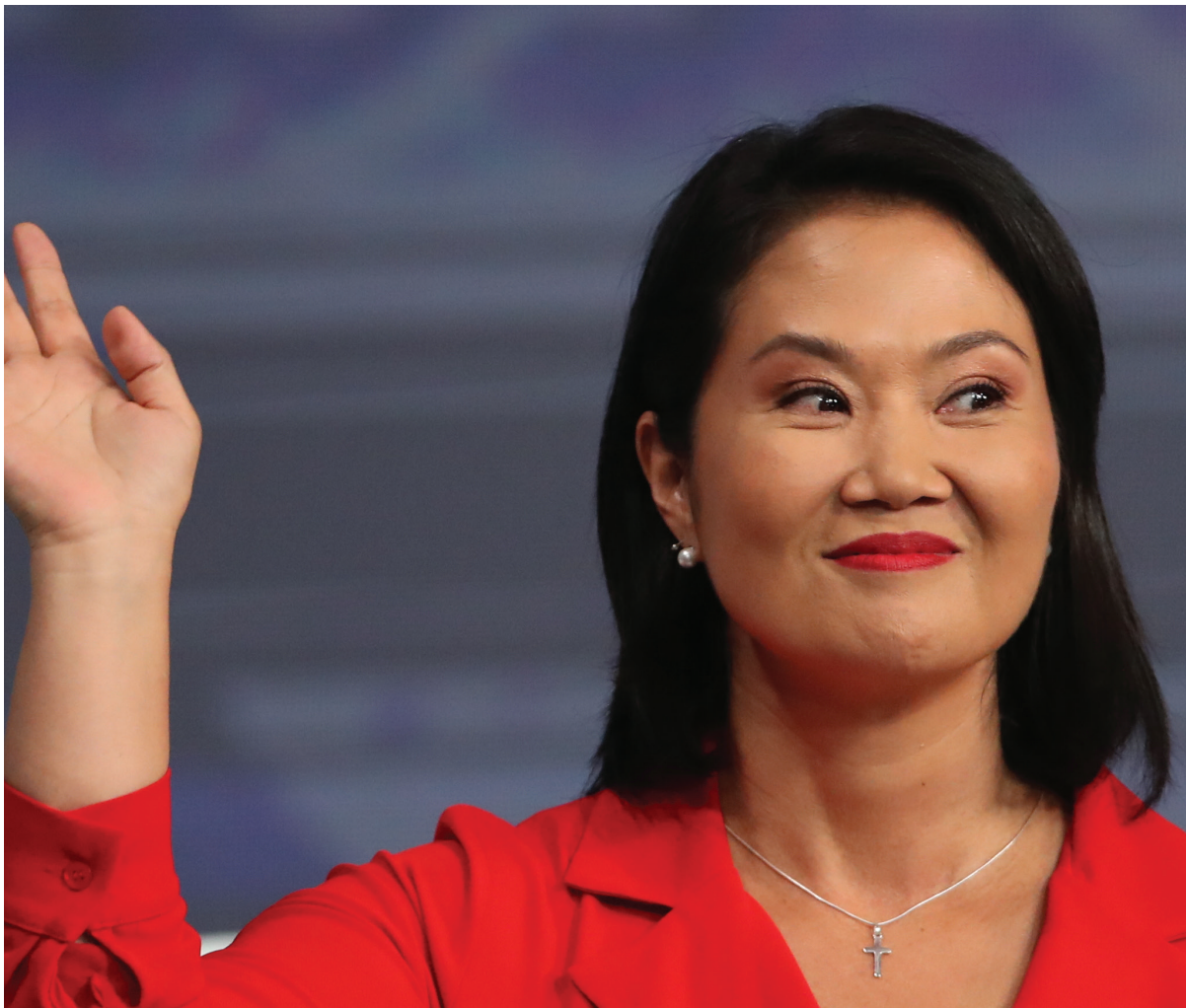


Perú elige presidente entre 35 candidatos



Con la inseguridad como gran preocupación.

LIMA / EFE

Perú llega a las elecciones generales con una crisis política persistente, marcada por ocho presidentes en casi diez años y una creciente preocupación por la inseguridad. Este domingo, los ciudadanos deberán elegir entre 35 candidatos que no logran generar entusiasmo, mientras persisten heridas abiertas como los más de 50 muertos en las protestas tras la caída de Pedro Castillo.

La inestabilidad responde, en gran parte, a la debilidad del Ejecutivo frente a un Congreso opositor, dominado por fuerzas conservadoras que han impulsado destituciones presidenciales. Este escenario ha favorecido una constante rotación en el poder y una falta de gobernabilidad.

La papeleta electoral es la más extensa de la historia del país. Incluye figuras conocidas como Keiko Fujimori, candidata por cuarta vez, junto a numerosos aspirantes poco conocidos que buscan irrumpir como outsiders. A pocos días de la votación, cerca del 30 % del electorado se mantiene indeciso o inclinado al voto en blanco.

La inseguridad se ha convertido en el principal tema de campaña. Ante el aumento de la criminalidad, muchos ciudadanos demandan medidas drásticas, incluso inspiradas en modelos como el de Nayib Bukele. Esto ha impulsado propuestas polémicas como la pena de muerte o jueces encubiertos.

Además, el país retomará un sistema bicameral con un Senado que concentrará amplios poderes, lo que genera preocupación por un posible desequilibrio institucional. Mientras tanto, el recuerdo de la represión de las protestas recientes sigue latente en la sociedad peruana.

La candidata a la Presidencia de Perú Keiko Fujimori busca por cuarta vez ser la presidenta de Perú para reivindicar a su padre.

FOTO: EFE/ PAOLO AGUILAR.

|| Pág. 8-A

El menú que flota en la misión Artemis II, camarones, tortillas, picante y hasta Nutella.

|| Pág. 2A

La mexicana Karime Pindter salta al mundo del cine con 'La verdadera Matryoshka'.

|| Pág. 11A

Sinner se repone a los contratiempos físicos e iguala a Sampras.

|| Pág. 15 DEPORTES

Insulina y aumento de peso: mantenerse en forma.

|| Pág. 3 SALUD

Gobernadora de Virginia rechaza polémica propuesta

Dicen "No" a los casinos en Fairfax

REDACCIÓN / WH

La gobernadora de Virginia, Abigail Spanberger, vetó un proyecto de ley que habría facilitado la instalación de un casino en el condado de Fairfax, una iniciativa que generó división entre ciudadanos y líderes estatales.

La propuesta obligaba a la Junta de Supervisores de Fairfax a someter a votación pública la posibilidad de desarrollar un casino en la zona de Tysons Corner. Sin embargo, Spanberger defendió que este tipo de proyectos deben surgir a nivel local y no ser impulsados desde el gobierno estatal.

"Las autoridades locales deben encabezar cualquier



Abigail Spanberger, gobernadora de Virginia.

FOTO: CORTESÍA

propuesta relacionada con casinos", señaló la gobernadora, al destacar que la Junta de Supervisores y la mayoría de los legisladores del condado se oponían a la iniciativa.

Aunque líderes locales criticaron el proyecto, el líder de la mayoría del Senado estatal, Scott Surovell, apoyaba su aprobación. Spanberger también advirtió que la medida limitaba la capacidad local para decidir la ubicación del casino.

El proyecto estipulaba que el complejo debía construirse cerca de una estación de la Línea Plateada del Metro y a menos de dos millas de un centro comercial regional.

El presidente de la Junta de Supervisores, Jeff McKay, celebró el veto y destacó la oposición de los residentes.

El menú que flota en la misión Artemis II

Camarones, tortillas, picante y hasta Nutella

MIAMI/EFE

Un bote de Nutella, que se escapó y flotó dentro de la nave Orión en plena transmisión, y demostraciones de qué comen los astronautas y cómo preparan sus comidas, en algunos casos con ingredientes latinos, se han convertido en momentos icónicos y entrañables de la misión lunar Artemis II, que este martes comenzó el proceso de retorno a la Tierra.

La primera mujer en llegar a la Luna, Christina Koch, y el canadiense Jere-

my Hansen han ayudado a explicar en videos el tema gastronómico durante la histórica misión, que este lunes llegó a la órbita lunar después de una ausencia humana de más de medio siglo.

“Esto es cóctel de camarones”, dijo Kosch mientras sostenía una bolsa transparente con contenido rojo.

“En el espacio, la comida se come desde algún tipo de bolsa; puede ser de plástico o de envoltorio metálico porque tenemos que deshidratar gran parte de nuestros alimentos”, agregó.

Hansen describió su compañera como “una veterana de la comida espacial”, ya que ha pasado más

de 300 días ingiriéndola en misiones anteriores.

Según la NASA, la tripulación que vuela alrededor de la Luna dispone de 189 artículos distintos en su menú, con más de 10 tipos de bebidas, entre ellas café, té verde, cocoa, limonada y batidos. Entre los alimentos más comunes figuran tortillas, nueces, ‘brisket’ de res con salsa barbacoa, coliflor, macarrones con queso, calabaza, galletas y chocolate

El chocolate a flote

Sin embargo, la agencia espacial estadounidense no había hablado de la Nutella, la crema de cacao y avellana italiana, pero durante



Los astronautas mostrando los alimentos que consumen a bordo de la nave Orion de la misión lunar Artemis II. FOTO: EFE/NASA

la transmisión del lunes, cuando la Orion recorrió la órbita lunar, se vio flotando un bote de Nutella.

Otro dato gastronómico que ofreció la NASA fue la historia detrás de la presencia de las tortillas en el menú, pues comenzaron a usarse en las misiones espaciales gracias al astronauta mexicano Rodolfo Neri Vela.

A diferencia del pan tra-

dicional, “las tortillas no generan migas, lo cual es crucial en una nave espacial”, explica un documento difundido a la prensa sobre la comida de la misión.

“En microgravedad, las partículas sueltas pueden flotar, meterse en los ojos, la nariz, la ventilación o incluso interferir con equipos delicados”, señala. Por eso la tortilla se convirtió hace décadas en una favorita de los astronautas.

En total, los astronautas de Artemis II se llevaron 58 tortillas, además de 43 tazas de café y cinco tipos de salsa picante, una mezcla que suena menos a laboratorio y

más a cocina de carretera con presupuesto aeroespacial.

Nada de esto es improvisado. La NASA señala que “las selecciones del menú se preparan junto con expertos en alimentación espacial y con la propia tripulación, para equilibrar calorías, hidratación y nutrientes, sin perder de vista las preferencias personales de cada astronauta”.

Para comer a bordo, los astronautas cuentan con un dispensador de agua potable para rehidratar los paquetes y un calentador de comida tipo maletín, que también se ha visto flotando en la cápsula.

MONICA TRAVEL

LLAMENOS PARA RECIBIR TEXTOS CON TARIFAS ESPECIALES A SU PAIS!

El Salvador...\$298	San Jose\$298	Chile.....\$499	Mexico\$199
Guatemala...\$298	Bogota.....\$350	Ecuador.....\$390	Santo Domingo.\$199
Managua.....\$298	Buenos Aires..\$590	Peru\$425	Madrid\$499
Honduras.....\$298	Bolivia\$499	Uruguay.....\$599	Houston/Miami.\$199

*Precios sujetos a cambio sin previo aviso. Impuestos y cargos no estan incluidos. **GARANTIZAMOS LAS MEJORES TARIFAS DENTRO DEL AREA**

AGENCIA AUTORIZADA POR EUROPAMUNDO VACACIONES Y ROYAL CARIBBEAN CRUISES

SIGUENOS EN EL FACEBOOK PARA RECIBIR NUESTROS DESCUENTOS

Rockville 1331-K Rockville Pike Rockville, MD 20852	Hyattsville 7411 Riggs Road #214 Hyattsville, MD 20783	Falls Church 7202 Arlington Blvd. #302 Falls Church, VA 22042
--	---	--

301-294-1166 • 703-573-0001

Conrad Gaarder Escudero

ABOGADO, 30 años de experiencia

ACCIDENTES CON LESIONES
PERSONALES, CASOS CRIMINALES,
CASOS DE TRANSITO
(RECKLESS, LICENCIA SUSPENDIDA,
DWI), DIVORCIO DE MUTUO ACUERDO

10617 Jones St. Suite 301B (703) 522-4122 (703) 587-6188
Fairfax VA 22030 **PRIMERA CONSULTA GRATIS**

ATENDEMOS EN ESPAÑOL

VALDEMAR SOUTH TRAVEL 2026 AMERICA

valdemartravel.com

Recuerde que viajes se escribe con "V" de Valdemar

BUENOS AIRES \$879	Honduras 390	Guadalajara 395
MONTEVIDEO \$843	Managua 395	Veracruz 329
SANTIAGO \$619	San Jose 420	Leon 395
ASUNCION \$795	Caracas 879	Los Angeles 197
	Panama 380	Miami 138
	Madrid 520	Monterrey 395

*Tarifas sujetas a cambio sin previo aviso. No incluyen impuestos.

ENVIAMOS DINERO A BOLIVIA, PERÚ MEXICO, ECUADOR, COLOMBIA, REPUBLICA DOMINICANA, ETC.

1010 Vermont Ave. NW Suite 100/ Wash., DC. 202-638-7385
1782 Columbia Rd., NW., Wash. DC. 202-387-9003
7676 New Hampshire Ave. Langley Park MD. 301-439-6460
474 N. Frederick Ave. , Gait. MD 301-977-2123
239 S. Broadway, Baltimore, MD 410-327-1305
6001 Leesburg Pike. Falls Church, VA 703-931-1295
2122 Forest Dr. Annapolis, MD / Tel. 301-261-8150
10 Hillcrest Dr. Frederick MD 21703 301-663-1011
1083 Ave. Larco- 202, Miraflores, Lima Perú 447.2559
3013-c Mountain Rd. Pasadena, MD 410-360-1295

LIMA \$460	SAN SALVADOR \$368
LA PAZ \$598	GUATEMALA \$372
BOGOTA \$372	MEXICO \$278

Llevamos cartas y encomiendas a Perú. Salidas el 15 y 30 de cada mes

SI PIENSA VIAJAR LLAME A VALDEMAR (202) 638-7385

Escuche por **Radio La Grande**

Los clásicos de los años 60 y 70
Más de 3,400 canciones.

radiolagrande.net

EN CAROLINA DEL NORTE
WRTG 1000 AM – Raleigh
WSRP 910 AM – Jacksonville
WLNR 1230 SM – Kinston
WGSB 1060 AM – Durham
WREV 1220 AM – Greensboro
WLLY 1350 AM – Wilson
WLLN 1370 AM – Lillington
WLLQ 1530 AM – Chapel Hill

Camilo Sesto, Raphael, Sandro, Rabito, Sabu, Nelson Ned, Marisol, Shophy, Lizzett, Yolandita Monge, Claudia, Alberto Vasquez, Enrique Guzman...

“Habrá una mayor presencia de ICE en las calles”:

Sheriff de Loudoun expresa inquietud por proyecto migratorio

REDACCIÓN/
WASHINGTON HISPANIC

El sheriff del condado de Loudoun, Mike Chapman, advirtió que una propuesta legislativa aprobada por la Asamblea General de Virginia y actualmente en manos de la gobernadora Abigail Spanberger podría poner fin a la colaboración existente entre su oficina y el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE).

Chapman, quien ofreció testimonio sobre la iniciativa —identificada como SB783— durante una audiencia del Comité de Presupuesto del Senado federal el pasado 10 de marzo,

explicó que la medida obligaría a su departamento a suspender una cooperación que ha mantenido durante años con las autoridades migratorias. En la actualidad, cuando ICE emite un orden de retención, la oficina del sheriff mantiene bajo custodia por hasta dos días a la persona solicitada, tras su liberación del centro de detención de Loudoun.

Según el texto aprobado por los legisladores, las agencias policiales estatales y locales tendrían prohibido colaborar con ICE, a menos que la agencia federal adopte nuevas disposiciones, como limitar sus operativos en tribunales y escuelas —salvo autorización judicial—, además de otras condiciones como no utilizar máscaras durante sus intervenciones.



No se escucha mucho sobre operativos de ICE en el condado de Loudoun, precisamente por la relación que existe entre ambas entidades”,

MIKE CHAPMAN

Sheriff del condado de Loudoun

Chapman señaló que el sistema vigente ha resultado beneficioso para ambas partes.

“No estamos aplicando leyes migratorias directa-



“Vamos a ver más agentes de ICE en las calles, realizando redadas y ese tipo de operativos, cuando en realidad no sería necesario” (Mike Chapman)

FOTO:ARCHIVO

mente”, explicó. “Lo único que hacemos es entregar a las personas que ICE solicita; eso les permite cumplir con su labor y, al mismo tiempo, nos ayuda a evitar que individuos que podrían cometer delitos adicionales regresen a la comunidad”.

El sheriff afirmó que esta cooperación ha dado resultados positivos a lo largo del tiempo.

“No se escucha mucho sobre operativos de ICE en el condado de Loudoun, precisamente por la rela-

ción que existe entre ambas entidades”, indicó. “Me preocupa que las decisiones de la gobernadora afecten un programa que ha funcionado bien y que contribuye a la seguridad de nuestros residentes”.

Además del proyecto que ahora evalúa, Spanberger ha firmado dos órdenes ejecutivas que ponen fin a acuerdos previos que permitían a agentes de la Policía Estatal de Virginia y al Departamento de Correcciones colaborar con ICE.

Chapman advirtió que, si ICE decide no acatar las nuevas condiciones establecidas en la legislación —lo que impediría a su oficina retener temporalmente a personas por asuntos no relacionados con inmigración—, los agentes federales tendrían que salir a buscarlas directamente.

“Vamos a ver más agentes de ICE en las calles, realizando redadas y ese tipo de operativos, cuando en realidad no sería necesario”, concluyó.

¿Ha sido víctima de fraude de Medicare?

Aprenda a prevenir el fraude de Medicare y prepárese para posibles amenazas



Programa de Asistencia Estatal sobre Seguros de Salud

Información y asesoría para recipientes de Medicare y sus familias y cuidadores.

301-255-4250 | www.medicareabcd.org | SHIP@accessjca.org



Creado con aportes de la Administración de EE.UU. para La Vida Comunitaria a través del Estado de Maryland.

Alcaldesa Bowser anuncia \$1 millón para buscar nuevo lugar

Anuncian reubicación del Children's National Hospital

REDACCIÓN / WASHINGTON HISPANIC

La alcaldesa de Washington, Muriel Bowser, informó que la ciudad destinará un millón de dólares para apoyar al Children's National Hospital en la búsqueda de un nuevo lugar donde establecer sus instalaciones dentro del Distrito.

“El Children's National es un hospital pediátrico de prestigio nacional y el segundo mayor emplea-

dor privado en DC. Ha sido parte de nuestra comunidad por más de 155 años, y queremos ayudar a encontrar un nuevo espacio que le permita seguir creciendo y sirviendo a futuras generaciones durante el próximo siglo”, expresó Bowser. “Con este financiamiento incluido en mi propuesta presupuestaria, colaboraremos estrechamente con el hospital para analizar posibles ubicaciones y garantizar que la atención médica infantil de alta calidad, moderna y accesible continúe disponible aquí mismo, en

Washington”.

Debido al envejecimiento del actual edificio ubicado en Michigan Avenue, la institución evaluará distintas opciones de terreno dentro del Distrito, incluyendo propiedades públicas, federales y privadas. Entre los factores que se tomarán en cuenta están el potencial de expansión a largo plazo, el acceso al transporte, los servicios cercanos y la integración con la comunidad.

Según la oficina de la alcaldesa, estos fondos buscan asegurar que la región



Children's Hospital en Washington DC.

FOTO: CORTESÍA

metropolitana de Washington mantenga acceso a servicios pediátricos integrales para niños y familias en los años venideros.

“Durante más de 155 años, el Children's National ha atendido a niños y familias en el Distrito y en toda la región, incluyendo

cerca de cinco décadas en nuestro edificio principal actual”, señaló Michelle Riley-Brown, directora ejecutiva del hospital. “Agradecemos profundamente el respaldo de la alcaldesa Bowser para garantizar que la atención médica infantil de primer

nivel continúe siendo accesible mientras evaluamos cómo responder mejor a nuestras necesidades futuras de infraestructura”.

En el último año, el hospital brindó atención a más de 258,000 menores, de los cuales más de 75,000 residen en Washington, D.C.

■ TRAS EL CHOQUE CONTRA EL PUENTE KEY BRIDGE

MD logra un acuerdo con la empresa propietaria del buque Dalí

REDACCIÓN / WH

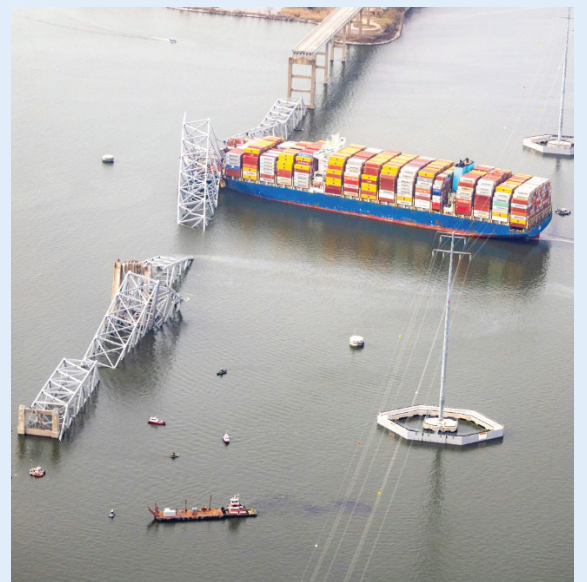
El estado de Maryland anunció que ha alcanzado un acuerdo preliminar con la compañía dueña y encargada de operar el Dalí, el carguero implicado en el accidente ocurrido el 26 de marzo de 2024 contra el puente Francis Scott Key.

El fiscal general, Anthony Brown, informó que se llegó a un entendimiento con las empresas Grace Ocean Private Limited y Synergy Marine Private Limited, lo que permite resolver parte de las reclamaciones legales presentadas por el estado a raíz del siniestro.

Este convenio atiende las demandas dirigidas contra los responsables de la embarcación, gestionadas por la División de Litigios Civiles de la Oficina del Fiscal General en representación de Maryland.

No obstante, el acuerdo no contempla posibles acciones legales que el estado pudiera mantener contra el fabricante del barco, la empresa Hyundai.

Este avance ocurre luego de que la aseguradora ACE American Insurance Co. concretara un acuerdo por 350 mi-



En una espectacular vista aérea (se aprecia el carguero Dalí después de chocar con el puente Francis Scott Key sobre el río Patapsco, el 26 de marzo de 2024, en Baltimore, Maryland.

FOTO: ARCHIVO

llones de dólares con los propietarios y operadores del Dalí, cerrando así una importante reclamación de seguros a principios de esta semana. El pacto permite, en gran medida, recuperar el monto que la compañía había desembolsado.

De acuerdo con la Junta Nacional de Seguridad en el Transporte (NTSB), el 26 de marzo de 2024 el Dalí salía del puerto de Baltimore cuando sufrió una falla en el suministro eléctrico y en su sistema de propulsión, lo que provocó que impactara con-

tra uno de los pilares que sostenían la estructura central del puente Key, ocasionando su colapso.

El choque ocurrió a las 1:29 de la madrugada y, al amanecer, las impactantes imágenes y videos del derrumbe ya circulaban ampliamente, evidenciando la magnitud de la tragedia.

En las horas posteriores al incidente, las autoridades iniciaron labores de búsqueda para localizar a varios trabajadores de la construcción que se encontraban en el puente al momento del colapso.

KNOW THE RISK USE WITH CAUTION HABLA CLARO

NO TODOS LOS FRACASOS NECESITAN OPIOIDES. NO AGREGUE ADICCIÓN A LAS LESIONES.

La adicción a los opioides puede ocurrir en solo 5 días. Hable con su médico sobre los riesgos y los tratamientos alternativos.

Visite knowrx.org para obtener más información.

Loudoun County VIRGINIA

Elliot & Chatain PLLC

Buscas ayuda en Español ¡Llama ahora!

Abogados serios que te ofrecen guía y orientación legal en tus problemas de Inmigración

La primera consulta es gratis Se habla español.

Email: FChatain@elliotchatain.com

202 431 0092



**VOTA SÍ
HASTA EL**

21 DE ABRIL

**DONALD TRUMP Y
LOS REPUBLICANOS
EXTREMISTAS
ESTÁN TRATANDO DE
MANIPULAR NUESTRAS
ELECCIONES.**

**PERO AL VOTAR SÍ
POR UNA MEDIDA
TEMPORAL QUE VA A
RESTAURAR LA
JUSTICIA EN NUESTRAS
ELECCIONES PODEMOS
LUCHAR CONTRA ESTOS
ESFUERZOS.**

¿QUE HARA?

- ✓ Permitirá que los votantes de Virginia aprueben **cambios temporales** a los mapas congresionales
- ✓ Garantizará una **representación justa** en las próximas elecciones
- ✓ Protegerá la **redistribución independiente**

La votación empieza el 6 de marzo.

**VOTA TEMPRANO DESDE EL 6 DE
MARZO HASTA EL 18 DE ABRIL**

**EL DÍA DE LA ELECCIÓN
ES EL MARTES, 21 DE ABRIL**

Para mas información, visita VirginiansForFairElections.com

Inquilinos, guarderías, migrantes y mucha nieve:

Los primeros cien días del alcalde Mamdani

ESTEBAN CAPEPON
SENDRA/EFE

Zohran Mamdani cumple este jueves cien días como alcalde. Más de tres meses desde que Nueva York pasó a estar en manos de un joven musulmán y socialista que, según algunos, iba a destruir la Gran Manzana por su agenda “demasiado progresista”. Sin embargo, casi la mitad de los neoyorquinos respalda su gestión y asociaciones vecinales explican a EFE que ven con buenos ojos sus esfuerzos para cumplir sus promesas electorales.

El pasado 1 de enero, a pocos kilómetros de Times Square, mientras miles de personas daban la bienvenida al año nuevo, Mamdani, de 34 años, se convertía en el alcalde de Nueva York más joven en más de un siglo durante una primera ceremonia íntima celebrada en la antigua y abandonada estación de metro del ayuntamiento.

La mitad de los neoyorquinos de su lado

El 48 % de los neoyorquinos aprueba la gestión

del edil en estos meses, de acuerdo con una encuesta del Instituto Marista de Opinión Pública. El dato, aunque alto, es peor que el que obtuvo su predecesor, Eric Adams, en sus primeros meses en el cargo.

Los primeros cien días de Mamdani han estado marcados por el traslado del depuesto presidente venezolano Nicolás Maduro a una prisión de Brooklyn, las tensiones sociales derivadas tras la brutalidad de los agentes del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE), la sintonía mostrada con el presidente estadounidense, Donald Trump, y, sobre todo, por las tormentas invernales, gestión que cuenta con la aprobación del 65 % de los encuestados.

El alcalde se ha erigido también como un férreo contrapunto a las políticas migratorias de la Casa Blanca tras reforzar a Nueva York como ciudad santuario para limitar las operaciones de los agentes federales en la ciudad.

Los inquilinos, su buque insignia

Si por algo será recordada la campaña electoral del ahora alcalde, además

de los colores elegidos para su imagen, su forma de dirigirse al electorado o sus videos virales hablando español (o intentándolo), es por su propuesta de congelar los alquileres.

Mientras gran parte de las grandes ciudades del mundo atraviesan una crisis habitacional, derivada de años de especulación inmobiliaria, en Nueva York, una de las ciudades con el alquiler más caro del mundo, ganaba fuerza la idea de poner un límite al precio de la vivienda.

Como era de esperar, algunas de las primeras medidas de Mamdani fueron en materia de vivienda, entre ellas revitalizar la Oficina de la Alcaldía para Proteger a los Inquilinos.

“Desde el primer día, el alcalde ha demostrado su compromiso con los inquilinos, trabajando para exigir responsabilidades a los propietarios sin escrúpulos y hacer que nuestra ciudad sea más asequible”, declara a EFE Sumathy Kumar, directora del NYS Tenant Bloc, una organización de inquilinos.

En estos cien días, Mamdani ha lanzado audiencias públicas para denunciar fraudes, anunciado



El alcalde, Zohran Mamdani, hablando durante una rueda de prensa este miércoles, en el Zoológico de Prospect Park en Nueva York (EE.UU.). FOTO:EFE/ED REED

una estrategia de multas para caseros que cometan infracciones y reafirmado su compromiso de seguir construyendo viviendas y de favorecer modelos para “desmercantilizarla” parcialmente.

“Entiende que los inquilinos se merecen algo mejor que viviendas en ruinas y subidas de alquiler”, asevera Kumar.

Cuidado infantil universal hasta los cinco años

Otra de las promesas electorales a las que más esfuerzos ha dedicado ha sido la de lograr el cuidado infantil universal hasta los cinco años.

De la mano de la gobernadora de Nueva York, Kathy Hochul, el alcalde dio

sus primeros pasos al anunciar miles de plazas gratuitas de cuidado infantil para menores de 2 y 3 años.

“Estos pasos deben ir seguidos ahora de una inversión sostenida y de apoyo normativo a las redes de cuidado infantil en el ámbito familiar, que son fundamentales para ampliar el acceso de las familias diversas y con pocos recursos en toda la ciudad de Nueva York”, explican a EFE desde Queens Childcare Network, una organización que gestiona guarderías en el distrito donde vivía Mamdani antes de mudarse a la residencia oficial.

Aun así, definen estos primeros pasos como “una oportunidad importante para construir un sistema de cuidado infantil univer-

sal verdaderamente inclusivo”.

Tanto esta como la de los alquileres son medidas estructurales que requerirán de más esfuerzos y, sobre todo, más tiempo, para poder ver la luz.

Para llevarlas a cabo, Mamdani deberá ganar primero la batalla en el Concejo Municipal frente a los concejales que se oponen a su idea de subir los impuestos a los ricos, mediante recargos a grandes ingresos y corporaciones, para financiar algunas de las medidas sociales que defiende.

Mamdani debe cerrar además un acuerdo presupuestario antes del 1 de julio, fecha límite para aprobar las cuentas municipales del próximo ejercicio fiscal.

■ UN 2,1 % EN 2025 FRENTE AL 2,8 % DE 2024

Crece el PIB de EEUU

WASHINGTON, DC. /
EFE

El producto interior bruto (PIB) de Estados Unidos creció un 2,1 % en 2025, frente al 2,8 % del año anterior, después de subir un 0,1 % en el cuarto trimestre del pasado año respecto al tercero.

La economía estadounidense se expandió un 0,5 % a ritmo anualizado en ese último trimestre, una décima menos que en la segunda estimación publicada en marzo.

Según datos dados a conocer este jueves por el Buró de Análisis Económico (BEA), el PIB estadounidense creció el pasado año en su conjunto un 2,1 % el mismo nivel que en el estimado anterior.

Estas cifras, publicadas con retraso por el BEA debido al cierre del Gobierno federal que paralizó a la Administración estadounidense entre octubre y noviembre pasados, quedaron por debajo de las estimaciones en tasa anualizada de los analistas, que preveían una expansión trimestral anualizada cercana al 3 %.

La caída en estos indicadores refleja revisiones a la baja en las inversiones, cuyo crecimiento disminuyó un punto porcentual hasta quedar en un 2,3 % (de un 3,3 % en el segundo estimado) y en el gasto de consumo, que bajó una décima hasta un 1,9 %.

La desaceleración del PIB estadounidense en el cuarto trimestre mostró un decreci-

miento del 5,6 % en el gasto público, frente al 5,8 % del segundo estimado, y una caída aguda en el índice de exportaciones, que pasó de disminuir un 0,9 % en el primer dato a registrar una bajada de un 3,3 % en el segundo, hasta finalmente quedar en un decrecimiento del 3,2 %, según las cifras revisadas de hoy.

Las importaciones, que se restan al cálculo del PIB, disminuyeron un 1 %, una décima menos que en el dato anterior.

Ligado al cierre del Gobierno federal, el gasto en defensa se mantuvo sin cambios en su reducción del 10,7 %, en el último trimestre del 2025, mientras que el gasto federal también cayó en un 16,6 %, una décima más de caída según el dato anterior.

mulch madness
A source reduction event

DEPARTMENT OF THE ENVIRONMENT

sábado
ABRIL 18

8 a.m. to 1 p.m.
o hasta agotarse la existencia

Instalaciones de Compostaje Orgánico del Condado de Prince George
6550 Maude Savoy Brown Rd.,
Upper Marlboro, MD

(Desde Crain Highway, siga por Maude Savoy Brown Road hasta las Instalaciones)

CONSEJO PARA REDUCIR LA FUENTE DE RESIDUOS:
Reduzca el uso de agua, evite la erosión del suelo y reduzca el uso de herbicidas en los jardines de su hogar usando abono.

Para obtener más información, visite mypgc.us/mulchmadness

LO QUE DEBE SABER

- El evento es solo para residentes del condado, es posible que se requiera prueba de residencia.
- Residentes cargando el abono por sí mismos, deben traer sus propias palas, horcas/horquillas, bolsas, contenedores y/o lonas para asegurar/transportar el material.
- Solo se permiten vehículos no comerciales, con un peso máximo de 3/4 toneladas. No se permitirán vehículos con letreros comerciales, todos los letreros comerciales deben cubrirse o removerse antes de ingresar a las instalaciones.

Dicen son más de 6.200 en el último año

Niños detenidos en centros para migrantes

SAN ANTONIO/
EFE

Más de 6.200 menores de edad han sido detenidos en centros para migrantes en Estados Unidos en el último año, según informaron este miércoles legisladores demócratas en Texas.

Cientos de ellos han pasado por el centro de detención para familias en Dilley, al sur de San Antonio, donde actualmente están retenidas casi 400 personas, entre ellas 49 familias, algunas

de las cuales llevan más de un año privadas de su libertad, según informaron los congresistas Joaquín Castro y Greg Casar en una rueda de prensa.

La mayoría de los detenidos en este centro son menores y mujeres solteras: específicamente 77 niños y niñas y 244 mujeres adultas, según datos entregados por los legisladores y la organización FWD.us

Casar y Castro visitaron este miércoles las instalaciones de Dilley, donde conversaron con familias migrantes que denunciaron sufrir falta de cuidados médicos, malos tratos y haber recibido

incluso insultos racistas por parte de los guardias de seguridad.

“El Gobierno nos dice que están arrestando a lo peor de lo peor, pero ninguna de las personas con las que conversamos tenía un historial criminal”, señaló Casar a la prensa.

Los legisladores, quienes han visitado en cuatro ocasiones el centro, relataron haber sido testigo de cómo las personas detenidas allí que tienen problemas médicos “empeoran” porque no reciben el cuidado necesario.

En concreto, Castro relató el caso de una niña de cinco años que, por meses, ha estado quejándose



Los legisladores demócratas Joaquín Castro (c) y Greg Casar hablan durante una rueda de prensa este miércoles, en San Antonio, Texas (Estados Unidos). FOTO: EFE/ALEJANDRA ARREDONDO

de múltiples caries y dolor en los dientes. En vez de recibir tratamiento, señaló el congresista, el personal sanitario del centro le ha recetado “tomar ibuprofeno todos los días por más de dos meses”.

“A estas personas no se les está tomando en serio, porque no son tratadas como seres humanos”, indicó.

El congresista informó también que una familia detenida allí presentó

una denuncia formal con CoreCivic, la empresa privada subcontratada por el Gobierno para administrar el centro, porque los guardias los llamaron “mojados” y “spics”, insultos racistas usados en EE.UU. para denigrar a las personas latinoamericanas o hispanohablantes.

“Creemos que Dilley debe cerrarse, no creemos que ningún niño debe pasar por una prisión tan traumática”, señaló Castro.

Menores no acompañados

Las familias y menores de edad migrantes que el Gobierno está reteniendo en instalaciones en Texas provienen “de todos los lugares” del país, según detallaron los legisladores.

Esto se debe, en parte, a que el Gobierno de Donald Trump ha concentrado sus esfuerzos en buscar y detener a migrantes dentro de EE.UU.



PLANES DE SALUD EN LOS
QUE PUEDE CONFIAR.

Protéjase de los imprevistos.

Que ese golpe tan duro no lo encuentre sin seguro. Esté preparado con un plan de salud en el que puede confiar. En MarylandHealthConnection.gov/es, todos los planes cubren visitas médicas, atención de emergencias, servicios de salud mental y mucho más. El año pasado, los residentes de Maryland ahorraron un promedio de \$300 por mes. Proteja su salud y su bolsillo con Maryland Health Connection.

Compare planes y precios en un solo lugar para encontrar la mejor opción para usted en MarylandHealthConnection.gov/es

maryland health
connection

Con la inseguridad como gran preocupación

Perú elige presidente entre 35 candidatos

LIMA / EFE

Perú llega a las elecciones generales de este domingo con una crisis política persistente que acumula ocho presidentes en casi diez años y con la criminalidad como la mayor preocupación del país, que se dispone a escoger entre 35 candidatos que no despiertan ilusión, mientras hay todavía heridas abiertas como los más de 50 muertos en las protestas tras la caída del presidente Pedro Castillo.

Una década de crisis política

La volatilidad política viene de la debilidad de los presidentes frente al Congreso, de signo político opuesto y dispuesto a destituir al mandatario que sea si no se alinea a los objetivos políticos de las fuerzas que controlan el hemisferio, en su mayoría grupos de derecha como el fujimorismo.

Papeleta con 35 candidatos

Para estas elecciones, Perú tiene la papeleta más extensa de su historia con 35 candidatos presidenciales (solo cuatro mujeres), algunos de ellos caras conocidas como Keiko Fujimori, la hija y heredera política del ex-presidente Alberto Fujimori (1990-2000), que se presenta por cuarta vez para ser presidenta, pero

muchos de ellos son absolutos desconocidos que sueñan con ser el nuevo 'outsider'.

Muchos indecisos hasta última hora

El porcentaje de indecisos y de voto blanco ronda el 30% a pocos días de la elección, lo que indica que ningún candidato ha logrado hasta el momento ilusionar. Es probable que muchos electores decidan su voto unas horas antes o incluso en la misma fila de votación, lo que puede dar lugar a sorpresas y vuelcos en los resultados finales.

Se busca un 'Bukele peruano'

La inseguridad ante el auge de la criminalidad se ha convertido en la principal preocupación de los peruanos, al punto que un 51% de la población quiere un presidente como el salvadoreño Nayib Bukele, según una encuesta de Datum. Así, la campaña electoral se llenó de promesas extremas y populistas como la aplicación de pena de muerte y la instauración de jueces "sin rostro" (encubiertos).

El "pacto mafioso"

Así se le ha denominado en Perú a la coalición de fuerzas conservadoras que se instauró en el Congreso durante los últimos cinco años y que, tras la detención del izquierdista Pedro Castillo, frenó la posibilidad de nuevas elecciones, mantuvo y protegió la Presidencia de Dina Boluarte (2022-2025) hasta



El candidato a la Presidencia de Perú por el Partido Cívico Obras, Ricardo Belmont (c), llega a su cierre de campaña el martes 7 de abril de 2026, en Lima (Perú).

FOTO:EFE/PAOLO AGUILAR

que su impopularidad les perjudicaba para estas elecciones y entonces la destituyó. También se les señala por polémicas reformas como las denominadas "leyes procrimen".

Regreso de bicameralidad

Por primera vez en más de 30 años, Perú volverá a tener un Parlamento bicameral, con la creación de un Senado por iniciativa de la coalición

dominante en el actual Congreso, en desacatado al referéndum celebrado en 2018, donde el 'No' a volver a tener dos Cámaras ganó con un 90,51% de votos válidos.

Senado con "superpoderes"

El nuevo Senado, compuesto por 60 senadores, concentrará prácticamente todo el poder legislativo y tendrá "superpoderes", ya que el

presidente podrá ser destituido por el Parlamento, pero este no podrá disolver la Cámara Alta, lo que, según constitucionalistas, crea un desbalance de poderes que no soluciona la inestabilidad de los últimos años, con un Congreso que pone y saca presidentes.

Más de 50 muertos en protestas.

Un importante sector de la población de Perú

no olvida las masacres ocurridas durante la represión de las protestas ocurridas entre finales de 2022 e inicios de 2023 por el encarcelamiento del presidente Castillo y las ascension al poder de 2023. Fueron más de 50 muertos a manos presuntamente de la Policía y las Fuerzas Armadas, en actuaciones respaldadas por las fuerzas dominantes en el Congreso.



ST. PATRICK'S EPISCOPAL CHURCH
RUMMAGE SALE

RUMMAGE SALE:



ST. PATRICK'S EPISCOPAL CHURCH
RUMMAGE SALE

Come shop the annual St. Patrick's Episcopal Church Rummage Sale on Saturday, April 18 from 8am - 1pm at **4701 Whitehaven Parkway NW/Washington DC 20007 in the Gym.** Shop a huge selection of clothes for all ages, jewelry, purses, books/CDs/vinyl records, art, toys/games/puzzles, sports equipment and housewares at bargain prices.

Plenty of street and garage parking.

VENTA DE GARAGE

Venga a comprar en la venta anual de la Iglesia Episcopal St. Patrick's Sábado, 18 de abril de 8am - 1pm
4701 Whitehaven Parkway NW, Washington, DC 20007 (Gimnasio de la Escuela)

Selección de ropa para todas las edades y en toda talla, joyería, pulseras, libros, discos CDs/vinyl, artesanías, juguetes, juegos, y equipo Deportivo y artículos para el hogar a precios de rebaja.

Espacio para estacionar vehículos en la calle y en garage.

DISPONIBLE CLASES DE INGLÉS PARA ADULTOS EN PERSONA Y EN LÍNEA



- Alexandria
- Annandale
- Arlington
- Ashburn
- Centreville
- Chantilly
- Clifton
- Fairfax
- Falls Church
- Manassas
- Mclean
- Reston
- Springfield
- Sterling
- Washington, DC

Se requerirá una donación de \$0 a \$40 dependiendo de la localización y en otras gratis para el semestre de enero a abril

*Cuidado de niños sólo en algunas localidades

Para mayor información sobre los días y horas de matrícula: Visítenos a través del internet: www.ESLIM.org ó llame al (703) 841-0292

Merz busca evitar someterla a más tensión

La guerra ha puesto a prueba a la OTAN

BERLÍN / EFE

El canciller alemán, Friedrich Merz, admitió este jueves que la guerra de EE.UU. e Israel contra Irán se convirtió en una "prueba de estrés" para los lazos transatlánticos por las quejas del presidente Donald Trump sobre la supuesta falta de apoyo de aliados europeos y su amenaza de abandonar la OTAN, al tiempo que aseguró que hará todo lo posible para preservarla.

En una rueda de prensa en la Cancillería tras el anuncio del alto el fuego temporal de dos semanas acordado entre EE.UU. e Irán y el inicio de negociaciones en Pakistán este viernes, señaló que la guerra ha provocado muchas consecuencias regionales

y globales, también para las relaciones entre Europa y Estados Unidos.

"Queremos que esta guerra, que se ha convertido en una prueba de estrés transatlántica, no tensione todavía más las relaciones entre Estados Unidos y los socios europeos de la OTAN", afirmó.

"No queremos -yo no quiero- una división de la OTAN. La OTAN es un garante de nuestra seguridad, también y sobre todo en Europa, y debemos seguir manteniendo la cabeza fría", recalcó Merz.

El canciller alemán conversó el miércoles con el presidente de EE.UU., Donald Trump, quien ha amenazado con abandonar la OTAN por lo que él califica de falta de apoyo europeo en la guerra contra Irán, un conflicto que



Queremos que esta guerra, que se ha convertido en una prueba de estrés transatlántica, no tensione todavía más las relaciones entre Estados Unidos y los socios europeos de la OTAN",

FRIEDRICH MERZ

Canciller de Alemania



El canciller alemán Friedrich Merz ofrece una rueda de prensa en la Cancillería en Berlín, Alemania, 09 de abril de 2026. El canciller alemán Friedrich Merz hizo una declaración sobre la situación política nacional y extranjera. (Alemania).
FOTO: EFE/EPA/CLEMENS BILAN

los países europeos argumentan no es suyo y que la Alianza Atlántica es una organización defensiva y no ofensiva.

Merz explicó que en la llamada telefónica hablaron del "futuro de la OTAN" y que él propuso al mandatario estadounidense que ambos conversen sobre esta cuestión antes de la cumbre de la OTAN en junio en Ankara.

"Y es mi firme intención hacer todo lo posible para mantener la protección de la OTAN, incluyendo a EE.UU., para Europa. Esta alianza, en la actualidad, no puede ser

sustituida por nada. Por eso tengo un gran interés en preservarla y en seguir desarrollándola junto con el presidente estadounidense", enfatizó.

El canciller señaló que en la llamada no se habló "ni de una retirada ni de una limitación del uso de la infraestructura militar que mantienen las Fuerzas Armadas estadounidenses en Alemania".

Merz no condenó en sus comentarios sobre las tensionadas relaciones con Trump las palabras del líder republicano del martes, en las que este advirtió que "toda una ci-

vilización" iba a morir esa noche si Irán no aceptaba su ultimátum.

"Lo interpreté como una parte retórica de su estrategia hacia Irán. Creo que él mismo no partía de la idea de que se pudiera eliminar completamente a un país como Irán", señaló.

"Según mi firme convicción, eso no habría ocurrido. Era parte de su estrategia en el trato con Irán, y eso ha conducido ahora, al menos de momento, a un fin provisional de las hostilidades y también a un fin provisional de la retórica mutua", sostuvo.

■ TRAS 40 DÍAS CLAUSURADOS POR LA GUERRA

Israel reabre los lugares sagrados de Jerusalén

JERUSALÉN / EFE

Los lugares sagrados de Jerusalén, entre ellos la Iglesia del Santo Sepulcro, la Mezquita de Al Aqsa o el Muro de las Lamentaciones, recibieron fieles este jueves tras 40 días clausurados por el Gobierno israelí, que hasta ahora había esgrimido motivos de seguridad derivados de la guerra con Irán para mantenerlos cerrados.

Las autoridades de Israel anunciaron la pasada noche el levantamiento de las restricciones siguiendo "instrucciones actualizadas del Comando del Frente Interno" del Ejército, aunque esta decisión ha ido acompañada del despliegue de centenares de policías y guardias fronterizos en las callejuelas de la Ciudad Vieja de Jerusalén.

Este jueves, decenas de



Personas rezan en el Muro de las Lamentaciones en la Ciudad Vieja de Jerusalén, 9 de abril de 2026.
FOTO: EFE/EPA/ABIR SULTAN

judíos acudieron al Muro de las Lamentaciones, así como otros fieles cristianos al Santo Sepulcro tras este impás de casi seis semanas, que ha llegado a ser criticado por algunos como una excusa de Israel para no permitir la celebración de la Cuaresma, la Semana Santa católica y protestante, ni tampoco los últimos días

de Ramadán.

Aunque, tampoco el Pésaj (Pascua judía) ha podido desarrollarse con normalidad.

Israel también impidió este año las oraciones del Aíd al Fitr, la fiesta del final del ayuno en el mes sagrado de Ramadán, en Al Aqsa; la primera restricción de este tipo desde la ocupación

israelí de Jerusalén Este en 1967.

Además, durante las jornadas de rezo del viernes de Ramadán a principios de febrero, antes de que empezara la guerra con Irán, Israel limitó a 10.000 el número de palestinos que podían entrar desde Cisjordania, y solo permitió el acceso a hombres mayores

de 55 años, mujeres mayores de 50 y niños de hasta 12 años.

EFE constató este jueves cómo grupos de colonos judíos accedían hasta la Mezquita de Al Aqsa, en el Monte del Templo, complicando el rezo de fieles musulmanes en el que es considerado el tercer lugar más sagrado para el islam.

Aun así, desde el Departamento Islámico de Waqf, la autoridad religiosa jordana que administra Al Aqsa, confirmaron que "centenares" de musulmanes han podido rezar desde el amanecer en el mencionado complejo.

"Siento una mezcla entre alegría y tristeza. Cuando he entrado a la Mezquita de Al Aqsa he llorado mucho", confesaba a EFE una mujer musulmana a las puertas del templo.

El levantamiento de las restricciones llega justo a tiempo para los cristianos ortodoxos, que celebran la Pascua el domingo, una

semana después de las festividades católicas y protestantes, y antes de la ceremonia conocida como el Fuego Sagrado que se celebra este sábado en el Santo Sepulcro.

Entre los cristianos católicos se generó un gran malestar el pasado Domingo de Ramos, cuando la Policía israelí denegó el acceso al Santo Sepulcro al patriarcal latino, el cardenal Pierbattista Pizzaballa, que se dirigía a oficiar una misa y una bendición privadas acompañado de otros tres representantes católicos.

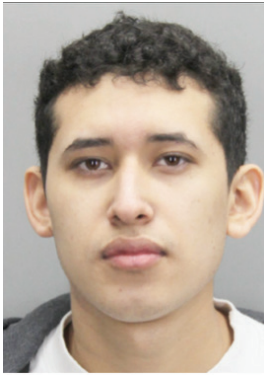
La decisión generó tal indignación internacional que el primer ministro israelí, Benjamín Netanyahu, tuvo que recular y permitir el paso a Pizzaballa los siguientes días, a pesar de que en un inicio trató de alegar que el veto se debió a que supuestamente se iba a superar el aforo máximo de 50 personas contemplado para el estado de alerta por la guerra con Irán.

Indocumentado de Fairfax High School

Estudiante acusado de tocamientos indebidos

POLICIALES / WASHINGTON HISPANIC

El estudiante indocumentado acusado de realizar tocamientos inapropiados a varias jóvenes en Fairfax High School compareció ante un tribunal este jueves, donde las presuntas víctimas fueron llamadas a declarar.



Israel Flores Ortiz, de 18 años, enfrenta acusaciones por presuntamente haber tocado de manera inapropiada a varias estudiantes en una escuela secundaria del condado de Fairfax.

FOTO: POLICÍA DE FAIRFAX

La oficina del fiscal del condado de Fairfax, Steve Descano, solicitó que toda la audiencia se llevara a cabo a puerta cerrada.

Según argumentó la fiscalía, el caso ha tenido amplia cobertura a nivel nacional y, además, las víctimas —que son menores de edad— deseaban que sus testimonios no fueran públicos.

El juez rechazó la petición de cerrar completamente el proceso, aunque autorizó que la sala fuera desalojada durante las declaraciones de las menores. Exis-

te la posibilidad de que el veredicto se conozca hoy mismo.

Los hechos, ocurridos alrededor del 25 de febrero según los registros judiciales, se mantuvieron sin acción hasta la intervención de la fiscalía del condado de Fairfax, generando indignación entre padres y vecinos.

Noroeste de Washington, D.C.

2 empleados del Metro mueren tras tiroteo



Dos trabajadores del sistema Metro fallecieron tras un tiroteo ocurrido en la madrugada del jueves en el noroeste de Washington, D.C., según informó el sindicato Amalgamated Transit Union, Local 689.

FOTO: ARCHIVO

POLICIALES / WASHINGTON HISPANIC

Dos trabajadores del sistema Metro fallecieron tras un tiroteo ocurrido en la madrugada del jueves en el noroeste de Washington, D.C., según informó el sindicato Amalgamated Transit Union, Local 689.

Poco después de la 1 a.m., agentes del Departamento de Policía Metropolitana acudieron a

la cuadra 4400 de Jenifer Street NW tras recibir reportes de disparos. Al llegar, encontraron a dos hombres inconscientes con heridas de bala.

Equipos de bomberos y servicios médicos de emergencia acudieron al lugar, pero pese a los esfuerzos por salvarles la vida, ambos fueron declarados muertos.

Representantes del sindicato Local 689 confirmaron que las víctimas eran empleados del Metro y miembros de esa organización.

Montgomery Blair High School

Estudiante resulta gravemente herida



Montgomery Blair High School

FOTO: ARCHIVO

POLICIALES / WASHINGTON HISPANIC

Una estudiante sufrió lesiones de consideración luego de ser atacada en Montgomery Blair High School, en Silver Spring, este jueves.

El Departamento de Policía del Condado de Montgomery informó que los agentes acudieron al plantel a las 12:01 p.m. La joven presentaba heridas serias, aunque no se consideran potencialmente mortales, y no fue trasladada a un

hospital. Por el momento, no hay personas detenidas.

Las autoridades indicaron que se encuentran investigando las circunstancias del hecho y recopilando testimonios de estudiantes y personal de la escuela para determinar lo ocurrido. Asimismo, se reforzó la presencia policial en el campus como medida preventiva, mientras las autoridades escolares evalúan acciones adicionales para garantizar la seguridad de la comunidad educativa. Se espera que en las próximas horas se brinden más detalles sobre el caso.

En el condado de Montgomery

Hombre muere tras tiroteo

POLICIALES / WASHINGTON HISPANIC

Un hombre falleció luego de un tiroteo ocurrido la mañana del jueves en la zona de Darnestown, en el condado de Montgomery, Maryland.

La policía respondió a una llamada en la cuadra 12000 de Carrington Hill Drive alrededor de las 5:55 a.m., donde encontraron a la víctima dentro de una vivienda con heridas de bala.

El hombre fue trasladado a un hospital en estado crítico, pero posteriormente murió, informaron las autoridades.

Hasta ahora no hay detenidos ni descripciones de sospechosos. El caso está siendo investigado como homicidio. La identidad de la víctima será revelada una vez se



Un hombre falleció luego de un tiroteo ocurrido la mañana del jueves en la zona de Darnestown, en el condado de Montgomery, Maryland.

FOTO: ARCHIVO

notifique a sus familiares.

Las autoridades del condado continúan trabajando para esclarecer el caso, incluyendo el análisis de evidencia en la escena y la revisión de posibles grabaciones de cámaras de seguridad en la zona. La policía también instó a cualquier persona

que tenga información a comunicarse con los investigadores, mientras se intensifican los patrullajes en el área para brindar mayor tranquilidad a los residentes. Se espera que en las próximas horas surjan nuevos detalles que ayuden a avanzar en la investigación.



Silvia Caceres-Diaz
Insurance Agency

Si necesita seguro de automóvil en Maryland y Washington DC, nosotros le ofrecemos:

- Cobertura Inmediata
- Mínimo Pago Inicial
- Facilidades de Pago Mensuales
- Asistencia en la Obtención de su título y placas
- Seguros Comerciales, Casas,
- Diplomáticos, Motociclistas.



Seguros

Member Travelers Group



Silvia Caceres Díaz
Agente Broker de Seguros

Telf. (301) 593-8683

10016-B Colesville Rd. Silver Spring, MD 20901 Four Corners

La mexicana Karime Pindter salta al mundo del cine con 'La verdadera Matryoshka'



Karime Pindter posa con el premio "Stream que nos pegó" por su podcast Karime Kooler durante los Premios Juventud en Ciudad de Panamá (Panamá).

FOTO: EFE/BIENVENIDO VELASCO.

CIUDAD DE MÉXICO / EFE

La mexicana Karime Pindter, una de las figuras más reconocidas en el mundo del reality show en Latinoamérica, por su participación en 'La Casa de los Famosos' o 'La Más Draga', saltará al mundo del cine con su documental 'La verdadera Matryoshka', el cual se estrenará en cines del país el próximo 23 de abril.

La producción, que navega entre la comedia, el entretenimiento y la cultura pop, seguirá la agitada trayectoria Pindter, especialmente aquel momento decisivo de su carrera en el que se preparó frente a 20.000 personas para la final de 'La Más Draga', uno de los programas más vistos por la comunidad LGTBQ+ en México.

"Llevo más de diez años viviendo frente a una cámara, pero siempre bajo las reglas de alguien

más. Con este documental, yo tomo el control. Quise mostrar que detrás de las frases y los altos lujos, hay todo un proceso... inseguridades, miedos que vencer y muchísimo trabajo", apuntó la celebridad en un comunicado compartido por la agencia EB Public Relations.

Por ello, este salto a la gran pantalla es la búsqueda de la bailarina profesional por mostrar que entre "ensayos caóticos, frases virales y Lamborghinis" también hay un proceso

verdadero en el espectáculo, que reside en la "capacidad de vencer los miedos personales".

En esa suma de retos personales, Pindter afirmó que debutar en el mundo del cine es un logro que sirve para "demostrar que las mujeres latinas de esta industria podemos producir nuestras propias historias", en las que "el verdadero espectáculo es "todo el camino que tenemos que recorrer para cumplir nuestros sueños".

El largometraje también se acercará al lado más íntimo de la creadora de contenido, dando a conocer las relaciones con su círculo más cercano, que incluye a grandes personalidades de la televisión mexicana como las conductoras Galilea Montijo y Andrea Legarreta hasta algunos de los miembros más reconocidos de la comunidad LGTBQ+.

Otra de las revelaciones de la producción será la canción 'Sex Siren', que representará un nuevo ca-

pítulo en su carrera musical y que busca convertirse en "un himno de empoderamiento para todas las mujeres".

El lanzamiento del tema ocurrirá el próximo 9 de abril y, según el texto, contó con la producción de Luis Salazar, quien ha trabajado con Maluma, Sebastián Yatra y Chayanne, así como la composición de Samantha Cámara, quien ha escrito canciones para artistas de la talla de Anitta, Danna Paola y Kenia Os.

ELEVA VOCES QUEER EN SU RESIDENCIA ARTÍSTICA EN STRATHMORE

Juan Manú celebra la herencia mexicana

REDACCIÓN / WH

La herencia mexicana, la cultura tejana y las narrativas queer se entrelazan este mes de mayo en The Mansion at Strathmore, donde el multiinstrumentista y cantautor Juan Manú se presenta como parte del programa Artists in Residence, Clase 2026.

Originario de la ciudad fronteriza de El Paso, Texas, Juan Manú llega a este prestigioso escenario con una propuesta artística que trasciende géneros y fronteras culturales. A lo largo de tres veladas, el artista explorará las tradiciones del folclore latino como formas vivas y en constante evolución, desde las raíces del mariachi hasta la composición contemporánea.

Con más de una década de formación en violín clásico y orquestal, así

como una sólida trayectoria en el mariachi, Manú combina virtuosismo técnico con una profunda conexión cultural. Su música, en gran parte interpretada en español, entrelaza relatos personales con elementos de identidad, herencia y experiencias biculturales, al tiempo que visibiliza y celebra perspectivas queer dentro de la comunidad latina.

La residencia artística se desarrollará durante tres miércoles consecutivos de mayo, a las 7:30 p.m., ofreciendo al público una experiencia diversa que combina conciertos y espacios educativos:

El 13 de mayo, con “The Sound of Herencia”, Manú inaugurará la serie con un concierto que explora las tradiciones culturales mexicanas y la influencia tejana a través del mariachi, el folclore latinoamericano y composiciones originales. En esta presentación, el ar-

tista reflexiona sobre su identidad como individuo de “tercera cultura” en Estados Unidos —específicamente como mexicanoamericano—, creando un puente entre idiomas, sonidos y experiencias.

El 20 de mayo, el público podrá adentrarse en la historia del mariachi con “Raíces del Mariachi: A Journey Through Sound & Story”, un taller que recorre los orígenes y la evolución de este género emblemático, destacando su relevancia contemporánea.

La serie culmina el 27 de mayo con “The Sound of Confluencia”, un concierto que presenta nuevas composiciones donde convergen las tradiciones del folclore latino con influencias musicales estadounidenses, reflejando la riqueza de identidades híbridas.

A través de esta residencia, Juan Manú no solo celebra sus raíces, sino que también abre un es-



Juan Manú.

FOTO: CORTESÍA

pacio para nuevas narrativas dentro de la música

latina, demostrando que la tradición y la innova-

ción pueden coexistir en armonía.

Almodóvar celebra como “un notición” la presencia de tres películas españolas en Cannes

PARÍS / EFE

El director de cine Pedro Almodóvar celebró este jueves como “un notición” el hecho de que por primera vez hayan sido seleccionadas tres películas españolas, entre ellas la última suya ‘Amarga Navidad’, para competir en la próxima edición del Festival de Cannes.

“Creo que es un notición. Esto habla del buen momento que atraviesa el cine español”, afirmó el ci-

neasta a un grupo de medios, entre ellos EFE, tras conocerse la noticia.

Las otras dos películas españolas seleccionadas para la 79 edición del famoso festival de cine son ‘El ser querido’, de Rodrigo Sorogoyen, y ‘La bola negra’, de Javier Calvo y Javier Ambrossi.

“Es una noticia realmente muy sorprendente porque no es nada habitual. Hay muchas veces que no ha habido una película española. Lo máximo que ha-

habido han sido dos como el año pasado, pero tres películas es como para que nos felicitemos por el cine español de hoy en día”, aseveró.

“Muy contento” y “lleno de esperanza” por estar en Cannes

De la selección de ‘Amarga Navidad’ para la principal categoría de Cannes, Almodóvar se dijo “lleno de esperanza” por la posibilidad de adjudicarse la Palma de Oro del 79º Festival de Cannes, que sería la primera en su dilatada



Director manchego Pedro Almodóvar (4i arriba) y su equipo en la presentación de su última película ‘Amarga Navidad’. FOTO: EFE/KIKO HUESCA.

y exitosa carrera.

“Es una película autobiográfica, tiene mucho que ver conmigo. La reacción en Madrid tanto de la crítica como del público ha sido muy positiva, así que estoy lleno de esperanzas”, dijo Almodóvar.

Sobre los premios, el director relativizó su importancia: “Si los dan, es buenísimo; si no, se puede sobrevivir perfectamente. Cine sirve sobre todo como plataforma para lanzar la película en otros países”.

“Para mí -agregó- lo importante es ver la reacción del público en la sa-

la grande del festival (de Cannes). Eso es lo que más información me da acerca de cómo funciona la película”.

Sin embargo, el cineasta español más internacional asumió que para ganar la Palma de Oro hay que tener en cuenta otros factores.

“Son nueve personas (en el jurado), cada una de su padre y de su madre. Y muchas veces no coincide con el gusto del público, pero todo eso forma parte de la aventura de hacer una película”, señaló.

Almodóvar, de 76 años,

hizo estas declaraciones en la entrada de un hotel de París, ciudad a la que ha acudido por la retrospectiva-homenaje que le rinde el Centro Pompidou de París, actualmente cerrado por reformas, y la cadena de cines, distribuidora y productora francesa MK2.

“Tendré que hacer presentaciones, coloquios, etcétera. Para mí es maravilloso porque es un modo de celebrar el cine que he hecho y también celebrar el hecho de que el tiempo ha respetado bastante mis películas y no se han quedado viejas”, se congratuló el cineasta manchego.

ELIADES OCHOA

Domingo, 19 de abril

STRATHMORE

STRATHMORE.ORG | 301.581.5100

5301 Tuckerman Lane, North Bethesda, MD 20852 | línea roja

ELIADES OCHOA CON SU INCONFUNDIBLE ESENCIA GUAJIRA

La leyenda viva del son cubano llega a Strathmore

JOHNNY YATACO /
WASHINGTON
HISPANIC

La historia viva de la música cubana subirá al escenario de The Music Center at Strathmore el próximo 19 de abril, cuando el icónico sonero Eliades Ochoa ofrezca un concierto que promete transportar al público a las raíces más profundas del son tradicional.

Ganador de cuatro premios Latin Grammy y ampliamente reconocido como uno de los grandes exponentes del género, Ochoa ha construido una carrera marcada por su maestría en la guitarra, su voz áspera y cargada de historia, y su inconfundible

sombrero negro. Su estilo, profundamente arraigado en las tradiciones rurales de Cuba, le ha valido el apodo de “el Johnny Cash cubano”, una comparación que refleja tanto su autenticidad como su capacidad de narrar historias a través de la música.

Miembro fundador del emblemático Buena Vista Social Club, Ochoa alcanzó reconocimiento internacional con el álbum homónimo que conquistó un premio Grammy y con el aclamado documental nominado al Óscar, que llevó los sonidos tradicionales cubanos a audiencias de todo el mundo. Desde entonces, su figura se ha consolidado como un puente entre generaciones, preservando la esencia del son mientras lo mantiene vigente en el

panorama musical contemporáneo.

Su más reciente producción, Guajiro, es un reflejo íntimo de ese recorrido artístico. El álbum rinde homenaje a sus raíces campesinas y a las historias del campo cubano, al tiempo que conecta con sensibilidades universales. En cada canción, Ochoa reafirma su compromiso con una música que nace de la tierra, pero que trasciende fronteras.

El concierto en Strathmore, programado para el domingo 19 de abril a las 8:00 p.m., ofrecerá al público una experiencia auténtica y emotiva, donde la tradición y la narrativa musical se entrelazan con la calidez y el carisma de uno de los grandes maestros del son.

Con entradas que os-

cilan entre los \$28 y \$68, la presentación de Eliades Ochoa se perfila como una

cita imperdible para los amantes de la música latina y para quienes bus-

can conectar con una de las expresiones culturales más ricas del continente.



Eliades Ochoa con su esencia guajira.

FOTO: CORTESÍA

¡Puro Ritmo!

The Musical Journey of Salsa

Abril 18, 2026

Molina Family Latino Gallery
Smithsonian's National
Museum of American History
Constitution Ave. NW, entre 12th y 14th Streets



Presentado por

**NATIONAL
MUSEUM OF THE
AMERICAN
LATINO**

Smithsonian



Gana por 1-0 en Lima

Cristal aprovecha la expulsión en Cerro Porteño

LIMA/EFE

Sporting Cristal aprovechó la superioridad numérica en el campo, tras la expulsión de Cecilio Domínguez, y ganó con gol del brasileño Felipe Vizeu a Cerro Porteño este miércoles, en la primera fecha del grupo F de la Copa Libertadores disputada en el estadio Miguel Grau del Callao, vecino a Lima.

A diferencia de la otra dupla del grupo F, que igualó a Palmeiras y Junior por 1-1, Cristal ganó a Cerro Porteño por 1-0 y sumó tres puntos en su debut copero, teniendo en cuenta que tenían un jugador más en el campo de juego y mostraron una actitud más agresiva en buscar la victoria.

El delantero brasileño Felipe Vizeu, que ingresó en el segundo tiempo, anotó el gol de Cristal a los 82 minutos, de un certero remate tras un centro de Yoshimar Yotún.

Por su parte, Vegetti encabezó el ataque de Cerro Porteño en los primeros minutos de juego, pero en el contragolpe celeste Juan González se encaminó al arco rival y lanzó un remate de izquierda que fue atajado por el portero Arias.

Una temprana lesión del mediocampista estadounidense Alan Soñora forzó su cambio por el argentino alemán Mateo Klimowicz a los 14 minutos.

En otro ataque de Cristal, González volvió a rematar al arco de Cerro, después de una jugada conjunta, pero el disparo

Domínguez le lanzó el balón a Castro en el rostro, cuando se preparaba para ejecutar un saque lateral, lo cual significó su expulsión del partido al recibir una tarjeta roja del árbitro Darío Herrera, tras revisar la jugada en el VAR.



Cristiano (d), de Sporting Cristal, disputa el balón con Cecilio Domínguez, de Cerro Porteño, en un partido de la fase de grupos de la Copa Libertadores entre Sporting Cristal y Cerro Porteño en el estadio Nacional de Lima (Perú). FOTO: EFE/PAOLO AGUILAR

salió desviado.

El experimentado capitán Irvén Ávila también recibió un centro y perdió la ocasión de abrir el marcador por un disparo que se fue a un lado del arco.

La nueva promesa de Cristal, Maxloren Castro, también buscó su oportunidad, pero su remate acabó en las manos del portero Arias.

En una llegada del Ciclón de Barrio Obrero, Cecilio Domínguez tentó el arco de Enriquez, pero el arquero celeste controló el balón con ambas manos y cortó el ataque paraguayo.

Minutos después, Domínguez le lanzó el balón a Castro en el rostro, cuando se preparaba para ejecutar un saque lateral, lo cual significó su expulsión del partido al recibir una tarjeta roja del árbitro Darío Herrera, tras revisar la jugada en el VAR.

En el segundo tiempo, el conjunto limeño despliega mejor su ataque para vencer la portería del Ciclón, pero el uruguayo Leandro Sosa pierde una de las mejores ocasiones para marcar el primero de cabeza.

El ingreso al campo de Yoshimar Yotún también

aportó dinámica al Cristal e intentó un remate desde fuera del área que salió muy alto.

El encuentro significó también el debut de sus respectivos entrenadores, el brasileño Zé Ricardo, para Cristal y el argentino Ariel Holan para Cerro Porteño con la expectativa de avanzar en el torneo continental, a la par de sus respectivos campeonatos locales.

El próximo jueves 16, Cristal visitará a Palmeiras en Brasil por la segunda fecha, mientras que Cerro Porteño recibirá a Junior dos días antes, el martes 14 en Paraguay.

■ EXPULSARON A MARTÍNEZ QUARTA (RP) A LOS 4 MINUTOS

River empata con Blooming con un jugador menos

LAPAZ/EFE

El River Plate del argentino Eduardo Coudet se llevó este jueves un punto de Bolivia tras empatar a uno con el club Blooming, en el inicio de la fase de grupos de la Copa Sudamericana.

Sebastián Driussi puso en ventaja al Millonario en el minuto 35 y el colombiano Antony Vásquez logró el empate para el Blooming en el minuto 53, en el partido disputado en el estadio Ramón 'Tahuichi' Aguilera de la ciudad oriental de Santa Cruz.

El encuentro deja a ambos planteles liderando temporalmente el grupo H, con una unidad

cada uno y a la espera de lo que ocurra en el partido que disputarán mañana el Carabobo venezolano y el Bragantino brasileño.

A los cuatro minutos del inicio del partido, el Millonario se quedó con diez jugadores en cancha tras la expulsión de Lucas Martínez Quarta, por una falta contra el delantero colombiano Bayron Garcés.

La jugada fue previamente verificada por el árbitro colombiano Andrés Rojas a través del VAR.

Los dirigidos por el exseleccionador de Bolivia Mauricio Soria mostraron un juego más ofensivo, aunque poco certero, en la primera mitad, mientras que el River apeló al



Danny Bejarano (i), de Blooming, disputa un balón con Joaquín Freitas, de River Plate, durante un partido de la fase de grupos de la Copa Sudamericana entre Blooming y River Plate en el estadio Ramón Tahuichi Aguilera Costas, en Santa Cruz (Bolivia).

FOTO: EFE/JUAN CARLOS TORREJÓN

contragolpe para intentar sorprender a los locales.

El marcador finalmen-

te se abrió en el minuto 35 a favor del River, con un centro de Fabricio Bustos

que conectó con Driussi para el gol.

En la segunda mitad,

el Blooming igualó en el minuto 53 mediante una jugada combinada entre Moisés Villarreal y Vásquez que sorprendió al guardameta argentino Santiago Beltrán.

La Academia de Santa Cruz pisó el acelerador en busca del segundo en la recta final del partido y estuvo cerca de lograrlo en el minuto 82, pero Beltrán contuvo el ataque.

Además de la expulsión de Martínez Quarta, el árbitro Garcés amonestó a Vila, Giménez, Centella, Enoumba e Hinojoza.

En la segunda fecha, el River Plate recibirá la próxima semana al Carabobo en Buenos Aires y el Blooming visitará al Bragantino en Sao Paulo.

Iguala a Sampras y solo queda por detrás de Djokovic, Nadal y Federer

Sinner suma su decimocuarta victoria seguida

REDACCIÓN/
DEPORTES/EFE

El italiano Jannik Sinner, número dos del mundo, se repuso de los contratiempos físicos con los que se encontró a partir del segundo set del partido disputado ante el checo Tomas Machac y, a pesar de que se dejó un set, cerró su decimocuarta victoria seguida (6-1 y 6-7(3) y 6-3) y se situó en los cuartos de final del Masters 1000 de Montecarlo.

El jugador de San Cándido sumó su decimovena victoria seguida en un torneo Masters 1000 e

igualó en este aspecto al estadounidense Pete Sampras, en 1994 y solo queda por detrás de Djokovic, Nadal y Federer.

Sinner tuvo que realizar un evidente ejercicio de resistencia. Se le vio incómodo en algunos momentos, con molestias en la espalda. No daba la sensación de moverse a gusto el número dos del mundo que no perdía un set desde que fue derrotado en los cuartos de final del torneo de Doha, ante el también checo Jakub Mensic, en febrero pasado.

De hecho pidió la asistencia médica tras el quinto juego de la manga definitiva. Reconoció haber

sentido malestar y mareos. También Machac, dañado en el codo izquierdo.

Después de 37 sets seguidos ganados en torneos Masters 1000 se dejó uno en el camino, aunque después supo reconducir la situación complicada.

El jugador de San Cándido, que arrebató a Carlos Alcaraz el número uno del mundo si gana el torneo el domingo, estuvo 5-2 por debajo en la segunda manga. En dos ocasiones su rival, que nunca le ha podido ganar -este era el cuarto enfrentamiento-, sacó para apuntarse la manga. Pero Sinner sumó cuatro juegos seguidos y forzó el desempate que ganó el



Jannik Sinner, durante el partido contra el checo Tomas Machac, en el Abierto de Montecarlo.

FOTO:EFE/EPA/SEBASTIEN NOGIER

checho, el primero que consigue apuntarse Machac entre todos los cara a cara frente al transalpino.

El italiano que inició el partido con una solvencia similar a la que ha mostrado en partidos anteriores y que le impulsaron a la conquista del Sunshine Double, -los Masters 1000 de Miami e Indian Wells-, jugará en cuartos contra el canadiense Felix Auger Aliassime que se clasificó tras el abandono del noruego Casper Ruud con el partido 7-5 y 2-2 a favor del

norteamericano, a causa de una lesión en el gemelo de la pierna derecha.

Sinner salió airoso del mal momento que vivió en el segundo set cuando dio síntomas de fatiga y su rival lo aprovechó. Sin embargo, a partir del séptimo juego se recuperó y mejoró y a pesar de ceder el parcial, arrancó solvente en el tercero, con una rotura en el que estableció un desequilibrio que fue definitivo para sellar el triunfo después de dos horas.

El italiano, que acumula una racha de diecinueve victorias seguidas en torneos Masters 1000 (38-0 en sets) se situó en los cuartos de final en el Montecarlo Country Club por cuarta vez en cinco participaciones en el torneo tras ganar los títulos en París, Indian Wells y Miami.

Logró Sinner su objetivo de alcanzar sus sexagésimo quintos cuartos de final en el circuito y los vigésimo primeros en un Masters 1000. Ahora espera a Auger Aliassime.

Se aparta temporalmente del golf para recibir tratamiento y centrarse en su salud

Cubarsí (Barça) asume “la responsabilidad” de su roja directa ante el Atlético de Madrid

BARCELONA
DEPORTES/
EFE

El central Pau Cubarsí ha asumido “la responsabilidad” de la roja directa que vio al filo del descanso del duelo de ida de los cuartos de final de la Liga de Campeones frente al Atlético de Madrid (0-2), una acción que, según ha reconocido, “condiciona el partido y la eliminatoria”.

En una publicación en la red social Instagram, el central catalán se ha referido a la falta a Giuliano Simeone que significó su expulsión y el posterior gol del argentino Julián Álvarez de libre directo.

“Una acción que condiciona el partido y la eliminatoria. Así es el fútbol



El colegiado István Kovács muestra cartulina roja al defensa del FC Barcelona Pau Cubarsí (d) durante el encuentro correspondiente a la ida de los cuartos de final de la Liga de Campeones en el estadio Camp Nou.

FOTO: EFE/SIU WU

y asumo la responsabilidad por el resultado”, ha escrito el internacional español.

Pese a ello, Cubarsí,

que no podrá jugar en el Riyadh Air Metropolitano, se ha mostrado convencido de las opciones de su equipo de remontar la eliminatoria en el partido

de vuelta que se disputará el próximo martes en la capital española.

“Todavía queda camino por recorrer en esta eli-

Una acción que condiciona el partido y la eliminatoria. Así es el fútbol y asumo la responsabilidad por el resultado”,
PAU CUBARSÍ
Central del Barça

minatoria a dos partidos. Seguimos más unidos que nunca: somos una familia y siempre lo hemos demostrado. Seguimos adelante, con esfuerzo y determinación, no bajaremos nunca los brazos”, ha concluido.

Al igual que Cubarsí, Lamine Yamal también

cree en las opciones del Barça. “Esto no ha acabado, culers. Lo daremos todo en la vuelta. Tots units, sempre”, ha publicado también en Instagram el delantero de Mataró.

En la misma red social, el centrocampista Pablo Páez Gavira ‘Gavi’ ha comentado que el equipo mereció “mucho más” en el duelo de ida disputado en el Spotify Camp Nou y ha recordado que “todavía queda el partido de vuelta”.

Por su parte, el centrocampista Pedro González ‘Pedri’, que acabó el partido con unas pequeñas molestias, también se ha conjurado para el segundo partido de la eliminatoria.

“Mientras sea posible, vamos a intentarlo. Siempre, siempre, siempre... ¡Força Barça!” ha subrayado el canario en Instagram.



Dos envases del medicamento Ozempic.

FOTO: FE/J.L.CEREJIDO / ARCHIVO

Descubren dos variantes genéticas clave para el éxito de los adelgazantes

REDACCIÓN/
SALUD/EFE

Un estudio acaba de dar una explicación a por qué los medicamentos GLP-1 para la obesidad funcionan mejor en unas personas que en otras: hay dos variantes genéticas en las vías hormonales intestinales que regulan el apetito y la digestión. Según su expresión, funcionan mejor o peor los fármacos.

Estos medicamentos, comercializados bajo marcas como Ozempic o Mounjaro, ayudan a regular el apetito, la liberación de insulina y la digestión, y se han generalizado en el tratamiento de la obesidad.

Sin embargo, las razones por las que algunas personas pier-

den más peso que otras tomando el mismo medicamento GLP-1, o por qué algunas experimentan efectos secundarios adversos, como náuseas o vómitos, siguen sin estar claras.

El presente estudio, recogido en Nature y realizado por un nutrido equipo internacional de investigadores, describe cómo la clave del mayor éxito o fracaso de esta medicación puede estar en las variaciones de dos genes implicados en las funciones de las vías hormonales intestinales.

Para llegar a esta conclusión, los investigadores han analizado estudios del genoma completo de casi 28.000 personas tratadas con fármacos GLP-1, junto con datos relacionados con la pérdida de peso y los efectos adversos que han experimentado estos miles de pa-

cientes al tomar la medicación para adelgazar.

Los autores descubrieron que una variante del gen GLP-1R, localizado en el cromosoma 6, podría explicar en parte por qué algunas personas responden mejor a la pérdida de peso, dado el mecanismo de acción de estos fármacos sobre el receptor GLP-1R. Quienes portan esa variante pierden kilos más que quienes no.

Por su parte, una variante en el receptor GIPR, localizado en el cromosoma 19, podría explicar por qué algunas personas presentan más efectos secundarios. Esta variante podría bloquear la vía GIPR y hacer que se pierda el efecto protector frente a las náuseas, aumentando así la probabilidad de efectos adversos y de que el paciente no tolere la medicación.

Una enfermedad compleja

“Estos hallazgos sugieren que las diferencias genéticas en los genes diana de los fármacos pueden contribuir a explicar por qué las personas responden de manera diferente a los fármacos GLP-1”, señalan los autores.

No obstante, no serían los únicos que influyen en el éxito o fracaso de estos medicamentos frente a la obesidad.

El sexo, la edad, el ejercicio físico y la dieta que se siga siguen siendo importantes predictores de cuánto peso pierden las personas más allá de los factores genéticos. A pesar de ello, los autores inciden en que esta información genética puede ayudar a personalizar mejor los tratamientos.

En la actualidad, hay consenso científico en que la obesidad es una enfermedad muy compleja en la cual la genética puede tener

mucho que ver.

Los profesionales que la tratan reconocen que hay pacientes “hiperrespondedores e hiporrespondedores” a la medicación GLP-1, y que, además, cada paciente presenta efectos secundarios distintos. “Aquí, la genética podría explicar en parte ambas cuestiones”, señala Cristóbal Morales, responsable de la Unidad de Obesidad del Hospital Vithas Sevilla en una reacción a este estudio.

“Este estudio encaja bien con la evidencia previa de que existe una gran variabilidad en la respuesta a los fármacos GLP-1 y supone un paso hacia modelos más refinados de medicina de precisión en obesidad”, apunta José Ordovás, investigador de Nutrición y Genómica en la Universidad de Tufts, en otra reacción recogida por Science Media Centre España.

Alimentos para mejorar tu colesterol y proteger tu corazón

La alimentación puede jugar un papel importante en la reducción del colesterol. Estos son algunos alimentos que pueden mejorar el colesterol y proteger su corazón.

PERSONAL DE MAYO CLINIC / SALUD

¿Puede un tazón de avena ayudar a bajar el colesterol? ¿Y un puñado de almendras?

Unos simples ajustes en la alimentación, junto con ejercicio y otros hábitos saludables para el corazón, podrían ayudarle a reducir el colesterol.

Avena, salvado de avena y alimentos ricos en fibra

La avena contiene fibra soluble, que reduce el colesterol de lipoproteínas de baja densidad, el colesterol "malo". La fibra soluble también se encuentra en alimentos como los frijoles (alubias, porotos), las coles (repollitos) de Bruselas, las manzanas y las peras.

La fibra soluble puede reducir la absorción del colesterol en el torrente sanguíneo. De 0,17 a 0,35 onzas (5 a 10 gramos) o más de fibra soluble al día disminuyen el colesterol de lipoproteínas de baja densidad.

Una porción de un cereal de desayuno con avena o con salvado de avena proporciona de 0,10 a 0,14 onzas (3 a 4 gramos) de fibra. Si agrega fruta, como un plátano (banana) o bayas (frutos rojos, frutas del bosque), obtendrá aún más fibra.

Pescado y ácidos grasos omega-3

El pescado graso tiene altos niveles de ácidos grasos omega-3, que pueden reducir los triglicéridos, un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Estos ácidos también pueden ayudar a reducir la presión arterial y el riesgo de que se formen coágulos sanguíneos. En las personas que ya han tenido ataques cardíacos, los ácidos grasos omega-3 pueden reducir el riesgo de muerte súbita.

Los ácidos grasos omega-3 no afectan los niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad, pero pueden ayudar a reducir los triglicéridos y aumentar el colesterol de lipoproteínas de alta densidad, que es el colesterol bueno. Pero debido a los otros beneficios de



FOTO: MAYO CLINIC

estos ácidos para el corazón, la Asociación Americana del Corazón recomienda comer al menos dos porciones de pescado a la semana. Al hornear o al asar el pescado se evita añadir grasas poco saludables.

Los niveles más altos de ácidos grasos omega-3 se encuentran en los siguientes pescados:

- Caballa
- Arenque
- Atún
- Salmón
- Trucha

Los alimentos como las nueces, la linaza y el aceite de canola también tienen pequeñas cantidades de ácidos grasos omega-3.

Hay suplementos de aceite de pescado y omega-3 disponibles. Hable con el médico antes de tomar cualquier suplemento.

Almendras y otros frutos secos

Las almendras y otros frutos secos pueden mejorar el colesterol en la sangre. Los estudios demuestran que las nueces, que contienen grasas omega-3, pueden ayudar a proteger el corazón y reducir el riesgo de ataque cardíaco en per-

sonas que ya tienen una enfermedad cardíaca. Todos los frutos secos tienen muchas calorías, así que basta con agregar un puñado a una ensalada o comerlos como refrigerio.

Aguacate (palta)

Los aguacates son una buena fuente de nutrientes, así como de ácidos grasos monoinsaturados. Según las investigaciones, la fibra de los aguacates puede mejorar los niveles de colesterol de lipoproteína de alta densidad y la calidad del colesterol de lipoproteína de baja densidad. Sumar dos porciones de aguacate por semana a una alimentación saludable para el corazón puede reducir el riesgo de tener enfermedades cardíacas.

Las personas tienden a pensar en los aguacates del guacamole, que se suele comer con chips de maíz (elote) ricos en grasas. Trate de agregar rebanadas de aguacate a las ensaladas y los sándwiches o de comerlos como guarnición. También pruebe el guacamole con verduras cortadas crudas, como las rebanadas de pepino.

Reemplazar las grasas saturadas, como las que se encuentran en las carnes, por ácidos grasos monoinsaturados es parte de lo que hace que la dieta mediterránea sea saludable para el corazón.

Aceite de oliva

Intente usar aceite de oliva en lugar de otras grasas en su alimentación. Puede saltar verduras en aceite de oliva, añadirlo a una marinada o mezclarlo con

vinagre como aderezo para ensaladas. También puede usar el aceite de oliva como sustituto de la mantequilla para untar la carne o como salsa para aderezar el pan. El aceite de oliva extra virgen también reduce el riesgo de ataques cardíacos.

Alimentos con esteroides o estanoles vegetales agregados

Los esteroides y estanoles son sustancias que se encuentran en las plantas y

ayudan a bloquear la absorción del colesterol. Existen alimentos fortificados con esteroides o estanoles.

Las margarinas y el jugo de naranja con esteroides vegetales agregados pueden ayudar a reducir el colesterol de lipoproteínas de baja densidad. Agregar 2 gramos de esteroles todos los días a la alimentación puede disminuir el colesterol de lipoproteína de baja densidad de un 5% a un 15%.

No está claro si los alimentos con esteroides o estanoles vegetales reducen el riesgo de tener un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, aunque los expertos suponen que los alimentos que bajan el colesterol sí reducen el riesgo. Al parecer, los esteroides o estanoles vegetales no afectan los niveles de triglicéridos o de colesterol de lipoproteína de alta densidad, el colesterol "bueno".

Proteína de suero de leche

La proteína de suero de leche, que se encuentra en los productos lácteos, puede ser responsable de muchos de los beneficios para la salud que se atribuyen a los lácteos. Los estudios han demostrado que la proteína de suero de leche administrada como suplemento reduce tanto el colesterol de lipoproteína de baja densidad como el colesterol total, y también la presión arterial. Puede encontrar proteína de suero de leche en polvo en las tiendas de alimentos naturales y en algunas tiendas de comestibles.



Vinh Tran, DDS

NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
 - Coronas y Puentes
- Implantes y Dentaduras Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos con una gran variedad de seguros!

6408 SEVEN CORNERS PLACE, STE. D
FALLS CHURCH, VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm



Insulina y aumento de peso: mantenerse en forma

La insulina y el aumento de peso suelen ir de la mano, pero es posible controlar el aumento de peso. Si necesita terapia de insulina, puede reducir o evitar el aumento de peso de las siguientes formas.

PERSONAL DE MAYO CLINIC / SALUD

Las personas que toman insulina suelen subir de peso. La insulina es una hormona que regula la manera en la que el cuerpo absorbe el azúcar, también conocida como glucosa. El aumento de peso puede ser frustrante, porque mantener un peso saludable es importante para el control de la diabetes. La buena noticia es que puede mantener el peso mientras toma insulina.

La relación entre la insulina y el aumento de peso

Cuando se administra insulina, el azúcar puede entrar en las células. Esto disminuye los niveles de glucosa en la sangre. Este es el objetivo del tratamiento.

Sin embargo, si ingiere más calorías de las que necesita para mantener un peso saludable, las células recibirán más azúcar de la que necesitan. Esto también ocurre en personas que no tienen diabetes. La cantidad de calorías que necesita depende de su nivel de actividad. El azúcar que las células no necesitan se convierte en grasa.



FOTO: MAYO CLINIC

Evite el aumento de peso mientras se administra insulina

Consumir alimentos saludables y hacer actividad física la mayoría de los días de la semana puede ayudarle a no subir de peso. A continuación, le presentamos consejos que lo ayudarán a no subir de peso:

■ Cuento las calorías. Comer y beber menos calorías le ayuda a prevenir el aumento de peso. Tenga frutas, verduras y granos o cereales integrales en su re-

frigerador y en su alacena. Planifique que cada comida incluya una buena mezcla de almidones, frutas y verduras, proteínas y grasas. En general, las comidas recomendadas consisten en la mitad de verduras sin almidón, un cuarto de proteína y un cuarto de almidón, que puede ser arroz o una verdura con almidón, como el maíz (elote) o los guisantes.

Reduzca el tamaño de las porciones, no coma un segundo plato y beba agua en lugar de bebidas con alto contenido calórico. Hable

con el profesional de atención médica, el personal de enfermería o un dietista sobre cómo planificar las comidas y dónde puede encontrar recursos.

■ No se saltee comidas. No intente reducir las calorías salteándose las comidas. Cuando se saltea una comida, es más probable que elija opciones poco saludables en la próxima comida porque tiene demasiada hambre. Saltearse las comidas también puede causar niveles bajos de glucosa en la sangre si no ajusta

su dosis de insulina.

■ Haga actividad física. La actividad física hace que quememos calorías. Una meta razonable para la mayoría de los adultos es al menos 150 minutos a la semana (o 30 minutos al día) de actividad aeróbica moderadamente intensa, además de ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces a la semana. Las actividades aeróbicas pueden ser caminar, andar en bicicleta, hacer ejercicios aeróbicos en el agua, bailar o trabajar en el jardín. Hable con el profesional de atención médica acerca de las actividades y los ejercicios que son adecuados para usted.

Además, pregúntele cómo manejar el ejercicio. La actividad física ayuda al

cuerpo a utilizar la insulina de manera más eficiente. Según la cantidad de ejercicio que planea hacer, es posible que deba reducir la dosis de insulina o comer un refrigerio. Es posible que el nivel de glucosa en la sangre baje incluso horas después de hacer ejercicio.

■ Consulte al profesional de atención médica sobre otros medicamentos para la diabetes. Algunos medicamentos para la diabetes que ayudan a regular los niveles de glucosa en la sangre pueden ayudarlo a bajar de peso y a disminuir la dosis de insulina. Como ejemplos de estos medicamentos se pueden mencionar: metformina (Fortamet, Glumetza, otros), exenatida (Byetta), liraglutida (Victoza, Saxenda), dulaglutida (Trulicity), sitagliptina (Januvia), saxagliptina (Onglyza), canagliflozina (Invokana), dapagliflozina (Farxiga), empagliflozina (Jardiance) y pramlintida (Symlin). Pregúntele al profesional de atención médica si estos u otros medicamentos deberían formar parte de su plan de tratamiento para la diabetes.

■ Tome la insulina solo según las indicaciones. No saltee ni reduzca su dosis de insulina para detener el aumento de peso. Aunque podría bajar de peso si se inyecta menos insulina de la recetada, los riesgos son graves. Si no recibe suficiente insulina, su nivel de glucosa en la sangre aumentará y también lo hará el riesgo de complicaciones de la diabetes.

Your Oral Health Begins With a Beautiful Smile

Por más de 20 años, nuestro dedicado equipo de profesionales dentales ha brindado servicios de alta calidad, desde limpiezas y blanqueamientos hasta tratamientos avanzados, a los residentes de Rockville, Gaithersburg, Bethesda, Silver Spring y áreas circundantes. Descubre la belleza de tu sonrisa saludable, ¡porque mereces lo mejor!

¡Confíe en nosotros para el cuidado dental de toda su familia!

- Pediatría y Geriátrica
- Cuidado Oral Integral y Preventivo
- Obturaciones y Tratamientos de Conducto
- Dentaduras y Puentes
- Carillas y Coronas
- Implantes
- Invisalign

* Aceptamos la mayoría de los planes de seguro.

New Patients \$50 OFF First Visit

New Patients FREE Consultation

New Patients FREE 2nd Opinion

New Patients FREE Dental Care Pk

SMILEY DENTAL CARE

Please call: (301) 984-1095 TO SCHEDULE YOUR DENTAL CARE APPOINTMENT

TOTAL DENTAL CARE
Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL, IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS
Limpieza \$60

Incluye: Examen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular \$200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003



El SUV grande que define una categoría

Chevrolet Suburban renueva su reinado sin perder identidad

WASHINGTON
HISPANIC/
AUTOGUIA

Chevrolet actualiza la Suburban, uno de los vehículos más emblemáticos de su historia y un verdadero referente entre los SUV de gran tamaño. Con décadas de presencia ininterrumpida en el mercado, la Suburban no solo representa espacio y potencia, sino también una idea de vehículo total, capaz de adaptarse a la vida familiar, al uso profesional y a los

viajes de larga distancia. En su nueva evolución, el modelo mantiene esa esencia, pero incorpora cambios que lo alinean con las exigencias actuales de diseño, tecnología y confort.

A nivel estético, la Suburban conserva su silueta imponente y fácilmente reconocible, pero adopta un lenguaje más moderno y refinado. El frente presenta una parrilla de mayor presencia visual, acompañada por ópticas estilizadas y detalles que refuerzan su carácter robusto. Las líneas de la carrocería se muestran

más limpias y tensas, logrando un equilibrio entre elegancia y fortaleza. Es un vehículo que no busca pasar desapercibido, sino afirmar su lugar en la cima del segmento.

El tamaño sigue siendo uno de sus mayores argumentos. La Suburban se destaca por su longitud extendida, que se traduce en un interior notablemente amplio y una capacidad de carga difícil de igualar. A diferencia de otros SUV de siete plazas, aquí las tres filas de asientos son plenamente utilizables, incluso por adultos, lo que la convierte en una opción real

para familias numerosas o para quienes priorizan el confort de todos los ocupantes.

El interior fue uno de los focos principales de la renovación. Chevrolet elevó la percepción de calidad con materiales mejorados, tapizados cuidados y una disposición más moderna del tablero. Las superficies suaves al tacto, los detalles bien terminados y la insonorización reforzada crean un ambiente que se acerca más al de un vehículo de lujo que al de un utilitario tradicional. La posición de manejo elevada refuerza la

sensación de control y dominio del entorno.

En cuanto a tecnología, la Suburban da un salto significativo. El sistema multimedia se apoya en pantallas de gran tamaño, con gráficos claros y respuesta rápida, integrando conectividad total con smartphones. Los comandos combinan pantallas táctiles con botones físicos, una decisión que favorece la usabilidad diaria, especialmente en trayectos largos. La experiencia a bordo está pensada para conductor y pasajeros, con múltiples puertos de carga y solu-

ciones prácticas repartidas por el habitáculo.

La mecánica de la Suburban mantiene el enfoque tradicional del modelo: motores potentes, diseñados para mover con soltura un vehículo de gran porte. La entrega de torque desde bajas revoluciones garantiza respuestas firmes, ya sea en ciudad, ruta o al momento de remolcar. Las transmisiones automáticas acompañan con cambios suaves y una gestión eficiente, priorizando el confort de marcha y la estabilidad.

CONFORT, TECNOLOGÍA Y MÚSCULO PARA LARGAS DISTANCIAS

Suburban, potencia y espacio pensados para todo uso

>Cont.1

El comportamiento dinámico sorprende para un SUV de este tamaño. La suspensión fue ajustada para ofrecer una marcha más equilibrada, absorbiendo irregularidades sin comprometer la estabilidad en ruta. En viajes largos, la Suburban se siente aplomada y serena, invitando a recorrer kilómetros con bajo nivel de fatiga. En ciudad, las asistencias electrónicas, cámaras y sensores facilitan maniobras que antes podían resultar complejas.

La seguridad ocupa un rol central en esta nueva etapa. El modelo incorpora un completo paquete de asistencias a la conducción que actúan tanto de forma preventiva como reactiva. Estas tecnologías no solo apun-



Chevrolet elevó la percepción de calidad con materiales mejorados, tapizados cuidados y una disposición más moderna del tablero.

tan a reducir riesgos, sino también a brindar mayor confianza al conductor, especialmente conside-

rando las dimensiones del vehículo. El resultado es una experiencia más relajada, incluso en con-

textos urbanos o de tráfico intenso.

Otro aspecto clave es la

versatilidad. La Suburban puede cumplir múltiples roles sin perder coherencia: vehículo familiar, transporte ejecutivo, uso recreativo o incluso herramienta de trabajo. La modularidad de los asientos permite transformar rápidamente el interior, priorizando pasajeros o carga según la necesidad. El baúl, incluso con todas las filas en uso, sigue siendo uno de los más generosos del segmento.

Chevrolet también puso el foco en la eficiencia dentro de las posibilidades del segmento. Las mejoras en gestión electrónica y aerodinámica apuntan a optimizar el consumo y reducir emisiones, un punto cada vez más valorado por los usuarios, incluso en vehículos de gran tamaño. Sin prometer milagros, la Suburban

busca ser más racional sin resignar prestaciones.

En un mercado donde muchos SUV apuestan por reducir tamaño, la Suburban reafirma su identidad. No intenta ser compacta ni discreta: ofrece espacio real, potencia auténtica y un nivel de confort que la mantiene vigente frente a nuevas propuestas. Esta renovación no cambia su ADN, pero lo actualiza para una nueva generación de usuarios.

La nueva Chevrolet Suburban confirma que el concepto de SUV grande sigue teniendo sentido cuando está bien ejecutado. Con más tecnología, mayor refinamiento y la robustez de siempre, continúa siendo una referencia para quienes necesitan un vehículo sin concesiones, capaz de hacerlo todo y hacerlo bien.

Andy's

Auto Parts

10%
 DESCUENTO
**Clientes nuevos
 y regulares**

No valido para Tiendas & No ordenes especiales de partes!

Vendemos partes usadas de autos para todo tipos de autos domésticos e Importados, desde llantas, aros, partes del chasis, drive trains, motores, transmisiones, etc.

Tambien vendemos baterías re-manufacturadas.

Si usted lo necesita, nosotros se lo conseguimos!

Venga a visitarnos para todas sus necesidades de partes de autos!

Andy's Auto Parts

4551 Tanglewood Drive, Bladensburg, MD 20710

301-277-7100

■ CUANDO LA INNOVACIÓN NO ALCANZA

El Edsel, el gran error de Ford



Walter Arnold, a bordo de su automóvil. Por entonces, el diseño era similar a los carruajes. FOTO: ARCHIVO

**AUTOGUÍA/
 REDACCIÓN**

El Ford Edsel es recordado como uno de los mayores fracasos comerciales de la historia de la industria automotriz. Lanzado a fines de la década de 1950, el modelo nació con enormes expectativas, una inversión millonaria y una campaña publicitaria sin precedentes.

Sin embargo, el resultado fue muy distinto al esperado.

Ford presentó al Edsel como un auto revolucionario, con diseño audaz y tecnología avanzada para su época. Su parrilla frontal, pensada para distinguirlo del resto, terminó generando rechazo en el público, que la consideró exagerada y poco atractiva. A esto se sumaron problemas de calidad, fallas mecá-

nicas y una complejidad técnica que dificultaba su mantenimiento.

El contexto económico tampoco ayudó. La recesión de 1958 llevó a los consumidores a buscar vehículos más accesibles y eficientes, justo lo contrario de lo que ofrecía el Edsel. En apenas tres años, Ford canceló el proyecto, dejando al Edsel como una lección sobre los riesgos de sobreestimar al mercado.

CLASIFICADOS

www.washingtonhispanic.com

VENTA

SERVICIO

CLASIBIENES

EMPLEOS

VARIOS

OTROS SERVICIOS

PARA COLOCAR ANUNCIOS



FAX 202-667-8902



TELEPHONE 240-450-1779



8630 Fenton St. Suite 518 Silver Spring MD 20910

HORA DE CIERRE miércoles 5:00

ANUNCIOS PREFERENTES

La veracidad del contenido en los anuncios publicados son responsabilidad del anunciante. Errores en los anuncios deben ser notificados en 48 horas.

Your Oral Health Begins With a Beautiful Smile



Por más de 20 años, nuestro dedicado equipo de profesionales dentales ha brindado servicios de alta calidad, desde limpiezas y blanqueamientos hasta tratamientos avanzados, a los residentes de Rockville, Gaithersburg, Bethesda, Silver Spring y áreas circundantes. Descubre la belleza de tu sonrisa saludable, ¡porque mereces lo mejor!

¡Confíe en nosotros para el cuidado dental de toda su familia!

- Pediatría y Geriátrica
- Cuidado Oral Integral y Preventivo
- Obturaciones y Tratamientos de Conducto
- Dentaduras y Puentes
- Carillas y Coronas
- Implantes
- Invisalign

* Aceptamos la mayoría de los planes de seguro.

New Patients \$50 OFF First Visit	New Patients FREE Exam & X-Rays	New Patients FREE 2nd Opinion	New Patients FREE Dental Care Pk
--	--	--	---



Please call: (301) 984-1095
TO SCHEDULE YOUR DENTAL CARE APPOINTMENT



FULL TIME/ PART TIME Position available for immediate hire for **CUSTOMER CARE & ONLINE ORDER SERVICES**

for a cafe located near Dupont Circle Metro in Washington D.C. NW.

Must be able to communicate in English. Working both Saturday & Sunday is required.

Call or Text Helen at 202 549 9404

TIEMPO COMPLETE/ MEDIO TIEMPO Posición disponible inmediatamente para

CUIDADO DEL CLIENTE Y SERVICIOS PARA LAS ORDENES EN LÍNEA

Este trabajo es para un café ubicado en cerca del metro de Dupont Circle en Washington DC NW. Tiene que poder comunicarse en Inglés. Trabajar sábado y domingo es requerido

Llame o envíe texto a Helen al 202 549 9404

APARTAMENTOS DE VAN METRE EN WASHINGTON, D.C.



The Asbury

Apartmentos tipo estudio y de un dormitorio

1460 Irving St NW, Washington, DC 20010

Pershing House

Apartmentos tipo estudio, de uno y dos dormitorios

3701 16th St NW, Washington, DC 20010

PROGRAME UNA VISITA PERSONALIZADA



- Electrodomésticos de bajo consumo energético
- Se admiten mascotas
- Acceso seguro
- Pisos de madera



Se busca
MECÁNICO
con experiencia en automóviles
Tiene que saber diagnosticar con scanner y saber de electricidad automotriz.
Pago competitivo
Para más info, Llame al
(571) 354 5397
Annandale, VA

Se busca
UNA MUJER
para vivir en casa y cuidar una señora mayor de lunes a viernes.
Hay opción de vivir en casa fija sola o con su niño y no pagar renta. Orilla de Colesville MD.
Llamar al
301-356-5140

Cheesesteak Mike's in white Oak MD
Needs a
KITCHEN HELPER
with experience
Some English is required
Wednesday to Saturday
1022 New Hampshire Ave
Silver Spring MD 20903
(301) 370 4569

COMPANIA DE CONSTRUCCIÓN Necesita Personal

PIPE LAYERS FOR WATER AND SEWER, OPERATORS WITH EXPERIENCE ON EXCAVATORS, SKID STEERS (BOBCAT) AND CDL DRIVERS

El trabajo es permanente, debe tener permiso de trabajo o residencia, interesados llamar de lunes a viernes de 7:00am a 5:00pm al:

703-296-3405
Usamos E-VERIFY

MOLLY MAID
BUSCA
MAIDS/HOUSEKEEPERS
TIEMPO COMPLETO * LUNES A VIERNES NO NOCHES, NO FINES DE SEMANA Y NO FERIADOS
• Excelente Pago y Propinas
• Entrenamiento pagado • Ambiente familiar
CARRO DE LA EMPRESA PROPORCIONADO
PAGO PROMEDIO DE \$16 a \$23 POR HORA
Ofrecemos todos los productos de limpieza, equipos y transporte desde y hacia las casas de clientes. ¡No necesita su coche! ¡Ven a visitarnos, te esperamos!
LLAMA PRIMERO PARA PROGRAMAR UNA CITA (301) 841-9292
envíe JOBS al siguiente código QR o al **301-450-5854**
2944 Patrick Henry Drive STE 28 Falls Church, VA 22044

EMPLEOS

Cafe Necesita
**CAJERO,
PREPARADOR
DE SANDWICHES**
Lunes a Viernes
7am- 3:30 pm
McLean, VA
Llamar al
571-217-1274

Se Necesita
UNA SEÑORITA
para el mostrador tiene que
hablar inglés y español,
tener conocimientos para
manejar una computadora.
URGENTE
Tiempo completo, 8:00 a.m. - 4:30 p.m.
Llamar al
(202) 362 6681
8 a.m-5 p.m.
Preguntar por Joe o Tina
Solo personas serias

**ESTAMOS CONTRATANDO
PERSONAS
PARA TRABAJAR EN
SUPERMARKET**
Requisitos: inglés basico
Horario flexible
Buen ambiente laboral
APLICAR EN PERSONA
736 Rockville Pike
Rockville, MD 20852
o llamar al (301) 838 3031

SE BUSCA
**PLANCHADOR DE
CHAQUETAS,
PANTALONES Y CAMISAS
Y UNA PERSONA PARA EL
MOSTRADOR.**
**LOOKING FOR JACKET,
PANTS AND SHIRT PRESSER
WITH EXPERIENCE AND ONE
PERSON FOR THE COUNTER.**
Hyattsville, MD
(443) 848 6267

**PROFESORAS
Y ASISTENTES**
Se Necesitan
Profesoras graduadas
en Educación Inicial
(Infantes hasta 5 años)
Se requiere inglés básico
también se acepta título
en psicología en su país o
en Estados Unidos y CDA

BUEN SALARIO
con vacaciones pagadas
Para escuela infantil
Por favor llamar a Alba Rivera al:
(703) 474-9429
Dejar mensaje si no contesta

DRY CLEANER
está contratando
personal para
•**PLANCHADORES
DE CAMISAS Y
•DRY CLEAN
•COSTURERA**
Tiempo completo
Tener experiencia
5 días a la semana
5091 Nicholson Lane
Rockville, MD
(301) 468 7303
costurera con experiencia

SE NECESITA
**AYUDANTE
DE DELI**
In Capitol Heights, MD
Para preparar sandwiches,
limpiar y otras tareas
Por favor llamar y dejar
mensaje o texto al
(847) 530 5482

ESTAMOS BUSANDO
**UN TRABAJADOR
DE DELI**
VARIAS POSICIONES
400 Virginia Ave. SW
Cerca a L'enfant Plaza
LLAMAR:
(202) 863 7590
(301) 300 3279

**RECEPCIONISTA Y
ASISTENTE BILINGÜE**
Para oficina dental
Se prefiere con experiencia,
pero no es necesario
ANNANDALE, VA
Esquina de Backlick
y Braddock Rd.
(703) 347 2006
Contactar a Vivian

TAI PHAT WHOLESALERS IS HIRING
**WAREHOUSE
WORKERS**
Will provide training - Speak basic English
Please call for the interview
1200 Hampton Park Blvd, Suite 300
Capitol Heights, MD 20743
301-501-5929

**CHOFERES DE CAMIONES
DUMP TRUCK CDL**
EXPERIENCIA
MIN 3 AÑOS
PARA PROYECTOS
DE CONSTRUCCIÓN
DE CAMINOS Y
UTILIDADES
MARYLAND & VIRGINIA
Llama al (703) 677 7665

BAKERY/CAFE
Near Dupont Metro
has 2 job openings for immediate hire.
Position #1
CUSTOMER SERVICE
processing counter orders as well as
online orders receiving & packaging the
delivery orders. Must be a team player &
available Saturday and Sunday. Also must
be able to communicate with English.
Position #2
DISH WASHER/CLEANER
stocker dry and freezer goods.
Must be a team player.
Please contact Helen at
202 549 9404

MAESTRO JOSÉ DE LEÓN

- *Amarre de amor eterno
- *Uniones, dominios
- *Fertilidad
- *Impotencia sexual
- *Sanación de enfermedades
- *Problemas legales
- *Aumentar ganancias
- *Eliminación de brujería y males
- *Encontrar trabajo
- *Limpias y purificaciones

11230 Grandview Ave. , Suite 8 Wheaton, MD 20902
301-509-2907

Compañía de Limpieza tiene
posiciones disponibles para
MUJERES
con experiencia en limpieza de casas.
Tener transporte propio y permiso para trabajar
Tiempo completo de lunes a Viernes.
MUCHACHOS
con experiencia power washing, Limpieza exteriores.
Tener permiso de trabajo.
Enviar textos con la posición que está interesado.
240-353-6751

Se necesita
SECRETARIA
para trabajar en
agencia de viajes,
en Takoma Park, MD.
Para mas información
llamar al
202 607 1699

SE NECESITA
AYUDANTE
para compañía de piscinas
Preferible con inglés básico
posición disponible
inmediatamente
Llamar en inglés para más
información.
(301) 565 3981
Oficina en Silver Spring, MD
NO NECESITA EXPERIENCIA

Healing Therapy
VA Inc
MASAJES
(Bajo nueva administración)
Muy buenos
masajes, limpio
y comfortable
**TODAS SON
COREANAS**

Llamar en inglés
571-296-4359
12510 Lake Ridge Dr. Ste B
Woodbridge VA 22192



CARPINTEROS Y PINTORES
Estamos buscando carpinteros y pintores con experiencia.
Pago de \$25.00 a \$30.00 por hora
 Para trabajos de interior y exterior.
 Se requiere saber trabajar en escalera.
 Posición de tiempo completo.
 5680 King Centre Dr, Alexandria, VA 22315
703-995-2255

CHOFER PARA DELIVERY
 Para entregar paquetes pequeños a una oficina dental
 Debe tener un vehículo confiable
 Medio completo
(301) 477-4959 Greenbelt, MD

Compañía de Construcción en Washington DC está contratando:
SITE SUPERINTENDENT ASSITANT - ASISTENTE DE SUPERINTENDENTE DE OBRA.
 Tener conocimiento de los oficios de construcción comercial, prácticas, procedimientos, técnicas, herramientas y equipamiento, materiales, especificaciones, control de calidad, control de costos y seguridad.
 Poder leer e interpretar planos de construcción de carretera.
 Requisitos: Experiencia mínima de 2 años
 Licencia de conducir vigente
Pago comenzando a partir de \$75,000.00 anual
 Horario de Lunes a Viernes
 Para más información llamar al:
202-6962974

UG₂
 Está buscando **EMPLEADOS DE LIMPIEZA**
 Full time (FT) y part time (PT) para el **Montgomery Mall** localizado en Bethesda MD. Estas posiciones ofrecen buenos beneficios y pagos semanales.
 Los pagos fluctúan entre **\$18.10** la **\$19.10** la hora.
 Por favor aplicar en persona el martes 15 de julio de 9am hasta las 5pm en:
7101 Democracy Boulevard, Bethesda MD 20817
 Para cualquier pregunta contacte Nathaly al
202.329 5843
EEO

TRS Cleaners Necesita
PANCHADOR DE CAMISAS
 para una lavandería
 Media tiempo y tiempo completo
 Se necesita experiencia
 139 Bowie Rd
 Laurel MD 20707
240-713-0738

RUMMAGE SALE:
 Come shop the annual St. Patrick's Episcopal Church Rummage Sale on Saturday, April 18 from 8am - 1pm at
4701 Whitehaven Parkway NW/Washington DC 20007 in the Gym.
 Shop a huge selection of clothes for all ages, jewelry, purses, books/CDs/vinyl records, art, toys/games/puzzles, sports equipment and housewares at bargain prices.
Plenty of street and garage parking.
VENTA DE GARAGE
 Venga a comprar en la venta anual de la Iglesia Episcopal St. Patrick's Sábado, 18 de abril de 8am - 1pm
4701 Whitehaven Parkway NW, Washington, DC 20007 (Gimnasio de la Escuela)
 Selección de ropa para todas las edades y en toda talla, joyería, pulseras, libros, discos CDs/vinyl, artesanías, juguetes, juegos, y equipo Deportivo y artículos para el hogar a precios de rebaja.
Espacio para estacionar vehículos en la calle y en garage.

Washington D.C.
RENTO
 un cuarto amplio con baño privado a persona sola sin vicios y responsable
 En la calle 15 St. NW Washington, DC
 Llamar al
(202) 436 1085
 DISPONIBLE INMEDIATAMENTE

VENTA/RENTA CASAS
HYATTSVILLE: Vendo casa con Buen Terreno, 4 cuartos, 2 banos con basement.
Llamar o enviar texto al 202-487-1037.
SILVER SPRING: Vendo casa lista para vivir con basement cerca a todo.
Informes al (301) 960-3456.
WASHINGTON DC: Rento casa con Amplio parqueo privado, basement, 4 cuartos, banos y 2 cocinas.
Llamar o textear al (571) 308-3654

NW Washington, DC
SE RENTA dos cuartos
 semi amoblado en casa a persona sola y responsable y sin vicios, en calle 13th y Otis St.
 Cerca de Metro Columbia Heights y parada de buses
 Llamar al número:
202-520-5284

SE RENTA basement en Olney
 de 1 cuarto todo incluido
 Apartamento completo
 Cocina, baño, secadora, lavadora.
 Parqueo privado, entrada privada.
 Interesados llamar al:
240-678-8385

RENTO UN APARTAMENTO
 De una habitación con todas la utilidades incluidas, buena ubicacion cerca de la estación de metro de Takoma Park y terminal de buses
Washington DC
 Llamar al
(202) 291 4258

RENTA
 Se renta cuarto en casa de familia para una oh 2 personas utilidades , incluidas, a pocas cuadras de Georgia ave y Dennis ave personas responsables y sin vicios para más información llamar
(202)300-3236

RENTO APARTAMENTOS
 3 cuartos en la calle Kalorama en DC y otro apartamento de 2 cuartos en la cuadra 14th in DC.
 Interasados por favor llamar al
(301) 257 5549

SE RENTA BASEMENT COMPLETO
 Cocina, baño, sala, cuarto y 2 salidas independientes. Con utilidades incluidas.
 En el area de Washington, DC, NW Cerca de Children's y Washington Hospital y estación de Metro
 A persona responsable: **\$1,500/mes**
(240) 708 9989

Washington, DC
RENTO
 una habitación en casa de familia a persona sola
 Entrada independientes, utilidades incluidas
 Cerca de la parada de buses, Metro y Walmart de la Georgia Ave.
 Llamar a Sra. Cruz:
(202) 213 5966

RENTO
 3 cuartos en una Townhouse ubicado en Chantilly, VA 20152
\$700 por el cuarto y \$1,200 por el master room.
Tiene ducha y baño privado
703-843-7271

HOUSE FOR RENT
 3 Full bedrooms, 1 den, 2 bathrooms.
 Located in Springfield VA
 Big deck and a shed on the back
 No HOA
 Interested? please call Text please
571-456-0874



Why risk it?
Manejar buzzed es manejar drunk.

