R. ARGUELLO, M.D.P.A.

Amplia y Reconocida Experiencia

Atención personalizada. Orientado a encontrar la raíz de la enfermedad.



TRATAMIENTO EFECTIVO
PARA LA GRIPE



Dr. Arguello - Director

ESPECIAL DE PRIMAVERA
EXAMEN FISICO COMPLETO!

PRECIOS MÓDICOS

Precio regular \$540 - Precio Especial \$290

• INCLUYE 2 CONSULTAS • 47 ANÁLISIS DE LABORATORIOS
INCLUYENDO CBC, CMP, LIPIDS, UA ANALISIS DE ORINA
• ELECTROCARDIOGRAMA • PAP (MUJERES) • PRÓSTATA
(HOMBRES) • SANGRE OCULTA EN HECES FECALES

ACEPTANDO PACIENTES NUEVOS!

Lunes a Sábado de 9:00 am - 5:00 pm | Viernes Cerrado

772- 337-3334 • 1803 SE Port St Lucie Blvd, Port St Lucie, 34952

**LINEA DE AYUDA PARA
VICTIMAS DE VIOLACION**
24 HORAS / 7 DIAS
877-955-8773 TTY Español

La hipoglucemia (glucosa baja)

Por otro lado, los síntomas de la glucosa baja o hipoglucemia típicamente los sospecharás si te sientes débil, cansado, sudoroso, irritable, con hambre, intranquilo, si tu corazón late rápidamente (a esto se le llama taquicardia) y/o algunas personas pueden tener visión borrosa transitoriamente. Si tienes un monitor de glucosa y ves que tu nivel está por abajo de 70 mg/dl, necesitas atención inmediata. En casos muy severos la persona puede perder el conocimiento.

La hipoglucemia se produce cuando el azúcar del cuerpo se agota con demasiada rapidez; cuando la glucosa es liberada al torrente sanguíneo con lentitud o se libera demasiada insulina en el torrente sanguíneo. Las causas más comunes de la baja de glucosa en sangre o hipoglucemia en las personas con diabetes son:

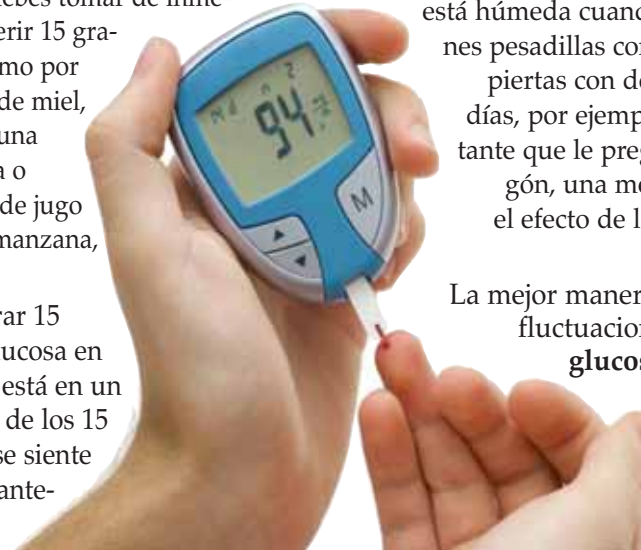
- Saltarse comidas
- Demorarte para comer
- Tomar la insulina o el medicamento para la diabetes en el momento equivocado
- Tomar alcohol

PÁG. B5 • POR QUÉ SUBEN Y...

- Tomar accidentalmente demasiada insulina o medicamento para la diabetes
- Hacer ejercicio extenuante o en un momento del día que no es habitual para la persona con diabetes

Si te baja la glucosa debes tomar de inmediato medidas como ingerir 15 gramos de carbohidratos como por ejemplo: una cucharada de miel, tres tabletas de glucosa, una cucharada de azúcar sola o disuelta en agua, ½ taza de jugo (zumo) de naranja o de manzana, ½ vaso de soda regular.

Se recomienda esperar 15 minutos y medirse la glucosa en la sangre para ver si ya está en un nivel normal. Si al cabo de los 15 minutos la persona no se siente bien, se debe repetir lo anterior.



Si piensas que podrías estar teniendo bajas de azúcar, revisa tus niveles de azúcar en la sangre y habla con tu médico. A veces estas bajas de azúcar pueden suceder durante la noche. Algunos síntomas que podrían sugerir hipoglucemia durante la noche incluyen sudoración nocturna o que notas que las sábanas o la pijama está húmeda cuando te despiertas, o si tienes pesadillas con frecuencia, o si te despiertas con dolor de cabeza todos los días, por ejemplo. Y también es importante que le preguntes acerca del glucagón, una medicina que contrarresta el efecto de la insulina para casos de hipoglucemia severa.

La mejor manera de evitar las grandes fluctuaciones en los niveles de la **glucosa** es controlar adecuadamente tu diabetes.

Consulta con tu médico y tu equipo de salud si tienes dudas al respecto.

CINCO DE MAYO
MEXICAN CUISINE
FULL BAR - TO GO ORDERS
10 AM - 11 PM

1840 NE Jensen Beach Blvd.
Jensen Beach, FL 34957
772-232-6131

Las Gardenias
DECORACIONES
PARA TODA OCASIÓN

Vestidos de Novia
Quince
Bautizos
1^{era}. Comunión
Grabado de Listones
Grabado de Invitaciones
Recordatorios
Vestidos de Dama

Rent of:
Chair Covers • Sashes
Table Cloths • Overlays

1500 S 29 ST. #4
Fort Pierce • FL 34947
LUNES CERRADO

772-468-0702
SISTEMA DE APARTADO

Pueblo Viejo III
Family Mexican Restaurant

MARGARITAS 2 X 1

LUNES ESPECIAL
MARGARITAS
TOP SHELF \$5
(solo lunes)

MORNINGSIDE & PORT ST LUCIE BLVD
1788 SE PORT ST. LUCIE BLVD.
FL 34952 ☎ (772) 335-1665

CÓMO SABER SI SOY UNA PERSONA OBESA o CON SOBREPESO

El índice de masa muscular es el factor que determina cuándo hablar de obesidad y cuándo de sobrepeso



A pesar de que exteriormente sean condiciones similares, no es lo mismo ser una persona con sobrepeso que una persona obesa. Las implicaciones de una y otra tienen coincidencias, pero también diferencias muy sensibles. En este artículo explicaremos ambos rasgos para que aprendas a diferenciarlos.

Sobre el sobrepeso

El sobrepeso es un exceso de peso corporal, con niveles más altos de lo considerado para una persona según su edad, sexo y altura. Una persona adulta tiene sobrepeso si su índice de masa corporal oscila entre 25 y 29,9.

Causas

El sobrepeso puede ser resultado de la confluencia de varios factores que pueden ser:

- Consumo de alimentos ricos en calorías y poco gasto de energía
- Sedentarismo
- Malos hábitos de sueño
- Factores genéticos
- Alteraciones psicológicas y emocionales

Consecuencias

El sobrepeso se refleja tanto en el plano psicológico como en el físico, siendo algunas de sus consecuencias las siguientes:

- Problemas coronarios
- Problemas en articulaciones
- Baja autoestima y depresión asociados a la imagen corporal
- Dificultad para algunos movimientos físicos

Sobre la obesidad

La obesidad es el exceso de peso corporal a partir de la acumulación de grasa. Si el índice de masa corporal es igual o superior a 30, se considera que una persona es obesa. Si el IMC oscila entre 30 y 39,9, se define que la obesidad tiene un grado moderado o serio.

Causas

La obesidad se presenta por un rango de causas más amplio que aquel vinculado con el sobrepeso:

- Desordenes de metabolismo

- Osteoartritis
- Problemas de sueño
- Sedentarismo
- Predisposición genética
- Problemas hormonales
- Síndrome de Cushing
- Consumo de algunos medicamentos

Consecuencias

Padecer obesidad se relaciona con serios problemas de salud, y puede provocar problemas psicológicos y sociales que disminuyen la calidad de vida de la persona:

- Diabetes tipo 2
- Reducción de la esperanza de vida
- Incontinencia urinaria
- Apnea del sueño
- Mayor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer
- Discriminación
- Ansiedad o depresión

El desarrollo de hábitos alimenticios saludables y ejercicio físico puede ahorrarte las complicaciones asociadas con una y otra condición.

**LA HACIENDA
TACOS & BEER**
Auténtica Comida Mexicana

TACO TUESDAY
"LUNCH SPECIAL" • MICHELADAS
1008 SE Port St. Lucie Blvd.
Port St. Lucie | FL 34952
772-335-1133

**MAYAS
MEXICAN
GRILL & BAR
PALM CITY**

Música en vivo todos los viernes

3099 SW Martin Downs Blvd.
Palm City | FL 34990
772-221-1093

Los beneficios del colágeno

El colágeno es la proteína más abundante en el cuerpo. Es el componente primordial de los tejidos conectivos que componen múltiples partes del cuerpo, incluyendo ligamentos, tendones, piel y músculos. El colágeno tiene muchas funciones esenciales, incluyendo darle estructura a su piel y robustecer sus huesos.

En los últimos tiempos, los suplementos de colágeno se han vuelto populares. La mayor parte son hidrolizados, lo que quiere decir que el colágeno se ha descompuesto, lo que facilita su absorción. Asimismo hay múltiples alimentos que puede comer para acrecentar su consumo de colágeno, incluyendo la piel de cerdo y el caldo de huesos.

El consumo de colágeno puede tener una variedad de beneficios para la salud, desde calmar el dolor articular hasta mejorar la salud de la piel. Estos son algunos de los beneficios del colágeno para la salud avalados por la ciencia...

El Colágeno fomenta la salud de la piel

El colágeno es un componente esencial de su piel. Juega un papel en el fortalecimiento de la piel, además de esto puede favorecer la elasticidad y la hidratación.

Conforme envejecemos, nuestro cuerpo genera menos colágeno, lo que conduce a la sequedad de la piel y a la creación de arrugas. No obstante, múltiples estudios han probado que los péptidos de colágeno o bien suplementos que poseen colágeno pueden AYUDAR a retrasar el envejecimiento de la piel al reducir las arrugas y la sequedad.

En una investigación, las mujeres que tomaron un suplemento que contenía 2.5-5 gramos de colágeno a lo largo de 8 semanas experimentaron menos sequedad de la piel y un incremento significativo en la elasticidad de la piel en comparación con aquellas que no tomaron el suplemento.

Otro estudio halló que las mujeres que tomaron una bebida mezclada con un suplemento de colágeno a diario a lo largo de 12 semanas experimentaron una mayor hidratación de la piel y una reducción significativa en la profundidad de las arrugas en comparación con un conjunto de control.

Los efectos reductores de arrugas de los suplementos de colágeno se han atribuido a su capacidad para alentar a su cuerpo a generar colágeno por sí solo.

Además de esto, tomar suplementos de colágeno puede fomentar la producción de otras proteínas que ayudan a vertebrar la piel, incluyendo la elastina y la fibrilina.

Asimismo existen muchas aseveraciones anecdóticas de que los suplementos de colágeno son útiles para prevenir el acné y otras enfermedades de la piel, mas estas no están apoyadas por evidencia a nivel científico.



Slim & Beauty Spa
The special time that you deserve.

"Deja tu estrés en nuestras manos"

CONSULTA GRATIS

\$40
DESCUENTO
TRATAMIENTO DE
DRENAJE LINFATICO
POST OPERATORIO

\$50
DESCUENTO
TRATAMIENTO
DE CAVITACIÓN
Y RADIO
FRECUENCY

Masajes

- Mujeres - Hombres
- Terapéuticos
- Reducción de grasa corporal
- Pre y post operaciones
- Reflexiología
- Linfáticos
- Piedras calientes
- Deportivos

MASAJE



POST OPERATORIO

Tratamientos
(para perder peso y medidas)

- Anticelulitis
- Yesoterapia
- Aumento de glúteos
- Exfoliación
- Desintoxicación
- Gimnasia pasiva
- Sauna con luz infrarroja
- Depilación
- Maquillaje profesional para cualquier evento
- Productos y fajas
- Y más...

Ubicados en EZ Cuts Salon

Atendidos por Amparo García, especialista en masajes terapéuticos y reducción de grasa corporal

4102 Oleander Ave
Fort Pierce, FL 34982
772-940-2106

HORÓSCOPO

Aries- Te verás rodeado de propuestas y no sabrás qué decidir. Analiza cada una detalladamente y déjate guiar por tu instinto. No seas peleador. Si sigues provocando innecesariamente a tu pareja, esta se hartará y terminará engañándote. Una batalla campal se desatará en tu ambiente laboral. Decide de qué lado te ubicarás porque la guerra es a matar o morir.

Tauro- Vivirás un cambio repentino en los vientos que impulsan tu corazón. Buscarás reformularte pautas de conquista. Encuentra la manera de comunicarte fehacientemente con tu pareja. Prueba diversos métodos hasta encontrar el mejor. La disciplina es un arte difícil de conseguir en lo laboral, pero es la clave de éxito. Apégate a tu itinerario.

Géminis- Deberás aprender que no puedes salirte con la tuya en cada ocasión. Deja la inmadurez de lado y acepta tus errores. Descubrirás ciertas actitudes negativas por parte de tu pareja que merecerán un extenso diálogo. Experimentarás fuertes entredichos con uno de tus pares laborales. No te sobrepases.

Cáncer- Aprovecha cada momento libre para organizar la forma en la que te moverás la semana que viene. Planifica a futuro. Te será imposible no dar lugar al perdón, luego de una larga discusión con tu pareja. Deja el orgullo de lado. Serás observado detenidamente por tus superiores durante la semana. Procura des-empañarte de la mejor manera posible.

Leo- Grandes chances laborales. El aprovecharlas o no dependerá únicamente de la capacidad que tengas para vislumbrarlas. Aprende a dar mérito a tu pareja por sus aciertos, que la relación no sea únicamente de reclamos y reproches. Las primeras impresiones siempre son importantes. Muéstrate ávido de conocimiento y proactivo en tu nuevo cargo.

Virgo- Vivirás una situación bastante particular con un extraño. El episodio te dejará pensativo un par de días. Lo peor ya ha pasado. Lograrán reconciliarse luego de fuertes peleas y discusiones recientes. No des cabida a los egos. Uno de tus subordinados cometerá un serio descuido. Asegúrate de no juzgarlo muy severamente.

Libra- Tendrás que modificar tu itinerario dejando de lado eventos muy importantes para ti. Resignación. Atravesarás por un periodo corto de soledad. Aprovechalo para disfrutar de la vida sin compromisos ni complicaciones. Tendrás que ser excesivamente diplomático en tus afirmaciones y comentarios. Piensa y luego habla.

Escorpio- Caerás en cuenta de lo solitaria que puede acabar tu vida si continuas tu días en este curso. Nunca es tarde para cambiar. Deberás tomar una difícil decisión. Tendrás que tener muy claros tus sentimientos si pretendes hacerlo. Deja de lado al menos momentáneamente toda actividad relacionada con el trabajo. Date un momento para descansar.

Sagitario- Tendrás luz verde en todo tipo de tramites financieros. Busca toda la información necesaria para tomar decisiones correctas. No permitas que tu pareja juegue con tus sentimientos. Encuentra en ti la fuerza para hacer- te valer como debes. Día especial para la presentación de curriculums, solicitudes de trabajo y entrevistas. Brillarás en todos los aspectos.

Capricornio- Podrías dedicarte a realizar esos trámites que tienes pendientes y venías postergando desde hace tiempo. Por fin encontraste a la persona que tanto buscabas. Ábrete plenamente a una relación que no tendrá límites a la hora del amor. Posibilidad de un viaje, acéptalo porque tendrás la oportunidad de contactarte con gente poderosa e interesante.

Acuario- Posibles cambios para mejorar el estado de la pareja. Revelaciones en el ámbito laboral. Aprende a valorar la preocupación de tu pareja por ti. Pon más atención en los pequeños detalles por más tontos que parezcan. Iniciarás el mes con muy buenas noticias en lo laboral. Este año promete muchas satisfacciones si sabes como manejarlo.

Piscis- Tu reciente rendimiento efectivo te ha hecho caer en el exceso de confianza, que te llevará inexorablemente a cometer errores. Aprende a valorar a tu pareja. No subestimes su inteligencia o capacidades a la hora de tomar decisiones clave. Procura no ser pesimista a la hora de diagramar tus metas a mediano y largo plazo o coartarás tu crecimiento.

ROPA x MENOS\$ ROPA NUEVA

de las tiendas de los grandes departamentos como **Macy's, Kohl's, Target, Nordstrom** y más...

Nombres de marca como **Jennifer, Lopez, Vera Wang, Juicy Couture, Michael Kors, RayBan, Calvin Klein, Levi's, Oshkosh.**

**50% OFF
95% OFF**

**TODO EL DÍA CADA DÍA
50% OFF a 95% OFF
AL POR MENOR**



**10921 S US
HIGHWAY 1
PORT ST. LUCIE
772-207-5181**

**JUNTO A
WALMART US1**

(DONDE ESTABA PAYLESS SHOES)

Síguenos por: Facebook "Clothesfor Less"
Instagram "Clothes\$ \$4 Le\$\$"

Fruteria Covarrubias



\$5 descuento en la compra de \$30
TRAER EL CUPÓN

Plaza Royal Palm
1717 US Hwy 1 - Fort Pierce - FL 34950
772-828-5654 | 772-940-8431

Pueblo Viejo II
Family Mexican Restaurant



LUNES MARGARITAS
\$2.99 c/u

MARTES TACOS
99¢ c/u

1301 South US1 • Fort Pierce
FL 34950 • 772-461-5551
Abierto los 7 días de 11:00 am a 10:00 pm



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL CALCIO EN NUESTRA DIETA?

El calcio no solo se encuentra en la leche y tanto niños como adultos deben tomarlo.

Uno de los minerales más importantes que necesita el cuerpo humano, es el calcio. Esto debido a que permite formar, además, de mantener los dientes y los huesos sanos, previniendo la osteoporosis. El calcio beneficia tu salud en muchas otras formas, tales como:

- Buena coagulación de la sangre.
- Envío y recepción de señales nerviosas.
- Concentración y relajación muscular.
- Secreción de hormonas y otros químicos.
- El ritmo cardíaco normal.

¿Qué alimentos contienen calcio?

Productos lácteos como yogurt, queso y el suero, los cuales son fácil de absorber por el cuerpo.

- Las hortalizas de hojas verdes como el brócoli, la col rizada, los nabos, repollo chino, entre otros.
- Salmón y sardinas enlatadas
- Legumbres secas y almendras.
- Leche de soya, cereales, jugo de naranja, entre otros.

La comida debe estar cocida al vapor o salteada, ya que pierde los nutrientes al hervirla por mucho tiempo.

Recomendaciones

La Junta de Alimentos y Nutrición del Instituto de Me-

dicina, cuenta con las Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR), la cual sugiere la ingesta diaria de nutrientes y calcio, de acuerdo con edad y sexo.

Los niños entre 1 y 2 años de edad deben consumir leche entera con 4% de grasa, y los que sean mayores de esta edad, incluyendo adultos, deben consumir la que es baja en grasa en un 1 ó 2%, leche desnatada y otros productos diarios.

Algunas personas necesitan tomar suplementos de calcio, ya que no obtienen suficiente de este mineral de los alimentos que consumen, por lo que es necesario acudir al médico para que haga las evaluaciones pertinentes y recete la cantidad necesaria para tu organismo.

Asimismo, es recomendable, que ese suplemento contenga vitamina D para que te sea más fácil absorber el calcio.

Recetas de Cocina



Tiempo
1 hora 5 minutos



Dificultad
Fácil



Porciones
4 porciones

MUSLOS DE POLLO AL LIMÓN



Ingredientes

8 piezas de muslo de pollo
1 cucharada de ajo finamente picado
1 cucharada de jengibre fresco, finamente picado
1/4 de taza de miel de abeja
1/4 de taza de jugo de limón
1 cucharada de tomillo fresco
1 cucharada de orégano fresco
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de mantequilla
1/4 de taza de vino blanco
1/2 taza de caldo de pollo
1 cucharada de romero fresco
1 pieza de naranja en medias lunas
Cebollín finamente picado, para decorar
Limón en rodajas, para decorar

Preparación

En un tazón mezcla los muslos de pollo con el ajo, el jengibre, la miel, el jugo de limón, el tomillo, el orégano y sazón a tu gusto con sal y pimienta. Marina por 30 minutos en refrigeración.

En un sartén a fuego medio, derrite la mantequilla y sella los muslos por todos lados hasta que queden dorados. Agrega el vino blanco deja que se evapore, vierte el caldo de pollo, el romero, la naranja, tapa y cocina hasta que estén cocidos.

Sirve, decora con cebollín y rodajas de limón.

La Bonita Latin Market

- **ENVÍOS DE DINERO**
México, Guatemala, Centro y Sur América
- **PAGO DE UTILIDADES**
Teléfono, Cable, Luz
- **ENVÍO DE PAQUETERÍA**
- **FOTOCOPIAS - FAX**

**COMIDA
MEXICANA**

HORARIO ATENCIÓN
Lun-Sáb: 5:30 am a 8:00 pm
Domingo: 6:00 am a 6:00 pm

**770 SW BAYSHORE BLVD.
PORT ST. LUCIE - FL 34983**

772-446-9037

NATIONAL MIGRANT EDUCATION HOTLINE

1-800-234-8848

(AVAILABLE 24/7)



Connecting Migrant
Farmworkers & Families
to:

- **HEALTH** • **EDUCATION**
- **SUPPORT SERVICES**



FRUTERIA LEON

Diablitos • Coctel de Frutas

**Chicharrones
Preparados**

Dorilocos

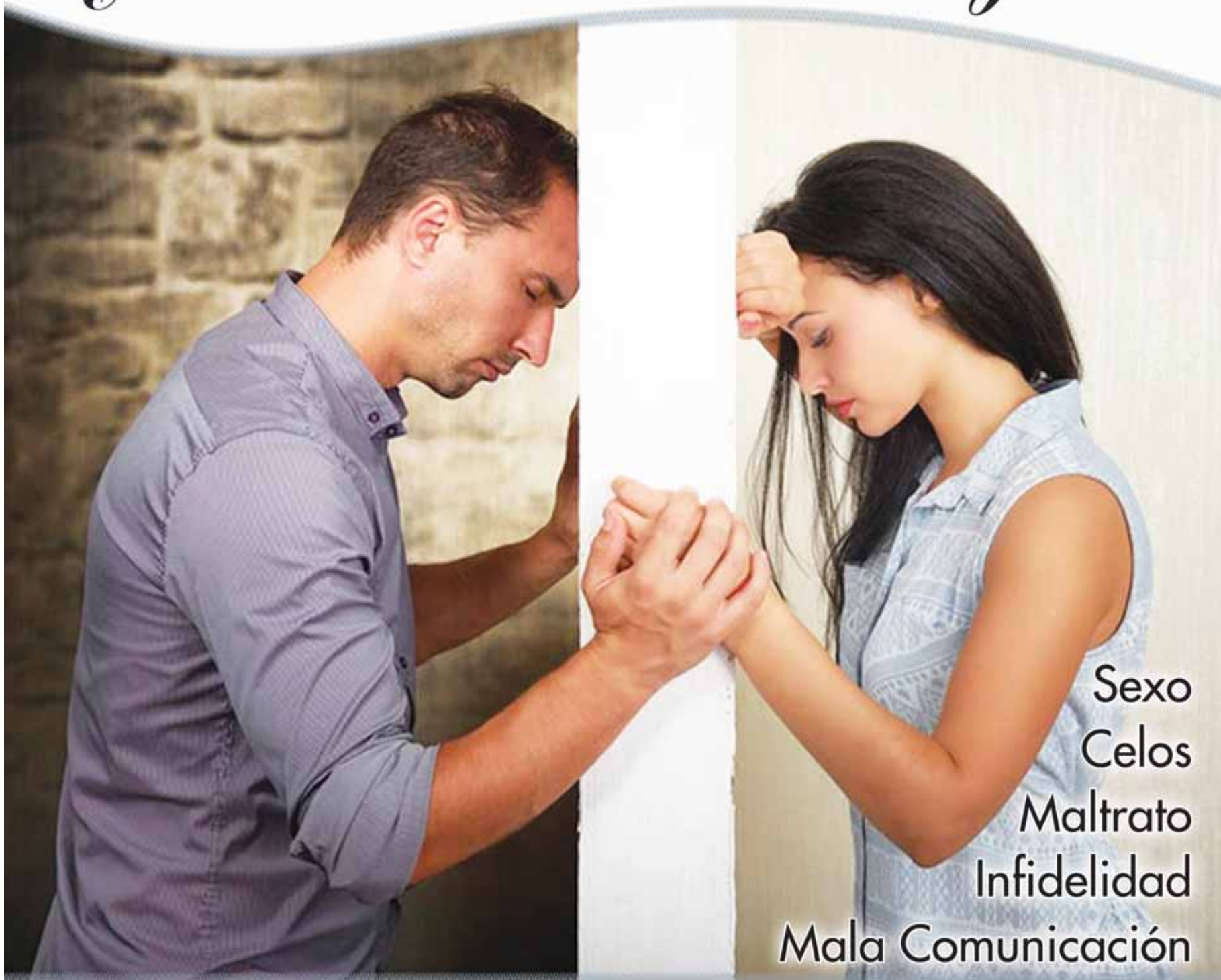


**Jugos Frescos
100% Naturales
Chamoyadas
Piñas Locas**

Horario: Lunes a Domingo 9am a 8pm
2923 S US1 Grimes Plaza
Fort Pierce, FL 34982
(772) 361-6878



¿Problemas de Pareja?



Sexo
Celos
Maltrato
Infidelidad
Mala Comunicación

Renaissance Building
Downtown Fort Pierce

130 S. Indian River Drive
Suite 202, Fort Pierce

772-418-2795