



## Locales

### ¡Un respiro! Precios de la gasolina siguen bajando

Emmanuel Gutiérrez



El precio promedio del galón de gasolina en Carolina del Norte continúa a la baja, de hecho, se espera que esta cifra llegue a menos de \$3 antes de la Navidad.

Pág. 5 >>

## Primero en La Noticia

### Carolina del Norte Corte de Inmigración tiene la tasa más alta de deportaciones del país

Diego Barahona A.



Si recibe una cita sobre un proceso de deportación en la Corte de Inmigración de Carolina del Norte, tiene altas posibilidades de recibir un fallo en su contra, pues este tribunal tiene el porcentaje más elevado en procedimientos de deportación entre todas las cortes migratorias del país, según un nuevo reporte.

Págs. 6 y 7 >>

## Carolina del Norte

### Preocupa aumento de mascotas abandonadas

Yuliana Montiel



Los refugios de animales de todo el estado expresaron inquietud por la gran cantidad de mascotas que son abandonadas por sus dueños. Uno de los detalles más sorprendentes, fue el alto número de perros abandonados que pertenecían a una misma raza: pitbull.

Págs. 10 y 11 >>

## Comunidad

### Estos son los delitos más comunes durante la época de Navidad en Charlotte

Yuliana Montiel



Con la llegada de diciembre es común que muchas familias organicen celebraciones, compren regalos y salgan a festejar. Sin embargo, la policía advierte que en esta época sube el número de delitos en la ciudad. Conozca cómo prevenirlos.

Pág. 8 >>

# ¿Buscas trabajo?

Encuétralo en la sección de:

## LaNoticiaJobs

Pág. 23 >>



# ABOGADOS INMIGRACIÓN

BUTLER & QUINN, PLLC  
ATTORNEYS AT LAW



Primera CONSULTA GRATIS

Hacemos todo tipo de casos de inmigración

## LEY CRIMINAL Y CIVIL

- DWI-DWLR, no licencia
- Casos por drogas y alcohol
- Violaciones de tráfico
- Violaciones de probatoria
- Violencia doméstica
- Accidentes de carro
- Accidentes de trabajo
- Divorcios
- Fianzas de inmigración
- Casos familiares

Vamos a cortes de inmigración

Plan de Pagos Disponible

**704-569-9800**

4801 E. Independence Blvd., Suite 700, Charlotte, NC 28212 "Edificio dorado"



## Corte Suprema definirá el futuro de la democracia con caso electoral de Carolina del Norte

Jeralí Giménez

La Corte Suprema se prepara para escuchar el 7 de diciembre los argumentos del llamado caso Moore v. Harper de Carolina del Norte, luego de que legisladores republicanos impugnaran la decisión de anular el mapa electoral que ellos habían trazado de cara a las elecciones intermedias.

Los republicanos habían trazado distritos congresionales fuertemente a su favor. Una mayoría demócrata en la Corte Suprema del estado consideró que el mapa violaba la constitución de Carolina del Norte.

Con la anulación la corte aplicó un mapa de reemplazo, en el que cada

partido quedó con siete escaños que convirtieron al estado en el más decisivo y competido para las elecciones de medio término. Pero los republicanos no quedaron satisfechos y presentaron una demanda.

### ¿De qué trata el caso de Carolina del Norte?

El caso se basa en la impugnación de la decisión de la Corte Suprema bajo la teoría de la "legislatura estatal independiente", donde se pide a los jueces decidir si amplía drásticamente la autoridad que tienen las legislaturas estatales sobre los mapas electorales y las leyes de votación.

La cuestión para los jueces es si la disposición de la Constitución que otorga a las legislaturas estatales el poder de establecer las normas sobre "tiempos, lugares y formas" de las elecciones al Congreso excluyen a los tribunales estatales del proceso.

Si la Corte Suprema prohíbe a los tribunales locales interferir en temas electorales, el temor de analistas radica en que el partido que domine determinado estado, puede manipular los mapas electorales a su antojo y así perpetuarse en el poder.

Desarrollado por La Noticia con información de The Associated Press.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://LaNoticia.com)

Abogados de Carolina del Norte y Carolina del Sur

## ¿ACCIDENTE LABORAL? ¿ACCIDENTE AUTOMOVILÍSTICO?

→ Estamos aquí para ayudarle en los momentos más importantes ←

- Casos de lesiones en el trabajo
- Muerte por negligencia médica
- Accidentes con remolques de tractor / camiones
- Accidentes automovilísticos
- Accidentes de motocicletas
- Accidentes a causa de un conductor ebrio
- Accidentes causados por mensajes de texto

HABLAMOS EN ESPAÑOL

Stewart **25**<sup>TH</sup>  
LAW OFFICES ANNIVERSARY



Marcus Spake  
NC Managing Attorney

No cobramos al menos que ganemos su caso\*

Visitas de consulta en su hogar y en hospitales son GRATIS

**SI USTED NO PUEDE VISITARNOS,  
NOSOTROS IREMOS DONDE USTED**

CONSULTA INICIAL  
**GRATIS**

**704.521.5000**  
**866-STEWARD**

5550 77 Center Drive Suite 240.  
Charlotte, NC 28217

**704-521-5000**

1242 Ebenezer Road.  
Rock Hill, SC 29732

**803-328-5600**

\* Después de realizar la recuperación, los honorarios de los abogados se computarán antes de la deducción de los gastos incurridos.

Puede contactarnos las 24 horas, los 7 días de la semana

[www.stewartlawoffices.net](http://www.stewartlawoffices.net)

# Proponen nuevo cheque de estímulo de \$350 para niños

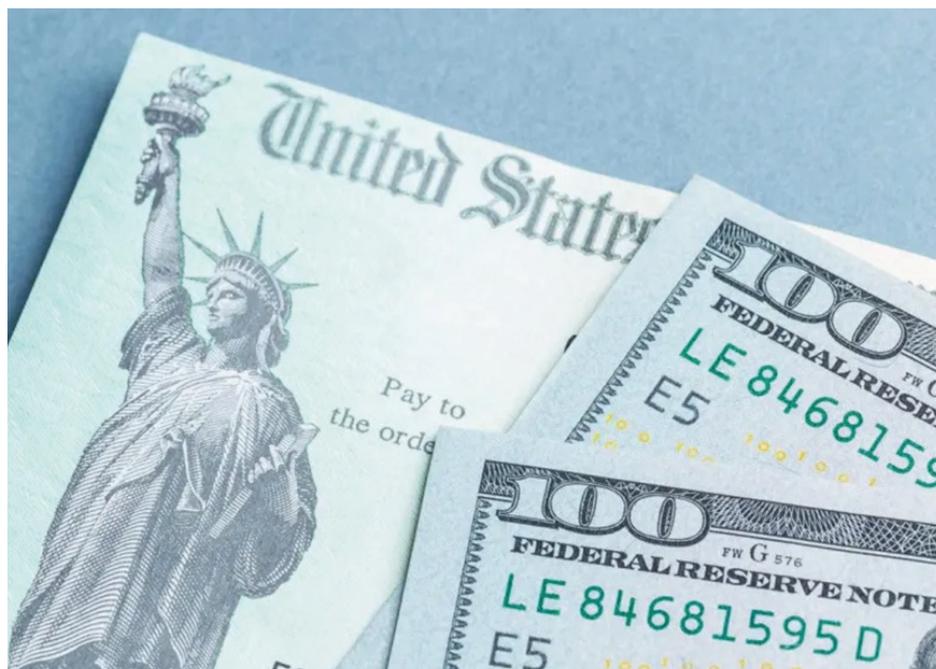
Jonathan Hernández

Ante los aumentos en los precios de diversos productos por la inflación y la crisis financiera que dejó a muchas familias la pandemia del COVID-19, entre otros factores, senadores de Carolina del Norte están proponiendo un nuevo cheque de estímulo que daría \$350 a niños de las familias del estado, para amortiguar los gastos.

De aprobarse, los senadores piden que las familias hayan ganado un total de \$10,000 el año anterior para recibir el beneficio completo.

Las familias que hayan ganado menos de \$10,000 recibirán un beneficio extra proporcional a sus ingresos, así, una familia que haya obtenido \$5,000 con un niño de cuatro años, recibirá 50 % de los \$4,200, es decir \$2,100.

Durante el embarazo, los padres



Se trata de una propuesta hecha por los senadores Mitt Romney, Richard Burr y Steve Daines y recibió el nombre de Seguridad Familiar 2.0 (Family Security Act 2.0)

Se trata de una propuesta hecha por los senadores republicanos: Mitt Romney (de Utah), Richard Burr (de Carolina del Norte) y Steve Daines (de Montana) y recibió el nombre de Seguridad Familiar 2.0 (Family Security Act 2.0).

## ¿En qué consiste la propuesta?

El estímulo buscaría focalizarse, al igual que los programas anteriores en 2020 y 2021, a familias trabajadoras que están esperando bebés o que tengan niños menores de 18 años de edad.

“Los futuros padres recibirían el beneficio a mitad del embarazo, ayudándolos a hacer frente a los gastos que comienzan incluso antes de que nazca un bebé. Este plan se paga en su totalidad mediante la consolidación del gasto federal existente”, señala la propuesta de los senadores.

De acuerdo con la propuesta, los niños de cero a cinco años recibirían un total de \$4,200 anuales, es decir \$350 por mes.

Los niños de seis a 17 años recibirían un total de \$3,000 anuales (\$250 por mes).

pueden solicitar el beneficio hasta cuatro meses antes del nacimiento, con un apoyo mensual máximo de \$700.

“Las familias pueden reclamar beneficios para hasta seis niños anualmente y elegir si recibir beneficios anuales o mensuales”, señala la propuesta.

## ¿Calificarían los inmigrantes?

De acuerdo con el documento, las familias podrán reclamar el beneficio a través de la Administración del Seguro Social, por lo que es necesario que, tanto los padres, como los niños, cuenten con un número válido de seguridad social (SSN).

Esta propuesta aplicaría a nivel nacional, aunque no se ha especificado, cuándo podría ser sometida a votación.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://LaNoticia.com)



**THE GILCHRIST**  
LAW FIRM



**Editt Cruz**  
Asistente Legal  
(704)774-6248

**María Rubio**  
Asistente Legal  
(704)780-2645

**James Gilchrist**  
Abogado

**Raquel Cruz**  
Asistente Legal  
(980)272-7550

**ATENDEMOS TODOS LOS CASOS DE INMIGRACION**

- ♦ DACA
- ♦ CORTES DE INMIGRACIÓN
- ♦ VISA U
- ♦ APELACIONES
- ♦ ASILO
- ♦ PETICIONES FAMILIARES

**DEFENSA CRIMINAL**

- ♦ Familiares en la carcel
- ♦ Violencia Domestica
- ♦ Tickets de transito en todo NC

**ACCIDENTES DE AUTO Y DE TRABAJO**

**DIVORCIOS SIMPLES**

**CAMBIO DE NOMBRE**

\*Le ayudamos a conseguir una fianza del estado e inmigracion\*

CUOTAS ACCESIBLES Y PLAN DE PAGO DISPONIBLE

5244 N. Sharon Amity Road Suite A Charlotte, NC 28215  
1801 N. Tryon St. Suite 347 Charlotte, NC 28206

Oficina **980-219-8884**

Si tiene que elegir entre comprar sus alimentos o pagar los costos de Medicare...

SHIP puede ayudarlo.



NC DEPARTMENT OF  
**INSURANCE**  
SENIORS' HEALTH INSURANCE  
INFORMATION PROGRAM



ncshipp.com • 855-408-1212



**CHARLOTTE  
LATIN  
SCHOOL**

Reach Higher.  
Shine Brighter.

Inquire today at  
CharlotteLatin.org/admissions

704.846.7207

Amigo Tickets es ahora **ONZONE TRAVEL**



**El destino que sueñas al precio que nunca imaginaste**

Todos nuestros agentes hablan español

Y están listos para ayudarte con los mejores precios del mercado en boletos aéreos.

**México - Centroamérica - Suramérica y más!**

**1-833-750-8500**

OnZoneTravel OnZoneTravel



**CC&A**

**Business Essentials**

Accounting, Taxes, Insurance, Notary

**Necesita un Contador, Especialista en Impuestos, seguros y notario, ¡no busque más!**

**SEGUROS** (NC & SC)

- Auto, Casa, Vida
- Negocio Workers Compensation, General Liability, Auto Comercial E&O, BOP y más

**IMPUESTOS todo el año y años anteriores**

- Individuales/Negocios
- Independent Contractors
- Uber/Lyft

**CONTABILIDAD, Asesorías**

- Creación de Negocios
- Bookkeeping
- Payroll
- Auditorías

**W7/ITIN**

Solicita/renueva tu ITIN sin necesidad de enviar tu pasaporte original

**NOTARIZACIÓN**

**Lic. Cecilia Carrión**  
IRS Certified Acceptance Agent (CAA)  
Licencia de NC & SC

**Quickbooks Clases:**  
Si no puedes contratar a un contador aprende hacer tu propio bookkeeping y payroll. **¡Nosotros te enseñamos!**

Horario de atención: L-V 9:00 am - 5:00 pm • Sab 10:00 am - 1:00 pm

**Contamos con todo lo que su negocio necesita desde la creación, aseguranza, bookkeeping, auditoría e impuestos. Empezamos y cerramos el ciclo completo!**

Síguenos en: 625 Indian Trail Rd S  
Indian Trail, NC 28079  
www.ccpbusinessessentials.com

Llámenos y saque su cita  
**704-756-4664**  
Fax 980-414-1002

# Comunidad de Carolina del Norte comparte tamales con familias sin luz

Kayla Young

En el condado de Moore, Carolina del Norte, donde miles se quedaron sin electricidad después de ataques contra dos subestaciones eléctricas, los miembros de la comunidad latina están ayudando a otros con comida casera.

El reverendo Javier Castrejón dice que los miembros inmigrantes de su congregación en la Misión de San Juan Diego en Robbins son en su mayoría de bajos ingresos. Pero cuando se enteraron de que los residentes de Pinehurst no tenían electricidad, quisieron ayudar.

“De ellos salió la idea de hacer comida”, dijo Castrejón. “La mejor manera era hacer tamales, porque es más fácil de transportar, de repartir y de conservar.”

## Tamales: ‘Lo hacen de corazón’

En el pasado, los residentes de Pinehurst habían ayudado a los miembros de la iglesia a través de donaciones, aseguró el religioso, y querían devolver el favor.

“Las familias de Robbins siempre están agradecidas con las familias de allá. Y las familias hispanas de acá están diciendo que vamos a ayudarles ahora a ellos”, dijo. “Lo hacen de corazón”.

Castrejón aseguró que los voluntarios fueron de puerta en puerta en Pinehurst el 5 de diciembre y distribuyeron sus tamales caseros, preparados por varias familias mexicanas de la iglesia.

Decidieron llegar con tamales verdes y suaves, en lugar de tamales rojos y más picantes, agregó Castrejón,

para que las personas con poca tolerancia al picante también pudieran disfrutar la comida.

Una vecina de Pinehurst le escribió a Castrejón para decirle que los tamales era como un regalo de Dios.

Para la segunda ronda de comida, el martes 6 de diciembre, otras familias de la iglesia volvieron a Pinehurst con fajitas de res y puerco con frijoles y arroz.

## Ataque bajo investigación

Un acto criminal y deliberado, según catalogaron las autoridades, mantuvo a más de 40,000 personas sin electricidad en el condado de Moore, en Carolina del Norte, desde el sábado 3 de diciembre, cuando dos subestaciones eléctricas recibieron disparos y las inhabilitaron.

El gobernador Roy Cooper dijo que investigadores estatales y federales “no están dejando piedra sin levantar en esta investigación para encontrar a los responsables”. Sentenció que “proteger la infraestructura crítica como nuestro sistema eléctrico debe ser una prioridad absoluta”.

El FBI se sumó a las investigaciones a fin de buscar a los responsables del acto que pudiera ser un delito federal, como terrorismo doméstico. Cooper dijo estar claro en que “este tipo de ataques plantea un nuevo nivel de amenaza”.

Esta historia fue producida mediante una colaboración entre WFAE y La Noticia.

Encuentre esta historia en **LaNoticia.com**



Una residente de Robbins reparte tamales caseros para familias sin electricidad en Pinehurst. - Foto: San Juan Diego Mission

# ¡Un respiro! Precios de la gasolina siguen bajando

Emmanuel Gutiérrez

El precio promedio de la gasolina en el país continúa a la baja, de acuerdo con un reciente reporte, el costo regular en todo el país cayó 15.8 centavos, este margen se da en la primera semana de diciembre.

del Norte, el precio promedio de la gasolina es de \$3.13 por galón, mucho más bajo que la media nacional.

Este precio es para el tipo de gasolina regular, pero el precio promedio de la Premium está en \$3.85, mucho más bajo que hace una semana que estuvo por encima de los \$4.70.

De esta forma, el precio del com-



El precio de la gasolina podría bajar a menos de \$3 antes de la Navidad.

Pero esta caída refleja que en las próximas semanas, el precio bajará aún más, así que los consumidores podrán relajar los gastos durante una de las épocas con más gastos del año.

## ¿Cuál es el precio promedio de la gasolina?

De acuerdo con un informe de Gas Buddy, el precio promedio de la gasolina en todo el país se desplomó, lo que es un alivio para las carteras de todos los ciudadanos y esta tendencia se mantendrá hasta Navidad.

Según el informe, el precio promedio del galón de gasolina está en \$3.36. El promedio nacional ha bajado 43 centavos desde hace un mes y 1.5 centavos por galón más que hace un año.

“Por primera vez en 670 días, el precio promedio nacional de la gasolina ha caído por debajo de su nivel de hace un año, cayendo por cuarta semana consecutiva a su nivel más bajo desde enero”, dijo Patrick De Haan, jefe de análisis de petróleo en GasBuddy.

bustible continuará bajando, según expertos, esperan que baje de los \$3 antes de Navidad.

## Por ciudades

En Charlotte le precio del galón de gasolina regular es de \$3.15. Hace un mes esta se cifra estaba en \$3.39.

En Raleigh, el precio promedio del combustible regular se sitúa en \$3.17 para el 6 de diciembre.

En Greensboro también los precios cambiaron, un galón cuesta \$3.10 dos centavos más económico que el día anterior.

Por otra parte, en Asheville el precio de la gasolina es el más elevado entre las demás ciudades del estado, ya que el promedio es \$3.32, pero se espera que con el tiempo se normalizará y alcanzará a las otras ciudades aledañas.

Así, Asheville es la única ciudad que sufrió un aumento en la tarifa de dos centavos con respecto al 5 de noviembre, pero no es aumento significativo.

**La gasolina en Carolina del Norte**  
Para el 6 de diciembre, en Carolina

Encuentre esta historia en  
**LaNoticia.com**



## Abogados Defensores



**Elaine Nicholson**

- Inmigración
- Defensa Criminal
- Violaciones de Tráfico
- Leyes para pequeños negocios



**Carnell Johnson**  
Abogado que habla su idioma

**Ahora también:  
Accidentes Personales**



**JOHNSON & NICHOLSON**  
ATTORNEYS & COUNSELORS AT LAW



**CHARLOTTE'S BEST**  
2022 WINNER

**704-579-6741**  
*Hablamos español*

Atendemos los sábados solo con cita previa



**LEGAL ELITE**  
2019



**Rising Stars**  
Carnell Johnson  
SuperLawyers.com

**Nueva dirección: 5806 Monroe Road, Charlotte, NC 28212**



**Como agente local, estoy aquí para ayudarte.**

**Maria G. Davis**  
Hausmann Insurance & Financial Services  
2313 Randolph Rd  
Charlotte, NC 28207  
(704) 523-3666  
maria@hausmanninsagency.com



**Nationwide®**  
está de tu lado

Auto. Hogar. Vida. Negocio. Motocicleta.

No todas las compañías afiliadas de Nationwide son compañías mutuales, y no todos los miembros de Nationwide están asegurados por una compañía mutual. Nationwide, Nationwide Está De Tu Lado, y la N y el Águila de Nationwide son marcas de servicio de Nationwide Mutual Insurance Company. © 2017 Nationwide Mutual Insurance Company. NPR-0784AO (08/17)

**NO PIERDA LA OPORTUNIDAD DE RECIBIR SUS AYUDAS DEL GOBIERNO!!!**

**Aún esta a tiempo de hacer sus Taxes**  
Haga su cita hoy!



**SLC Services, Inc.**  
Accounting • Taxes

**Somos agentes autorizados por el IRS para tramitar su W-7, SIN tener que enviar su pasaporte**

- Creamos su **Compañía**
- **Contabilidad**
- **Payroll**
- **Taxes**

**Respondemos auditorías de IRS, ESTADO y COMPAÑÍAS DE SEGUROS**

Contáctenos:  
**704-531-7715**  
info@slcservices.biz  
415 S Sharon Amity Rd.  
Suite C  
Charlotte, NC 28211  
www.slcservices.biz

## La Noticia™

Síguenos en:





**/LaNoticia**

**LaNoticia.com**



# Corte de Inmigración de Charlotte tiene la tasa más alta de deportaciones del país

Diego Barahona A.

Si recibe una cita sobre un proceso de deportación en la Corte de Inmigración de Carolina del Norte, ubicada en Charlotte, tiene altas posibilidades de recibir un fallo en su contra, pues este tribunal tiene el porcentaje más elevado en procedimientos de deportación entre las cortes migratorias del país, según un nuevo reporte.

## Corte "poco amigable"

Tras una serie de incidentes con funcionarios del gobierno venezolano, Miguel huyó junto con su esposa y su niño pequeño hacia Florida, pero gracias a que tenía familiares en Carolina del Norte, al poco tiempo se mudó a Charlotte en el 2016. Asegura que pidió a su abogado de Florida mover su caso de asilo hacia su nuevo hogar y recibió una fecha para la corte de inmigración. Allí empezaron sus problemas.

"La primera vez que estuvimos allí, el juez todavía no había recibido los papeles de la corte anterior en la que estábamos, sin embargo lo

**Hasta octubre del 2022, un 83.7 % de los casos migratorios litigados en esta corte recibieron una orden de deportación. Le sigue Nuevo México con 80 %, y Ohio con 69 %.**

primero que nos dijo fue: 'ya tengo una decisión sobre este caso, lo voy a negar, pero si quieren seguir, pueden presentar su caso'", recuerda Miguel, quien pidió que no reveláramos su apellido.

La Corte de Inmigración de Carolina del Norte es una de las más severas del país, según cifras de TRAC. Aquí, todos los jueces sobrepasan el promedio nacional de negaciones de casos de asilo, por ejemplo, siendo los más rígidos: Stuart Couch, Amy Lee, y Barry Pettinato. Justamente Pettinato tomó el caso de Miguel.

"El juez tomó una determinación desde el principio, ni siquiera escuchó al fiscal, tomó una decisión antes de que llegáramos a la corte", agrega el inmigrante.

Tras una larga y costosa batalla legal, Miguel tomó la decisión de dejar Carolina del Norte, y se mudó

junto con su familia a Utah, en donde solicitó el nuevo TPS para venezolanos.

"La persecución que sentimos con el tema migratorio, a pesar de que teníamos un caso real y fuerte, junto con las redadas que hubieron en el estado (durante la Administración Trump), nos hicieron sentir desprotegidos en Carolina del Norte", comentó. "Aunque no es considerado un estado santuario, la corte de Utah es mucho más amigable".

## Ocho de cada 10 casos terminan en deportación

La Corte de Inmigración de Carolina del Norte tiene la mayor tasa de decisiones que terminan en procedimientos de deportación en todo el país, según datos del Centro de Información de Acceso a Registros Transaccionales (TRAC) de la Uni-

versidad de Syracuse de Nueva York.

Hasta octubre del 2022, un 83.7 % de los casos migratorios litigados en esta corte recibieron una orden de deportación. Le sigue Nuevo México con 80 %, y Ohio con 69 %.

Entre las nacionalidades con mayor índice de órdenes de deportación en la Corte de Inmigración de Charlotte están:

País de origen	Tasa de decisiones de deportación
Nicaragua	99.9 %
Brasil	92.3 %
Honduras	89.8 %
Guatemala	86 %
El Salvador	71.8 %
México	69.7 %
Venezuela	57.1 %

## Inmigrantes sin representación legal

"Varios factores contribuyen a este porcentaje extremadamente alto de deportaciones en la Corte de In-

*Continúa en la página siguiente*

**Charlotte**  
Dental Esthetics



**Charlotte**  
Dental Implant Center

✓ **Dentaduras**   ✓ **Limpiezas - Coronas**   ✓ **Endodoncias**  
✓ **Parciales**   ✓ **Restauraciones**   ✓ **Implantes**

✓ **Descuentos y Formas de Pagos**

✓ **Blanqueamientos Gratis, para pacientes nuevos**



Lucia Monsalve RDH

Tel.: 704-926-5162 ó Texto al 704-605-4498

✓ **\$100 DESCUENTO** cuando refiere a un amigo o familiar

✓ **20% DESCUENTO** de implante sin seguro dental



Ramesh K. Sunar, DMD  
Consultorio #210

Tel.: 704-375-4252 - Fax: 704-364-8353

**Aceptamos:** Seguros Privados y Planes de Financiamiento  
12 meses sin interés, también atendemos sin seguro.  
**Dirección:** 2809 Coltsgate Road,  
Suite 200 Charlotte, NC 28211.



## Corte de Inmigración...

*Viene de la página anterior*

migración de Charlotte”, dijo a La Noticia la abogada Jordan Forsyth, quien agregó que la mayoría de inmigrantes que van a esta corte no tienen un abogado.

“Solo el 22.6 % de los demandados están representados por un abogado y muchos solicitan asilo, aún cuando no tienen un reclamo que califique o no saben cómo presentar su reclamo para calificar para el asilo”, agregó.

Como los casos migratorios son procesos judiciales civiles, los inmigrantes no tienen derecho a recibir ayuda de un abogado pagado por el estado, a diferencia del sistema penal, en donde el gobierno puede proveer un abogado a una persona que no pueda costearlo.

### Trámites mal elaborados

La abogada de la firma Cauley Forsythe Immigration agrega que en Carolina del Norte ha visto casos de inmigrantes, que vienen de otros estados, cuyos trámites fueron manejados por personas sin conocimiento cabal de los procesos migratorios.

“Hay varias personas en la Corte de Inmigración de Charlotte que han estado en Estados Unidos por más de 10 años y recibieron órdenes de



**Hasta octubre, un 83.7 % de los casos migratorios litigados en esta corte recibieron una orden de deportación.**

deportación porque un notario, un asistente legal o un abogado sin supervisión en Florida o Nueva York presentó una solicitud de asilo para conseguirles un permiso de trabajo y, luego les prometieron la oportunidad de una ‘green card’ en la corte, cuando no eran elegibles”, menciona la especialista.

Otro factor agrega la abogada, es que algunas personas no se presentan a su cita en la corte.

“No presentarse (a una audiencia

en la corte) resulta en una deportación, y muchas personas no actualizan su dirección con la corte, por lo tanto no reciben su aviso de audiencia, o tienen miedo de ir a la corte”, dijo Forsythe.

### ¿Corte parcializada?

Aunque son llamadas “cortes” y sus funcionarios “jueces”, estas dependencias de inmigración no forman parte del Sistema Judicial, sino de un programa especial dirigido

por la Casa Blanca y por tanto tiene un elemento político.

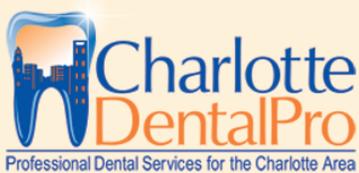
Adicionalmente, las cortes de inmigración actualmente sufren un enorme retraso en el trámite de sus casos, en parte por falta de personal. Según activistas que defienden a los inmigrantes, esto provoca que los jueces tomen decisiones apresuradas.

A lo largo de los años, varios de los jueces que forman parte de la Corte de Inmigración de Carolina del Norte fueron demandados por organizaciones sociales y abogados, debido a su severidad en el manejo de los casos o por no brindar los recursos legales a los que podría aspirar un inmigrante, sin embargo, poco o nada ha cambiado con estas demandas.

“Una solución sería si el Congreso aprobara el proyecto de ley, que presentó la representante Zoe Lofgren (H. R. 6577 ‘Real Courts, Rule of Law Act’) que establecería cortes de inmigración independientes del poder Ejecutivo”, señaló la abogada.

“Si debo calificar a la Corte de Inmigración de Charlotte le pondría un ‘0’ sobre 10, en cuanto a si es amigable con los inmigrantes”, concluyó Miguel.

**Encuentre esta historia en LaNoticia.com**



## ¿Desea Una sonrisa espectacular?

**¡Llámanos o visítanos!**

**"Con medidas adicionales para que nuestros pacientes tengan toda la seguridad necesaria"**

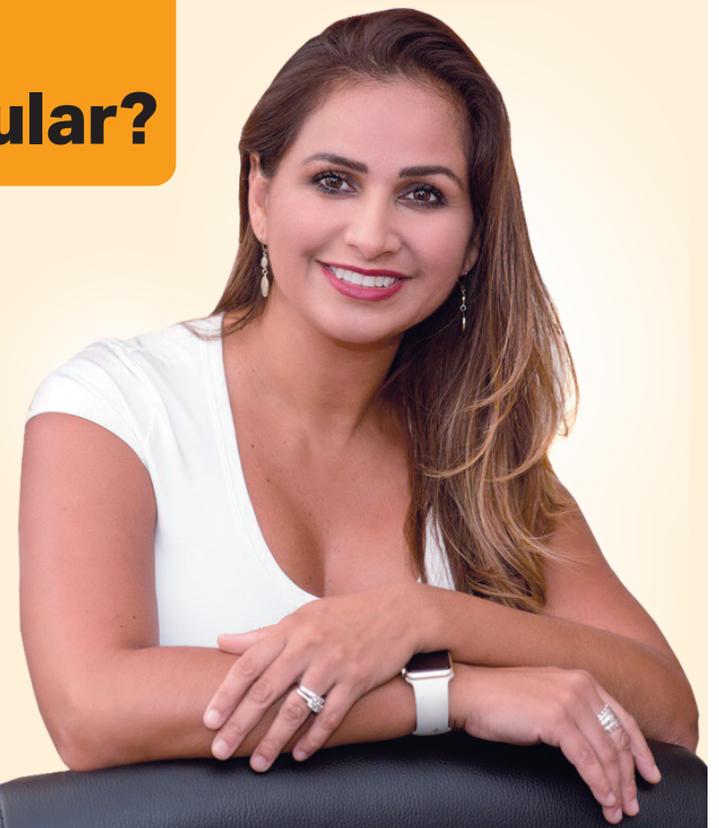
- Limpiezas y Rellenos
- Emergencias el mismo día
- Dentaduras e implantes
- Extracciones y Endodancias
- Coronas el mismo día
- Ortodoncia Invisible

### ¿No tiene Seguro Dental?

No se preocupe, nuestro **Plan de Ahorro Dental** Le cubre: limpiezas, emergencias y grandes descuentos



Review de 5 estrellas en



**Dra. Paola Uceda**

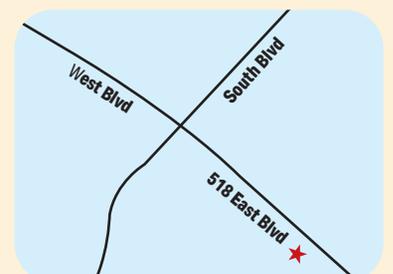
Llámenos y obtenga la sonrisa perfecta

# 704-504-7039

**518 East Blvd. Charlotte, NC 28203**

(Estamos antes de Greek Church a 1/2 cuadra de Buses #19 y #25)

[www.charlottedentalpro.com](http://www.charlottedentalpro.com)



### Aceptamos:

Medicaid y Seguros Privados  
Planes de Financiamiento con CareCredit



# Holiday POPS

## MÚSICA DE LOS DÍAS FESTIVOS

16, 17, y 18 de diciembre 7:30 pm

17 de diciembre 11:00 am  
concierto para la familia de una hora

18 de diciembre 3:00 pm  
Teatro Knight

Christopher James Lees, *director*  
Charlotte Master Chorale

Cree recuerdos duraderos con familiares y amigos en nuestra nueva experiencia inmersiva de conciertos de Navidad, que presentan clásicos favoritos como "Los doce días de Navidad" y "Alegría para el mundo". Santa comparte un brillo espectacular de luces festivas e incluso trae a un amigo electrificante del Polo Norte.



*¡No te pierdas este espectáculo festivo de alto voltaje!*

704.972.2000 | charlottesymphony.org

# Estos son los delitos más comunes durante la época de Navidad en Charlotte

Yuliana Montiel

Con la llegada de diciembre y la Navidad a la vuelta de la esquina, es común que muchas familias inicien sus preparativos para organizar sus celebraciones, comprar regalos y salir a festejar. Al igual que aumentan estas actividades, también sube el número de delitos en la ciudad.

Según Claudio Jiménez, oficial de la división de Steele Creek del Departamento de Policía de Charlotte-Mecklenburg (CMPD), los delitos que más ocurren en Charlotte entre la comunidad latina y durante la fecha de Navidad son: conducir bajo los efectos del alcohol, robo de vehículos, hurto de mercancía y paquetes, así como el consumo de bebidas alcohólicas en la vía pública.

### Conducir bajo los efectos del alcohol

"Durante estas fechas, la policía va a estar buscando a personas que estén conduciendo en estado de ebriedad. El protocolo es el siguiente: se harán chequeos en ciertas áreas de la ciudad y observaremos el patrón de conducir de la gente. Si vemos que se mueven demasiado o no se mantienen en su línea de tráfico, entonces paramos a las personas para saber si están bien, porque puede ser una situación médica, o utilizamos un protocolo de prueba para determinar si la persona está conduciendo bajo efectos del alcohol", dijo el oficial Jiménez.

El policía recomendó optar por el uso de taxis, para evitar exponerse y exponer a otros a accidentes.

### Robo de vehículos

El Resumen Estadístico de Delincuencia del CMPD indicó que durante el tercer trimestre del 2022 el robo de vehículos aumentó en un 17 %, en comparación con el 2021.

Las mejores opciones para prevenir estos delitos son: cerrar siempre el automóvil, asegurarse de cerrar bien las ventanas, estacionar en áreas bien iluminadas de ser posible, no dejar objetos de valor en el vehículo y utilizar un dispositivo de bloqueo de ruedas.

### Hurto de mercancía

"Mucha gente está haciendo compras en esta fecha y esto hace que veamos un aumento en el robo de



Entre los delitos que más ocurren entre la comunidad latina durante la Navidad están: conducir bajo los efectos del alcohol, robo de vehículos, y hurto de paquetes. (Foto: AdobeStock).

vehículos y dentro de los vehículos, ya que dejan mercancía a la vista", comentó Jiménez.

La recomendación del oficial es dejar la mercancía dentro del maletero.

Otro delito que comentó el funcionario fue sobre el aumento de robos de paquetes dejados por servicios de correo en residencias.

"Se están robando los paquetes que les dejan a las personas en la puerta. Por eso también estamos recomendando a las personas estar pendiente de cuándo le van a dejar este paquete y que haya alguien que lo reciba. Que no esté ese paquete por fuera de la puerta por mucho tiempo", dijo.

Los ladrones recorrer las residencias y apartamentos, sobre todo los primeros pisos, chequean si hay ventanas o puertas abiertas para robar dentro de los domicilios o si hay mercancía en el frente para apropiarse de ella.

"Muchos de estos individuos no se detienen ni por las cámaras", agregó.

### Consumo de alcohol en público

"Se ponen con su cerveza (en el estacionamiento de complejos de apartamentos) y eso no se puede hacer, eso es ilegal y es posible que quienes lo hagan, van a tener un encuentro con la policía. Además, se exponen a ser víctimas de otros delitos", agregó.

Por último, Jiménez consideró: "Las peleas en la familia, la violencia doméstica, los asaltos, los accidentes en la carretera, en las fiestas y en eventos casi siempre están involucrados con consumo de alcohol. Las personas están borrachas y pierden el control, no se saben comportar y cometen este tipo de situaciones".

Encuentre esta historia en  
**LaNoticia.com**

# Buscan estudiantes latinos para obra de teatro y crear conciencia sobre consumo de drogas

Yuliana Montiel

El Centro de Servicio de Prevención (CPS) de Carolina del Norte extendió una invitación a jóvenes latinos interesados en participar en una obra de teatro, que busca crear conciencia sobre los peligros del consumo del alcohol y las drogas en Charlotte.

“El mensaje que buscamos transmitir con esta y otras actividades es que no se necesita alcohol para pasar un buen rato”, comentó a La Noticia Ricardo Torres, gerente de Programas Latinos del DPS.

## La obra de teatro

El programa de teatro está destinado a los jóvenes que estén cursando del grado 6° al 12° y contará con la participación de varios profesionales en la materia. Uno de ellos es la maestra Irannia Macías, quien instruirá sobre técnicas teatrales, adaptación y guión.

Los jóvenes interesados pueden utilizar los horarios de las clases como horas de voluntariado o comunidad para su escuela.

## ¿Cuándo serán los ensayos de la obra de teatro?

Los ensayos serán los viernes desde las 5:00 p.m. hasta las 8:00 p.m en la sede de La Coalición. La función está programada para el 4 de febrero del 2023 en el escenario International House. Para participar debe llenar un formulario. Si está interesado en obtener más información, escriba a: [theatrealianza@gmail.com](mailto:theatrealianza@gmail.com)

## Programas de prevención de consumo de alcohol y drogas

Torres explicó que desde hace 51 años, el Centro de Servicio de Prevención ha promovido diversas actividades en Charlotte para visibilizar cómo el alcohol y las drogas han impactado a la comunidad, especialmente a los jóvenes.

“Los padres muchas veces, por cuestiones de trabajo, no se dan cuenta de que el acceso para obtener alcohol o drogas es muy fácil. En el 2020 realizamos una encuesta, los jóvenes latinos dijeron que era muy fácil obtener alcohol en las casas, fiestas, festivales y con los amigos”, señaló.

El gerente de Programas Lati-

nos del CPS agregó que en sus 20 años trabajando para la prevención de estas sustancias, ha notado cómo los jóvenes latinos se interesan en aprender sobre arte, teatro, drama, fotografía y dibujo.

“Una de las maneras de prevenir sobre el uso de alcohol y de drogas en la comunidad es tener actividades para los jóvenes. Es conocido que si se ocupan de un deporte o de una actividad artística, en la cual interactúan con otros compañeros, no van a querer ocuparse de drogas o alcohol”, explicó Diana Martínez, trabajadora del CPS.

## Un problema cultural

Para el gerente de Programas Latinos del CPS, el consumo de alcohol y de drogas se trata de un problema que viene desde algunas tradiciones latinoamericanas, donde comúnmente se piensa que tomar o fumar es algo normal.

Torres lamentó el consumo de alcohol y cigarrillos en reuniones de familias latinas: “Es un problema cultural, creer que las celebraciones son para el entretenimiento de los



La función está programada para el 4 de febrero del 2023.

padres. Están equivocados. Las fiestas de los niños, los quince años y las reuniones para los niños tienen que hacerse pensando en ellos y no en los adultos. No tiene que haber alcohol si el evento es para los niños”.

“Es difícil quebrar una cultura en la que está inmersa el alcohol como parte del estilo de vida. Mucha gente sabe que esto es un problema, pero como quiera siguen utilizándolos, porque ya está en ellos la adicción”, manifestó Martínez.

Torres advirtió: “Todas las semanas recibo llamadas de padres diciéndome que sus hijos están usando drogas. Cuando los niños están utilizando drogas, a veces es muy difícil sacarlos de ese vicio porque ellos no ven nada malo en lo que están haciendo”.

**Se requiere un esfuerzo conjunto.**

Cada persona que influye en la vida de un estudiante ayuda a alimentar sus sueños. Confiamos en los asistentes de oficina, conserjes, maestros sustitutos y otros que ayudan a mantener seguros a nuestros estudiantes, felices e inspirados para convertirse en los mejores. Es por eso por lo que North Carolina Education Lottery se enorgullece de haber contribuido con más de \$385 millones el año pasado para apoyar al personal que desempeña un papel crítico ayudando a nuestros estudiantes a sacar el mayor provecho del día escolar.

NC Education Lottery  
**Lottery**  
Dream a little.

Visite [NCLottery.com](http://NCLottery.com) para saber más.  
DEBE TENER 18 AÑOS PARA JUGAR. Línea de ayuda para problemas de juego: 877-718-5543.

Traducido por Spanglish Unlimited.

## Carolina del Norte

## Preocupa aumento de mascotas abandonadas

Yuliana Montiel

Los refugios de animales de todo el estado expresaron inquietud por la gran cantidad de mascotas que son abandonadas por sus dueños y que llegan a los refugios. Uno de los detalles más sorprendentes, fue el alto número de perros abandonados que pertenecían a una misma raza: pitbull.

Dania Samperio, trabajadora de la Oficina de Control y Cuidado de Animales del Departamento de Policía de Charlotte-Mecklenburg (CMPD), comentó que la situación por la que muchas veces pasan estas mascotas es que son comercializados cuando son jóvenes y luego abandonados al llegar a la adultez.

## ¿Es legal la venta de pitbulls?

Exceptuando ciertas restricciones en las ciudades de Edenton y Lumberton, en el resto de Carolina del Norte la posesión de los pitbulls es igual al trato que reciben otras razas de perros.

Esto significa que en Carolina del Norte es legal la posesión y la venta de pitbulls, siempre y cuando los



Los albergues están llegando al máximo de su capacidad.

comerciantes cuenten con la licencia o el registro del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de Carolina del Norte. Tal como es el caso de los refugios.

## ¿Por qué son abandonados los pitbulls?

Sobre la venta de pitbulls, Samperio detalló que estos son una de las mascotas que más les gusta a los vendedores y compradores de animales cuando solo son cachorros.

Sin embargo, al llegar a la adultez, los dueños comienzan a ver que estos perros, “al igual que todos, requieren cuidados y compromiso por parte de sus dueños, pero no los ven como un miembro de la familia, sino como un entretenimiento”.

Adicionalmente, la escasez de vivienda a bajo precio ha puesto una nueva presión a las familias con mascotas a la hora de encontrar un nuevo hogar.

“Hay muchos desalojos. Esto es

algo que hemos visto mucho últimamente. Dejan a sus animales botados y luego nosotros tenemos que traerlos. A veces lo hacen porque el perro está enfermo o tuvo un accidente, igual nos toca traerlo para acá”, agregó.

La Oficina de Control y Cuidado de Animales del CMPD cuenta con un balance de perros extraviados o encontrados disponibles para adopción. Para el 5 de diciembre, el número de caninos en el sistema era de 141. De ellos, 96 pertenecían a la raza pitbull. Son casi el 70 %.

## ¿Cuánto cuesta adoptar un perro?

Esto puede variar del refugio de su condado. Por ejemplo, en Mecklenburg, el precio para adoptar a un pitbull incluye el impuesto por adopción, la tarifa de esterilización y castración, la licencia (para algunos casos), el microchip y las vacunas preventivas.

Si es un perro adulto, el precio es de \$113 y \$118 cuando es hembra. Los cachorros oscilan entre \$103 y \$108 cuando son perritas.

*Continúa en la página siguiente*

## FINANCIAL SOLUTIONS

MULTISERVICIOS

## Taxes Taxes Taxes

Impuestos todo el año - Registro de negocios: LLC, LLP etc.

Cartas Poder - Notario

Identificación ID  
En minutos

## Seguros de:

- Autos
- Motocicletas
- Apartamentos
- Casas
- Work Compensation
- General Liability
- Comerciales



## Ofrecemos:

- Beneficios de Jubilación libres de impuestos
- Fondos Estudiantiles
- Protección Hipotecaria
- Seguros de vida con beneficios en vida
- Seguro de gastos funerarios

Llamar al 704-800-0162

FINANCIAL SOLUTIONS  
MULTISERVICIOS

704-919-1925

Email: financialsolutions205@yahoo.com

5101 Central Ave. Charlotte, NC 28205



Casi el 70 % de perros en el refugio de la Oficina de Control y Cuidado de Animales del CMPD pertenecen a la raza pitbull.

## Preocupa aumento de...

*Viene de la página anterior*

Todos los animales son vacunados contra la rabia y el parvovirus. Luego de la adopción, los usuarios cuentan con un plazo de 10 días para devolverlos. Tiempo que dan para poner a prueba la capacidad de la mascota de interactuar con los niños, adaptarse al hogar y a otros animales que se encuentren en la vivienda.

Para conocer el listado de perros disponibles, revise el siguiente enlace: <https://tinyurl.com/mrxahs56>

También puede visitar el refugio ubicado en: 8315 Byrum Drive, Charlotte.

Si vive fuera de Charlotte puede buscar por internet los refugios en su condado de la organización: The Humane Society.

### ¿Cómo reportar maltrato de un perro?

La trabajadora de la Oficina de Control y Cuidado de Animales informó que para reportar alguna situación irregular o abandono de animales, la comunidad puede llamar a la policía. En Charlotte puede comunicarse al 311. Este es el mismo número para informar sobre animales atropellados. Advirtió que las multas por maltrato animal podrían llegar hasta \$500 y se le quitaría la mascota a su dueño.

“Si alguien está maltratando lo que nosotros agarramos son las evidencias y vamos con eso para poder procesarlos criminalmente. Tarda algo, porque lamentablemente los animales no son una prioridad para las cortes, pero si se procesan”, dijo Samperio.

### Sacrificar a algunos perros

La trabajadora latina destacó el esfuerzo que realiza el personal de la Oficina para la Protección y el Cuidado de los Animales. Manifestó la frustración de muchos empleados al momento de tener que sacrificar a un perro por falta de espacio. “Nos sentimos tristes porque queremos lo

mejor para ellos, pero tenemos que tomar decisiones”, comentó.

“Desgraciadamente, de llegar a la situación en la que no tenemos más espacio para otros animales, tendríamos que poner algunos de ellos a dormir. Esto lo basamos en quien es más agresivo, quien ha estado más tiempo aquí y no ha tenido la suerte de ser adoptado. Esto es una decisión basada en criterios médicos y en el comportamiento del perro”, agregó.

Ante la inminente llegada del invierno, Samperio comentó sobre una de las preocupaciones estacionales de la institución: las bajas temperaturas. Recomendó a los dueños de animales habilitar un espacio para que estos no pasen fríos e indicó que en las oficinas regalarán cajas con paja para las mascotas.

“Nuestra preocupación también es que en esta época de Navidad, la gente quiere comprar perritos como si fueran un regalo temporal y no debería ser así. Una mascota es una responsabilidad que debe ser vista como un miembro de la familia para siempre. Entonces, tienen que pensarlo bien porque todos los animales necesitan un hogar. Un hogar que no sea solo para el invierno, sino para siempre”, comentó.



En Carolina del Norte es legal la posesión y la venta de pitbulls, siempre y cuando los comerciantes cuenten con una licencia.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://LaNoticia.com)



el centro de  
apoyo legal de charlotte

la justicia vive aquí.

## ¿Tiene dudas de cómo obtener un seguro médico?

**ESTAMOS AQUÍ PARA CONTESTAR SUS PREGUNTAS. ¡NUESTRA AYUDA ES GRATIS!**

Usted podría tener alguna de estas preguntas:

- ¿Califico para un seguro médico?
- ¿Cuáles son los beneficios?
- ¿Cuáles son los ahorros?
- ¿Cómo me inscribo?
- ¿Cuál es la fecha límite?
- ¿Se renovará mi plan automáticamente?

Póngase en contacto con un navegador de seguros de salud y lo ayudaremos a encontrar la cobertura que mejor se adapte a usted, a su familia y a su presupuesto.



**LLÁMENOS HOY MISMO 980.256.3782**

**¡Obtenga respuestas - Obtenga cobertura!** [charlottelegaladvocacy.org/asegurate](http://charlottelegaladvocacy.org/asegurate)

## La Noticia™

**Presidente**  
Alvaro Gurdíán

**Directora**  
Hilda H. Gurdíán

**Vice Presidente**  
Alvaro Gurdíán Jr.

**Editor**  
Diego Barahona A.  
dbarahona@lanoticia.com

**Reporteros**  
Kayla Young  
Eileen Rodríguez  
Yuliana Montiel  
Jeralí Giménez  
Jonathan Hernandez  
Apolo Valdés  
Emmanuel Gutierrez  
Daniel González  
Karole Pelcastre Avilez

**Escritores/Colaboradores**  
Mae Lynn Reyes-Rodríguez, Ph.D.  
Dr. Mike Walden  
Dr. Carlos Cruz  
Patricia Huerta  
Gustavo Cruz  
Marcos Andón  
Ernesto Maradiaga

**Fotos/Video**  
Rodrigo Gaudenzi  
José Félix Sánchez

**Traducción**  
Kendal Walters

**Ventas**  
Rosario Herrera  
Gerente de Ventas Sector Latino  
704-965-9443  
rherrera@lanoticia.com

**Directora de Arte**  
María E. Benton

**Diseño**  
Douglas Herrera

**Director de Informática**  
Alvaro Gurdíán Jr.

**Administración**  
Alejandrina Rosales

**Distribución**  
Nuvia Rodríguez  
Jorge García  
Edgar Silva

**La Noticia**  
5936 Monroe Rd.  
Charlotte, NC 28212  
Tel: 704-568-6966  
Fax: 704-568-8936  
www.lanoticia.com

La Noticia no asume responsabilidad sobre el contenido de los artículos o de los avisos. Las opiniones expresadas por los colaboradores son de exclusiva responsabilidad de sus autores, La Noticia no se solidariza necesariamente con dichas opiniones. Las contribuciones una vez recibidas son propiedad de La Noticia, no se devuelven y están sujetas a edición por razones de aclaración de idea o falta de espacio. La Noticia is not responsible for the content of third party articles and ads. Opinions expressed in by-lined articles and letters are those of the writers do not necessarily represent the opinions of La Noticia. No portion of La Noticia, including editorial features, advertising or artwork may be reproduced in whole or part without written permission of the publisher.

# Uno de cada 3 latinos en Carolina del Norte es obeso: hay riesgo por COVID-19 y “flu”

Diego Barahona A.

Aunque muchos parecen haberlo olvidado, seguimos en una pandemia por el COVID-19, y si bien las vacunas han atenuado las consecuencias mortales del coronavirus, expertos en salud pública anticipan en este invierno un rebrote en los contagios, al igual que en los casos de influenza o “flu”. Con esto en mente, hay un factor que puede poner en mayor riesgo a las personas: la obesidad.

Las Carolinas están entre los estados con mayores problemas de sobrepeso y obesidad del país, lo cual es extremadamente preocupante, pues varios reportes médicos señalan que los estragos de enfermedades respiratorias como el COVID-19 o el “flu” son más severos (incluso mortales) en personas obesas, y además las vacunas serían menos efectivas.

Según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), más de 7 de cada 10 adultos de 20 años o más, tienen sobrepeso o son obesos en Estados Unidos.

Por estados, y según una clasificación que realiza año con año la empresa WalletHub, en el 2022 Carolina del Sur se ubicó como el décimo estado más obeso de la nación. Una cifra verdaderamente alarmante.

Por su parte, en Carolina del Norte pasamos del puesto 22 (en el 2020) al puesto 15 en el 2022 en la lista de los estados más obesos. Cerca de uno de cada tres (31.7 %) adultos latinos en el estado padece de obesidad.

## Un problema de peso

Esta no es una cuestión estética, es una emergencia de salud pública. Según los CDC las personas obesas tienen un alto riesgo de enfermarse y morir de COVID-19.

Un estudio de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill confirma que los adultos obesos tienen el doble de probabilidades de desarrollar influenza o una enfermedad similar, como el coronavirus, a pesar de haber sido vacunados.

El sobrepeso está asociado con varias enfermedades del

corazón, además de diabetes, hipertensión y otros problemas que a la larga costarán no sólo mucho dinero, sino también dolor para el que lo sufre y su familia. Estados Unidos gasta casi \$200,000 millones en costos anuales de atención médica relacionados con la obesidad.

Para 1995 el porcentaje de la población que sufría hipertensión en Carolina del Norte era de 18.9 %. Ahora esta cifra subió hasta 35.1 %. Los índices de diabetes se han duplicado. En 1995 el porcentaje de personas con diabetes en Carolina del Norte era del 5.3 %. Ahora es 11.8 %, de acuerdo con un estudio de la Fundación Robert Wood Johnson y la organización Trust for America's Health

Los latinos son, después de los afroamericanos, la población que más sufre de sobrepeso. En muchos casos el sobrepeso y la obesidad son prevenibles, pues en gran medida dependen de los hábitos que se enseñan en casa. Según un reciente estudio de Harvard Medical School, un 57 % de los niños en Estados Unidos que tienen sobrepeso serán obesos para cuando lleguen a los 35 años de edad.

## Una mano en el corazón y otra en la cintura

Frente a esta preocupante realidad, debemos ponernos la mano en el corazón y reconocer aquellos hábitos que están afectando nuestra salud y la de nuestra familia, y debemos tomar la determinación de hacer cambios.

Los niños no siguen palabras, siguen ejemplos. Si realmente le preocupa la salud de su familia, cambie usted primero. Reduzca al mínimo las bebidas gaseosas, los postres azucarados, las carnes rojas y las comidas fritas. Consuma más frutas y verduras. Deje el sofá y salga con su familia al parque, disfrute de caminatas o paseos en bicicleta.

Un nuevo estilo de vida más saludable es una herramienta poderosa para evitar enfermedades. La salud de su familia y de su comunidad está en sus manos.

## One in 3 Latinos in North Carolina is Obese: There is a Risk for COVID-19 and Flu

Diego Barahona A.

Although many seem to have forgotten it, we are still in a COVID-19 pandemic, and although vaccines have mitigated the deadly consequences of the coronavirus, public health experts anticipate a resurgence in infections this winter, as in flu cases. With this in mind, there is one factor that can put people at greater risk: obesity.

The Carolinas are among the states with the greatest problems of people who are overweight and obese, which is extremely worrying, as numerous medical reports indicate that the effects of respiratory diseases such as COVID-19 or the flu are more severe (even deadly) in obese people and that vaccines will be less effective.

According to the most recent data from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), more than 7 in 10 adults age 20 and older in the United States are overweight or obese.

According to a ranking done each year by the company WalletHub, in 2022 South Carolina was ranked as the tenth most obese state in the nation, which is a truly alarming figure.

For its part, in North Carolina we went from the 22th place (in 2020) to 15th place in 2022 on the list of the most obese states. Nearly one in three (31.7%) Latino adults in the state suffer from obesity.

## A big problem

This is not an issue about appearance; it is a public health emergency. Obese people are at high risk of getting sick and dying from COVID-19, according to the CDC.

A study from the University of North Carolina at Chapel Hill found that obese adults are twice as likely to develop influenza or a similar disease such as coronavirus, even if they have been vaccinated.

Being overweight is associated with various heart conditions,

as well as diabetes, hypertension, and other problems that will ultimately cost not only a lot of money, but also pain for the sufferer and that person's family. The United States spends nearly \$200 billion on obesity-related health care costs each year.

In 1995, the percentage of the population with hypertension in North Carolina was 18.9%. Now this figure has risen to 35.1%. Moreover, rates of diabetes have doubled. In 1995, the percentage of people with diabetes in North Carolina was 5.3%. Now it is 11.8%, according to a study by the Robert Wood Johnson Foundation and the organization Trust for America's Health

Following African Americans, Latinos are the population that suffers the most from being overweight. In many cases, being overweight or obese is preventable, as it largely depends on the habits that are taught at home. According to a recent Harvard Medical School study, 57% of children in the United States who are overweight will be obese by the time they turn 35 years old.

## One hand on the heart and one on the waist

Faced with this worrying reality, we must take a hard look at ourselves and recognize those habits that are affecting our health and our family's health, and we must make the choice to make changes.

Children don't follow words; they follow examples. If you really care about your family's health, change yourself first. Minimize your consumption of carbonated drinks, sugary desserts, red meat, and fried foods. Eat more fruits and vegetables. Get off the couch and go out with your family to the park, enjoy walks, and go on bike rides.

A new, healthier lifestyle is a powerful tool for avoiding illness. The health of your family and your community is in your hands.

# ¿Peligra DACA con cambios en el Congreso? Alcaldes piden proteger programa

Jeralí Giménez

Las elecciones intermedias del 8 noviembre le dieron la mayoría a los republicanos en la Cámara de Representantes, y se anticipa una lucha para mantener la Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA) una vez que tomen el control. ¿Qué pasará? Ante las dudas un grupo de alcaldes pidió proteger a este programa.

Un grupo de 71 alcaldes pidió a los líderes del Congreso acelerar las protecciones de inmigración para los “Dreamers” o “soñadores”. Los funcionarios locales firmaron una carta bajo el lema “Cities for Action”, donde resaltan su temor a que luego de la toma de posesión de los republicanos impulsen alguna acción judicial contra lo que queda del programa.

“Una posible decisión de la Corte Suprema podría despojar a los beneficiarios de DACA de sus permisos de trabajo, amenazar el sustento de más de 1.3 millones de personas

elegibles para DACA, sus familias y sus comunidades, y ponerlos en camino a la deportación”, dice la carta.

Los alcaldes destacaron que la mayoría de los votantes estadounidenses apoya la promulgación de protecciones permanentes para “soñadores”. Según encuestas recientes, si DACA es anulado por los tribunales, el 65 % de los votantes apoya que el Congreso tome medidas para proporcionar protecciones.

## Alcaldes de Carolina del Norte se suman

Los principales defensores de DACA son demócratas, sin embargo, también se sumaron al menos dos alcaldes republicanos (James Brainard de Carmel, Ind., y Steve Collier de Lawrence, Ind.) a la solicitud por cuidar los beneficios del programa para millones de personas que llegaron al país durante su infancia.

En el listado figuran cuatro representantes por el estado de Carolina del Norte:

- Esther Manheimer, Asheville, NC
- Damon Seils, Carrboro, NC
- Pam Hemminger, Chapel Hill, NC
- Elaine M. O’Neal, Durham, NC

Los solicitantes destacaron la importancia de los “soñadores”, quienes de forma indirecta cuidan a la población:

“Durante la pandemia de COVID 343,000 o más de las tres cuartas partes de los beneficiarios de DACA en la fuerza laboral estaban empleados en trabajos considerados esenciales por el Departamento de Seguridad Nacional”, escribieron los alcaldes.

En ese sentido, aseguran que “poner fin a DACA tendría un impacto devastador en millones de personas, incluidos los beneficiarios de DACA, las personas elegibles para DACA, sus familias, amigos y comunidades en todo el país”, destaca en la carta.

Actualmente, DACA está protegida gracias a los esfuerzos de líderes demócratas en el Senado que permite a los beneficiarios una extensión



Alcaldes dicen que la mayoría de los votantes estadounidenses apoya la promulgación de protecciones permanentes para los “soñadores”.

permanente de los permisos de trabajo y aplazamientos de deportación. No obstante, queda un camino largo por permitirles a los “soñadores” una vía a la ciudadanía, como el que intentar empujar para los trabajadores agrícolas que han estado en el país por más de 10 años.

El cierre de la carta incluyó la frase: “El momento de actuar es ahora”. Con ello, los alcaldes resaltaron que las medidas permanentes deben darse sin más demora para los soñadores. Asimismo, los alcaldes se comprometieron a continuar apoyando a todos los inmigrantes que viven en nuestras ciudades y condados.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](https://www.lanoticia.com)

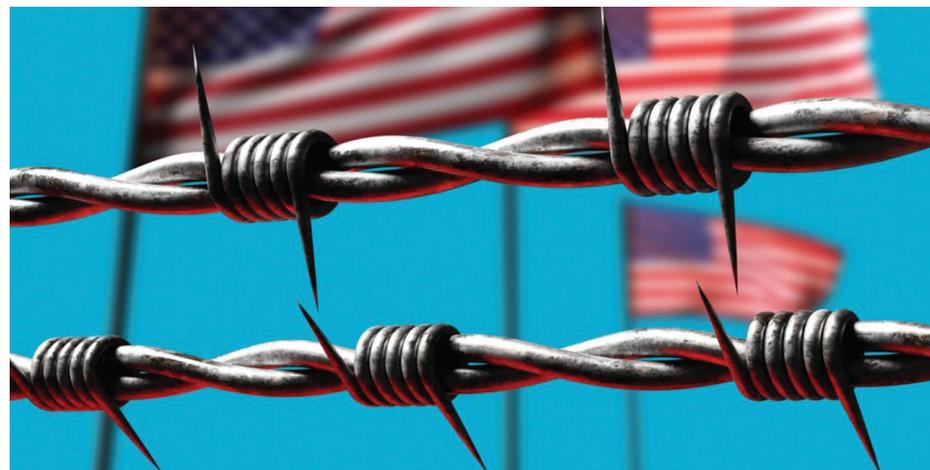
# Filtran por error información de más de 6,000 inmigrantes detenidos por ICE

Jeralí Giménez

Un error involuntario del Servicio de Control de Inmigración y Aduanas (ICE, por sus siglas en inglés) expuso la información personal de más de 6,000 migrantes detenidos por la agencia en busca de protección en el país.

El sitio web de ICE mantuvo la información, que debería ser confidencial, por un espacio de unas cinco horas, informó la agencia el 30 de noviembre. Sin embargo, indicaron que resolvieron el problema 11 minutos después de que recibieron la alerta.

La información incluía nombres, nacionalidades, centros de detención en los que se encontraban y números asignados para su identificación en expedientes del gobierno, de acuerdo con Human Rights First, un grupo activista que descubrió la filtración.



La agencia indicó que está en investigaciones para evaluar lo sucedido. Organizaciones temen por la seguridad de los inmigrantes que fueron expuestos.

El ICE dijo que se publicó por error una hoja de cálculo de Excel “mientras se llevaban a cabo actualizaciones de rutina”.

“Aunque no fue intencional, esta divulgación de información es una violación a las políticas, y la agencia está investigando el incidente y to-

mando todas las medidas correctivas necesarias”, declaró la dependencia.

## ¿Cómo puede afectar a la filtración de datos?

En total fueron 6,252 personas cuyas identidades quedaron expuestas. Representantes de ellas expresaron

en su nombre el temor a ser perseguidas en caso de que las cortes rechacen sus solicitudes para permanecer en Estados Unidos y sean repatriadas, indicó Human Rights First.

Eleanor Acer, directora de protección de refugiados del grupo, dijo estar preocupada de que los detenidos o sus familiares corran peligro en sus países de origen.

“En algunos países las personas son atacadas y sufren represalias por solicitar asilo”, declaró Acer.

La agencia de inmigración señaló que estaba en proceso de informar a los detenidos y sus abogados sobre la filtración. Esto les permitirá determinar si tiene un impacto en sus solicitudes de asilo.

Esta nota fue desarrollada por La Noticia con información de The Associated Press.

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](https://www.lanoticia.com)

# Vida Sana™

## La Noticia

## ¿Cómo lograr un sistema inmunológico sano en los niños?



Patricia Huerta

**E**l sistema inmunológico o de defensas de los niños, al igual que otros sistemas, durante la infancia se encuentra en pleno desarrollo, siendo muy importante para su salud presente y futura tenerlo siempre en su máximo potencial.

### Estas son algunas de las funciones de nuestro sistema inmunitario:

- Es como un escudo protector contra los intrusos.
- Evita las infecciones provocadas por bacterias, virus y hongos.
- Permite que toleremos elementos externos como los alimentos que comemos y también microorganismos que hacen parte de la flora o microbiota intestinal.
- NO debe atacar a las células de nuestro propio organismo.

### ¿Qué ayuda a fortalecer el sistema inmune?

Es muy importante que desde pequeños fomentemos tener un sistema inmune sano para que los niños puedan desarrollarse al máximo.

Existen muchos factores que intervienen en el adecuado desarrollo del sistema inmunitario de los niños, por ejemplo: genéticos, ambientales, antecedentes de enfermedad, como fue el embarazo, el tipo de parto, lactancia materna, esquema de vacunación, etc.

### Hay dos factores primordiales para tener un sistema inmunitario sano:

- Buena alimentación
- Actividad física

Son dos factores con los que podemos actuar, es decir, trabajar por mejorarlos cada día, definitivamente, repercuten en forma directa en la salud integral de nuestros niños.

### Buena alimentación

Primero con la buena alimentación, los nutrientes que obtenemos de los alimentos cumplen un importante papel en el desarrollo y el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico.



Es muy importante que desde pequeños fomentemos tener un sistema inmune sano para que los niños puedan desarrollarse al máximo.

### Aquí te compartimos algunas recomendaciones al respecto:

- Consumir alimentos ricos en Vitamina A como el huevo, el pescado, las vísceras, frutas como los mangos y el melón y betacarotenos como vegetales y frutas de color amarillo y naranja.
- Tener en nuestro plato a diario alimentos ricos en Vitamina C, muchas frutas y vegetales.
- Consumir frutos secos y otras semillas para obtener Zinc, indispensable para nuestro sistema inmunológico.
- Recibir luz del sol al menos 30 minutos cada día para la producción de Vitamina D.
- Consumir alimentos ricos en fibra y probióticos para mantener un microbiota saludable.
- Evitar el consumo de azúcares refinados, frituras, alimentos procesados, comida rápida y en los adultos alcohol.
- Podemos consumir complementos inteligentes y naturales potenciando nuestra salud.

### Actividad física

Desde niños, el ejercicio físico moderado realizado de forma habitual reduce el riesgo de sufrir infecciones. Aquí cuatro puntos de la Organización Mundial de la Salud sobre cómo la actividad física apoya el sistema inmunológico:

- Puede ayudar a eliminar virus y bacterias de los pulmones y las vías respiratorias, así que se reduce la probabilidad de contraer resfriado, gripe u otra enfermedad respiratoria.
- El ejercicio provoca cambios en las células de nuestro sistema inmune, los leucocitos circulan más rápido, estos producen los anticuerpos que son los encargados de neutralizar a los agentes infecciosos. Cuando nos ejercitamos

estos leucocitos pueden detectar y combatir enfermedades infecciosas más rápida y efectivamente.

■ La elevación breve de la temperatura corporal durante e inmediatamente después del ejercicio puede impedir el crecimiento bacteriano.

■ El ejercicio disminuye la secreción de las hormonas del estrés como el cortisol, el cual se asocia con aparición de enfermedades infecciosas. Disminuir las hormonas del estrés puede proteger contra enfermedades.

### ¿Cuanta actividad física deberían hacer mis hijos?

Además de alimentarnos en forma saludable, con comida real, promovamos la actividad física en casa, seamos ejemplo para los pequeños en casa de movernos activamente, ideal, a diario.

Tengamos siempre presente que los niños son movimiento, estimulemos actividades en que se muevan, deporte, juego, baile, caminatas. Los niños de 3 a 5 años deben estar activos durante un total de 3 horas al día entre acciones de intensidad leve, moderada o vigorosa. Los de 6 a 12 años, necesitan al menos 60 minutos de actividad física cada día, de intensidad moderada a vigorosa y se alterna 2 o 3 veces a la semana con actividades que refuercen músculos y huesos.

### Sueño adecuado

Otros consejos para tener un sistema inmunológico funcionando al máximo son lavarse las manos de forma adecuada y frecuente, además de tener un sueño reparador, no solo en tiempo, es muy importante la calidad de éste. Les compartimos las horas de sueño recomendadas según la Mayo Clinic:

- **Bebés de 4 a 12 meses:** De 12 a

16 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas.

■ **Niños de 1 a 2 años:** De 11 a 14 horas, incluidas las siestas.

■ **Niños de 3 a 5 años:** De 10 a 13 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas.

■ **Niños de 6 a 12 años:** De 9 a 12 horas por día.

■ **Adolescentes de 13 a 18 años:** De 8 a 10 horas por cada 24 horas

■ **Adultos:** 7 horas por noche o más.

### Evitar la ansiedad en los niños

Que los niños tengan un día a día tranquilo, enseñarles desde pequeños a gestionar sus emociones de ansiedad, miedo, angustia, estrés. Estos definitivamente son factores que afectan la capacidad del sistema inmune. Evitar los lugares muy concurridos.

Realizar actividades que nos den felicidad a todos en casa, jugar con los niños, reír con ellos, hacer juntos actividades como leer, bailar, conectarse con la naturaleza, meditar, compartir con la familia y amigos.

La invitación es que instauremos hábitos saludables desde la infancia, esto repercutirá directamente en la salud y el desarrollo integral desde niño hasta la adultez.

**Mi función como Health Coach es acompañar a las personas en los procesos de instaurar hábitos que mejoren el estilo de vida, la salud y el bienestar de todos.**

#### Patricia Huerta

Coach de nutrición y salud integrativa,  
IIN New York. Md. pediatra en Colombia  
CEO FitandHealth LLC  
Asesorías en nutrición y hábitos saludables  
Teléfono: 803-630-2639 / FB @FitandHealth.co  
IG @FitandHealth.co / @Patricia\_Huerta\_Md

# ¿Cuándo es necesaria una hospitalización de salud mental?



Mae Lynn Reyes-Rodríguez, Ph.D.

**H**ay una tendencia en la comunidad latina, especialmente en padres y madres, a tener reservas o resistencia a seguir una recomendación de hospitalización para una clínica de salud mental. El desconocimiento sobre qué esperar o el estigma hacia la salud mental, pueden contribuir a la negativa de seguir la recomendación médica.

## ¿Qué es una hospitalización de salud mental?

Existen circunstancias en donde es necesario que una persona que está pasando por una situación que afecta su salud mental, requiera del cuidado especializado y constante de un equipo de profesionales. Veamos los principales tipos de hospitalización.

### ■ Hospitalización de emergencia

Esta hospitalización, usualmente está asociada a una descompensación inmediata y con la presencia de ideas suicidas, algún intento o un plan elaborado para hacerse daño. Esta situación requiere que la persona esté en un espacio seguro y con supervisión 24 horas mientras pasa la emergencia.

Usualmente son estadías cortas (por ejemplo de días o una a dos semanas), para ayudar a estabilizar a la persona y establecer un plan de seguimiento luego del alta.

### ■ Hospitalización en una unidad psiquiátrica

Esta hospitalización puede ser un poco más extensa, dependiendo de la situación emocional. Por ejemplo, para pacientes con trastornos de la conducta



Existen circunstancias en donde es necesario que una persona que está pasando por una situación que afecta su salud mental, requiera del cuidado especializado y constante de un equipo de profesionales.

alimentaria, la hospitalización tiene como propósito estabilizar médicamente al paciente, restaurar algo del peso, usualmente el 85 % del peso esperado para la edad.

Estas estadías pueden durar semanas o meses, dependiendo de la severidad de la situación. Durante la estadía, se provee terapia individual, terapia grupal, consultas psiquiátricas, consultas nutricionales en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria, terapia ocupacional, música, entre otras terapias. La meta es crear unas bases para un proceso de sanación emocional.

La familia inmediata puede hacer visitas y recibir alguna intervención para apoyar el proceso de tratamiento. Luego de esta hospitalización, se puede recomendar un seguimiento de forma ambulatoria con terapeutas y psiquiatras.

En algunos casos, se puede recomendar un tratamiento residencial, que es a más largo plazo.

### ■ Tratamiento residencial

Esta estancia es a largo plazo, donde

la persona puede estar varios meses en tratamiento. El programa residencial es recomendado en situaciones donde se entiende hay una necesidad de un apoyo prolongado y regresar al hogar no es lo más indicado.

Usualmente, hay un proceso de terapias más intensivas para aumentar la posibilidad que la persona pueda tener mayor estabilidad en su vida futura.

## ¿Quién toma la decisión en caso de menores de edad?

Cuando una persona profesional de la salud mental o médica hace una recomendación para cualquiera de uno de estos niveles de atención, hay una razón que lo justifica. Es importante hacer las preguntas que sean necesarias para conocer y entender las razones de las recomendaciones.

Si los profesionales consideran que uno de nuestros hijos/as menores de edad necesitan un tratamiento especial, la responsabilidad de darle seguimiento a las recomendaciones, son de los

padres y madres. Es importante no dejar que sus hijos sean los que tomen esta decisión porque usualmente, van a rechazar una hospitalización por miedo, por no querer salir de su rutina y actividades o por la resistencia a sanar.

Recuerden que las condiciones mentales no son diferentes a las condiciones físicas. Nunca le preguntaríamos a un hijo/a si quiere recibir tratamiento de quimioterapia para tratar un cáncer o si quiere insulina para la diabetes. Simplemente, seguimos las recomendaciones médicas. Igualmente, ante una situación de salud mental, no seguir las recomendaciones puede costarle la vida.

**Esta información no sustituye una consulta con un profesional de la salud mental. Para mayor información pueden llamar al 984-974-3795.**

Mae Lynn Reyes-Rodríguez, Ph.D.  
Psicóloga Clínica e Investigadora  
Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill  
Departamento de Psiquiatría

## ¡SALUD Y BELLEZA!

Prepara tu piel con una limpieza profunda. Conoce sus beneficios:

- Oxigena la piel
- Piel más luminosa y radiante
- Activa la circulación y genera colágeno y fibras elásticas
- Disminuye las manchas y el acné.



¡Reserve su cita ahora!  
Escanee el código qr,  
llame al (760) 994-6751 o  
visite [www.bgbs.online](http://www.bgbs.online)  
para recibir un 15 % de  
descuento.



Visitas el mismo día para condiciones agudas: Gripe, Infecciones, etc.

Consultas a Precios económicos

Medicina de Familia

- Laboratorio (precios cómodos)
- Chequeos preventivos
- Chequeos para toda la familia
- Vacunas
- Planificación familiar
- Físico de escuela/deportes

Aceptamos seguros, Debit-Tarjeta de crédito y cash

Horario: lunes a viernes de 8:00am a 6:00pm

704-921-1000

Los esperamos en: 6700 Albemarle Rd, Charlotte, NC 28212

Latin American Chamber of Commerce of Charlotte



- CONEXIÓN
- CAPACITACIÓN
- MENTORÍA
- CRECIMIENTO

## HÁGASE MIEMBRO

<b>CONECTANDO</b>	<b>MEMBRESÍA Anual</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Almuerzos Mensuales</li> <li>• Tapas</li> <li>• Café y Pastel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuos \$80</li> <li>• Sin Fines de Lucro \$125</li> <li>• Empresa Micro \$150</li> <li>• Empresa Pequeña \$200</li> <li>• Empresa Mediana \$350</li> <li>• Empresa Grande \$500</li> <li>• Gubernamental \$750</li> <li>• Corporación \$1,000</li> </ul>
<b>ACCESO Y CAPACITACIÓN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Español e Inglés</li> <li>• Desarrollo y Asesoría</li> <li>• Seminarios y mucho más!</li> </ul>	

La misión de la Cámara es fomentar el crecimiento económico y el desarrollo de la comunidad empresarial Latinoamericana en la región de Charlotte. Nuestra membresía se compone de empresarios latinos y no latinos, profesionales y organizaciones sin fines de lucro, que comparten el deseo de interconectarse, asesorar y participar en una plataforma de programas y eventos que incluyen capacitación, desarrollo de liderazgo y acceso a oportunidades que benefician a socios y miembros.

**Se parte del cambio!**

145C Scaleybark Rd, Charlotte, NC 28209    704.343.2525    admin@lacccharlotte.com  
 @LACCCLT    Latin American Chamber of Commerce of Charlotte

# La influenza amenaza a nuestros niños, tómela en serio



Dr. Carlos G. Cruz H

- Escalofríos y sudoración
- Dolor de cabeza
- Tos persistente o seca
- Falta de aire al respirar
- Cansancio y debilidad
- Nariz congestionada o goteo
- Dolor de garganta
- Dolor en los ojos
- Vómitos y diarrea que son más comunes en los niños que en los adultos.

La influenza o “flu” es una enfermedad infecciosa de origen viral, muy común en el mundo, que afecta a millones de personas.

En el caso de Estados Unidos, las cifras reportadas por los Centros para el control y prevención de enfermedades (CDC), correspondientes a la temporada 2021-2022 son las siguientes:

- Número de casos: 9 millones.
- Personas que asistieron a consulta por “flu”: 4 millones.
- Pacientes hospitalizados: 10,000
- Número de muertes: 5,000

### Grupos de riesgo

Generalmente, cuando algunas personas contraen esta enfermedad la superan con bastante facilidad, sin embargo, hay casos donde la misma se puede complicar e incluso llevar a la muerte porque son personas que forman parte de los siguientes grupos de riesgo:

1. Niños menores de 5 años.
2. Adultos mayores de 61 años.
3. Pacientes con enfermedades crónicas.
4. Embarazo.
5. Pacientes con inmunosupresión.
6. Personas con obesidad.

### ¿Influenza o catarro?

En cuanto a la sintomatología, las personas que padecen de influenza (a diferencia de un simple catarro), pueden presentar:

- Fiebre
- Dolores musculares

### Complicaciones en la salud

Actualmente los niños menores de 5 años son uno de los grupos más afectados. En la temporada 2019-2020 ocurrieron 6,000 hospitalizaciones y las complicaciones más frecuentes fueron: neumonía, deshidratación, agravamiento de los problemas médicos previos tales como enfermedades cardíacas o asma, encefalopatía, problemas en los senos nasales o infecciones de oído.

### ¿Se puede prevenir?

En cuanto al tratamiento generalmente se enfoca en controlar los síntomas. En cuanto a la prevención, la mejor forma de arma contra esta enfermedad es la vacunación.

Según las recomendaciones del CDC, la vacuna contra la influenza en adultos se aplica una vez al año en el último cuatrimestre y, para los niños que están en edades entre los 6 meses y los 8 años, se le deben aplicar dos dosis, la primera entre los meses de julio o agosto y la segunda en los últimos meses del año.

**Para mayor información ustedes pueden contactar con el CDC al teléfono 1-800-232-4636 o a nuestro correo electrónico: [tusaludhispana@gmail.com](mailto:tusaludhispana@gmail.com) que con mucho gusto lo atenderemos.**

## Medicare has changed. Find out how it can affect you.

Important changes to the federal Medicare program became effective at the beginning of the year. As a result, retirees in your state may be eligible for coverage with new options.

Find out if you qualify for Medicare Supplement insurance from Physicians Life Insurance Company that can help limit your out-of-pocket expenses.

For **FREE** information, call:

# 1-866-387-2993

or visit [MedSupBenefit.com/noticia](http://MedSupBenefit.com/noticia)

### Get the facts that matter to you:

- **Critical dates** for Medicare eligibility
- **Options** that can help keep more money in your pocket
- **Medicare benefits** many retirees may not be aware of

We are not connected with, nor endorsed by, the U.S. Government or the Federal Medicare Program. I understand I have no obligation when an agent contacts me to answer my questions about insurance. Premiums can change if all policies of the same form and class in your state are changed. Plan F, Plan G, High Deductible Plan F and High Deductible Plan G premiums based on attained age will also change each year on or after your birthday. L030NC, L035NC, L036NC, L037NC, L038NC, F001, F002

**Dr. Carlos G. Cruz H.**  
 Columnista en semanarios en Nueva York, Nueva Jersey, Delaware, Pennsylvania, Connecticut, Texas, Florida y California.

# ¿Cómo tomar chía para bajar de peso?

Jeralí Giménez

**L**a chía es uno de los superalimentos que más beneficios aportan, incluyendo el de ayudar a bajar de peso, según un reciente estudio científico.

Esto es posible gracias a que es rica en Omega 3, proteínas, antioxidantes, fibra dietética, vitaminas (A, tiamina, riboflavina y niacina) y minerales (calcio, potasio, magnesio, fósforo, selenio, cobre, hierro, manganeso, molibdeno, sodio y zinc).

## ¿Cuáles son los beneficios de la chía?

Un artículo científico publicado en la Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, explica que cuando la semilla de chía entra en contacto con la saliva se forma un gel donde se esconden los múltiples beneficios de la semilla.

Además de mantener la salud del sistema digestivo, mejorando la digestión y combatiendo el estreñimiento, también aporta energía por su contenido de fibra dietética y brinda sensación de saciedad por largo tiempo. Es altamente hidratante debido a que absorbe 27 veces su peso de agua.

Además previene enfermedades



La chía tiene componentes antioxidantes, hidratantes y nutritivos.

cardiovasculares, trastornos inflamatorios y nerviosos, así como la diabetes, por ser uno de los alimentos que mayor concentración de ácidos grasos Omega 3 y 6 tiene. De la misma manera, ayuda a controlar los niveles de azúcar y colesterol en la sangre, así como la tensión arterial.

## ¿Cómo tomar chía para bajar de peso?

Solo dos cucharadas diarias de esta

semilla aportan 10 gr de fibra, 5 gr de proteína, 9 gr de grasa y 180 mg de calcio.

**Esta es una de las formas más beneficiosas de consumir las semillas de chía:**

- Colocar dos cucharadas (15grs) de chía en 1.5 litros de agua.
- Dejar en remojo entre 30 a 45 minutos.
- Añadir el jugo de cuatro a cinco limones o jugo de naranja natural.

■ Beber en el transcurso del día, especialmente en horas de la mañana, incluso en ayuno.

**Otra forma de ingerirla es como aderezo o complemento, simplemente mezclada o espolvoreada en batidos, agua, leche, yogur, ensaladas, panqueques.**

Encuentre esta historia en [LaNoticia.com](http://LaNoticia.com)



## ¡Ofertas deslumbrantes!

**Hydrafacial**  
\$199 por 60 minutos

**Aumento de senos**  
\$1,500 de descuento

**Depilación láser**  
desde \$75  
por tratamiento

**Levantamiento de glúteos  
brasileños BBL**  
desde \$5,500

**Botox**  
\$50 de descuento

**Abdominoplastia**  
\$1,000 de descuento  
más 2 áreas gratis  
de liposucción

**Relleno de labios**  
\$600

**Consulta gratis**  
tratamiento para la piel y cirugías



**PROVIDENCE**  
plastic surgery  
& skin center

Ofrecemos opciones  
de financiamiento

Llámenos o envíe mensaje de texto a:  
**704.771.1747**

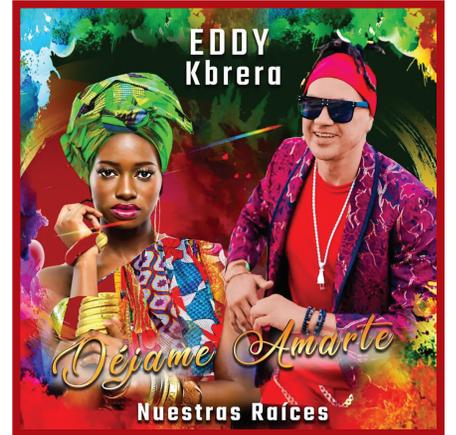




# Desde Carolina del Norte, el músico Eddy Kbrera presenta su sencillo “Déjame Amarte”

# primero

\*arte, cultura y entretenimiento



Esta nueva producción musical ya se encuentra disponible en el canal de Youtube, Spotify, y la página oficial del artista.

Yuliana Montiel

**E**l artista Eddy Kbrera presentó su nuevo tema llamado “Déjame Amarte”. Una producción para su álbum *Nuestras raíces*, que viene acompañada con melodías marcadas por el ritmo del Soukous y el folklore colombiano.

“Este nuevo sencillo es mi nuevo bebé. Lo escribí precisamente pensando en aquellas personas que han tenido varios problemas en la vida en el amor, han cerrado su corazón y han puesto una barrera entre el amor y ellos. Escribí esta canción especialmente para ellos. Para mí, es algo majestuoso, importante en mi carrera y también es importante porque antes del lanzamiento, empezó a sonar la canción en diferentes estaciones radiales, tanto en Charlotte como en Colombia”, comentó el cantante a *La Noticia*.

### Nuestras raíces

“Déjame Amarte” ya se encuentra disponible en el canal de Youtube, Spotify, en la página oficial del artista: [www.eddykbrera.com](http://www.eddykbrera.com) y en otras plataformas digitales.

La producción forma parte del álbum *Nuestras raíces*, un proyecto en el que viene trabajando desde hace varios meses y que mezcla ritmos de origen colombiano y africano.

“Los africanos nos han dejado a nosotros un legado impresionante que se mezcló con otras culturas. De allí es de dónde salen nuestras

raíces. De hecho, estos sencillos que he venido grabando tienen diferentes nombres, pero el álbum se llama *Nuestras raíces*, porque es un homenaje que nosotros los caribeños le debemos a África y, por eso, lo mío es la música afrocaribeña”, señaló el artista.

El lanzamiento oficial de este sencillo fue el 18 de noviembre en Charlotte. En esa oportunidad, el barranquillero se presentó en el restaurante *A Piece of Havana*.

### El inicio de su carrera

La carrera del artista inició en Barranquilla, Colombia, donde formó parte de la agrupación musical *Barranquilla Fiesta*. Sin embargo, asegura que su pasión por la música comenzó muchos años antes. “Siempre me ha gustado cantar, actuar, bailar, componer y tocar guitarra”, dijo.

Luego de varios años formando parte de esta banda y trabajando con reconocidas orquestas colombianas, el artista comenzó su carrera como solista y empezó a viajar a Estados Unidos para representar a la música afrocaribeña.

“Afortunadamente, tuve una gran escuela con mi primera agrupación y a uno le da experiencia el tiempo. Todo fue un error y prueba. Pero agradezco, que ellos se encargaron de cimentar valores a mi carrera cuando aún era un muchachito. Ya luego, mi primera producción musical la hicimos en Bogotá y este fue un disco completo de folklore de la región caribe con música africana”, dijo.

Sobre la posibilidad de realizar

una colaboración musical con otro artista, Eddy comentó: “Me gustaría hacer colaboraciones con otros artistas, porque yo puedo tener cierta cantidad de seguidores que otro artista no tiene y viceversa. Entonces puede ser un gran engranaje con esto y me permitiría seguir creciendo como artista”.

### Eddy Kbrera: Un psicólogo musical

“Yo no mezclo el artista con la persona”, dijo el multifacético cantante, quien aseguró que su experiencia como músico, le permitió convertirse en un psicólogo musical que estudia a su audiencia, para saber cómo entretenerla y hacerla bailar. Sin embargo, aclaró que su versión como artista y como persona es completamente opuesta.

“Sucede algo muy cómico y es que como persona soy muy pasivo, calmado y relajado. Por eso cuando me bajo de un escenario, la gente no me reconoce. Cuando estoy en una tarima yo tengo que dar mi esfuerzo como cantante, pero cuando estoy fuera de una tarima yo tengo que ser la persona, tener humildad y transparencia. Yo creo que eso me ha caracterizado mucho. Soy una persona normal, a quien puedes ver en bermudas y chanquetas, como también me puedes ver vestido formal”, agregó.



### Más información

Para conocer más sobre Eddy Kbrera y disfrutar su música o presentaciones, visite la página: [www.eddykbrera.com](http://www.eddykbrera.com)

## Las Semifinales están listas en la Monroe Soccer League

Emmanuel Gutiérrez

Luego de llevar a cabo una serie de torneos, finalmente la Monroe Soccer League ya tiene listos a los cuatro equipos que a lo largo de la semana se enfrentarán en la Semifinal, para titularse como los campeones de esta temporada.

### Los juegos para definir a los semifinalistas

El pasado 4 de diciembre, el equipo Independiente tuvo un juego que comenzó siendo muy reñido contra la selección Auto Caye. A pesar de que este no era uno de los favoritos y se encontraba rezagado del torneo, dio todo en la cancha y su jugador, Randy Salinas logró clavar un golazo que descontroló al equipo líder. El resultado de esta guerra reñida fue un empate 1-1, que luego se convirtió en una victoria para el Independiente.

Para lograr esta victoria, el Independiente sumó dos goles gracias



Bayer Munich y Arsenal dieron uno de los mejores partidos.

al delantero Iván Vásquez, quien le llevó el triunfo a su equipo llegando a tres goles contra uno.

Por otra parte, el América hizo

hasta lo imposible para ganar su partido frente al Stanly FC, el cual inició ganando y de no ser por su portero, no hubieran terminado empatados 1-1.

Otros que se enfrentaron fueron los equipos de Zacango y Da Roe. Desde el inicio del partido, Zacango marcó el gol que lo consolidó como ganador, pero luego estuvo en una situación reñida con los cambios que realizó el Da Roe a lo largo del partido. Finalmente, se puso en pie, mantuvo sus goles y siguió anotando hasta alcanzar un resultado de cuatro goles a dos.

Finalmente, el Bayer Munich no sufrió ante el Arsenal. Este último no tuvo ni una sola anotación y per-

dió sin tener la oportunidad de marcar un solo gol en estos torneos para clasificar a la semifinal. A la final, el resultado con el que fue derrotado fue de cuatro goles a cero.

En los juegos de veteranos, Auto Caye goleó a Jaguares, que en esta ocasión recibió una de las peores goleadas del año por 7-1, mientras que Michoacán, a pesar de no tener cambios, terminó venciendo al Alianza por 2-1.



América y Stanly FC fue uno de los duelos más cerrados.

### Monroe Soccer League Semifinales Las Semifinales de la Monroe Soccer League se jugarán así:

#### Liga Dominical:

Independiente vs. Zacango  
Bayer Munich vs. Stanley FC

#### Liga de Veteranos

Michoacán vs. Jaguares  
Auto Caye vs. Alianza



## Así se jugaron los Playoffs en la Liga CIBA

Emmanuel Gutiérrez

Durante el pasado fin de semana, hubo una jornada de muchas emociones en la Liga CIBA, donde algunos equipos celebraron el avance a la siguiente ronda y otros sufrieron al ser eliminados de los Playoffs.

Antes de estos enfrentamientos, las cosas estaban empatadas en las dos llaves y todos los equipos tenían que jugar su último y tercer juego de la serie para definir los pasajes a la siguiente ronda, por lo que se esperaban duelos cerrados.

En el primer duelo, Assassins eliminó al equipo Deathrow 78-76, una hora más tarde le tocó enfrentar al

equipo All the Smoke, en donde no corrieron con la misma suerte y cayeron por 81-70 en el primer juego de las Semifinales.

Por otra parte, Los G4 eliminaron al equipo GBG 73-70 y de esta manera llegaron a semifinales, donde una hora después enfrentaron al equipo Playmakers que se quedó con la victoria 84-64.

### Los resultados en Playoffs

Esta serie de semifinales continuará la próxima semana y esperamos tener a los dos finalistas de esta exigente división en la Liga CIBA.

Estos son los resultados del fin de semana en las otras Divisiones de la Liga CIBA:



Playmakers ya está en semifinales en la Primera División

### Segunda División A

Ravia eliminó a 401K 72 - 63  
Reece G eliminó a Tainos 53 - 45  
Primer juego de Semifinales  
Domirriqueños venció a Ravia 72 - 33  
Reece G venció a Concord Swarm 50 - 49

### Segunda División B Grupo 1

En estas divisiones todos los equipos tendrán que jugar el últi-

mo juego de la serie, ya que están empatados.

Viramontes 74 - 68 Hidalgo  
Hidalgo 85 - 56 Viramontes  
Gladiators 51 - 59 Metales  
Metales 29 - 38 Gladiators

### Grupo 2

Lucha Brothers 57 - 51 Monstars  
Monstars 55 - 53 Lucha Brothers  
Hidalgueses 53 - 57 Sinag  
Sinag 59 Hidalgueses 50

# Torneo Sabatino en la Liga IASO vio lluvia de goles en la sexta jornada



Selección de Deportivo Gonzalez

Emmanuel Gutiérrez

Este fin de semana hubo duelos por demás interesantes en la Liga IASO, donde hubo una feria de goles en diversos partidos y muchos de ellos apuntan para volverse clásicos en el torneo.

Esta sexta jornada del torneo de fútbol 7 vs. 7 en la Categoría Ascenso, se llevó a cabo en las instalaciones de Elon Park en Charlotte, en donde los equipos llegaron para buscar mejorar su posición en la tabla general en el arranque del torneo invernal 2022-2023.

## Duelos con más goles

Semana tras semana se presentan duelos llenos de goles y emociones para los aficionados que acudieron al Elon Park. Uno de los enfrentamientos donde hubo mayor tensión fue entre Deportivo González y Luís Ángel Firpo.

Ninguno de los dos equipos se guardó nada en los camerinos, pues era su deseo sumar puntos en esta jornada. Un juego de poder a poder en los primeros minutos, hasta que llegó el primer gol del equipo de los González.

Tras 60 minutos de juego, el mejor juego colectivo le dio el triunfo



Selección de L A Firpo

al Deportivo González, que dio una gran alegría a sus seguidores, pues el equipo sigue al alza y se ubica en la parte alta de la tabla de posiciones.

## Resultados de la sexta jornada en la Liga IASO

Otros resultados de esta jornada en la Liga IASO fue la destacada victoria Xolos y esta se dio por goleada.

Young Boys empató 1-1 cuando midió sus fuerzas con el cuadro centroamericano de Xelaju. En otro de los cotejos Xolos ganó al vencer por 3-0 cuando se vio las caras con Charlotte FC.

En un partido intenso, Arsenal

ganó por la mínima diferencia 2-1 cuando enfrentó a NC United, en uno de los duelos más cerrados de la jornada.

Finalmente Atlético venció por 3-2 al Ajax, en otro partido que vibró desde las tribunas y que vio un ganador cuando el empate era lo más justo.

Los juegos de la Liga IASO se desarrollan los días sábados a partir de las 5:00 p.m., en el centro deportivo que se encuentra ubicado en el 11425 Ardrey Kell Rd, Charlotte.

**Para más información de la Liga IASO, inscripciones, cupos y requisitos, llamar al teléfono 704-201-7791**



## Lee LaNoticia.com

Donde quiera que estés y a la hora que estés lista, LaNoticia.com te mantiene al día con **noticias e información importantes para ti.**

## La Noticia

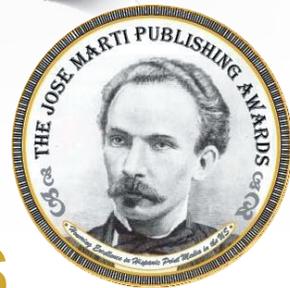
a tu servicio por:

- Celular
- Tableta
- Computadora

Una vez más  
nos convertimos  
en la **publicación  
más premiada**  
de Estados Unidos.



# PREMIOS nacionales



Una vez más nos convertimos en la publicación en español más premiada de Estados Unidos, en la entrega de los Premios José Martí. La Noticia se hizo acreedora de 35 premios nacionales (superando nuestro récord de 33 premios en el 2021), consolidándonos como el medio en español más premiado del país.

En La Noticia le ofrecemos 25 años de experiencia, una completa página web: [www.LaNoticia.com](http://www.LaNoticia.com) cuatro ediciones impresas en Carolina del Norte (en las regiones de Charlotte, el Triángulo, la Triada y las Montañas), y un completo equipo de profesionales que trabaja incansablemente para mantenerlo bien informado.

Porque usted se merece lo mejor

*Gracias*  
por su apoyo.

**latin tours**  
AGENCIA DE VIAJES Y SERVICIOS

**¡Abierto los 7 días!**

- Boletos Aéreos
- Boletos de Bus
- Paquetes Turísticos
- Notaría Pública
- Poderes Notariales
- Apostillados
- Traducciones
- Foto Pasaporte
- Taxes

**IATA** Accredited Agent

+1 888 462 2854  
+1 704 536 3050

4459, Central Ave, Charlotte N.C.  
www.latintoursinc.com

**SARY'S**  
TRAVEL & TAX SERVICES

**¡TAXES!**

**Agentes autorizados del IRS**

- ★ Online
- ★ Personales y Negocios.
- ★ Años anteriores.
- ★ Enmiendas, Payroll.
- ★ Forma 1099's / W-7.
- ★ Estímulos Económicos.

**Seguros de Autos WC / GL / SALUD**

- ★ Pago Tickets de tráfico.
- ★ Reporte Criminal, FBI, FOIA

**Boletos a México.**

**Boletos Aéreos a TODO el mundo**  
"Mejoramos los precios de la competencia"

AEROMEXICO volaris DELTA Copa Airlines  
Avianca UNITED AIRLINES American Airlines

**Envíos de Paquetería**  
Abierto de Lunes a Sábado

7520 S. Tryon St. Charlotte, NC 28217.  
sarys2008@hotmail.com  
(704) 900-2933 (704) 908-0235 (704) 497-3626

**SOTO AUTO GLASS**

**¿Vidrio de su Auto roto?**

No espere mas, llámenos para un estimado gratis.

Servicio a domicilio. Instalaciones de parabrisas, vidrios de puerta, vidrios traseros, reguladores y más...

Toda clase de Autos y Camiones.

**704-606-7751**

**Yovani Towing Service**

Servicio 24 horas  
Trabajo de noche

**704-249-5962**

Compramos carros viejos  
Pagamos Cash desde \$200 a \$1000

- Cubrimos Charlotte y alrededores
- Recojemos en 35 minutos
- Abrimos carros

**Claudio Carpet Cleaning**

Rotovac Carpet Restoration System

**Limpieza Profesional de Alfombra**

- Casa • Apartamento
- Condominios • Oficinas

3 áreas por **\$75**

Llama hoy para estimado gratis  
**704-858-7762 • 704-858-7761**

**Reparación Técnica Garantizada**

- Aire Acondicionado
- Calefacción
- Neveras
- Estufas
- Boiler
- Lavadoras y Secadoras

**PRESUPUESTO sin Compromiso**

Llame al **704-920-0055**

**Se compran carros para Junkers**

Pagamos **Cash**  
De \$250 hasta \$1,000

Recogemos **Inmediatamente**

**¡Llamé hoy mismo!**  
704-258-7040

Preguntar por Juan

**DE A CONOCER SU NEGOCIO O SERVICIO**

**¡Ponga su aviso aquí!**

**704-568-6966**

Anuncie en nuestra Guía de Servicios, para poner su aviso en esta guía llámenos 704-568-6966

# ¿Buscas trabajo?

LaNoticiaJobs.com



**LaNoticiaJobs**

# LaNoticiaJobs



## Se solicita Operador de Equipo de Recursos Hídricos I

Construcción

📅 Tiempo completo  
📍 Monroe, NC



Salario anual:  
**\$35,256 - \$52,894**

Ofrecemos plan de retiro

## Solicitamos mucamas para prestigioso hotel

Limpieza

📅 Por horas  
📍 Charlotte, NC



**\$17 p/hora**  
Bono de \$500 "pagado a los 90 días"

Excelentes beneficios

## Se solicita Lavaplatos para Club Privado

Limpieza

📅 Tiempo completo  
📍 Charlotte, NC



CHARLOTTE COUNTRY CLUB



• Excelentes Beneficios  
• Comidas gratis

**¡Solicita Hoy!**

## Se solicita Operador de Equipo de Recursos Hídricos II

Construcción

📅 Tiempo completo  
📍 Monroe, NC



Salario anual:  
**\$38,438 - \$57,616**

Ofrecemos plan de retiro

## Lavandería solicita empleados para sacar ropa de las secadoras y doblarlas

Limpieza

📅 Por horas  
📍 Charlotte, NC



**Excelente pago**

## Se solicita Personal de Mantenimiento para Club Privado

Mantenimiento

📅 Tiempo completo  
📍 Charlotte, NC



CHARLOTTE COUNTRY CLUB



• Excelentes Beneficios  
• Comidas gratis

**¡Solicita Hoy!**

**704-568-6966**

# Clasificados

Empleos

Servicios

Renta vivienda

Venta varios

Venta vivienda

**Servicios**

REPARACIÓN

**Don Jesús**

Aire Acondicionado  
Calefacción  
Plomería  
Limpieza de drenaje  
**704-780-8100**

**Don Ramón**

Reparación - Instalación  
Aire acondicionado y calefacción  
**(704) 582-1010**  
21 años de experiencia

**Reparación**

Electricidad - Plomería  
Calentadores  
Aire acondicionado  
**704-719-6330**

VARIOS

Tapicería Alexander:  
Tapizamos muebles, carros, motos y botes 704-431-9995 1134 N. Barkley Rd., Stateville, NC 28677

LaNoticia.com

**DISH TV**

\$59.99 For 190 Channels  
\$14.95 High Speed Internet.  
Free Installation,  
Smart HD DVR Included,  
Free Voice Remote.  
Some restrictions apply.  
Call 1-877-437-6581

**Start Saving BIG**

On Medications!  
**Up To 90% Savings**  
from 90DAYMEDS!  
Over 3500 Medications  
Available! Prescriptions Req'd.  
Pharmacy Checker Approved.  
CALL Today for Your FREE  
Quote. **855-792-6222**

## Solicitamos pintores profesionales para edificios y comercios

Construcción

📅 Por horas, Tiempo completo  
📍 Charlotte, NC



Sueldo: **\$16-\$25**  
• Oportunidad de hacer horas extras

**La Noticia**

Síguenos en:

/LaNoticia

**LaNoticia.com**



ORGULLOSO PATROCINADOR DE  
**CHARLOTTE FOOTBALL CLUB**

Nadie conoce el Vecindario como...

# COMPARE FOODS

QUALITY PRICE SERVICE

## SUPERMARKET

ESCANEA EL CÓDIGO QR



COMPAREFOODSCLT  
Y SÍGUENOS EN INSTAGRAM



**SNAP - En línea ¡Disponible ahora!**  
 Utilice hoy sus beneficios para comprar alimentos elegibles para **SNAP - En línea** con nosotros, a través de [www.compareclt.com](http://www.compareclt.com) o descargando nuestra aplicación.



### CARNICERÍA Y PESCADERÍA



Pulpa de Palomilla Fresca sin Hueso  
**\$4.99** Lb



Piernas de Pollo Enteras Frescas  
**99¢** Lb  
Paquete Familiar



Chuletas de Cerdo Frescas  
**\$2.59** Lb  
Paquete Familiar



Corvina 8/16 sin Cabeza Congelada  
**\$3.79** Lb

### FRUTAS Y VERDURAS



Uvas Verdes Dulces sin Semillas  
**\$1.89** Lb



Yuca Fresca Tropical  
**89¢** Lb



Piña Dorada Dulce Fresca  
**2/\$5**



Champiñones Blancos Enteros Frescos  
**\$1.29** Lb  
Paquete 8 Oz

### ABARROTOS



Aceite de Maíz Gala  
**\$9.99**  
Empaque 96 Oz



Harina de Maíz Blanca o Amarilla P.A.N.  
**2/\$7**  
Empaque 35.27 Oz



Atún en Agua o Aceite Dolores  
**2/\$5**  
Lata 5 Oz



Frijoles Negros o Pintos Iberia  
**4/\$5**  
Lata 15.5 Oz



Pan de Yuca Congelado Facundo  
**\$4.77**  
Empaque 14.1 Oz



Queso Fresco Supremo  
**\$3.97**  
Empaque 10 Oz



Cremas Variedad Cacique  
**\$3.97**  
Empaque 15 Oz



Cerveza Importada Estrella Jalisco  
**\$23.99**  
Caja 24 Botellas - 12 Oz

¿Quieres trabajar con nosotros? Aplica ahora a través de [Jobs.CompareCLT.com](http://Jobs.CompareCLT.com)

201 W. Arrowood Rd.  
Charlotte, NC 28217  
**704-522-7100**  
Compare Foods Express

3112 Milton Rd.  
Charlotte, NC 28215  
**704-716-1009**

818 E. Arrowood Rd.  
Charlotte, NC 28217  
**704-716-1170**

3600 N. Sharon Amity Rd.  
Charlotte, NC 28205  
**704-536-3176**

4316 North Tryon St.  
Charlotte, NC 28213  
**704-596-3495**

2701 Freedom Rd.  
Charlotte, NC 28208  
**980-213-3513**

**NUEVA TIENDA**  
5300 Sunset Rd.  
Charlotte, NC 28269  
**980-636-1535**

GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS MEXICANOS, CENTROAMERICANOS, SURAMERICANOS Y CARIBEÑOS. CARNICERÍA MEXICANA COMPLETA.

OFERTA VÁLIDA DEL 07 AL 13 DE DICIEMBRE DE 2022  
ABIERTO TODOS LOS DÍAS DE 7AM A 10PM  
HORARIO ESPECIAL SÓLO PARA PERSONAS DE TERCERA EDAD (60+): DE 7AM A 8AM

REALIZA TUS COMPRAS ONLINE A TRAVÉS DE [compareCLT.com/shop](http://compareCLT.com/shop) Y TE LA LLEVAMOS HASTA TU CASA

ACEPTAMOS:  
• CHEQUES DE WIC  
• FOOD STAMPS  
• TARJETAS DE CRÉDITO

Mayores de 65 años **10% de descuento sólo los martes**. Se excluyen los productos en oferta. Identificación requerida.

NO VENDEMOS A MAYORISTAS. NOS RESERVAMOS EL DERECHO DE LIMITAR LAS CANTIDADES. NO SOMOS RESPONSABLES POR ERRORES TIPOGRÁFICOS. LAS FOTOGRAFÍAS UTILIZADAS SON PARA ILUSTRACIÓN SÓLAMENTE.