



MARYLAND HISPANIC NEWS

ABRIL 2026

MARYLANDHISPANICNEWS.COM

04



UN HISTORICO AVENCE MEDICO

El futuro de la atención oncológica: tratamientos revolucionarios que transforman vidas

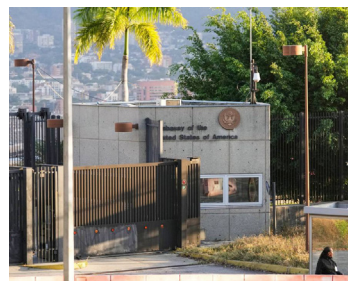
Page - 1



Page - 02

Tratamientos Revolucionarios

Si ha tenido cáncer o conoce a alguien que lo haya tenido, probablemente conozca opciones de tratamiento como cirugía, quimioterapia y radioterapia.



Page - 03

EE.UU. en Venezuela

La embajada estadounidense en Caracas reanudó este lunes sus operaciones, tras siete años



Page - 05

Depósito de Cobre Oculto

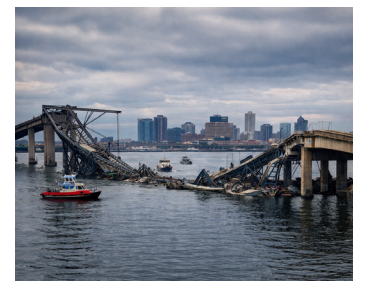
Ubicado en la frontera entre Chile y Argentina, el depósito de cobre Filo del Sol



Page - 06

NO KINGS - La clase Epstein

Los estadounidenses están horrorizados por el encubrimiento de la administración Trump



Page - 11

Baltimore Recauda fondos para víctimas

Si ha tenido cáncer o conoce a alguien que lo haya tenido, probablemente conozca opciones de tratamiento como cirugía, quimioterapia y radioterapia.

Stephanie Thurrott

Tratamientos Revolucionarios

Un Historico Avence Medico

"Si ha tenido cáncer o conoce a alguien que lo haya tenido, probablemente conozca opciones de tratamiento como cirugía, quimioterapia y radioterapia. Sin embargo, el tratamiento del cáncer está cambiando rápidamente e incluso si su experiencia con el cáncer no fue hace mucho tiempo, probablemente existan opciones más nuevas.

Quizás haya oído hablar de tratamientos nuevos o emergentes y se pregunte qué es real, qué hay disponible y a quién podría ayudar. No existen soluciones mágicas, pero los resultados están mejorando para muchas personas con cáncer y los efectos secundarios se están controlando de forma más eficaz.

Desde la inteligencia artificial (IA) que puede detectar el cáncer antes que nunca hasta las vacunas que entrenan al sistema inmunológico para combatir los tumores, esto es lo que está transformando la atención del cáncer.

Detección más inteligente del cáncer con IA La IA está ayudando a detectar el cáncer de forma más temprana y clara. La tecnología puede revisar miles de imágenes en segundos y detectar patrones que el ojo humano podría pasar por alto. Esto significa que la IA puede detectar

el cáncer en etapas más tempranas y tratables, y reducir los falsos positivos, que causan mucha ansiedad.

"En imágenes como mamografías, tomografías computarizadas y resonancias magnéticas, la IA puede detectar pequeños nódulos o patrones de tejido anormales que los radiólogos podrían no detectar", dijo Madappa Kundranda, DOCTOR, PhD, un oncólogo médico gastrointestinal del Banner MD Anderson Cancer Center.

Los modelos de IA pueden encontrar células cancerosas en muestras de tejido de biopsias e incluso identificar con precisión las moléculas y los genes en los tumores, lo que puede ayudar a los médicos a saber qué tratamientos tienen más probabilidades de funcionar.

"La IA también se está utilizando para analizar muestras de sangre (las llamadas biopsias líquidas) observando fragmentos de ADN que circulan en la sangre en busca de señales tempranas de cáncer", dijo el Dr. Kundranda.

Al usar IA para combinar datos como imágenes, genes, antecedentes familiares y antecedentes personales de salud, los profesionales de la salud pueden obtener una visión más clara del riesgo general de cáncer. "La IA puede ayudar a predecir qué personas tienen mayor riesgo o qué tumor podría responder a ciertas terapias, lo que podría permitir una detección y un tratamiento más tempranos", afirmó el Dr. Kundranda.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) ya ha aprobado una serie de herramientas de inteligencia artificial y los proveedores de atención médica las están utilizando para obtener resultados más precisos.

Medicina personalizada y de precisión La oncología de precisión está transformando el tratamiento del cáncer. En lugar de un enfoque universal, ahora diseñamos cada vez más planes de tratamiento basados en la huella biológica específica del cáncer de cada persona, que incluye características genéticas, moleculares y clínicas únicas, afirmó el Dr. Kundranda.

Los enfoques personalizados para el tratamiento del cáncer pueden incluir:

Terapias dirigidas: medicamentos diseñados para ciertas mutaciones genéticas
Pruebas de biomarcadores: identificar qué tratamientos tienen probabilidades de funcionar y monitorear la respuesta a esas opciones de tratamiento.
Biopsias líquidas: análisis de sangre que pueden rastrear el ADN del cáncer
Estrategias combinadas: Estas opciones personalizadas de tratamiento del cáncer se pueden utilizar juntas. Estos tratamientos emergentes contra el cáncer están dando lugar a éxitos como:

Los pacientes con cáncer de pulmón con ciertas mutaciones experimentan fuertes respuestas a la terapia

Tratamientos eficaces contra el cáncer de mama según el estado de los receptores hormonales
Inmunoterapias contra el melanoma (cáncer de piel) con mejoras significativas en las tasas de supervivencia. De cara al futuro, es de esperar que la IA y los perfiles genéticos se utilicen en conjunto para crear planes de tratamiento aún más personalizados.

Avances en inmunoterapia La inmunoterapia es una forma de entrenar al cuerpo para destruir el cáncer. "El sistema inmunitario ya trabaja para eliminar bacterias, virus, etc., y siempre está buscando elementos ajenos al cuerpo. Las células cancerosas pueden ser difíciles de detectar. Dado que provienen del propio cuerpo, pueden 'ocultarse' del sistema inmunitario haciéndose pasar por células normales o enviando señales que indican a las células inmunitarias que no las ataquen", explicó el Dr. Kundranda.

La inmunoterapia ayuda a eliminar esos disfraces o a reforzar las células inmunitarias para que reconozcan el cáncer como algo extraño. "Las células inmunitarias pueden entonces localizar y destruir las células cancerosas. Incluso pueden recordarlas para volver a atacarlas si el cáncer regresa", explicó el Dr. Kundranda.

Las opciones de inmunoterapia contra el cáncer incluyen:

Inhibidores de puntos de control: ayudan al sistema inmunológico a detectar el cáncer.
Terapia celular adoptiva: Consiste en extraer algunas células inmunitarias, modificarlas en el laboratorio y reintroducirlas en el organismo. Algunos ejemplos son la terapia con células T CAR, la terapia con receptores de células T (TCR) y la terapia con linfocitos infiltrantes de tumores (TIL).
Terapia con vacunas: Las vacunas pueden entrenar a su sistema inmunológico para detectar tumores.



Conjugado anticuerpo-fármaco: el ADC combina un anticuerpo monoclonal (un tipo de proteína inmunitaria producida en un laboratorio) con un fármaco que mata el cáncer.
Terapias combinadas: la combinación de la inmunoterapia con otras terapias (incluida la radioterapia) puede mejorar los resultados. La inmunoterapia puede causar efectos secundarios, que en ocasiones pueden ser graves. Su equipo médico lo supervisará de cerca y, a menudo, podrá controlar estos efectos secundarios con un tratamiento oportuno.

Si bien los tratamientos de inmunoterapia dan buenos resultados en algunas personas con cáncer, no son tan eficaces en otras. Los investigadores están trabajando para determinar quiénes responderán a estos tratamientos.

Qué está disponible ahora y qué viene a continuación. Los proveedores ya están utilizando el diagnóstico de cáncer mediante inteligencia artificial, el perfil genético de tumores y la inmunoterapia en el tratamiento del cáncer.

PROTEGE LO QUE MÁS IMPORTA

Contar con la cobertura adecuada permite enfrentar cualquier situación con tranquilidad y seguridad.



 Seguro de casa |
  Seguro de auto |
  Seguro de responsabilidad civil |
  Seguro de alquiler

Seguro de hogar y Auto

Solicita una cotización personalizada para asegurar tu hogar y tu vehículo.

ESCANEAR QR






Seguro Comercial

Obtén una cotización al instante para proteger tu negocio con la mejor cobertura.

ESCANEAR QR



-  Tranquilidad para su familia
-  Respaldo profesional
-  Atención personalizada

 (410) 567-0359

www.aplusinsurances.com

3700 O'Donnell St, Baltimore, MD 21224

Miriam R. & Karla V.

Financia: mxc

Hoy Peso mexicano se estabiliza por encima de \$18.00 tras declaraciones

El dólar HOY 30 de marzo operaba cerca de su máximo de 10 meses y se encaminaba hacia su mayor alza mensual desde el pasado mes de julio, ya que las señales contradictorias procedentes de Irán y Estados Unidos empañaban las esperanzas de un posible fin rápido del conflicto en Medio Oriente.

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, dijo que los nuevos líderes de Irán se han mostrado "muy razonables", mientras llegaban más tropas estadounidenses a la región y Teherán advertía de que no aceptaría humillaciones.

En tanto, el peso mexicano se apreciaba después de tres jornadas de pérdidas, por un ajuste de posiciones en las horas previas a un discurso del presidente de la Reserva Federal estadounidense, Jerome Powell.

Te recomendamos Precio de gasolina en México cierra semana en mínimo de \$18.19 por litro tras estímulo fiscal Eleva inteligencia artificial hasta 10%

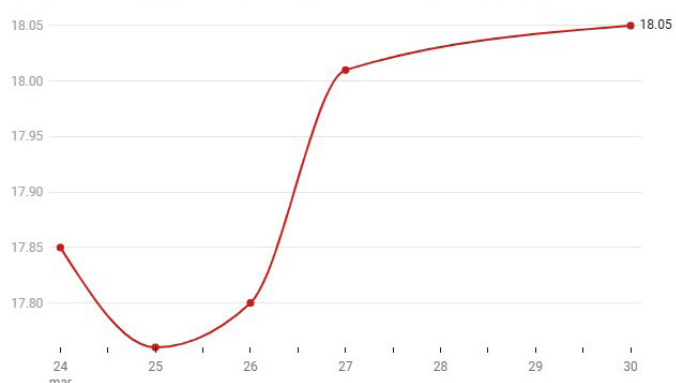
las ventas al 'rescatar' pagos fallidos ¿Cuánto vale el peso mexicano frente al dólar?

El peso mexicano cotizaba en 18.05 por dólar, con una ganancia de 0.28 por ciento. La tarde del domingo en sus negociaciones en el exterior llegó a debilitarse hasta 18.15 unidades, un nivel no visto desde mediados de diciembre.

Está previsto que un poco más tarde Powell ofrezca unas palabras en la Universidad de Harvard. Los mercados estarán atentos a cualquier indicio sobre la trayectoria de las tasas de interés en medio de preocupaciones sobre el impacto de la guerra en Medio Oriente en la inflación global

Entérate a cuánto está el peso frente al dólar a la compra y a la venta en bancos en México, tales como Banco Azteca, BBVA, Banamex, Banorte, entre otros.

Así inicia el tipo de cambio HOY 30 de marzo de 2026



Que Paso Con Maduro?

Actualización

Maduro está acusado de conspiración por "narcoterrorismo", conspiración para importación de cocaína, posesión de ametralladoras y artefactos destructivos y conspiración para la tenencia de esas armas. Navegación de entradas

Embajada de EE.UU. en Venezuela reanuda operaciones tras siete años

AFP

"La embajada estadounidense en Caracas reanudó este lunes sus operaciones, tras siete años de relaciones diplomáticas interrumpidas, informó el Departamento de Estado.

Estados Unidos y Venezuela anunciaron el 5 de marzo que iban a restablecer sus relaciones, pero hasta este lunes las operaciones diplomáticas se llevaban a cabo a distancia, desde la embajada en Bogotá.

"Reanudamos formalmente las operaciones en la Embajada de Estados Unidos en Caracas, marcando un nuevo capítulo en nuestra presencia diplomática en Venezuela" explicó un comunicado de prensa.

La representante diplomática estadounidense, Laura Dogu, llegó a Venezuela desde enero, y su equipo ha ido acondicionando la legación en Caracas.

"La reanudación de las operaciones en la Embajada de Estados Unidos en Caracas es un hito clave en la implementación del plan de tres

fases del Presidente [Trump] para Venezuela y fortalecerá nuestra capacidad de entablar un diálogo directo con el gobierno interino de Venezuela, la sociedad civil y el sector privado", añadió el comunicado.

Tras la captura en una intervención militar del depuesto presidente venezolano Nicolás Maduro y su esposa, Cilia Flores, el gobierno de Donald Trump anunció que quería promover primero la estabilización económica, con la recuperación del sector petrolero, para luego alentar la entrada de inversiones extranjeras y finalmente una transición política.

El secretario de Estado, Marco Rubio, indicó ante el Congreso que esas etapas podían solaparse.

- Embajada venezolana en Washington - Al mismo tiempo, Venezuela también ha tomado posesión de nuevo de su embajada en Washington, según reportes en redes sociales.

El viceministro para América del Norte, Oliver Blanco, colgó un video en X la semana pasada en la sede de la legación, junto al

encargado de negocios, en la que informaba de encuentros en el Departamento de Estado para "explorar oportunidades de fortalecimiento de la relación bilateral".

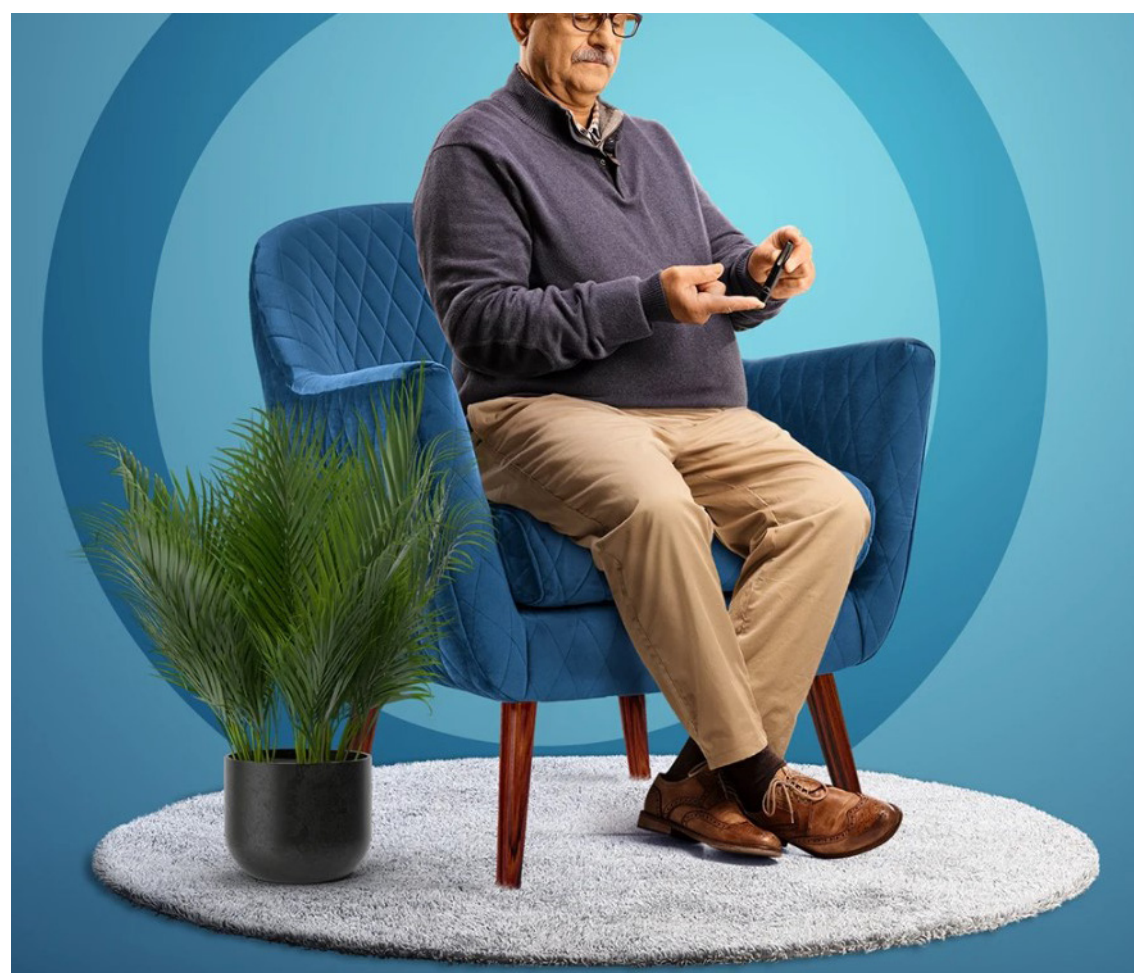
El Departamento del Tesoro estadounidense anunció la semana pasada que autorizaba las transacciones económicas para facilitar la reapertura de la legación venezolana.

Tras el derrocamiento de Maduro el 3 de enero y la toma de poder en Caracas de su sustituta, Delcy Rodríguez, Estados Unidos empezó rápidamente a levantar las sanciones para el sector petrolero venezolano.

Al mismo tiempo, Caracas promulgó una reforma legal del sector, al mismo tiempo que liberaba a prisioneros políticos.

Delcy Rodríguez, muy elogiada en público por Trump, está remodelando el gobierno y el aparato de seguridad interno.

Washington mantiene los ingresos por la venta del crudo venezolano en una cuenta bancaria bajo su control.



La diabetes: una enfermedad silenciosa en aumento entre los salvadoreños

Salud - Diabetes

"La diabetes se ha convertido en un problema creciente en El Salvador, donde aproximadamente 2 millones de personas viven con la enfermedad, aunque un alto porcentaje desconoce su diagnóstico, según Roberto Cerritos, presidente de la Asociación Salvadoreña de Diabetes (ASADI).

Existen dos tipos principales de diabetes: la tipo 1, de origen congénito, y la tipo 2, relacionada con el estilo de vida. Ricardo Domínguez, educador en salud, destaca que la tipo 2 es la más común en el país, propiciada por malos hábitos alimenticios, el sedentarismo y el estrés.

Expertos advierten sobre la importancia de prestar atención a señales como fatiga extrema,

sed excesiva y pérdida de peso inexplicable, ya que podrían ser indicios de la enfermedad.

Los especialistas recomiendan una alimentación balanceada, actividad física regular y un estilo de vida más relajado para prevenir complicaciones derivadas de la diabetes. Además, subrayan la necesidad de una mayor educación sobre la enfermedad para reducir su impacto en la población."



MARYLAND

HISPANIC NEWS

TURISMO LOCAL

Baltimore | Maryland

Descubre los mejores destinos, sabores y experiencias cerca de ti.

Un auténtico sabor latino en Maryland

Mi Comalito, un lugar donde la comida salvadoreña, hondureña y mexicana se unen para brindarte una experiencia llena de auténtico sabor. Disfruta de platillos tradicionales preparados al momento, en un ambiente acogedor.



Ubicado en el corazón de Maryland, Mi Comalito se ha consolidado como un punto de encuentro para quienes buscan disfrutar de la auténtica gastronomía latina en un ambiente cálido y familiar. Desde sus inicios en 2013, este restaurante ha trabajado con dedicación para compartir los sabores tradicionales que evocan hogar, cultura y tradición.

Mi Comalito destaca por su variedad de propuestas culinaria que reúne lo mejor de la comida salvadoreña, hondureña y mexicana, ofreciendo una experiencia única en cada visita. Desde pupusas recién hechas, baleadas al estilo hondureño, hasta tacos y sazón mexicano.

☎ (410) 837-6033 / (410) 837-6005

📍 2101 North Charles St, Baltimore, MD 21218

 Economía

Cobre: Ubicado en la frontera entre Chile y Argentina



Darren Orf

Geólogos Pueden Haber Encontrado Uno de los Tesoros Más Grandes del Mundo

Enorme Depósito de Cobre Oculto

Ubicado en la frontera entre Chile y Argentina, el depósito de cobre Filo del Sol ha sido investigado durante años por su potencial para ser uno de los yacimientos de cobre más grandes del mundo. Y eso tiene sentido, considerando que este tesoro se encuentra en el desierto de Atacama, una región conocida desde hace mucho tiempo por sus inmensas reservas de cobre debido a su ubicación en los Andes y su posición dentro de la sección oriental del Cinturón de Fuego.

Sin embargo, una estimación inicial de recursos minerales completada en 2025 sugiere que las empresas a cargo de la explotación de esta área—Lundin Mining y BHP, ambas con sede en Estados Unidos—podrían haber encontrado cinco veces más metal de lo que esperaban.

Según un comunicado de Lundin Mining, la evaluación estima la presencia de hasta 13 millones de toneladas de cobre, 907.000 kilogramos (32 millones de onzas) de oro y 18,6 millones de kilogramos (659 millones de onzas) de plata. Esta actualización, obtenida a partir de datos recopilados de 400 pozos de exploración adicionales, surgió tras el descubrimiento de que la mineralización en profundidad del cobre superaba con creces las estimaciones realizadas cerca de la superficie. Según la AFP, Filo del Sol podría resultar aún más rico a medida que los expertos profundicen en la exploración y estudien los límites norte y sur del recurso. “Filo del Sol ha sido uno de los descubrimientos greenfield más importantes de los últimos 30 años y un viaje increíble para todos los que han participado”, declaró Jack Lundin, director ejecutivo de Lundin Mining, en un comunicado de prensa. “La

estimación inicial de recursos ha puesto de manifiesto el potencial de uno de los proyectos de cobre a cielo abierto no desarrollados de mayor ley en el mundo, así como uno de los recursos de oro y plata más grandes a nivel global”.

Esta mina es particularmente lucrativa, ya que muchos de los metales que se encuentran allí serán

(el actual presidente de Argentina está buscando activamente debilitar esta ley).

vitales tanto para la revolución de las energías limpias como para otras industrias (como la aeroespacial y las telecomunicaciones) que necesitan metales preciosos como el oro.

Por supuesto, descubrir la existencia de estos recursos es una cosa, y extraerlos es algo completamente diferente, especialmente debido a la ubicación particular de esta mina a cielo abierto. Situada a unos 5.000 metros (16.400 pies) sobre el nivel del mar, la mina y su gran altitud (sin mencionar el entorno generalmente hostil) pueden afectar a los trabajadores e incluso inducir el mal de altura, según la AFP. Al igual que con cualquier explotación minera en un lugar de difícil acceso, la logística de transportar equipos a esas altitudes también será complicada.

Extraer los metales de esta parte de los Andes—donde la mineralización inicial ocurrió durante el Cretácico Tardío—también podría causar daños duraderos a un ecosistema ya de por sí frágil. Las operaciones mineras en ambos lados de la frontera han intentado mejorar sus prácticas, y las minas en otras

áreas del desierto de Atacama en Chile están trabajando para hacer la transición hacia una minería impulsada por energías renovables, según Mining Technology.

En diciembre de 2024, Central Puerto, el mayor generador de electricidad privado de Argentina, comenzó un estudio de viabilidad para determinar la mejor manera de construir líneas de transmisión capaces de transportar energía renovable a los sitios mineros en el noroeste del país. Lundin también anunció en 2022 que construiría líneas de alta tensión para llevar energía renovable a la zona y reducir el consumo de diésel al mínimo.

Sin embargo, persisten las preocupaciones. En un informe de Dialogue Earth, la organización ambientalista Fundación Ambiente y Recursos Naturales (FARN)



INVIERTE EN METALES PRECIOSOS



ORO



PLATA

PROTEGE TU DINERO CON
ACTIVOS DE ALTO VALOR.



Los metales preciosos son una inversión segura frente a la inflación y la incertidumbre económica.

✔ Alta estabilidad

✔ Valor internacional

✔ Protección de capital

✔ Inversión confiable

Rep. Ro Khanna

La clase Epstein cree que maneja Estados Unidos. Los manifestantes de 'Sin Reyes' (No Kings) tenían un mensaje para ella.

Los estadounidenses están horrorizados por el encubrimiento de la administración Trump de los archivos de Epstein y la falta de responsabilidad para las élites que cruzaron los límites.

Miles de estadounidenses planean reunirse este sábado en protestas 'Sin Reyes' (No Kings) en todo el país. Tienen un mensaje claro: la gente está cansada de un gobierno que protege a los poderosos y abandona a los estadounidenses comunes.

Están cansados de luchar en costosas e ilegales guerras en el extranjero mientras enfrentamos una crisis de asequibilidad en casa. Están horrorizados por el encubrimiento de la administración Trump sobre los archivos de Epstein y la falta de responsabilidad para los ricos y poderosos que cruzaron los límites. Y están hartos de que el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) aterrice a nuestras comunidades. A medida que más estadounidenses son enviados a luchar al extranjero y los sobrevivientes de abuso son silenciados en casa, la gente siente cada vez más que es prescindible.

Pero no somos desechables. No somos prescindibles. El pueblo estadounidense se está uniendo para exigir responsabilidad.

Durante demasiado tiempo, los estadounidenses han visto a nuestros líderes luchar más por la clase Epstein que por la clase trabajadora. Han visto cómo nuestro sistema protege a las élites en lugar de ofrecer elementos fundamentales como atención médica, vivienda y educación asequibles.

La lucha por liberar los archivos de Epstein expuso no solo un sistema



de justicia corrupto, sino también una profunda división económica y moral.

Jeffrey Epstein construyó una red de élites e individuos poderosos, algunos de los cuales creían que podían abusar de niñas y mujeres jóvenes —muchas de origen trabajador— sin consecuencias. Muchas sobrevivientes de los abusos de Epstein han hablado con valentía y, durante el último año, han provocado un ajuste de cuentas moral en nuestro país. Han expuesto un sistema de justicia de dos niveles que protege a los ricos y poderosos y falla a quienes han sido abusados.

La incapacidad de la administración para responsabilizar a los involucrados en los abusos de Epstein ha alimentado una profunda desconfianza en nuestro gobierno y en su capacidad para actuar en beneficio del bien público.

Restaurar la confianza en nuestro sistema requiere transparencia y rendición de cuentas.

Por eso lideré la lucha junto con

el representante Thomas Massie, republicano de Kentucky, para liberar los archivos. La Ley de Transparencia de los Archivos de Epstein no se trataba de política. Se trataba de justicia para las sobrevivientes y responsabilidad para sus agresores.

Desde que nuestro proyecto de ley se convirtió en ley en noviembre, el Departamento de Justicia ha liberado unos tres millones de documentos. Estos archivos exponen la descarada actuación de la clase Epstein. Muestran cuán extensa era la red de Epstein y que no se trataba solo de un individuo, sino de un grupo de personas poderosas que operaban dentro de una cultura de impunidad élite.

Aunque a la mayoría de esas personas poderosas no se les acusa de participación criminal con Epstein, los correos electrónicos, fotos y otros materiales demuestran la disposición de este grupo bien conectado a asociarse con Epstein incluso después de que fuera condenado por delitos sexuales con menores.

Si bien estos archivos y las historias de las sobrevivientes han impactado nuestra conciencia nacional, el trabajo está lejos de terminar. La transparencia es solo el primer paso. Ahora debemos lograr que haya responsabilidad para aquellos involucrados en los abusos de Epstein.

Eso significa, en parte, responsabilizar a la administración por esencialmente perpetuar un encubrimiento. El Departamento de Justicia no ha liberado los millones de documentos restantes, lo que constituye una violación flagrante de nuestra ley. Muchos de los documentos que han sido liberados están fuertemente censurados en algunas áreas —incluyendo ocultar los nombres de varios individuos poderosos— mientras que en otras áreas no censuran los nombres de las sobrevivientes."



ACTO DE
TRANSPARENCIA

La lucha por liberar los archivos de Epstein expuso no solo un sistema de justicia quebrado, sino también una profunda división económica y moral.

NW
PRIME
Motors

Tu auto soñado

EMPIEZA AQUI

Listo para llevarte a nuevas aventuras con estilo y potencia



¿LISTO PARA TU AUTO SOÑADO?



(443) 505-9721



NW PRIME MOTORS

HOGARES SEGUROS Y PROTEGIDOS

Proteja su hogar con nuestro servicio profesional de vigilancia.



- ✓ Monitoreo 24/7
- ✓ Instalación profesional
- ✓ Acceso remoto desde su celular
- ✓ Sistema de alta calidad
- ✓ Atención inmediata

*La seguridad del hogar es una prioridad.
Contar con un sistema de vigilancia no solo protege
sus bienes, sino también brinda tranquilidad a
su familia las 24 horas del día.*



Contáctenos hoy mismo y proteja lo que más importa

(443) 600-7513



CAMISAS PERSONALIZADAS PARA TU COMPAÑÍA

Proyecta una imagen profesional con uniformes de calidad

Te ayudamos a destacar tu marca con camisas modernas, cómodas y personalizadas.



Diseño profesional



Bordado y DTF



Alta calidad



Entrega confiable



CAMISAS ESTILO POLO

Ideal para eventos y oficina



CAMISAS REGULARES

Perfectos para uso diario



CAMISAS MANGA LARGA

Elegancia y protección

¡CONTÁCTENOS HOY MISMO!

(410) 593-0255

www.nwshoponline.com

Danielle Friedman

Recupera tu hábito de correr esta primavera



Si una temporada brutal de nieve y frío te ha mantenido en casa, estos consejos pueden ayudarte a retomar el paso.

Si eres corredor, sabes que este invierno no ha sido fácil. Las bajas temperaturas récord y la nieve incansante en muchas partes del país han dificultado el entrenamiento al aire libre y a menudo lo han hecho peligroso. Se cancelaron o reprogramaron carreras en Nueva York, Massachusetts, Texas y otros estados, lo que desmoronó muchos planes de entrenamiento.

Ahora, a medida que el clima se descongela y más corredores se aventuran a salir, muchos se enfrentan a la realidad de que no están tan en for-

ma como lo estaban en noviembre.

El frío ha forzado una especie de descondicionamiento colectivo para muchos corredores este año, dijo Tamanna Singh, cardióloga y directora del Centro de Cardiología Deportiva de la Clínica Cleveland. “Todos estamos sufriendo juntos, mientras salimos de nuestro letargo invernal e intentamos recuperar nuestra condición de corredores”, dijo. (“Normalmente, aguanto bien el invierno”, añadió. Este año, movió la mayoría de sus entrenamientos a interiores).

Si estás preparado para sacudir el polvo de tus zapatillas de correr, unas cuantas estrategias sencillas pueden prepararte para un fuerte regreso en los próximos meses. Hemos pedido a expertos en carreras que compartan sus consejos para recuperar la resistencia, evitar lesiones y disfrutar esta temporada de primavera.

Empieza despacio y aumenta gradualmente la velocidad y la distancia. Después de semanas de estar encerrado, puede resultar tentador salir

corriendo por la puerta en cuanto llegue el buen tiempo.

Pero tu sistema cardiovascular y tus músculos necesitan tiempo para recuperar fuerza y resistencia, dijo Steve Mura, entrenador de corredores de New York Road Runners. (Él también vuelve de una pausa inducida por el mal tiempo, aunque dijo que sus brazos están mucho más fuertes después de pallear nieve).

“El objetivo ahora mismo no es recuperar el tiempo perdido”, dijo, sino adaptarte a tu situación actual y entrenar el cuerpo que tienes ahora. Forzar demasiado los músculos desacondicionados antes de tiempo aumenta las probabilidades de lesionarse.

Adam Tenforde, médico especialista en medicina deportiva del Mass General Brigham, recomendó a los corredores que empezaran corriendo dos o tres veces a la semana de forma lenta y relativamente corta, y hacer descansos para caminar cuando sea necesario. (De uno a seis kilómetros puede ser un buen punto de partida, dependiendo de tu nivel de forma física y de tu kilometraje habitual de carrera). También sugirió alternar días de carrera con días de recuperación.

Tras unas semanas de recuperar la forma física, puedes empezar a aumentar la intensidad de tus carreras o la distancia, explicó Tenforde. La “regla del 10 por ciento” proporciona un marco útil: no aumentes tu kilometraje sem-

anal total más de un 10 por ciento cada semana para evitar lesiones.

“Suelo recomendar cambiar una variable cada vez”, añade, ya sea la frecuencia, la velocidad o la duración, para dar tiempo a tu cuerpo a adaptarse con seguridad.

El entrenamiento de fuerza puede acelerar tu recuperación. Los hábitos saludables engendran hábitos saludables, dijo Mura. Cuando sigues una rutina regular de carrera, puede que también te sientas motivado para entrenar la fuerza.

Pero también puede ocurrir lo contrario. “No hemos estado corriendo, así que probablemente durante el tiempo que vemos Netflix, no hemos estado haciendo nuestras planchas, no hemos hecho nuestras zancadas”, dijo.

Cuando vuelvas a la rutina, fortalecer los músculos que utilizas para impulsarte hacia delante —es decir, el tronco, los glúteos y otros músculos de la parte inferior del cuerpo— te ayudará a prevenir lesiones y “mejorará tu capacidad para recuperarte”, dijo Singh.

Antes o después de correr, o en los días intermedios, dedica unos minutos a hacer planchas, sentadillas, zancadas, elevaciones de pantorrillas y ejercicios de glúteos.

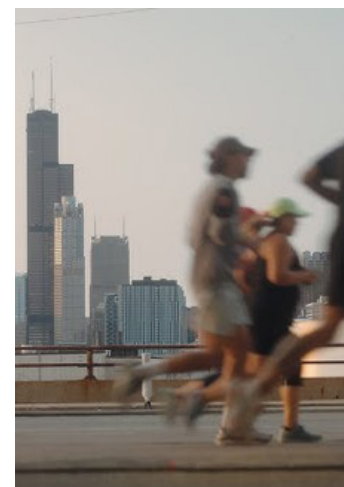
Si te duele la parte inferior del cuerpo después de correr, date un día o más para recuperarte antes de volver a forzar estos músculos, dijeron los expertos. Y si hace tiempo que no haces ejercicios de fuerza,

empieza con menos series o repeticiones, presta especial atención a la forma, y ve aumentando gradualmente a partir de ahí.

Dedicar unas cuantas sesiones a la semana a tu movilidad puede aliviar la rigidez y permitir que tus músculos se muevan con fluidez mientras entrenas.

Recuerda que los retos aumentan la resistencia mental. Tu mentalidad puede marcar la diferencia entre un regreso triunfal y uno frustrado, dijeron los expertos.

Si las primeras semanas de correr en primavera te resultan especialmente difíciles, intenta recordarte a ti mismo que los obstáculos pueden ayudar a desarrollar la resistencia y la fortaleza mental, que te convertirán en un corredor más fuerte, dijo Singh. “De las cosas difíciles surge mucho crecimiento”, añadió.



EL REGALO PERFECTO EXISTE...
— Y SE ENTREGA HOY —

No regales algo común... sorprende de verdad
con nuestras exclusivas

TABLAS RÚSTICAS
& DESAYUNOS SORPRESA

Perfecto para:

- ✓ Cumpleaños
- ✓ Aniversarios
- ✓ Fechas especiales
- ✓ Día de las Madres
- ✓ Día del Padre



PERSONALIZA
TU SORPRESA

¡Elige colores, mensaje y estilo...
nosotros hacemos el resto!



ORDENA HOY MISMO

(667) 221-2928

@_tablarustica

Delivery en Baltimore

Pedidos rápidos y programados

Zoe Kleinman

"La era de la impunidad ha terminado": ¿qué les espera a las grandes tecnológicas tras el histórico veredicto contra Meta y Google sobre la adicción a las redes sociales?

veredicto contra Meta y Google

"Un jurado en Los Ángeles emitió un veredicto condenatorio para dos de las plataformas digitales más populares del mundo, Instagram y YouTube.

La justicia dictaminó que dichas aplicaciones son adictivas, que fueron diseñadas deliberadamente de ese modo y que sus propietarios han sido negligentes en la protección de los niños que las han utilizado.

Es un momento sombrío para Silicon Valley y las implicaciones son globales.

Los gigantes tecnológicos Meta y Google deben pagar US\$6 millones en daños y perjuicios a una joven conocida como Kaley, la víctima en el centro del caso, que asegura que las plataformas la dejaron con dismorfia corporal, depresión y pensamientos suicidas.

Ambas empresas tienen la intención de apelar. Meta afirma que una sola aplicación no puede ser la única responsable de una crisis de salud mental adolescente. Google, por su parte, dice que YouTube no es una red social.

P u b l i c i d a d

Por ahora, el fallo implica que "la era de la impunidad ha terminado", según Mary Franks, profesora de derecho de la Universidad George Washington.

Resulta difícil exagerar hasta qué punto este veredicto judicial supone un punto de inflexión para las redes sociales.

Pase lo que pase después –y sin duda habrá apelaciones y más procesos legales–, esto va a redefinir el panorama.

Saltar Más leídas y continuar leyendo **Más leídas** Mónica Rodríguez, Laura Palomino, Paula Bolívar, Caralina Botero y Juanita Gómez, periodistas detrás de la campaña #YoTeCreoColega "MeToo Colombia": la creciente ola de denuncias de acoso sexual a mujeres periodistas que sacude a los grandes medios El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, habla en el Despacho Oval, mientras el secretario de Defensa, Pete Hegseth, y el secretario del Interior, Doug Burgum, observan la firma de una orden ejecutiva, Trump le dice a Reino Unido y a otros países que "vayan a tomar su propio petróleo" al estrecho de Ormuz Agentes de policía en el aeropuerto Viru Viru, en Santa Cruz, Bolivia, lugar desde donde extraditaron al narcotraficante uruguayo Sebastián Marset, el 13 de marzo de 2026. Cómo Santa Cruz se convirtió en un centro logístico para el narco uruguayo Sebastián Marset y el crimen transnacional desde Bolivia Juan está parado en las gradas de una pista de atletismo mientras sostiene cuatro medallas en



el cuello. Lleva una sudadera roja, el anciano de 82 años que es objeto de estudio por tener una edad metabólica de alguien de 20 años. Final de Más leídas Incluso podría ser el principio del fin de la era de las redes sociales tal y como las conocemos.

¿Momento "tabaco"? Puede que los doomscrollers del mundo –como se les llama en inglés a los usuarios de plataformas que navegan incansablemente el contenido en las redes– no se hayan sorprendido por el veredicto, pero las empresas tecnológicas posiblemente sí.

Meta y Google pagaron unos honorarios legales exorbitantes para defenderse en este asunto. Este caso y otros similares son de una enorme importancia para ellos.

Las otras dos empresas involucradas en el juicio, TikTok y Snap (propietaria de Snapchat), llegaron a un acuerdo antes de que el caso pasara a los tribunales. En el ámbito tecnológico se rumoreaba que no podían hacer frente a la batalla legal.

I m p r o b a b l e El nuevo podcast de BBC Mundo sobre un amor que triunfó contra todo pronóstico

Pero el tribunal dictaminó que sus medidas no eran suficientes.

Según Arturo Bejar, un empleado de Instagram, hace varios años él le advirtió al CEO de Meta, Mark Zuckerberg, de los peligros que la plataforma representaba para los niños.

"Pasó de ser un producto que usabas a un producto que te usa a ti", dijo este jueves en el programa Today de BBC Radio 4. Meta niega sus afirmaciones.

Algunos expertos han descrito el veredicto como el "momento tabaco" de las grandes tecnológicas. Y ya sabemos el enorme impacto que tuvieron las sentencias por adicción y daños a la salud en la industria de los cigarrillos, aunque no hayan generado que la gente dejara de fumar por completo.

¿Podría empezar a haber advertencias de salud en las pantallas? ¿Se restringirán los espacios de publicidad y patrocinio?

Efectos sobre las aplicaciones En la actualidad, las empresas tecnológicas están amparadas legalmente en Estados Unidos por una cláusula conocida como Sección 230, que las protege de la responsabilidad por el contenido que se publica en ellas.

Otros tipos de empresas de medios de comunicación no tienen este beneficio. A menudo se dice que la industria tecnológica no podría sobrevivir sin ella.

No obstante, el escepticismo en torno a este escudo podría estar aumentando, dado que el Comité de Comercio del Senado realizó una audiencia el miércoles para debatir el asunto.

Los líderes tecnológicos disfrutaban de una relación en general buena con el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, quien ha defendido el sector. Trump todavía no ha saltado a su defensa.

Otra opción es que las empresas se vean obligadas a eliminar todas las funcionalidades diseñadas para mantener a la gente en sus plataformas.

Pero la interacción es el elemento vital de las grandes tecnológicas.

El éxito de las grandes plataformas reside en su afluencia: mantener a un gran número de personas conectadas el mayor tiempo posible y haciendo que regresen con la mayor frecuencia posible con el fin de poder bombardearlas con la mayor cantidad de anuncios posible.

Así es como estas empresas generan ingresos.

En varios territorios, incluido Reino Unido, los niños están por fuera de esta maquinaria publicitaria, aunque esto solo ha sido así desde que intervinieron los organismos reguladores.

Sin embargo, los niños de hoy son los adultos del mañana y el escenario ideal para las empresas tecnológicas

es que cumplan los 18 años siendo ya usuarios consolidados.

A menudo se hace referencia a Facebook, la red social original de Meta, en tono de broma, como la "plataforma de los boomers". Pero las cifras de 2025 sugieren que casi la mitad de sus usuarios a nivel mundial tienen entre 18 y 35 años.

P r ó x i m o s p a s o s La victoria judicial de Kaley constituye la segunda derrota de las grandes tecnológicas en una serie de casos similares en Estados Unidos que tendrán su veredicto este año. Y vendrán más.

"Este veredicto histórico, junto con muchas otras demandas similares contra empresas de redes sociales, marcan un cambio en la forma en que los tribunales ven el diseño de las plataformas como un conjunto de opciones que pueden tener consecuencias legales y sociales reales", dice el abogado de la Universidad de Sydney, Rob Nicholls.

"Abre la puerta a desafíos más amplios contra las redes sociales y otros sistemas tecnológicos diseñados para maximizar el compromiso a expensas del bienestar del usuario", agrega.

Un grupo de jóvenes mira a sus teléfonos celulares. Fuente de la imagen, Getty Images Australia, donde vive Nicholls, ha hecho eso. En diciembre bloqueó a los menores de 16 años de las plataformas sociales más grandes. Reino Unido y otros países están considerando lo mismo. Por eso, este veredicto añade peso a los argumentos a favor.

Para algunos padres que ya han tenido problemas con ello, prohibir las plataformas a los niños es una obviedad. "Solo hazlo ahora", dijo afligida la madre británica Ellen Roome.

Roome ha estado haciendo campaña por cambios en las redes sociales después de la muerte de su hijo de 14 años, Jools Sweeney, que cree que fue causada por un desafío online que salió mal en 2022."

Mantente seguro. Mantente alerta.

PROTEGE TU CUENTA

- Usa contraseñas seguras y únicas
- Activa verificación en dos pasos
- No reutilices contraseñas

CUIDA LO QUE COMPARTES

- Evita ubicación en tiempo real
- No compartas datos personales
- Piensa antes de publicar

DETECTA PELIGROS

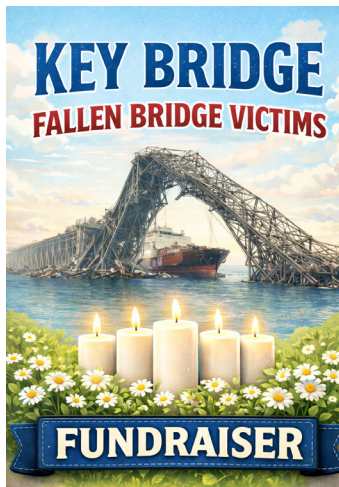
- No hagas clic en enlaces desconocidos
- Cuidado con perfiles falsos
- Desconfía de ofertas irreales

CONTROLA TU CÍRCULO

- Acepta solo personas conocidas
- Revisa tus seguidores
- Bloquea cuentas sospechosas

ACTUALIZA Y PROTEGE

- Mantén apps actualizadas
- Revisa privacidad
- Cierra sesión en dispositivos compartidos



Baltimore Recauda fondos para víctimas

Comunidad de Baltimore recauda \$98 mil para las familias de los fallecidos en puente de Baltimore

"En menos de 48 horas un llamamiento del Círculo Latino de Justicia Racial logró sobrepasar la meta de \$60,000 que se había propuesto para cubrir las necesidades básicas de los familiares de los fallecidos. Igualmente el Gobierno de Estados Unidos anunció que destinará \$60 millones para la reconstrucción del puente y reforzar su seguridad.

La comunidad de Baltimore recolectó este jueves unos \$98,000 dólares en solidaridad con las familias de las víctimas del colapso del puente Francis Scott Key el martes pasado, que se saldó con la muerte de seis

trabajadores, todos latinoamericanos, y dejó a dos más heridos. En menos de 48 horas un llamamiento del Círculo Latino de Justicia Racial logró sobrepasar la meta de \$60,000 que se había propuesto para cubrir las necesidades básicas de los familiares de los fallecidos, como alquiler, comida y servicios públicos, informó este jueves la organización.

Los activistas concluyeron la petición al llegar a los \$98,336 para hacer llegar los fondos a las familias lo antes posible."

Estrecho de Ormuz

Brad Lendon



Si eres corredor, sabes que este invierno no ha sido fácil. Las bajas temperaturas récord y la nieve incesante en muchas partes del país han dificultado el entrenamiento al aire libre y a menudo lo han hecho peligroso. Se cancelaron o reprogramaron carreras en Nueva York, Massachusetts, Texas y otros estados, lo que desmoronó muchos planes de entrenamiento.

están tan en forma como lo estaban en noviembre.

El frío ha forzado una especie de descondicionamiento colectivo para muchos corredores este año, dijo Tamanna Singh, cardióloga y directora del Centro de Cardiología Deportiva de la Clínica Cleveland. "Todos estamos sufriendo juntos, mientras salimos de nuestro letargo invernal e intentamos recuperar nuestra condición de corredores", dijo. ("Normalmente, aguanto bien el invierno", añadió. Este año, movió la mayoría de sus entrenamientos a interiores).

Si estás preparado para sacudir el polvo de tus zapatillas de correr, unas cuantas estrategias sencillas pueden prepararte para un fuerte regreso en los próximos meses. Hemos pedido a expertos en carreras que compartan sus consejos para recuperar la resistencia, evitar lesiones y disfrutar esta temporada de primavera.

Empieza despacio y aumenta gradualmente la velocidad y la distancia. Después de semanas de estar encerrado, puede resultar tentador salir corriendo por la puerta en cuanto llegue el buen tiempo.

Pero tu sistema cardiovascular y tus músculos necesitan tiempo para recuperar fuerza y resistencia, dijo Steve Mura, entrenador de corredores de New York Road Runners. (Él también vuelve de una pausa inducida por el mal tiempo, aunque dijo que sus brazos están mucho más fuertes después de palear nieve).

"El objetivo ahora mismo no es recuperar el tiempo perdido", dijo, sino adaptarte a tu situación actual y entrenar el cuerpo que tienes ahora. Forzar demasiado los músculos descondicionados antes de tiempo aumenta las probabilidades de lesionarse.

Adam Tenforde, médico especialista

en medicina deportiva del Mass General Brigham, recomendó a los corredores que empezaran corriendo dos o tres veces a la semana de forma lenta y relativamente corta, y hacer descansos para caminar cuando sea necesario. (De uno a seis kilómetros puede ser un buen punto de partida, dependiendo de tu nivel de forma física y de tu kilometraje habitual de carrera). También sugirió alternar días de carrera con días de recuperación.

Tras unas semanas de recuperar la forma física, puedes empezar a aumentar la intensidad de tus carreras o la distancia, explicó Tenforde. La "regla del 10 por ciento" proporciona un marco útil: no aumentes tu kilometraje semanal total más de un 10 por ciento cada semana para evitar lesiones.

"Suelo recomendar cambiar una variable cada vez", añade, ya sea la frecuencia, la velocidad o la duración, para dar tiempo a tu cuerpo a adaptarse con seguridad.

El entrenamiento de fuerza puede acelerar tu recuperación. Los hábitos saludables engendran hábitos saludables, dijo Mura. Cuando sigues una rutina regular de carrera, puede que también te sientas motivado para entrenar la fuerza.

Pero también puede ocurrir lo contrario. "No hemos estado corriendo, así que probablemente durante el tiempo que vemos Netflix, no hemos estado haciendo nuestras planchas, no hemos hecho nuestras zancadas", dijo.

Cuando vuelvas a la rutina, fortalecer los músculos que utilizas para impulsarte hacia delante —es decir, el tronco, los glúteos y otros músculos de la parte inferior del cuerpo— te ayudará a prevenir lesiones y "mejorará tu capacidad para recuperarte", dijo Singh.

Antes o después de correr, o en los días intermedios, dedica unos minutos a hacer planchas, sentadillas, zancadas, elevaciones de pantorrillas y ejercicios de glúteos.

Si te duele la parte inferior del cuerpo después de correr, date un día o más para recuperarte antes de volver a forzar estos músculos, dijeron los expertos. Y si hace tiempo que no haces ejercicios de fuerza, empieza con menos series o repeticiones, presta especial atención a la forma, y ve aumentando gradualmente a partir de ahí.

Dedicar unas cuantas sesiones a la semana a tu movilidad puede aliviar la rigidez y permitir que tus músculos se muevan con fluidez mientras entrenas.

Recuerda que los retos aumentan la resistencia mental. Tu mentalidad puede marcar la diferencia entre un regreso triunfal y uno frustrado, dijeron los expertos.



NOTICIAS EN LÍNEA

Mantente informado con las últimas noticias de nuestra comunidad, eventos, inmigración, negocios y más.

ESCANEA AQUÍ



Visita nuestro sitio web para mantenerte al día con noticias actuales y contenido relevante.

www.marylandhispanicnews.com



YouTube

@MarylandHispanicNews



Facebook

@Marylandhispanicnews



Instagram

@marylandhispanicnews

Ahora, a medida que el clima se descongela y más corredores se aventuran a salir, muchos se enfrentan a la realidad de que no

MANTÉN TU COMPAÑÍA VISIBLE



CREAMOS TU SITIO WEB

Diseño profesional y Adaptado a diferentes dispositivos

(410) 593-0255

3700 O'Donnell St, Baltimore, MD 21224



HORÓSCOPO DEL DÍA

Descubre lo que los astros tienen preparado para ti hoy en el amor, trabajo y bienestar

ARIES

En estos días podrías tener una conversación importante con tu pareja o un socio; es momento de hablar con claridad y expresar lo que realmente quieres y necesitas.

CÁNCER

Es muy posible que en estos días tomes una decisión relacionada con tu espacio personal o con una dinámica familiar que necesitaba equilibrio. Tu atención se dirige a tu mundo privado.

LIBRA

Todo indica que tomes una decisión determinante sobre tu imagen, tu rumbo o una relación. Vas a tener claridad sobre lo que necesitas cambiar para sentirte más alineada contigo misma. Esta lunación marca un antes y un después en tu historia personal.

CAPRICORNIO

Todo apunta a que tengas una conversación con alguien influyente o que tomes una decisión sobre tu posicionamiento laboral. También podrías sentir mayor claridad sobre el tipo de reconocimiento que realmente quieres construir.

TAURO

Es probable que detectes una dinámica en tu trabajo que necesita reorganizarse o que decidas priorizar tu bienestar físico de forma más consciente. Es probable que una relación laboral termine en estos días.

LEO

Todo apunta a que recibas información que cambia tu perspectiva sobre un proyecto o que tengas un intercambio clave con alguien cercano. Es momento de terminar contratos, cerrar conversaciones o dar un veredicto final.

ESCORPIO

Es muy posible que entiendas algo importante sobre una relación o que sueltes una preocupación que llevaba tiempo ocupando tu mente. También podrías sentir la necesidad de descansar más o de priorizar tu mundo emocional antes de actuar.

ACUARIO

Es muy posible que te replantees un viaje, un plan de estudios o una meta personal que ya no se siente igual que antes. También podrías recibir información que amplía tu perspectiva sobre una decisión importante.

GÉMINIS

Todo indica que una relación afectiva avance hacia una definición o que tengas claridad sobre lo que realmente deseas en el amor. También podrías retomar un proyecto personal que vuelve a entusiasmartte.

VIRGO

Es probable que en estos días revises un gasto importante, negocies un acuerdo o tomes una decisión que fortalece tu estabilidad material. También podrías darte cuenta de que necesitas saldar una deuda o reconocer mejor tu talento.

SAGITARIO

Es probable que tomes distancia de una amistad o que te acerques más a personas que sí comparten tu visión de futuro. Elige rodearte de alianzas estratégicas.

PISCIS

Es probable que tomes una decisión acerca de acuerdos financieros o compromisos afectivos que necesitan claridad. Puede marcar el final de una relación o sociedad.

Consulta tu horóscopo diariamente y mantente alineado con la energía del universo.

Jordan Rubin

Las juezas Sotomayor y Jackson discrepan mientras la Corte Suprema deja una “injusticia en pie”

Las juezas Sotomayor y Jackson discrepan mientras la Corte Suprema se niega a revisar la apelación de un recluso de Luisiana, dejando lo que Sotomayor llama una “injusticia en pie” a pesar de que los fiscales ocultaron la misma prueba exculpatoria que liberó a su coacusado.

Es otra semana en la Corte Suprema que comenzó con los jueces designados por los demócratas criticando a sus colegas por negarse a abordar una injusticia percibida.

La semana pasada comenzó con la jueza Sonia Sotomayor lamentando el rechazo de una petición de Rodney Reed. Afirmó que el efecto de la negativa es que Texas probablemente ejecutará a Reed sin saber nunca si su ADN o el de otra persona está en el arma homicida.

Esta semana comenzó con Soto-



mayor escribiendo nuevamente en protesta mientras la corte declinaba revisar otra apelación criminal.

La negativa del lunes se dio en el caso de James Skinner, quien fue juzgado en Luisiana por el asesinato de Eric Walber en 1998. Un coacusado, Michael Wearry, fue juzgado por el mismo crimen. Wearry fue condenado y sentenciado a muerte, mientras que el juicio inicial de Skinner terminó con un jurado sin acuerdo, y luego fue condenado y sentenciado a cadena perpetua. En 2016, la Corte Suprema anuló la condena de Wearry porque la fiscalía violó su deber de revelar pruebas.

Sin embargo, el alto tribunal declinó el lunes revisar la apelación de Skinner, a pesar de que, como escribió Sotomayor, “la fiscalía no reveló la misma prueba favorable en relación con su caso”. Afirmó que la

corte debería haber aceptado la revisión en lugar de “dejar esa injusticia en pie”, y que la corte no logró “tratar a los acusados similares de manera similar”.

El resultado, escribió la jueza designada por Obama, es que Skinner “corre el riesgo de pasar el resto de su vida en prisión mientras Wearry queda libre”, y al negarse a involucrarse, el alto tribunal “se niega a hacer cumplir sus propios precedentes” derivados de la histórica sentencia de 1963 en el caso Brady v. Maryland, sobre el deber de los fiscales de revelar pruebas favorables a la defensa.

Al oponerse a la revisión, los funcionarios estatales argumentaron que el caso de Wearry no ayuda a Skinner porque este último “no tiene un desafío viable a sus confesiones y a las otras pruebas corroborativas

que respaldan claramente el veredicto del jurado”. Los abogados de Skinner señalaron en su escrito de réplica final a los jueces que el estado “insinúa que el jurado escuchó al propio Sr. Skinner confesar”, pero lo que el jurado “realmente escuchó fue a dos informantes (ellos mismos sujetos de violaciones Brady) afirmar que el Sr. Skinner confesó”.

Se necesitan cuatro jueces para conceder la revisión. Solo la jueza Ketanji Brown Jackson se unió a Sotomayor el lunes. Incluso cuando se les une la tercera jueza designada por los demócratas, Elena Kagan (como ocurrió en el caso de Reed la semana pasada), todavía estarán a un voto de obtener la revisión, sin mencionar cómo votaría la mayoría designada por los republicanos si se concediera la revisión.

TEMAS POLÍTICOS CLAVE

CORTE SUPREMA
Decisiones recientes generan debate nacional sobre justicia, transparencia y derechos constitucionales.

ELECCIONES 2026
Campañas intensifican su mensaje en economía, inmigración y seguridad mientras crece la participación.

ECONOMÍA
Inflación, tasas de interés y costo de vida siguen siendo prioridades para votantes y legisladores.

POLÍTICA INTERNACIONAL
Tensiones globales influyen en comercio, energía y relaciones diplomáticas de EE.UU.

INMIGRACIÓN
Nuevas propuestas buscan reformar el sistema mientras continúa el debate en el Congreso.

TECNOLOGÍA Y PRIVACIDAD
Regulación de redes sociales y uso de datos personales toma protagonismo en Washington.

Mantente informado •
Participa • Vota

TE AYUDAMOS CON LA **CONTABILIDAD** Y LOS IMPUESTOS DE TU COMPAÑÍA

*Controle sus finanzas y haga crecer su compañía
con expertos*

Planificación Financiera



Organizamos sus ingresos y gastos para maximizar su rentabilidad.

Declaración de Impuestos



Cumpla con sus obligaciones fiscales de forma segura y sin estrés.

Asesoría Empresarial



Le guiamos en decisiones clave para el crecimiento de su negocio.

Control Contable



Registros claros, precisos y siempre actualizados.

CONTÁCTANOS AHORA MISMO

 **(443) 934-5700**

 **www.adlctaxes.com**

TE AYUDAMOS A
VENDER
 ○ **COMPRAR TU CASA**

Te acompañamos en cada paso para que tomes decisiones seguras.
 Encuentra la propiedad ideal al mejor precio y en la mejor ubicación

Tu nuevo hogar empieza hoy.

✓ Compra ✓ Venta ✓ Inversión ✓ Asesoría personalizada



3 hab | 2 baños

Baltimore, MD



4 hab | 3 baños

Dundalk, MD



5 hab | 4 baños

Frederick, MD

Contáctanos hoy mismo

 **(410) 480-0097**

info@albarealtors.com

www.albarealtors.com

El director ejecutivo de Air Canada se jubilará tras dar condolencias solo en inglés por el accidente



Sydney Carruth

Michael Rousseau dejará la dirección de Air Canada en otoño tras ser criticado por no hablar francés en su mensaje de condolencias.

El director ejecutivo de Air Canada, Michael Rousseau, se jubilará en otoño, anunció el lunes la junta directiva de la aerolínea en medio de las críticas por un video de condolencias en inglés que publicó tras la colisión en el Aeropuerto LaGuardia que mató a dos jóvenes pilotos de Air Canada.

Rousseau se dirigió a las familias del capitán Antoine Forest y del primer oficial Mackenzie Gunther, quienes murieron cuando el avión regional de Air Canada Express que estaban aterrizando chocó contra un camión de bomberos en la pista.

La falta de francés de Rousseau en el video provocó una rápida condena de los legisladores canadienses, quienes argumentaron que fue una falta de respeto a la cultura de Quebec y a las familias de los pilotos. Forest era de Coteau-du-Lac, Quebec, donde el

idioma oficial es el francés.

Air Canada tiene su sede en Montreal y exige que los trabajadores de primera línea sean capaces de ofrecer servicios tanto en inglés como en francés. Rousseau emitió una disculpa tras el video, en la que expresó su pesar de que su "incapacidad para hablar francés haya desviado la atención del profundo dolor de las familias y de la gran resiliencia de los empleados de Air Canada".

Investigadores de la Junta Nacional de Seguridad en el Transporte

están investigando por qué un sistema diseñado para alertar a los controladores cuando los vehículos en tierra se encuentran en lugares peligrosos no los alertó antes de la colisión fatal del 22 de marzo. El camión de bomberos no tenía un transpondedor funcional, lo que dificultaba su seguimiento, señalaron los investigadores.

Un análisis preliminar citó la proximidad de los vehículos que se fusionaban cerca de la pista como un posible factor, declaró la presidenta de la NTSB, Jennifer Homendy, en una conferencia de prensa la semana pasada. La NTSB suele emitir un informe preliminar de accidente dentro de los 30 días, pero un informe final de investigación podría tardar un año o más.

Estados Unidos enfrenta una escasez nacional de controladores de tránsito aéreo, y muchos aeropuertos importantes operan por debajo de su número objetivo de controladores. El número de controladores de tránsito aéreo en EE.UU. ha disminuido aproximadamente un 6% en la última década, según un informe de enero de la Oficina de Responsabilidad Gubernamental.

Rousseau fue nombrado director ejecutivo de Air Canada en febrero de 2021, tras casi dos décadas de trabajo en la aerolínea. La junta directiva informó el lunes que inició una búsqueda externa global para su sucesor a principios de este año en línea con su "enfoque constante en la planificación de la sucesión del

director ejecutivo".

La Asamblea Nacional de Quebec aprobó una moción la semana pasada exigiendo la renuncia de Rousseau. El primer ministro canadiense, Mark Carney, también criticó a Rousseau y pidió a la junta directiva de la aerolínea que hiciera una declaración, diciendo a los periodistas la semana pasada que las acciones del director ejecutivo demostraron falta de juicio.

VIAJA INFORMADO

ESTADO DE VUELOS

Verifica retrasos o cancelaciones antes de salir al aeropuerto.

EQUIPAJE

Revisa límites de peso y evita artículos prohibidos.

DOCUMENTOS

Lleva identificación válida y revisa requisitos internacionales.

CHECK-IN

Realiza check-in en línea para ahorrar tiempo.

TIEMPO

Llega al menos 2 horas antes (doméstico) o 3 (internacional).

SEGURIDAD

Sigue normas TSA y mantén objetos importantes contigo.

Viaja seguro • Planea con tiempo

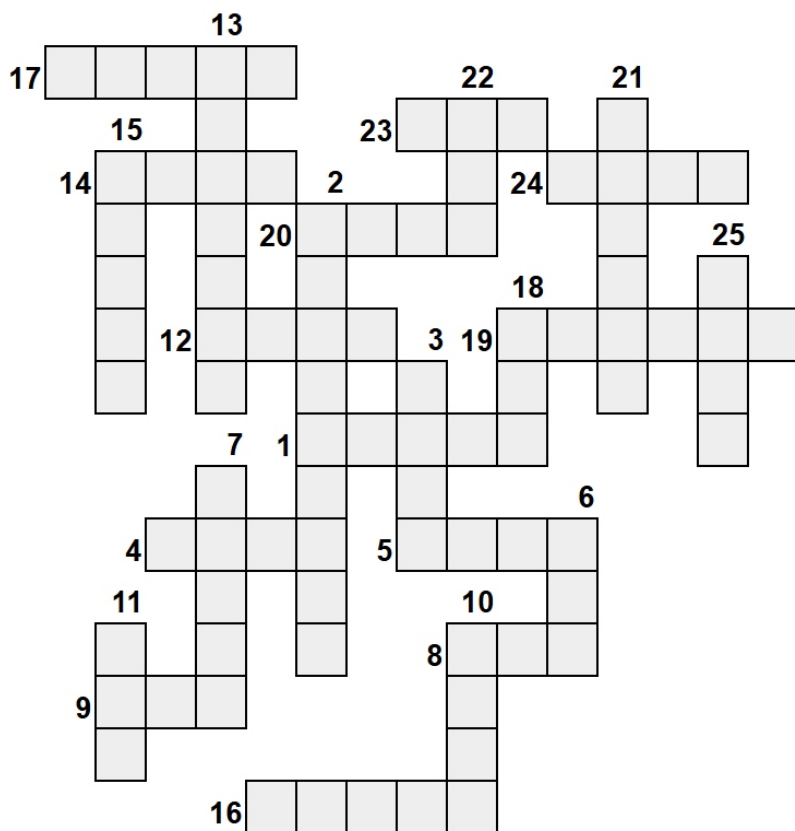
SOPA DE LETRAS – CULTURA GENERAL

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

PALABRAS:

- MUSICA
- HISTORIA
- ARTE
- CIENCIA
- LIBRO
- CULTURA
- DEMOCRACIA
- POESIA
- GEOGRAFIA
- TEATRO
- EDUCACION

CRUCIGRAMA



PALABRAS:

- 1. VISTA
- 2. LUGAR
- 3. MIRADA
- 4. PAÍS
- 5. NOCHE
- 6. CARA
- 7. NUBE
- 8. CASO
- 9. ORO
- 10. AMOR
- 11. HOY
- 12. OJO
- 13. AIRE
- 14. HERMANO
- 15. CALLE
- 16. RÍO
- 17. SANGRE
- 18. IDEA
- 19. MAR
- 20. CABALLERO
- 21. AGUA
- 22. REY
- 23. HIJA
- 24. SOL
- 25. MIEDO

Un compromiso con nuestra comunidad



Santos Hernandez

Director

La trayectoria de Santos Hernandez

Desde muy joven, Santos descubrió una pasión que marcaría su vida: el mundo de los periódicos. Comenzó como repartidor de periódicos, aprendiendo el valor de la disciplina, la responsabilidad y la importancia de mantener informada a la comunidad. Aquellas mañanas tempranas no solo eran trabajo, eran el inicio de un sueño. En la década de los 70, Santos llevó esa pasión más lejos al trabajar con periódicos locales, donde entendió de primera mano cómo la información puede impactar vidas, guiar familias y fortalecer comunidades.

Con los años, adquirió experiencia en negocios y servicio comunitario, pero nunca dejó atrás su amor por los medios.

Hoy, regresa a sus raíces con una visión más grande:

Crear un periódico que no solo informe, sino que ayude a las familias a encontrar oportunidades, recursos y crecimiento.

Su misión es destacar:

- Actividades familiares
- Recursos gratuitos
- Negocios locales
- Educación y oportunidades
- Eventos comunitarios
- Turismo



Información con propósito

Más que un periódico, es una guía para la comunidad.



Nuestra verdadera razón

Esto no es solo un negocio, es una misión.



De un sueño a una realidad

Y todo comenzó con un joven repartiendo periódicos, soñando con crear el suyo propio.