

GRATIS

NUVE *Semana*



Viernes 24 de NOVIEMBRE del 2023 AÑO 27 - ED: 46/2023

La importancia de revisar la caldera



Trucos para viajes de vacaciones saludables

NORTHWEST MOTORS

“Mejor Dealer de Chicago Land”



Conoce los vehículos disponibles

GRAN VENTA DE VERANO

Gran Selección de Carros Usados

Aceptamos todo tipo de identificación

- ✓ Licencia de Tu País
- ✓ Matricula
- ✓ Pasaporte



No Crédito
Mal Crédito
Poco tiempo en el trabajo
Aceptamos carta de trabajo



2459 S IL Ruta 83 Mundelein, IL 60060

☎ 224 - 475 - 4190 / 224 - 888 - 5111

AMERICAN HEART ASSOCIATION

Trucos para viajes de vacaciones saludables para el corazón

Ahora que se acerca la temporada de viajes más ajetreada del año, la American Heart Association ofrece consejos para aliviar las preocupaciones de los viajes de las personas que viven con problemas de salud como enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Para las personas que viven con un problema de salud como enfermedad cardíaca o derrame cerebral, viajar fuera de casa puede plantear algunos desafíos especiales. La American Heart Association, la principal organización de salud impulsada por voluntarios cuyo objetivo es prolongar la vida y la salud de todos, dice que con un poco de preparación previa al viaje, puede convertir los problemas de viaje de un "oh, no" a un "¡vamos!".

"Mientras esperamos con ansias las vacaciones, mucha gente viajará para pasar tiempo de calidad con familiares y amigos, o tal vez simplemente para disfrutar de un poco de relajación en la playa o en las pistas de esquí. Para algunas personas, eso simplemente significa guardar algunos elementos esenciales en una mochila y salir a la carretera o tomarse un avión", dijo Gladys Velarde, MD, FAHA, voluntaria nacional de la American Heart Association y Profesora de Medicina en la University of Florida en Jacksonville. "No siempre es tan fácil para las personas que padecen enfermedades crónicas y que requieren múltiples medicamentos o equipo médico especial. También hay consideraciones sobre cómo mantener la salud y no correr un riesgo mayor".

Velarde dijo que eso no significa que viajar esté prohibido si se tiene una condición de salud crónica. Un poco de planificación y preparación pueden aliviar el estrés del viaje y prepararle para su próxima gran aventura.

- Consulte con su proveedor de cuidados de salud: hable con su médico atención primaria o especialista acerca de sus planes de viaje y cualquier consideración especial relacionada con su salud. Pueden ofrecer orientación personalizada sobre cualquier restricción o precaución que deba tener en cuenta. También es una buena idea llevar con usted una copia de sus registros médicos clave y una lista de números de teléfono de sus médicos, incluida la información de contacto de emergencia.

- Administre sus medicamentos: asegúrese de que los medicamentos estén claramente etiquetados y de que tenga suficiente cantidad para todo el viaje. Lleve una lista de todos los medicamentos, incluidas las dosis y la información de farmacia. Si viaja por diferentes zonas horarias, trabaje con su proveedor de atención médica para ajustar los horarios de medicación de manera adecuada. Es posible que sea necesario refrigerar algunos medicamentos, por lo que deberá investigar cómo empacarlos adecuadamente para la seguridad del aeropuerto u otro transporte y



asegurarse de tener un refrigerador en su hotel u otro alojamiento.

- Plan de transporte de dispositivos y suministros médicos: Ya sea que viaje en avión, autobús, tren, crucero u otro medio, deberá planificar con anticipación si tiene algún equipo médico especial. Si utiliza una silla de ruedas, un andador u otra ayuda para desplazarse, es posible que deba consultar con la compañía con la que viajará acerca de cómo transportarlos. Esto también se aplica a los dispositivos de oxígeno portátiles o máquinas de CPAP. No olvide llevar su monitor de presión arterial o glucosa si usa uno regularmente.

"Según el sitio a donde viaje, también querrá investigar un poco y planificar específicamente el lugar", dijo Velarde. "El clima local y la altitud pueden afectar cómo se siente: el calor o el frío extremos pueden afectar la circulación y ejercer una presión adicional sobre el corazón. En altitudes elevadas hay menos oxígeno en el aire, y eso significa que se transportará menos oxígeno a la sangre. Es posible que desee familiarizarse con los números de emergencia locales y la ubicación de los centros médicos y farmacias cercanos del área que visita.

La American Heart Association tiene un mapa interactivo para encontrar hospitales en los EE. UU. reconocidos por seguir constantemente pautas de tratamiento actualizadas y basadas en investigaciones para la atención del corazón y los derrames cerebrales.

Velarde dijo que los viajes en avión están especialmente ocupados durante la temporada navideña y que planificar con anticipación puede hacer que la experiencia sea más fácil.

- Caminar por aeropuertos concurridos puede afectarle. Al reservar su pasaje solicite una silla de ruedas o carrito de cortesía para llegar a su terminal.

- Si tiene un marcapasos o un desfibrilador cardioversor automático implantable (implantable cardioverter-defibrillator, ICD), es posible que deba pasar por un control de seguridad especial en el aeropuerto.

- Los viajes largos en avión, especialmente los vuelos de más de 4 horas, pueden aumentar su riesgo de coágulos de sangre, incluido trombosis venosa profunda y embolia pulmonar. Considere usar calcetines de compresión y levantarse y caminar por la cabina cuando sea seguro hacerlo para ayudar a mejorar su circulación. También puede ejercitar los músculos de la pantorrilla y estirar las piernas mientras está sentado con unas simples elevaciones del talón y los dedos de los pies.

Quedarse varado en un aeropuerto por retrasos en los vuelos puede ser frustrante, pero en muchos aeropuertos de EE. UU. puede convertir esa pésima escala en una experiencia que le salve la vida. Busque quioscos especialmente marcados en algunas ciudades donde puede aprender los dos sencillos pasos de la RCP solo con las manos a través de un módulo de enseñanza interactivo.

Aprenda sobre los signos de un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o paro cardíaco y si usted o alguien con quien está experimenta algún síntoma, llame al 9-1-1. Los servicios de emergencia médica a menudo pueden iniciar el tratamiento de inmediato y poner al hospital en alerta sobre el tipo de atención de emergencia necesaria.

"También es importante mantener su salud mientras viaja. Manténgase bien hidratado, no se exceda con la comida o bebida, conozca sus límites de actividad física, mantenga su ritmo y descanse con la frecuencia que sea necesario", dijo Velarde. "Anticipar un gran viaje puede resultar estresante para muchas personas, y el estrés no es bueno para la salud. La condición de cada individuo es única y usted querrá adaptar sus planes de viaje a sus necesidades específicas. Si se toma un poco de tiempo ahora para planificar y prepararse podrá disfrutar de sus vacaciones o ese momento puede ser justo lo que le recetó el médico para ayudarle a relajarse y recargar energías.

Obtenga más información sobre viajar de manera saludable en heart.org.



AMERICAN HEART ASSOCIATION

Dos nuevos estudios relacionan la depresión, la ansiedad y el estrés con una salud cardíaca deficiente

El corazón y la mente están fuertemente conectados, y tanto la depresión como la ansiedad y el estrés crónico aumentan el riesgo de complicaciones para la salud del corazón y el cerebro.

Según dos estudios preliminares que se presentarán en las Sesiones científicas de 2023 de la American Heart Association. La reunión, que se celebrará del 11 al 13 de noviembre en Filadelfia, es un intercambio mundial de los últimos avances científicos, investigaciones y actualizaciones de la práctica clínica basada en la evidencia en la ciencia cardiovascular.

Se sabe que los trastornos mentales, como la depresión, la ansiedad y el estrés, aumentan los riesgos de una mala salud cardíaca, según la American Heart Association y, en dos nuevos estudios, los investigadores midieron hasta qué punto el estado mental de cada uno afecta a la salud cardíaca.

"Existen vínculos evidentes entre salud psicológica y riesgo de enfermedades cardiovasculares. Estos estudios se suman a un creciente conjunto de datos que tenemos sobre cómo la salud psicológica negativa puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y cerebrales", afirmó el Dr. Glenn N. Levine, FAHA, Presidente del comité de redacción de la declaración científica de la American Heart Association de 2021 sobre salud psicológica, bienestar y la conexión entre mente, corazón y cuerpo.

La depresión y la ansiedad aceleran el ritmo al que aumentan los factores de riesgo cardiovascular: mecanismo que conduce a un mayor riesgo de eventos cardíacos (MDP274)

El primer estudio examinó el mecanismo por el que el estado mental afecta a la salud cardíaca. Los investigadores descubrieron que la ansiedad y la depresión aceleraban el desarrollo de nuevos factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

"Aunque se sabe que la depresión y la ansiedad aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio y el ataque o derrame cerebral, el mecanismo subyacente no se conoce del todo", afirma el autor principal del estudio, el Dr. Giovanni Civieri, investigador del Centro de Investigación de Imágenes Cardiovasculares del Hospital General de Massachusetts y de la Facultad de Medicina de Harvard, ambos en Boston. "En nuestro estudio, identificamos un mecanismo que parece explicar en gran medida la relación entre estos factores psicológicos y las enfermedades cardiovasculares".

El Dr. Civieri y sus colaboradores estudiaron los datos de adultos inscritos en el Biobanco Mass General Brigham de Boston sin eventos cardíacos previos. El tiempo necesario para desarrollar un nuevo factor de riesgo cardiovascular se midió a lo largo de 10 años de seguimiento.

Puntos destacados de la investigación:

- La depresión y la ansiedad pueden acelerar la aparición de factores de riesgo de infarto de miocardio y ataque o derrame cerebral, según un estudio realizado en

Boston. Las personas con una mayor sensibilidad genética al estrés desarrollaron un factor de riesgo cardiovascular a una edad más temprana que las personas sin el marcador genético.

- Otro estudio realizado en Dallas descubrió que el estrés acumulado contribuía a comportamientos -como el tabaquismo- que afectan negativamente a la salud cardiovascular y que pueden aumentar la formación de depósitos en las arterias y otros factores de riesgo conocidos de las enfermedades cardiovasculares.

Acerca de la American Heart Association

La American Heart Association es una fuerza incansable cuyo objetivo es prolongar la vida y la salud de todos. Estamos dedicados a garantizar la equidad en la salud en todas las comunidades. A través de la colaboración con numerosas organizaciones y el impulso de millones de voluntarios, financiamos investigaciones innovadoras, defendemos la salud pública y compartimos recursos para salvar vidas. La organización con sede en Dallas ha sido una fuente de información sobre salud líder durante casi un siglo. Comuníquese con nosotros a través de heart.org, Facebook, X (anteriormente, Twitter) o llamándonos al 1-800-AHA-USA1.

QUE HACER EN CHICAGO

Canadian Pacific Holiday Train en Illinois

Una querida tradición navideña está llegando a las pistas y pronto aparecerá en Illinois.

El Holiday Train de Canadian Pacific, que recorre los ferrocarriles de América del Norte con un espectáculo de luces brillantes, música en vivo y el mismísimo Santa Claus, comenzó su gira anual con paradas en Maine esta semana y se dirige hacia el Medio Oeste.

La gira anual, que recauda dinero para bancos de alimentos en Estados Unidos y Canadá, finaliza en Alberta, Canadá, el 19 de diciembre, justo a tiempo para Navidad.

A lo largo de los meses de noviembre y diciembre, el tren hará varias paradas en el Medio Oeste, incluidos Illinois, Iowa, Indiana, Minnesota y Wisconsin.

Aquí está el calendario completo de cuándo el tren hará sus paradas en Illinois y el área de Chicago, incluido dónde debe ir, a qué hora comenzará el evento y quién actuará:

25 de noviembre: Bensenville

Estacione junto a la intersección, Railroad Avenue y S. York Street

Llegada a las 6:45 pm, evento de 7:00 pm a 7:30 pm.

Intérpretes: Seaforth y Keisza

26 de noviembre - Pingee Grove

Village Hall, Railroad Street y Reinking Road

Llegada a las 8:45 am, evento de 9 a 9:30 am.

Intérpretes: Seaforth y Keisza

26 de noviembre: Byron

Tower Road cerca de la escuela secundaria

Llegada a las 11:45 am, evento de 12:00 pm a 12:30 pm.



Intérpretes: Seaforth y Keisza

3 de diciembre: Gurnee

Escuela secundaria Viking, 4460 Old Grand Ave.

Llegada a las 5:10 pm, evento de 5:15 pm a 5:40 pm.

Intérpretes: Tenille Townes y Breland

Además de Illinois, el tren también llegará a Indiana, Wisconsin y otros estados del Medio Oeste.

comed
AN EXELON COMPANY

Asistencia financiera pensando en ti

ComEd está comprometido a hacer que sea más fácil para las familias tomar el control de sus facturas de energía. Por eso creamos el Asistente Inteligente para ayudarte a encontrar las opciones de asistencia y pago más adecuadas para ti. Es posible que te sientas aliviado al descubrir para qué eres elegible.

Programas de Asistencia Financiera:

- Asistencia para el pago de facturas
- Ponte al día y ahorra
- Facturación presupuestada
- Acuerdos de pago diferidos y más

Más información [Es.ComEd.com/SAM](https://www.comed.com/SAM)

© Commonwealth Edison Company, 2023

EL REY DEL REGGAETON

Don Omar logra reencuentro histórico para el lanzamiento del tema “sandunga”

El rey del reggaeton une fuerzas con Wisin y Yandel para el sencillo producido por Luny Tunes.

El ícono de la música latina, Don Omar, revela su secreto mejor guardado con el lanzamiento de su nuevo sencillo “SANDUNGA”, con el que ha logrado un histórico reencuentro entre los productores Luny Tunes y los intérpretes de Reggaeton Wisin & Yandel.

El versátil exponente logró esta reunión después de más de una década sin grabar juntos y el resultado es un tema que marcará un antes y un después por su explosivo sonido que mantiene la esencia del ritmo urbano, y regresa a la audiencia a las raíces del género. Este tema forma parte de su EP “Don Omar Presenta: Back to Reggaeton” y podrá ser disfrutado por su fiel fanática a partir de hoy.

Luny Tunes, el dúo de productores dominicanos conformado por Francisco Saldaña y Víctor Cabrera, ha sido pieza fundamental en las carreras, tanto de Don Omar, como de Wisin & Yandel, desde sus inicios con un sinnúmero de éxitos que le han dado la vuelta al mundo. En esta nueva etapa, todos trabajaron por una entrega que, sin duda, será



histórica.

“Compartir en este tema con Wisin & Yandel y Luny Tunes era algo que quería hacer hace mucho tiempo. No solo logramos regresar a las raíces del género, sino que el resultado es maravilloso y por haber desarrollado juntos nuestras carreras, todo fluyó maravillosamente. Tienen que prepararse para ‘SANDUNGA’, es el mejor tema de Reggaeton de los últimos tiempos”, indicó Don Omar.

“Con este tema hemos logrado reflejar gran parte de lo que es la cultura urbana, de donde salen todos esos ritmos que hoy forman parte del género, pero que tienen otras influencias musicales. Este tema se siente, se baila, se disfruta... y te lleva a esos inicios en donde el Reggaeton era, precisamente eso, SANDUNGA”, añadió.

El video fue filmado en Miami por Carlos Pérez de Elastic People y contó con más de 25 bailarines.

Esta nueva propuesta de Don Omar, llega tras el rotundo éxito que tuvo con “Forever King”, el primer álbum que presentó tras cuatro años sin lanzar un disco de estudio. Esta producción incluyó 14 temas y varios de ellos se colocaron de manera inmediata en las primeras posiciones de las métricas de popularidad más importantes de la industria musical.

El EP “Don Omar Presenta Back to Reggaeton”, una producción de Sugar Cream Music, también cuenta con los temas “MTKBRA” de Yomo, “TICSQLO” por Lyan y “Mamacita” por El Yman y Lennox.

Ahorrar energía es música para mis oídos!

Desde reembolsos hasta productos gratuitos y evaluaciones, Nicor Gas tiene el sonido para ayudarlo a ahorrar dinero y energía en Casa.

Encuentre su ritmo de ahorro en nicorgasplaylist.com

 **Nicor Gas**

Energy Efficiency Program

AMERICAN HEART ASSOCIATION

El consumo de marihuana está relacionado con un mayor riesgo de ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca

El uso regular de marihuana puede aumentar el riesgo de insuficiencia cardíaca, ataque o derrame cerebral o ataque cardíaco.

El uso regular de marihuana puede aumentar el riesgo de insuficiencia cardíaca, ataque o derrame cerebral o ataque cardíaco incluso después de tener en cuenta otros factores de riesgo cardiovascular como diabetes tipo 2, presión arterial alta y obesidad, según dos estudios preliminares que se presentarán en las sesiones científicas de 2023 de la American Heart

Association. La reunión, que se celebrará del 11 al 13 de noviembre en Filadelfia, es un importante intercambio mundial de los últimos avances científicos, investigaciones y actualizaciones de la práctica clínica basadas en la evidencia en la ciencia cardiovascular.

El uso de marihuana, médicamente conocida como cannabis, está ganando popularidad en Estados Unidos a

medida que más estados la legalizan para uso recreativo y médico. Sin embargo, aún no se sabe completamente cómo afecta la marihuana a la salud del corazón y del cerebro. Dos nuevos estudios, realizados por grupos de investigación separados, aportan información sobre la asociación entre el consumo regular de marihuana y el riesgo de insuficiencia cardíaca, ataque cardíaco y derrame cerebral.

El consumo diario de marihuana se asocia con incidencia de insuficiencia cardíaca: Programa de Investigación "All of Us" (Póster resumido MDP250)

Más de 150,000 adultos en los EE. UU. participaron en el Programa de Investigación All of Us, patrocinado por los Institutos Nacionales de Salud. Los investigadores se centraron en la relación entre el estilo de vida, la biología y el medioambiente en diversas poblaciones y analizaron la asociación entre el consumo diario de marihuana y la insuficiencia cardíaca.

"Investigaciones anteriores muestran vínculos entre el consumo de marihuana y enfermedades cardiovasculares como la enfermedad de las arterias coronarias, la insuficiencia cardíaca y la fibrilación auricular, que se sabe que causa insuficiencia cardíaca", explicó el autor principal del estudio Yakubu Bene-Alhasan, M.D., M.P.H., médico residente de Medstar Health en Baltimore. "El consumo de marihuana no está exento de problemas de salud y nuestro estudio proporciona más datos que vinculan su uso con enfermedades cardiovasculares".

Bene-Alhasan y sus colegas realizaron un seguimiento en 156,999 personas que no padecían insuficiencia cardíaca en el momento en que se inscribieron en el programa de investigación. Los participantes del estudio completaron una encuesta sobre la frecuencia de su consumo de marihuana y se les realizó un seguimiento durante casi 4 años (45 meses). El análisis se ajustó para tener en cuenta factores demográficos y económicos individuales, el consumo de alcohol, el tabaquismo y otros factores de riesgo cardiovascular relacionados con la insuficiencia cardíaca, como la diabetes tipo 2, la presión arterial alta, el colesterol alto y la obesidad.

"Nuestros resultados deberían alentar a más investigadores a estudiar el uso de la marihuana para comprender mejor sus consecuencias para la salud, especialmente en el riesgo cardiovascular", dijo Bene-Alhasan. "Queremos brindar a la población información de alta calidad sobre el uso de la marihuana y ayudar a informar las decisiones políticas a nivel estatal, educar a los pacientes y guiar a los profesionales de la salud".

Detalles del estudio:

- La definición de consumo de marihuana era usar marihuana cuando no estaba recetada para una condición de salud o, si se recetaba con fines médicos, usarla más allá de ese propósito.

- La edad promedio de los participantes fue de 54 años; el 60.9 % de los participantes eran mujeres al nacer; el 70.7 % se autoidentificó como adultos blancos; el 21.8 % adultos negros o afroamericanos; el 4.2 % adultos asiáticos; el 2.2 % fueron identificados como de más de una raza/etnia; y el 1.1% de otras razas/etnias.

- La inscripción al estudio comenzó en junio de 2016. Se siguió a los participantes desde el momento en que se inscribieron hasta junio de 2022, un máximo de aproximadamente 4 años (45 meses).

@Z Envíos

¡No cobramos por peso!

\$10.00 DESCUENTO EN CAJAS IGUALES O MAYORES DE: 18"X18"X18" PRESENTE ESTE CUPÓN

SERVICIO DE PAQUETERIA A TODA LA REPÚBLICA MEXICANA

ENTREGA A DOMICILIO SALIDAS QUINCENALES ☎ **847.991.3939**

¡SEGURIDAD Y RAPIDEZ!

1180 E. DUNDEE RD. PALATINE, IL 60074 (PLAZA LA ROSITA)

Lunes a Viernes de 10am a 7pm - Sábados 10am a 4pm

¡SE ACERCA EL INVIERNO!

La importancia de revisar la caldera

Puede que el clima sea fresco y agradable en este momento, pero los feroces vientos invernales y la nieve de Chicago están en camino.

Antes de que haga más frío, tómese este tiempo para revisar su caldera y cualquier otro electrodoméstico que pueda haber resultado dañado por el desastre de las inundaciones ocurridas del 29 de junio al 2 de julio. Si su caldera no funciona y su seguro no la cubre, puede ser elegible para recibir ayuda de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) para repararla o incluso reemplazarla.

La asistencia de FEMA se limita únicamente a viviendas principales ocupadas por sus propietarios, no a casas de vacaciones ni a segundas residencias. Además, la asistencia para reparaciones de viviendas está disponible para propietarios de viviendas solo para artículos dañados por el desastre no cubiertos por el seguro o sin suficiente cobertura de seguro que hacen que su hogar sea seguro y habitable. Los hogares con daños a los espacios habitables en un sótano, incluidas las unidades de jardín ocupadas por sus propietarios, también pueden ser elegibles para recibir asistencia de FEMA para ayudar a cubrir esas pérdidas.

Cuando solicite asistencia, asegúrese de indicar la caldera y otros aparatos eléctricos esenciales dañados durante las inundaciones del verano. Si ya reparó o reemplazó la caldera, esté preparado para proporcionar recibos a FEMA. De lo contrario, proporcione a FEMA estimados válidos de contratistas o proveedores certificados.

Si descubre que es necesario reemplazar sus



sistemas de calefacción después de haber recibido una subvención de FEMA, puede utilizar el proceso de apelaciones de FEMA para solicitar asistencia adicional. Para obtener más información sobre el proceso, visite www.fema.gov/es/assistance/individual/after-applying/appeals.

Si aún no ha solicitado asistencia de FEMA, visite en línea www.DisasterAssistance.gov/es, llame al 800-621-3362 o use la aplicación de FEMA en su teléfono. Si

usa el servicio de retransmisión de video o el servicio telefónico con subtítulos, facilite a FEMA su número de ese servicio. Para asistencia en persona, visite un Centro de Recuperación por Desastre. La fecha límite de inscripción es el 30 de octubre de 2023.

Para obtener más información sobre la operación de recuperación del desastre en Illinois, visite www.fema.gov/es/disaster/4728.

JUEGA CON PROPÓSITO

Más de
\$21 MILLONES
se han recaudado en Illinois.

Aprende cómo cada jugada ayuda
en www.IllinoisLottery.com



18+ Be Smart, Play Smart® Las probabilidades del juego están disponibles en Illinoislottery.com



AMERICAN HEART ASSOCIATION

Los acontecimientos traumáticos pueden agravar los efectos del sueño deficiente en la salud cardíaca de los niños

Los acontecimientos traumáticos vividos durante la infancia pueden magnificar los efectos negativos del exceso o la falta de sueño en la salud cardiovascular de los niños, según una investigación preliminar.

Los acontecimientos traumáticos vividos durante la infancia pueden magnificar los efectos negativos del exceso o la falta de sueño en la salud cardiovascular de los niños, según una investigación preliminar que se presentará en las Sesiones científicas de 2023 de la American Heart Association. La reunión, que se celebrará del 11 al 13 de noviembre en Filadelfia, es un intercambio mundial de los últimos avances científicos, investigaciones y actualizaciones de la práctica clínica basada en la evidencia en la ciencia cardiovascular.

El análisis de más de 100,000 niños en EE. UU. reveló que más de un tercio de ellos no dormía la cantidad diaria de horas recomendada por Life's Essential 8 de la American Heart Association, que es de 10 a 16 horas de sueño cada 24 horas, incluidas siestas, para niños de 5 años o menos, de 9 a 12 horas cada día para niños de 6 a 12 años y de 8 a 10 horas para los de 13 a 18 años. Según Life's Essential 8, el sueño insuficiente o excesivo es un factor de riesgo clave para una salud cardiovascular subóptima. Este estudio es uno de los primeros en examinar la prevalencia de la falta o el exceso de sueño en los más jóvenes mediante la herramienta de evaluación de la salud de Life's Essential 8.

Investigaciones anteriores también han descubierto que las experiencias adversas en la infancia se asocian a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2 o accidentes cerebrovasculares en etapas posteriores de la vida. Las experiencias adversas en la infancia son acontecimientos potencialmente traumáticos que pueden repercutir en la salud y el bienestar. En este estudio, algunos de los acontecimientos traumáticos fueron el divorcio de los padres, la muerte o el encarcelamiento del padre o la madre, las experiencias violentas, la convivencia con una persona con dependencia al alcohol o las drogas o con problemas de salud mental, los abusos físicos, emocionales o sexuales, o el trato injusto por motivos de raza, etnia, orientación sexual o identidad de género.

Los investigadores examinaron los datos de los años 2018-2019 y 2020-2021 Encuesta Nacional de la Salud de los Niños (NSCH) para investigar la relación entre la duración del sueño y el número de experiencias infantiles adversas registradas en niños estadounidenses. Las encuestas incluían preguntas demográficas sobre los niños y preguntas variadas sobre su



salud y comportamiento, así como sobre su hogar. Los padres o tutores respondieron "Sí" o "No" en cuanto a si su hijo había experimentado alguna vez alguno de los acontecimientos traumáticos de la lista, si el hogar había sufrido dificultades económicas desde que nació el niño y cuántas horas dormía su hijo la mayoría de las noches de la semana.

"Obtener más información sobre la calidad del sueño de niños y adolescentes puede aportar valiosos conocimientos sobre la relación entre las experiencias adversas en la infancia y el sueño", afirmó la autora principal del estudio, MinKyoung Song, Ph.D., R.N., F.N.P., FAHA y profesora asociada de la Facultad de Enfermería de la Oregon Health & Sciences University. "Es probable que los niños que duermen poco o demasiado sigan sin dormir las horas adecuadas en la edad adulta, y puede ser necesaria una intervención temprana para combatir los efectos negativos progresivos que el sueño subóptimo puede tener sobre los procesos cardiovasculares y otros procesos metabólicos".

El análisis determinó lo siguiente:

- Más de un tercio de los 101,105 niños no seguían las pautas de sueño recomendadas, ya fuera porque no dormían lo suficiente o porque dormían demasiado.
- Los niños con más experiencias infantiles adversas declaradas tenían más probabilidades de dormir demasiado o muy poco.
- Cada acontecimiento traumático adicional aumentaba en un 8% la probabilidad de que un niño durmiera 1 o 2 horas menos o más de 1 hora más de lo recomendado, o aumentaba en un 26% la probabilidad de que un niño durmiera más de 2 horas menos de lo recomendado.

Estos hallazgos sugieren que los acontecimientos traumáticos vividos durante la infancia podrían amplificar los efectos adversos del sueño insuficiente o excesivo sobre la salud cardíaca", afirmó Song. Hizo hincapié en que estos resultados subrayan la importancia de que los profesionales de la salud comprendan e integren en su práctica clínica la atención informada por el trauma, así como de futuras

investigaciones sobre el desarrollo de la resiliencia, el apoyo emocional y las relaciones positivas, en particular para los niños que han sufrido acontecimientos traumáticos.

"Del mismo modo, los padres y cuidadores deben ser conscientes de que un sueño inadecuado está relacionado con resultados negativos en la salud cardiovascular", añadió.

El estudio tenía varias limitaciones. Se basó en cuestionarios completados por los padres o tutores, y puede que los resultados no fueran precisos debido al sesgo de la memoria (errores que se producen cuando los participantes no recuerdan o recuerdan mal hechos pasados) y a la posible falta o exceso de información, ya que se trata de sus opiniones y perspectiva del niño en lugar de la perspectiva del propio niño. Además, como los datos solo incluyen información de un único momento, estos resultados no pueden confirmar una relación causal entre las experiencias infantiles adversas y la duración del sueño.

"El estudio reveló que los acontecimientos traumáticos agravan los efectos del sueño deficiente en la salud de los niños, y no me sorprenden esos resultados. Gran parte de lo que experimentamos cada día afecta la calidad y la duración de nuestro sueño", dijo Carissa Baker-Smith, M.D., M.P.H., M.S., FAHA, directora de Cardiología Preventiva Pediátrica en el Hospital Infantil Nemours en Wilmington, Delaware, y coautora de la declaración científica del 2023 de la Asociación sobre la hipertensión primaria pediátrica. "Los padres deben comprender que nuestra salud mental desempeña un papel extremadamente importante en cómo dormimos y en la calidad y duración de nuestro sueño. Si los niños experimentan cambios en su salud mental, como depresión o ansiedad, es importante hablar de ello, abordarlo y trabajar para resolverlo".

Puntos destacados de la investigación:

- Los niños de 6 a 17 años que tuvieron más experiencias traumáticas, según los padres, tenían más probabilidades de dormir poco o demasiado. Investigaciones anteriores han indicado que tanto las experiencias adversas en la infancia como la falta de sueño se asocian a resultados cardiovasculares negativos en etapas posteriores de la vida.
- El análisis retrospectivo de los datos de más de 100,000 niños en todo Estados Unidos, recopilados entre 2018 y 2021, reveló que más de un tercio de los niños no dormían la cantidad de horas recomendada por Life's Essential 8 de la American Heart Association, que son de 9 a 12 horas cada noche para niños de 6 a 12 años y de 8 a 10 horas cada noche para los de 13 a 18 años.

Acerca de la American Heart Association

La American Heart Association es una fuerza incansable cuyo objetivo es prolongar la vida y la salud de todos. Estamos dedicados a garantizar la equidad en la salud en todas las comunidades. A través de la colaboración con numerosas organizaciones y el impulso de millones de voluntarios, financiamos investigaciones innovadoras, defendemos la salud pública y compartimos recursos para salvar vidas. La organización con sede en Dallas ha sido una fuente de información sobre salud líder durante casi un siglo. Comuníquese con nosotros en heart.org, Facebook, X o llamando al 1-800-AHA-USA1.

Estamos contratando Quitanieves


- ✓ Empresa operada por dueños
- ✓ Pago superior
- ✓ Pagamos la gasolina.
- ✓ Pagos inmediatos

Interesados llamar al 847-272-7180



PREPARACION DE IMPUESTOS 2022

APROVECHE LOS CREDITOS Y DEDUCCIONES

- RENUEVE SU ITIN AQUI
- DECLARACION ELECTRONICA 
- PRECIO JUSTO
- MAXIMO REEMBOLSO LEGAL
- DEPOSITO RAPIDO Y DIRECTO DEL IRS
- UTILICE SU REEMBOLSO PARA PAGAR POR LA PREPARACION DE SUS IMPUESTOS 2022
- RECLAME ELECTRONICAMENTE SU REEMBOLSO DEL 2020 y 2021

ATENDEMOS
TODO EL AÑO

(*) Aplican Restricciones

HORARIO DE TEMPORADA DE IMPUESTOS } LUNES A VIERNES DE 10AM. A 6PM
SAB. DE 10AM. A 3PM
DOM. ATENCION PREVIA CITA

 (847) 991-3939

 (847) 496-7124

PROGRAME SU CITA



!!!VISITENOS HOY!!!

1180 E. DUNDEE RD.
PALATINE, IL 60074

(Plaza La Rosita)

SIGUENOS!

Visita nuestra página al instante



facebook.com/e.incometax

Análisis de sangre podría detectar el cáncer de mama

El test detecta la presencia de los anticuerpos que fabrica el organismo para luchar contra la enfermedad.

El cáncer de mama podría ser detectado hasta cinco años antes de que existan signos clínicos en el organismo mediante un simple análisis de sangre. Esta analítica muestra la respuesta inmunológica del cuerpo ante los antígenos que producen las células cancerosas. A grandes rasgos: si existen autoanticuerpos en la sangre, existen antígenos; y si existen antígenos, indicarán la presencia de células cancerosas.

Las células cancerosas producen unas proteínas llamadas antígenos en el organismo. El cuerpo, por su parte, fabrica unos anticuerpos para luchar contra ellos llamados autoanticuerpos. Un equipo de investigadores ha descubierto que estos antígenos podrían ser buenos indicadores de la presencia de cáncer. Los investigadores han desarrollado paneles de antígenos asociados a tumores de cáncer de mama para, mediante el análisis de sangre, ver si hay respuesta inmune por parte del organismo (autoanticuerpos).

En el estudio, el grupo de investigación tomó muestras de sangre a 90 mujeres en el momento de ser diagnosticadas con cáncer de mama y las comparó con muestras pertenecientes a otras 90 mujeres, esta vez sin la enfermedad.

A continuación, examinaron las muestras con la intención de detectar autoanticuerpos contra los 40 antígenos asociados a tumores de cáncer de mama y también contra 27 antígenos que no se



sabía si estaban relacionados con la enfermedad.

Los investigadores probaron a analizar paneles de cinco, siete y nueve antígenos para observar la respuesta inmune del organismo. El panel de nueve antígenos asociados a tumores fue el que mejores resultados arrojó y es que identificó correctamente la enfermedad en el 37% de las muestras de pacientes con cáncer de mama. En las muestras de pacientes sanas acertó en un 79%.

Aunque los investigadores están contentos con los resultados obtenidos, pues abren la puerta a la detección precoz del cáncer de mama por medio de un sencillo análisis de sangre, reconocen que necesitan desarrollar y validar más la prueba. En este sentido, actualmente están analizando muestras de 800 pacientes en un panel de nueve antígenos.

La neumonía

Es una de las enfermedades más comunes y que puede resultar muy peligrosa para niños, ancianos y casos sin tratar.

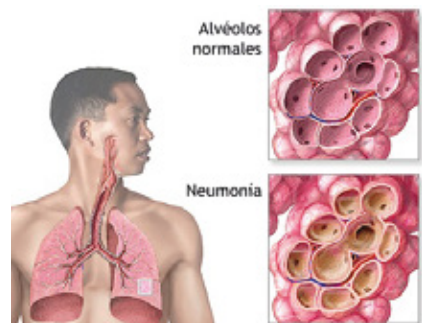
La neumonía, conocida popularmente por el nombre de pulmonía, es una inflamación del pulmón o de una parte de él producida generalmente por la bacteria neumococo, aunque también puede producirse por el virus sincitial respiratorio o por hongos. El día 12 de noviembre de cada año se celebra el Día Mundial contra la Neumonía, una iniciativa promovida por la Coalición Mundial contra la Neumonía Infantil que intenta concienciar a la población del peligro que puede llegar a suponer esta enfermedad.

La neumonía es la principal causa de muerte infantil en todo el planeta. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, supone alrededor del 15% de todas las muertes de niños menores de cinco años.

Se trata de una infección respiratoria que, entre sus síntomas, provoca inflamación y enrojecimiento del tejido pulmonar, dificultando y haciendo más dolorosa la respiración. Además suele conllevar tos con moco sanguinolento, dolor torácico, sudores nocturnos, fiebre, escalofríos o pérdida de peso. El rápido diagnóstico es vital para que no se convierta en una enfermedad grave y mortal.

Los expertos diferencian dos tipos de neumonía existentes producidas por el neumococo o *Streptococcus pneumoniae*. La diferencia reside en si la bacteria llega a no al torrente sanguíneo, ya que si llega a infectar la sangre la infección se denomina bacteriémica y representa entre el 25% y el 45% del total de los casos. Estos casos presentan una mortalidad tres veces mayor que la neumonía no bacteriémica.

Además de a los niños, la otra población



que corre el riesgo de que la enfermedad se convierta en una patología grave e incluso mortal es la de las personas mayores de 50 años debido al sistema inmunológico más débil y la mayor vulnerabilidad de los pulmones a posibles ataques de bacterias y virus. Evidentemente, aquellas personas con enfermedades crónicas tales como EPOC, la diabetes o el VIH (aunque no estén directamente relacionadas con el sistema respiratorio) son especialmente sensibles ante una neumonía.

Se estima que el 70% de los casos registrados se podría prevenir con vacunas y antibióticos que suponen un coste de menos de 80 centavos de dólar por persona. La OMS recomienda medidas de protección en el caso de los niños (promover la lactancia natural, lavarse las manos o reducir la contaminación del aire en interiores) para reducir el riesgo de contraer la enfermedad y que acompañan con acciones complementarias de prevención y tratamiento.

SUDOKU

				4	8			
	9	6	1	7		4		
4		3		9	5			
				2				
		2	8		4		7	6
3	4	7		6		2		
	6	1						
9					6		8	7
	5						3	4

PUPILETRAS

O	E	E	E	Y	E	R	T	O	Y	O	T	A
Y	R	B	E	R	K	E	L	E	Y	O	T	E
O	D	O	R	A	Y	E	L	T	N	E	B	N
P	A	A	L	A	E	A	G	R	O	A	P	D
G	P	I	K	L	N	E	N	I	U	Y	A	A
G	E	R	I	T	S	E	E	L	D	D	G	T
T	U	A	E	V	R	R	D	I	N	U	A	S
M	A	R	S	M	E	S	O	O	D	G	N	U
N	O	R	M	U	S	C	H	Y	C	O	I	N
S	A	E	N	O	O	S	O	A	C	L	V	A
N	N	F	N	C	C	D	I	O	U	E	E	S
V	S	A	K	T	T	T	N	A	N	N	A	S
T	E	D	Y	L	E	E	G	O	S	E	O	C



LA SRA. ACERO

Consejera y Adivina Garantiza

POR PRIMERA VEZ EN ELGIN Y SCHAUMBURG

Ayuda en el amor, matrimonio y darle suerte en sus empleos. Si no puede dormir, tiene mala suerte y todo le va mal, desea ganar en el amor que Ud, quiere. Yo le garantizo ayudarle, Yo quito el mal de su hogar y la sombra que lo persigue. Yo garantizo ayudarle en separaciones matrimoniales y de amores tambien. Yo quito la brujería y todo lo malo que tenga Ud, haya consultado. Yo le voy a poner en el camino de la felicidad y la dicha. Con solo mirar. Yo se los problemas, porque tengo el poder de Dios para ayudarle en frogas e importancia sexual. Venga hoy.

DE 8am a 9pm
CONSULTAS A DOMICILIO

"SE LEEN LAS CARTAS"

RESULTADOS GARANTIZADOS EN 2 DIAS

Horario en Elgin
Jueves 10am - 7pm
Vier-Sab 10am - 8pm
Dom 10am - 6:30pm

Elgin Mall Tienda F-10
308 S. Mclean Blvd, Elgin IL 60123

CONSULTA GRATIS **(847) 732-5894**

GEELY	BENTLEY	IVECO	GTM
DATSUN	ANTEROS	BERKELEY	
ROLLSROYCE	PAGANI	TOYOTA	



comedSM
AN EXELON COMPANY

Iluminando Vidas

Con la comunidad

Anuncie su evento Comunitario. Escribanos a info@lanuevasemana.com



¡Toma nota!

La Secretaría de Relaciones Exteriores cuenta con un nuevo servicio de atención telefónica para hacer citas en los consulados de México en Estados Unidos y Canadá.

A partir del **1 de marzo** deberás marcar al **1(424)-309-0009** desde cualquier parte de Estados Unidos y Canadá o acceder al sitio web citas.sre.gob.mx.



RELACIONES EXTERIORES
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



MÉXICO
CONSULADO GENERAL EN CHICAGO

SUSCRÍBETE A NUESTRA LISTA DE CONTACTOS PARA RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE LOS SERVICIOS Y EVENTOS DEL CONSULADO GENERAL DE MÉXICO EN CHICAGO



*Los datos personales que proporcione serán protegidos conforme a lo dispuesto por la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados.



MÉXICO
CONSULADO GENERAL EN CHICAGO

ENVÍA LA PALABRA CONSULADO AL NÚMERO 484848



CON UN MENSAJE DE TEXTO (SMS) RECIBIRÁS INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LOS SERVICIOS DEL CONSULADO

*Los datos personales que proporcione serán protegidos conforme a lo dispuesto por la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados.



STEM LABS



POWERED BY **comed**SM
AN EXELON COMPANY

Cambiando el futuro de los latinos, una experiencia STEM a la vez.

La transición a la energía limpia está creando carreras bien remuneradas y oportunidades en las áreas de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM, siglas en inglés), pero actualmente los hispanos representan solo el 8% de la fuerza laboral STEM.

Durante la conmemoración del Mes de la Herencia Hispana, el programa STEM Labs de ComEd conecta a estudiantes latinos de secundaria con mentores hispanos de ComEd para una actividad práctica que los anime a seguir una carrera STEM. Este año, los participantes amplificaron la diversión construyendo su propia bocina inalámbrica.

Únete a nuestra lista de correo electrónico para recibir información sobre nuestras próximas experiencias STEM gratuitas para estudiantes de secundaria en Chicagoland.

ComEd.com/STEMevents *Si puedes verlo, puedes llegar a serlo.*



© Commonwealth Edison Company, 2023



Yuri: “Casi me vuelvo ninfómana”

La cantante mexicana ya había hablado sobre el tema, pero nunca tan profundamente.

Para nadie es nuevo escuchar en voz de Yuri los excesos en los que cayó durante su mayor gloria artística en las décadas de los 80 y 90. La cantante siempre ha dicho que a partir de los 16 años tuvo una vida desenfadada en la que bebía mucho alcohol, fumaba y era muy noviera.

También ha comentado que se deprimió cuando le hallaron tumores en la garganta que le impedían cantar y que, producto de su vida sexual activa, le diagnosticaron el Virus del Papiloma Humano (VPH).

Sin embargo, la veracruzana nunca había hablado de esto de una manera tan profunda y amplia como hizo esta semana con el conferencista Nayo Escobar. Cuando él le preguntó a qué era adicta en su época de juventud, sin reparo ella respondió que nunca le metió a la droga.

“Lo mío, lo mío era el amor, el píojito, el cariñito”, eso era lo mío y no la droga o la pachanga. Lo mío era ‘ese me gusta’ (oye, pero es casado, le decían) pero no capado, ‘traíganmelo”, platicó sin tapujos.

Esta necesidad de tener una pareja y



otra y una más hasta lograr “una vida loca”, dijo, le ocasionó un papiloma cervicouterino, un casi cáncer que, aseguró, “casi me mata, porque yo estaba media happy day cada vez que me acostaba con los señores y nunca me cuidé. No sé ni cómo es que no quedé embarazada, hubiera tenido hijos así como un equipo de fútbol, de chile, mole y guacamole. Yo creo que Dios, en ese momento, estaba de mi lado, ya me tenía escogida. Decía: ‘Ay, no estoy ovulando, y hay dale’, yo me acosté con mucha gente”.

Alejandro Fernández, un abuelo muy cool

El Potrillo se tomó una pausa en los escenarios para visitar el mar con su nieta menor y su hijo Alex.

Alejandro Fernández se le reconoce por varios motivos. Es uno de los intérpretes del regional mexicano más importantes a nivel mundial, es hijo del gran Vicente Fernández, quien fue uno de los artistas más representativos de México, pero además, sus cinco hijos lo definen como el papá más amoroso del mundo.

Sin embargo, hay una faceta de su personalidad que nos fascina y que suma de manera fundamental a la admiración que sus fans le tienen. Se trata del tiempo que le dedica a su familia, no obstante lo saturada que esté su agenda artística. Prueba de ello, es la ‘escapada’ que se dio con su hijo Alex y su nieta Mía a la playa.

La mañana de este miércoles, El Potrillo dio un adelanto de sus planes, a bordo de su jet privado y al lado de Mía, hasta ahora su nieta menor, pues ya viene en camino Nirvana, también fruto del matrimonio de su hijo Alex y Alexia.

“Amonos #partnersita #compañeradeviaje #mía en el mar, la vida es más sabrosa”, escribió el cantante a través de su cuenta de Instagram junto a imágenes de ambos sonrientes llegando a su destino.

Aunque todavía no sabemos el lugar en el que aterrizaron, por lo menos hoy ya están disfrutando de su estancia en la alberca de un hotel que ofrece una vista espectacular frente el mar y su bellísima puesta de sol.

“¡Jajajaja! La mejor compañía”, escribió su hijo Alex, quien en su perfil compartió una foto de los tres de espaldas y platicando adentro de la

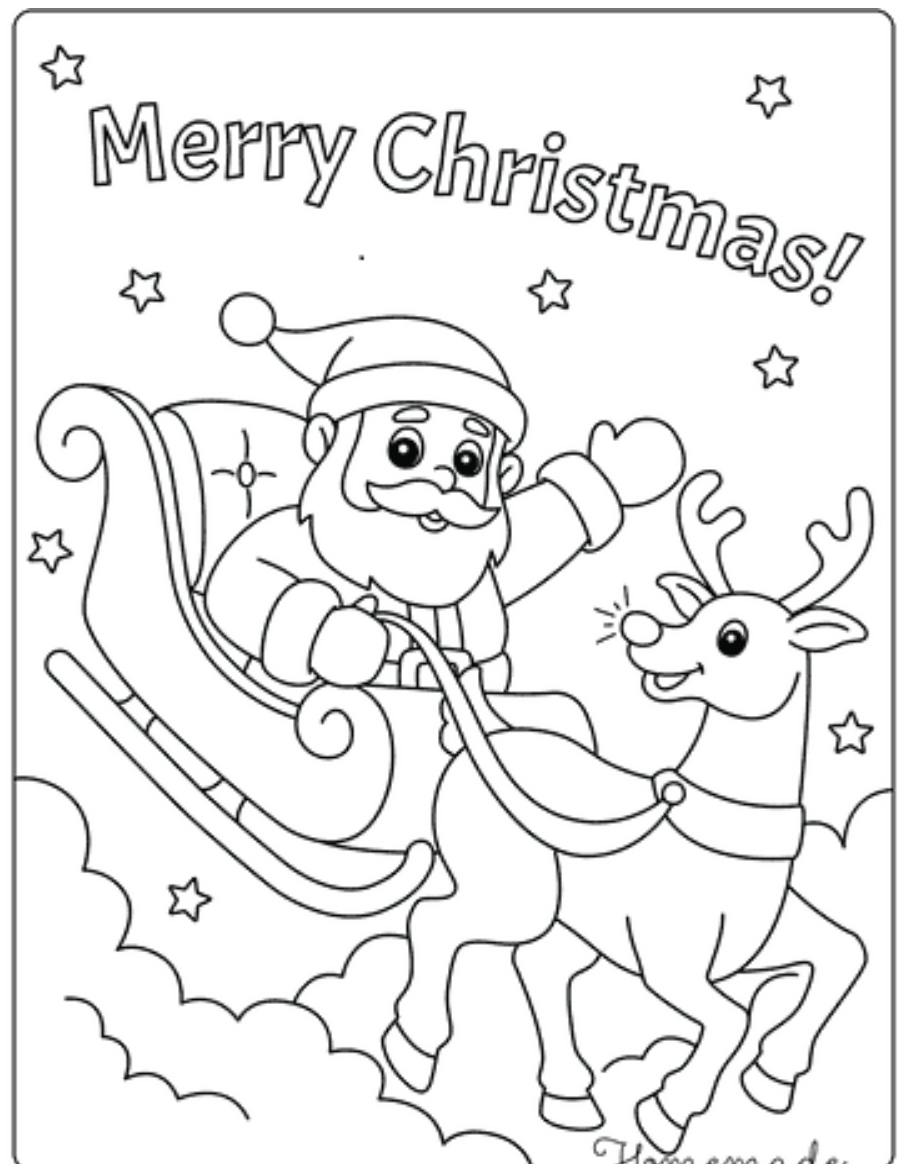
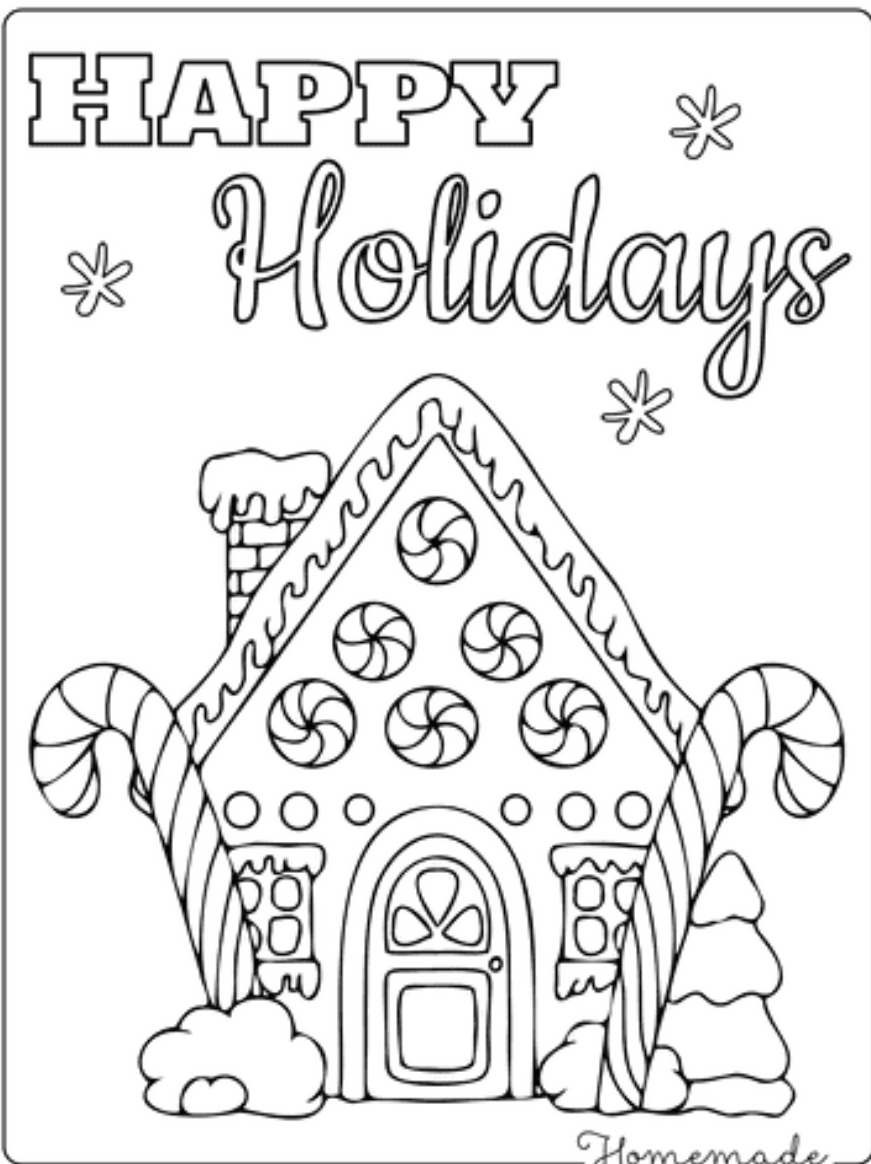


alberca. “Afortunado de tenerlos a mi lado. Los amo”, resaltó el también intérprete de música vernácula y a quien en otro momento se le ve tocando el piano con su papá mientras Mía los escucha. La imagen es conmovedora.

En abril del año pasado, tras la muerte de Vicente Fernández, Alejandro hizo una pausa en los escenarios y, a fin de superar el dolor para seguir adelante, se refugió en su familia.

“Los ángeles más hermosos a veces se disfrazan de nietos”, escribía en su cuenta de Instagram junto a una serie de seis fotografías en las que aparece con la primogénita de su hija Camila y su esposo, Francisco Barba.

En las imágenes, el artista disfruta a Cayetana recostada sobre su pecho, momento con el que llenó de ternura las redes sociales. Fueron captadas en marzo pasado, el día en que la familia festejó el primer cumpleaños de la pequeña y acudió su bisabuela, doña Cuquita.





INSURANCE

NCR Group

 **(847) 496-7124**



AUTO - CASA - COMERCIAL



¡RECIBE TU PLACA DE METAL AL INSTANTE!



¡DIGA NO AL CARTÓN AMARILLO!

GENERAL LIABILITY
SEGUROS PARA MEXICO 



SR-22 AL INSTANTE

¡ASEGURE SU AUTO! CON O SIN LICENCIA

¡LAS CUOTAS MÁS BAJAS!

\$40 | **\$65**

*AL MES POR UN AUTO

*AL MES POR DOS AUTOS

*APLICAN RESTRICCIONES

- ✓ **MÍNIMO PAGO INICIAL**
- ✓ **BAJAS CUOTAS MENSUALES**
- ✓ **ID CARD AL INSTANTE**



SÍGUENOS EN



VISITA NUESTRA PÁGINA AL INSTANTE



1180 E. Dundee Road.
Palatine, IL 60074
(Plaza La Rosita)

 **(847) 496-7124**
 **(847)-991-3939**

SUDOKU

				3	9	6		
						7		8
	7	1		6				3
1	2					9		6
5	9	7	1		6		3	
6	4			5				
		9	6	1				7
				9				
2		4	5					8

— *Un chistesito* —

Una maestra les dice a sus alumnos:

—¡Apúrense o llegaremos tarde!

—¿Cuál es la prisa? —pregunta uno.

—Si llegamos tarde, perderemos su siguiente clase —le dice la maestra.

—Si tiene tanta prisa —responde el niño—, ¡váyase sin nosotros!

— *Reflexiones* —

¿Dejas huellas?

Un hombre que acababa de encontrarse con Jesús Resucitado, iba a toda prisa por el Camino de la Vida, mirando por todas partes y buscando.

Se acercó a un anciano que estaba sentado al borde del camino y le pregunto: "Por favor, señor, ¿ha visto pasar por aquí a algún cristiano?"

El anciano, encogiéndose de hombros le contesto: "Depende del tipo de cristiano que ande buscando".

"Perdone", dijo contrariado el hombre, "pero soy nuevo en esto y no conozco los tipos que hay. Solo conozco a Jesús". Y el anciano añadió: Pues si, amigo; hay de muchos tipos y maneras.

Los hay para todos los gustos: "Hay cristianos por cumplimiento, cristiano nos por tradición, cristianos por costumbres, cristianos por superstición, cristianos por obligación, cristianos por conveniencia, cristianos auténticos..."

"¡Los auténticos! ¡Esos son los que yo busco! ¡Los de verdad!", exclamo el hombre emocionado.

"¡Vaya!", dijo el anciano con voz grave. "Esos son los mas difíciles de ver. Hace ya mucho tiempo que paso uno de esos por aquí, y precisamente me pregunto lo mismo que usted".

"¿Como podrá reconocerle?" Y el anciano contesto tranquilamente: "No se preocupe amigo. No tendrá dificultad en reconocerle. Un cristiano de verdad no pasa desapercibido en este mundo de sabios y engreídos. Lo reconocerá por sus obras. Allí donde van, siempre dejan huellas."



PUBLISHER
José R. Reyes

LA NUEVA SEMANA, INC.
1180 E Dundee Rd
Palatine IL 60074
Teléfono
(847) 239-4815
Fax (847) 890-6327
info@lanuevasemana.com

EDITOR GENERAL
Karen Reyes

EDITORIA
Norma Vilcatoma
Karen Reyes

**DISEÑO,
DIAGRAMACION
Y REDACCION**
Renzo Muñoz

VENTAS
(847) 239-4815
Norma Vilcatoma

DISTRIBUCIÓN

Condado Lake
Waukegan, Zion, Highwood,
North Chicago, Lake Zurich,
Wauconda, Round Lake,
Mundelein

Condado Kane
Elgin, Carpentersville,
Aurora

Condado Cook
Palatine, Arlington Hts.,
Bufalo Grove, Wheeling,
Prospect Hts., Mt. Prospect,
Rolling Meadows, Des
Plaines, Melrose Park,
Franklin Park, Stone Park,
Addison, Schaumburg,
Hoffman Estate,
Streamwood, Hanover Park,



ANUNCIE AQUI

info@lanuevasemana.com

(847) 239-4815

**Miles de nuestros
lectores esperan conocer
sobre tu negocio**

La forma más práctica de anunciar **Clasificados**

(847) 239-4815

Empleos

DENTAL OFFICE

In Wheeling is looking for bilingual English/Spanish Receptionist. Full time, including every Saturday. Willing to train the right candidate. Submit resume to nerita777@yahoo.com

HELP WANTED

Bus Boys- Dishwashers **EXPERIENCED COOKS** (with experience/very high pay) stop by Georgie V's Pancake house and more Open daily breakfast and lunch 1139 Church Street Northbrook 847-753-9647

The People's Choice Family Fun Center

The People's Choice Family Fun Center Has Moved to a New Bigger & Better Location 2650 Belvidere Rd in Waukegan More Games, More Party Rooms, Larger Pizzeria Also coming soon Bumper, Kiddy Train Ride, Mini Golf Plus more Rise attractions. We are now Hiring for ALL Positions Management Cashiers Pizza Makers Arcade Hosts Party Hosts Technicians Maintenance & Housekeeping Amusement Ride Operators To Apply go to www.FUNWITHROCKY.com

Wheeling

Oficina Dental esta buscando Recepcionista y Asistente dental Bilingue Espanol / Ingles, tiempo complete, incluido Sabado, estamos dispuestos a entrenar la candidata correcta, enviar su resumen a nerita777@yahoo.com
Dental office in Wheeling is looking for bilingual English/Spanish Receptionist/Dental Assistant. Full time, including every Saturday. Willing to train the right candidate. Submit resume to nerita777@yahoo.com

Estamos Contratando

Capataz y trabajadores para jardinería. Buena paga y horas extras toda la temporada. Se paga el Almuerzo y tiempo de manejo Trabajo tiempo completo durante el invierno. llamar al 847-855-1980. 847-804-9884 (Bilingüe) el shop está cerca de la Rt 173 & Rt 45 Antioch

Skokie, IL

Conductor con Licencia B o CDL Empresa de Pavimento de Ladrillos Solicita chofer confiable con licencia B o CDL interesados llamar al 773-640-6817

Landscaping

Negocio de Landscaping para venta Trocas, Equipos, herramientas y clientes Negocio bien establecido. Muy buen negocio. Interesados llamar al 847-721-2406

Sastre

Horario flexible Lavandería en Buffalo Grove necesita un sastre para manejar alteraciones y reparaciones de rutina. ZIPS de Buffalo Grove 630-716-9477

Waukegan

Se solicita empleado con experiencia para mantenimiento de un complejo de apartamentos. Para más información llamar al 847-249-4009

Waukegan

Empresa establecida Solicita tecnicos experimentados en areas de Calefaccion, aire acondicionado, refrigeracion y equipo de restaurant. Buena paga, excelentes beneficios. Interesados llamar 847-623-6700 / info@nihac.com

Bensenville

Se busca ayudante 1. Ayudante de almacén (Preparación y embalaje, no se necesita experiencia) Si está interesado por favor contacte al Ph N. 240-278-3334

Palatine

Salón de Belleza solicita estilista o barberos con experiencia. Buena paga. Favor de presentarse en 1637 N Baldwin Rd, Palatine IL 60074 o llamar a los teléfonos 224-392-4511 / 224-522-4263

Compañía

Si tienes Carro, Hablas español y algo de ingles. Quieres trabajar para una compañía haciendo compras, cocinando y limpieza basica. quieres ganar \$17/Hr. llama a Teodoro al 847-275-8276

Estamos Contratando

Conductor con licencia Clase C Illinois si está interesado, póngase en contacto al 240-278-3334.

Elk Grove

Holiday Inn Necesita un ROOM ATTENDANT para tiempo parcial o completo. Excelente salario y beneficios Llamar o aplicar en persona 847-437-6010 Elk Grove, IL 60007 Phone: 847-437-6010

ATLAS CAR WASH Mundelein

POSICIÓN DE DIRECTOR * Salario y comisión pagados * Bilingüe Inglés Español un PLUS * Capaz de contratar y entrenar info@atlas-carwash.com 847-949-4500

MANAGER POSITION

*Paid Salary & Commission *Bilingual English Spanish a PLUS *Able to Hire & Train info@atlas-carwash.com 847-949-4500

Jardinería

Estamos contratando Capataz y trabajadores para jardinería. no se requiere experiencia Buena paga y horas extras toda la temporada. Se paga el Almuerzo y tiempo de manejo Trabajo tiempo completo durante el Invierno. llamar al 847-855-1980. 847-804-9884 (Bilingüe) el shop esta cerca a la Rt 173 & Rt 45 Antioch

MKO Carpentry

Está buscando contratar carpinteros experimentados. Carpinteros con experiencia para enmarcar casas nuevas es ok. Si está interesado, comuníquese con 847-687-8830

Compañía de limpieza

EN VENTA servicio comercial Informes 847 980 0623

Únete al equipo

Zips DRY CLEANERS!!! Aplica en línea 321ZIPS.COM/EMPLOYMENT

Bienes Raices

Waukegan

914 Glen Flora Ave. Amplio estudio disponible Hermoso, remodelado, recientemente pintado, A/C, Persianas, Estacionamiento. \$550.00 mensual + Deposito Interesados llamar al 847-855-1980 / 847-804-9884



HORÓSCOPO

ARIES
 Dentro de una reunión social conocerás a alguien que intimará fácilmente contigo. Una propuesta de trabajo llega en el momento oportuno, a p r o v é c h a l a . Número e suerte 19.

TAURO
 Una mala experiencia te enseñará a no jugar con los sentimientos de los demás. Tu día laboral estará lleno de presiones, pero no te dejes abatir, podrás superarlas. Número de suerte 15.

GEMINIS
 Tu vida amorosa está en su máximo esplendor, pero no te confíes tanto. Invertirás un dinero que recibirás en un negocio muy rentable, aprovecha. Número de suerte 20.

CANCER
 Hoy tus molestias y dudas acabarán y optarás por entregarte al amor sin temores ni prejuicios. Estas descuidando tus obligaciones, ten cuidado podrías perder tu trabajo. Número de suerte 8.

LEO
 Los celos te harán actuar injustamente con el ser amado, aclara las cosas. Antes de opinar sobre la labor de tus compañeros de trabajo será mejor que te informes del tema. Número de suerte 21.

VIRGO
 La envidia de personas que te rodean hará que explotes con el ser amado, ten calma. Superarás un altercado laboral y pedirás que te cambien de área para evitar problemas. Número de suerte 7.

LIBRA
 Tu intuición hoy te pondrá en alerta, esa persona que te gusta no te conviene. Intervendrás en una discusión laboral y lograrás apaciguar la situación. Número de suerte 3.

ESCORPIO
 Estas cansada de la tristeza, hoy darás un giro radical a tu vida sentimental. Tu familia te apoyará en ese negocio que piensas iniciar, te ira muy bien Número de suerte 14.

SAGITARIO
 Escucharás los molestares del ser amado, entre los dos buscarán un cambio que los una. Hoy tus superiores te pedirán mayor esfuerzo, organiza bien tú tiempo. Número de suerte 4.

CAPRICORNIO
 Es posible que hoy llegues a conocer a alguien que será parte importante en tu vida. Tu salud no es buena, una visita al médico te vendría muy bien. Número de suerte 6.

ACUARIO
 Buscarás consejos para tu vida sentimental y decidirás cumplir todo lo que te digan. Saldarás algunas deudas pendientes, pero no te conviene despilfarrar tu dinero. Número de suerte 11.

PISCIS
 Evitarás discusiones con el ser amado y preferirás pasar el día al lado de tus amigos. La suerte estará de tu lado prueba en los juegos de azar. Número de suerte 12.



President Larry Dominick and Board of Trustees

Maria Punzo-Arias, *Town Clerk*
Joe Virruso, *Town Supervisor*
Emilio Cundari, *Town Assessor*
Fran Reitz, *Town Collector*

Victor Garcia, *Town Trustee*
Bob Porod, *Town Trustee*
John Cava, *Town Trustee*
Blanca Vargas, *Town Trustee*



Wish you a Happy

THANKSGIVING