

LaVozColorado

VOL. XLIX NO. 6

National Association of Hispanic Publications

February 8, 2023



PUEBLO/SOCO

Pueblo

Heart health in Pueblo Latinos.

Page 7

ESTA SEMANA THIS WEEK

COMMUNITY COMUNIDAD

Heart health

Taking care of your most precious organ.

2

COMMENTARY COMENTARIO

John Kennedy

Su trabajo sobre iniciativas de derechos civiles sentó las bases para una nueva medida de igualdad y justicia

6

SPORTS DEPORTES

Broncos name HC

The Denver Broncos name Sean Payton as head coach.

9

¿QUE PASA?

WHAT'S HAPPENING
EVENTS CALENDAR, PAGE 8



La Voz staff photo

The 'heart' of our city.

American Heart Month awareness; an everyday priority

ERNEST GURULÉ

While human organs each have a specific and crucial role, over the centuries, only one has served as inspiration in matters of the heart. Despite their importance, it would be hard---if not impossible---to find a poem, sonnet or song extolling the virtues of the liver or kidney. It's no contest, the heart wins in the category of epic tributes whether for love, loss, grief or joy. The heart is so special, it even has its own month!

Because February is American Heart Month, health experts ask that you put aside fanciful matters of the heart for now and, instead, focus on lifesaving matters of the heart. Doing so, could not only elevate the quality of your life, but perhaps even save it.

The Centers for Disease Control reported that in 2020, heart disease was the leading cause of death for men, women and members of every racial and ethnic group in America. Every 34 sec-

CONTINUED ON PAGE 11 >>

Conciencia del Mes Nacional del Corazón; una prioridad diaria

Si bien cada uno de los órganos humanos tiene un papel específico y crucial, a lo largo de los siglos, solo uno ha servido de inspiración en los asuntos del corazón. A pesar de su importancia, sería difícil, si no imposible, encontrar un poema, un soneto o una canción que enaltezca las virtudes del hígado o del riñón. No hay competencia, el corazón gana en la categoría de homenajes épicos, ya sea por amor, pérdida, dolor o alegría. ¡El corazón es tan especial que incluso tiene su propio mes!

Debido a que febrero es el mes Nacional del Corazón, los expertos en salud le piden que deje de lado los asuntos fantasiosos del corazón por ahora y, en su lugar, se concentre en los asuntos del corazón que salvan vidas. Si lo hace, no solo podría elevar la calidad de su vida, sino quizás incluso salvarla.

Los Centros para el Control de Enfermedades informaron que en el 2020, la enfermedad cardíaca fue la principal causa de muerte de hombres, mujeres y miembros de todos los grupos raciales y étnicos

CONTINUA EN PÁGINA 11 >>

www.lavozcolorado.com

LaVozColorado



Let's talk about heart health and Latinos

JOSEPH RIOS

February is American Heart Month, and it's important for Hispanics/Latinos to recognize the threat that heart disease can impose.

Heart disease is the leading cause of death for Hispanics/Latinos in the United States, according to the National Heart, Lung, and Blood Institute. Data shows that Hispanics/Latinos struggle with health issues like being overweight, high blood pressure, high cholesterol, and diabetes. All of those issues can contribute to heart disease. And people who have unhealthy hearts are at a greater risk of suffering severe illness from COVID-19.

Luckily, there are plenty of ways residents can improve their health and give themselves a lesser chance of developing heart disease.

The National Heart, Lung and Blood Institute found that evidence that people who have closer relationships at home, work, or in their community tend to be healthier and live longer. That's because residents are more successful at meeting their health goals when working on them with others.

Other activities residents can do to protect their hearts include:

- Being physically active (2 ½ hours of physical activity is recommended each week.)
- Keep a healthy weight.



Photo courtesy: Pixabay.com

- Eat a nutritious diet.
- Don't smoke.
- Reduce stress.
- Get seven to nine hours of quality sleep.
- Track your heart health stats.

If you are wanting to exercise more, inviting family, friends, colleagues, or others from your community to join in your efforts to be more physically active is an effective technique. The National Heart, Lung and Blood Institute suggests asking a colleague to walk with you on a regular basis, or asking a friend or family member to sign up for a

workout class.

If you are struggling with maintain a healthy weight, health officials say having a friend or family member there to motivate you can make a difference. Even a weight loss of 5-10 percent helps your body. Eating healthier can also help with weight loss, along with lowering high blood pressure and improving cholesterol levels.

The National Heart, Lung, and Blood Institute says the DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) is a way to create a balanced eating plan to help create a healthier heart. The approach requires no special foods and provides daily and weekly nutritional goals. It requires residents to eat vegetables, fruits and whole grains; limit foods that are high in saturated fat like fatty meats, full-fat dairy products, and tropical oils such as coconut oils; and to limit sugar-sweetened beverages and sweets. To learn more about the eating plan, visit <https://nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>.

Heart disease is a leading cause of death in the United States, and more than 650,000 people die from it each year. American Heart Month is meant to raise awareness of the risks of heart disease, to remember those we have lost, and to highlight steps we can take to keep our loved ones around longer and to address the unequal burden of heart disease in high-risk communities.

Hablemos de la salud del corazón y los latinos

Febrero es el mes estadounidense del corazón, y es importante que los hispanos/latinos reconozcan la amenaza que puede suponer la enfermedad cardíaca.

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte entre los hispanos/latinos en los Estados Unidos, según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Los datos muestran que los hispanos/latinos luchan con problemas de salud como el sobrepeso, la presión arterial

alta, el colesterol alto y la diabetes. Todos esos problemas pueden contribuir a la enfermedad cardíaca. Y las personas que tienen corazones enfermos corren un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave a causa de el COVID-19.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre encontró evidencia de que las personas que tienen relaciones más cercanas en el hogar, el trabajo o en su comunidad tienden a ser más saludables y vivir más tiempo. Esto se debe a que los residentes tienen más éxito en alcanzar sus objetivos de salud cuando trabajan en ellos con otros.

Otras actividades que los residentes pueden hacer para proteger sus corazones incluyen:

- Estar físicamente activo (se recomiendan 2½ horas de actividad física cada semana).
- Mantener un peso saludable.
- Consuma una dieta nutritiva.
- No fume.
- Reducir el estrés.
- Obtenga de siete a nueve horas de sueño de calidad.
- Realice un seguimiento de las estadísticas de salud de su corazón.

Si desea hacer más ejercicio, invitar a familiares,

amigos, colegas u otras personas de su comunidad a unirse a sus esfuerzos para ser más activo físicamente es una técnica efectiva. El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre sugiere pedirle a un colega que camine con usted regularmente, o pedirle a un amigo o familiar que se inscriba en una clase de ejercicios.

Si tiene dificultades para mantener un peso saludable, los funcionarios de salud dicen que tener un amigo o familiar allí para motivarlo puede marcar la diferencia. Incluso una pérdida de peso del 5 al 10 por ciento ayuda a su cuerpo. Comer más sano también puede ayudar a perder peso, además de reducir la presión arterial alta y mejorar los niveles de colesterol.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre dice que el DASH, por sus siglas en Inglés, (Enfoque dietético para detener la hipertensión) es una forma de crear un plan de alimentación equilibrado para ayudar a crear un corazón más saludable. El enfoque no requiere alimentos especiales y proporciona objetivos nutricionales diarios y semanales. Requiere que los residentes coman vegetales, frutas y granos integrales; limite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como carnes grasas, productos lácteos enteros y aceites tropicales como el aceite de coco; y limitar las bebidas azucaradas y los dulces. Para obtener más información sobre el plan de alimentación, visite <https://nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>.

La enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos y más de 650 mil personas mueren cada año a causa de ella. El mes estadounidense del corazón está destinado a crear conciencia sobre los riesgos de las enfermedades cardíacas, recordar a aquellos que hemos perdido y resaltar los pasos que podemos tomar para mantener a nuestros seres queridos cerca por más tiempo y abordar la carga desigual de enfermedades cardíacas en comunidades de alto riesgo.



ENERGIZE DENVER

NEW DAY.
NEW CODE.

REGÍSTRESE PARA UNA CAPACITACIÓN GRATIS



Próximamente Denver tendrá nuevos requisitos para los permisos de edificios comerciales y multifamiliares. Los contratistas tendrán que saber nueva información sobre los permisos.

Hay capacitaciones gratuitas para profesionales de HVAC y plomería de edificios comerciales para informarse sobre el nuevo código de edificios de Denver y el Informe de Viabilidad de la Electrificación.

Reciba capacitación práctica sobre este nuevo informe ¡Inscríbese ya!

www.NewDayNewCode.com



Follow us

www.facebook.com/lavozcolorado

Follow us

@LaVozColorado



Celebrating 49 years as Colorado's
number one Bilingual Newspaper

Aurora Police Department pledges to bring more women into policing

National 30x30 Pledge aims to improve public safety, community outcomes and trust in law enforcement

The Aurora Police Department (APD) has signed The 30x30 Pledge, a commitment to reach 30 percent of women in police recruit classes by 2030 and to ensure policing agencies are truly representative of the jurisdiction the agency serves. While 30x30 is focused on advancing women in policing, these principles are applicable to all demographic diversity, not just gender.

“This pledge means that the Aurora Police Department is actively working toward improving the representation and experiences of women officers in our agency,” APD Police Chief Art Acevedo said. “Currently, about 11 percent of our sworn officers are female, which is right around the national average. We are proud to be among the many agencies in the nation to make this critical commitment to growing that number over the next seven years, which will greatly benefit our department and the community we serve.”

Nationwide, women make up only 12 percent of sworn officers and 3 percent of police leadership in the U.S. This underrepresentation of women in policing has significant public safety implications. Research suggests that women officers:

- Use less force and less excessive force.
- Are named in fewer complaints and lawsuits.
- Are perceived by communities as being more honest and compassionate.
- See better outcomes for crime victims, especially in sexual assault cases.

The Aurora Police Department is taking several steps to reach its goal through informational academies for women to encourage greater recruitment, target recruitment towards organizations, activities and events that are supportive of women, create a realistic preview of the job, greater support through the recruitment and application process, providing resources and strategies for success in physical testing and academy process, increased appearances of women in internal and external marketing and recruiting campaigns so women can see themselves in the profession, highlighting achievements of women currently within APD, and promoting work/life balance.

The Pledge is the foundational effort of the 30x30 Initiative – a coalition of police leaders, researchers, and professional organizations who have joined together to advance the representation and experiences of women in all ranks of policing across the United States.

More than 250 agencies – from major metro depart-

ments including the New York City Police Department, to mid-sized, rural, university and state policing agencies – have signed the 30x30 Pledge. The Pledge is based on social science research that greater representation of women on police forces leads to better policing outcomes for communities.

The 30x30 Initiative is affiliated with the Policing Project at NYU School of Law and the National Association of Women Law Enforcement Executives (NAWLEE).

“We are grateful to Aurora for committing to being a part of this growing movement” said Maureen McGough, co-founder of the 30x30 Initiative, Chief of Staff of the Policing Project at the New York University School of Law, and former policing expert at the U.S. Department of Justice.

“We believe strongly that advancing women in policing is critical to improving public safety outcomes. We look forward to having more agencies follow APD’s lead by signing the pledge and improving the representation and experiences of women in policing.”

Posts on the Aurora Police Department’s social media accounts promoting this initiative is expected to begin this week.

For more information, visit 30x30initiative.org.

El Departamento de Policía de Aurora se compromete a atraer a más mujeres a la policía

El Compromiso Nacional 30x30 tiene como objetivo mejorar la seguridad pública, los resultados de la comunidad y la confianza en la aplicación de la ley

El Departamento de Policía de Aurora (APD, por sus siglas en inglés) firmó The 30x30 Pledge, un compromiso para llegar al 30 por ciento de mujeres en las clases de reclutamiento de policías para el 2030 y garantizar que las agencias policiales sean verdaderamente representativas de la jurisdicción a la que sirven. Si bien 30x30 se enfoca en el avance de las mujeres en la función policial, estos principios son aplicables a toda la diversidad demográfica, no solo de género.

“Este compromiso significa que el Departamento de Policía de Aurora está trabajando activamente para mejorar la representación y las experiencias de las mujeres oficiales en nuestra agencia”, dijo el jefe de policía de APD, Art Acevedo. “Actualmente, alrededor del 11 por ciento de nuestros oficiales juramentados son mujeres, que es alrededor del promedio nacional. Estamos orgullosos de estar entre las muchas agencias en la nación que hacen este compromiso fundamental para aumentar ese número durante los próximos siete años, lo que beneficiará enormemente a nuestro departamento y a la comunidad a la que servimos”.

A nivel nacional, las mujeres representan solo el 12 por ciento de los oficiales juramentados y el 3 por ciento del liderazgo policial en los EE.UU. Esta sub-representación de las mujeres en la policía tiene implicaciones significativas

para la seguridad pública. La investigación sugiere que las mujeres oficiales:

- Use menos fuerza y menos fuerza excesiva.
- Se nombran en menor número de denuncias y juicios.
- Son percibidas por las comunidades como más honestas y compasivas.
- Ve mejores resultados para las víctimas de delitos, especialmente en casos de agresión sexual.

El Departamento de Policía de Aurora está tomando varias medidas para alcanzar su objetivo a través de academias informativas para mujeres para fomentar un mayor reclutamiento, orientar el reclutamiento hacia organizaciones, actividades y eventos que apoyen a las mujeres, crear una vista previa realista del trabajo, mayor apoyo a través del reclutamiento y proceso de solicitud, proporcionando recursos y estrategias para el éxito en las pruebas físicas y el proceso académico, aumento de la aparición de mujeres en campañas de reclutamiento y marketing interno y externo para que las mujeres puedan verse a sí mismas en la profesión, destacando los logros de las mujeres actualmente dentro de APD y promoviendo el trabajo/vida balance.

The Pledge es el esfuerzo fundacional de la Iniciativa 30x30: una coalición de líderes policiales, investigadores y organizaciones profesionales que se han unido para promover la representación y las experiencias de las mujeres en todos los rangos de la policía en los Estados Unidos.

Más de 250 agencias, desde los principales departamentos metropolitanos, incluido el Departamento de Policía de la Ciudad de Nueva York, hasta agencias policiales medianas, rurales, universitarias y estatales, han firmado el Compromiso 30x30. El Compromiso se basa en investigaciones de ciencias sociales que indican que una mayor representación de mujeres en las fuerzas policiales conduce a mejores resultados policiales para las comunidades.

La Iniciativa 30x30 está afiliada al Proyecto Policial de la Facultad de Derecho de la NYU, por sus siglas en inglés, y la Asociación Nacional de Mujeres Ejecutivas de las Fuerzas del Orden (NAWLEE, por sus siglas en Inglés).

“Estamos agradecidos con Aurora por comprometerse a ser parte de este creciente movimiento”, dijo Maureen McGough, cofundadora de la Iniciativa 30x30, jefa de personal del Proyecto Policing de la Facultad de Derecho de la Universidad de Nueva York y ex experta policial en el Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

“Creemos firmemente que el avance de las mujeres en la vigilancia es fundamental para mejorar los resultados de seguridad pública. Esperamos que más agencias sigan el ejemplo de APD al firmar el compromiso y mejorar la representación y las experiencias de las mujeres en la policía”.

Se espera que las publicaciones en las cuentas de las redes sociales del Departamento de Policía de Aurora que promueven esta iniciativa comiencen esta semana.

Para obtener más información, visite 30x30initiative.org.

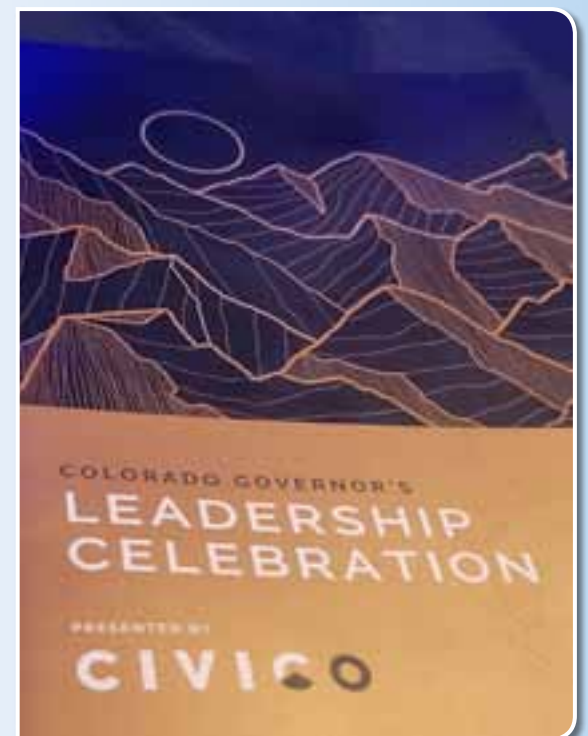
Around the City
Denver
Alrededor de la Ciudad



Photo courtesy: Ruth Sanchez



Event honoring former Denver Mayor Federico Peña with the CIVICO Vanguard Award.



La Voz Staff Photos

4 OF SPECIAL INTEREST

Three artists selected to add new permanent artwork to DIA's gate expansion areas

New artwork may soon be on display for the millions of annual travelers to and through Denver International Airport (DEN). Out of more than 300 submissions, three new eye-catching, sizeable and innovative works of art were chosen by a selection panel of community representatives, arts and culture professionals, and civic leaders. The art pieces will be located within Denver International Airport's (DEN) gate expansion areas, on the west side of Concourse A, the west side of Concourse B and the east side of Concourse C.

"Art is a big part of what DEN offers our passengers, and many would say it's what we're known for," said DEN CEO Phil Washington. "Through critical work, like the Gate Expansion Program, we are able to increase our gate capacity by 30 percent creating new, light and functional spaces for our passengers. These three artists are going to enhance these spaces further by adding beautiful and intriguing new artwork to create an even better experience for travelers."

The contracts for the three selected artists are pending full Denver City Council approval. The \$2.3 billion Gate Expansion Program extended all three concourses and built 39 new gates, new shops, restaurants and created space for new permanent art to live. The program also generated funds for the new artwork – the City of Denver's Public Art Policy dictates any Capital Improvement Project with a budget equal or more than \$1M, 1 percent of the total construction budget is set aside for the inclusion of new public artworks.

The three artists selected and locations of their artwork:

"Dance the Sky Softly," by artist Benjamin Ball



Photo courtesy: Denver International Airport/DEN

- Artwork location: Concourse A-West
- Artwork dimensions: 512' L x 50'W x 16'H
- Project budget: \$2.5M
- Medium: Stainless steel ball chain and epoxy enamel

"The Cosmology of Flight," by artist Kipp Kobayashi



Photo courtesy: Denver International Airport/DEN

- Artwork location: Concourse B-West
- Artwork dimensions: 140' L x 23'W x 18'H
- Project budget: \$2.5M
- Medium: Welded stainless-steel mesh

"The Constellations," by artist Danielle Roney



Photo courtesy: Denver International Airport/DEN

- Artwork location: Concourse C-East atrioms
- Artwork dimensions: Two suspended sculptures within atrioms; 38' W x 36'H x 15'H
- Project budget: \$2.5M
- Medium: Powder coated stainless steel, LEDs and glass

DEN is not funded by taxpayer dollars; this new art is made possible through airport generated funds. The total cost for all three pieces is \$7,412,954. These artworks will be available for our passengers to enjoy by 2026.

New artwork is also coming to Concourse B-east and was awarded to local artist Thomas "Detour" Evans. His sculpture, "It's Not What You Take, It's What You Bring Back," will be completed and available for passengers to view by 2025.

Tres artistas seleccionados para agregar nuevas obras de arte permanentes a las áreas de expansión de la puerta de DIA

Es posible que pronto se muestren nuevas obras de arte para los millones de viajeros anuales hacia y a través del Aeropuerto Internacional de Denver (DEN, por sus siglas en inglés). De más de 300 presentaciones, un panel de selección de representantes de la comunidad, profesionales de las artes y la cultura y líderes cívicos eligió tres nuevas obras de arte llamativas, importantes e innovadoras. Las obras de arte estarán ubicadas dentro de las áreas de expansión de la puerta del Aeropuerto Internacional de Denver (DEN), en el lado oeste de la

Our Government Nuestro Gobierno



White House

Statement from President Joe Biden on the Earthquakes Impacting Türkiye and Syria: "Jill and I were deeply saddened by the news of the devastating earthquakes that have thus far claimed thousands of lives in Türkiye and Syria. My Administration has been working closely with our NATO Ally Türkiye, and I authorized an immediate U.S. response."

Casa Blanca

Declaración del presidente Joe Biden sobre los terremotos que afectaron a Turquía y Siria: "Jill y yo nos entristecimos profundamente con la noticia de los devastadores terremotos que hasta ahora han cobrado miles de vidas en Turquía y Siria. Mi administración ha estado trabajando en estrecha colaboración con nuestro aliado de la OTAN Turquía, y autoricé una respuesta inmediata de Estados Unidos".



Colorado Governor

Alongside families and individuals who are dealing with high energy bills, Governor Polis, Will Toor Executive Director of the Colorado Energy Office, Patty Salazar Executive Director of the Department of Regulatory Agencies announced a new initiative directing state agencies and utilities, to take action to provide relief from high energy costs for Colorado homes and businesses. The Governor has directed the Public Utilities Commission (PUC), which regulates state utilities, and the Colorado Energy Office (CEO) to implement several immediate actions to alleviate the natural gas energy burden on Coloradans.

Gobernador de Colorado

Junto a las familias y las personas que están lidiando con facturas de energía altas, el gobernador Polis, Will Toor, director ejecutivo de la Oficina de Energía de Colorado, Patty Salazar, directora ejecutiva del Departamento de Agencias Reguladoras, anunciaron una nueva iniciativa que ordena a las agencias estatales y a los servicios públicos que tomen medidas para proporcionar alivio de los altos costos de energía para los hogares y negocios de Colorado. El Gobernador ordenó a la Comisión de Servicios Públicos (PUC, por sus siglas en inglés), que regula los servicios públicos estatales, y a la Oficina de Energía de Colorado (CEO, por sus siglas en inglés) que implementen varias acciones inmediatas para aliviar la carga de energía del gas natural en los habitantes de Colorado.



Denver Mayor

Mayor Hancock will join with students at his alma mater, Manual High School, to mark Black History Month. While there, the Mayor, students and faculty will reflect on the innumerable contributions of African Americans to our community, the deep and oftentimes painful struggles they have overcome, and the importance of coming together to learn from history. Black history is American history.

Alcade de Denver

El alcalde Hancock se unirá a los estudiantes de su alma mater, Manual High School, para conmemorar el Mes de la Historia Negra. Mientras estén allí, el alcalde, los estudiantes y la facultad reflexionarán sobre las innumerables contribuciones de los afroamericanos a nuestra comunidad, las luchas profundas y a menudo dolorosas que han superado y la importancia de unirse para aprender de la historia. La historia negra es la historia estadounidense.

Sala A, el lado oeste de la Sala B y el lado este de la Sala C.

"El arte es una gran parte de lo que DEN ofrece a nuestros pasajeros, y muchos dirían que es por lo que somos conocidos", dijo el director ejecutivo de DEN, Phil Washington. "A través de un trabajo fundamental,

LaVozColorado

LA VOZ is the premier bilingual newspaper serving Colorado's Hispanic community with 49 years of continuous publication. La Voz is published by La Voz Publishing Company, Inc.

www.lavozcolorado.com

Publisher/Editor

Pauline Rivera

Contributing Writers

David Conde
Ernest Gurulé
Joseph Rios
Brandon Rivera

Contributing Photographer

Daryl Padilla

Production & Social Media

Brandon Rivera
Diana Russell

Classified Sales

Romelia Ulibarri

Translations

Romelia Ulibarri

12021 Pennsylvania St. #201 • Thornton, CO 80241

Phone: 303-936-8556

Editorial/Classifieds Fax : 720-889-2455

Editorial Email: news@lavozcolorado.com

Display Ads Email: advertising@lavozcolorado.com

Classifieds Email: classsales@lavozcolorado.com

Arts & Entertainment Email: attractions@lavozcolorado.com

DEADLINES

Display AdvertisingFri., 4 p.m.

Classified AdvertisingFri., 4 p.m.

News, Features, PhotosFri., 4 p.m.



EL MUNDO

A WEEK IN REVIEW REVISIÓN SEMANAL

JOSEPH RIOS

Africa

Nigerian senator accused of breaking modern slavery laws - Ike Ekweremadu, a Nigerian senator, is on trial with his wife and daughter for allegedly exploiting a 21 year old to come to London and donate a kidney. He is accused of paying a street trader to travel to the UK for a donation to help his daughter who suffers from a kidney disease. Modern slavery legislation in the UK makes it a crime to arrange or facilitate travel of a person to the country for exploitation.

UN mission's human rights chief expelled in Mali - Mali has expelled the head of the UN peacekeeping mission's human rights division, alleging he committed "subversive actions" when selecting witnesses to testify at UN Security Council briefings on Mali. Recently, a Malian civil society activist gave evidence at a UN meeting accusing the government's Russia military partners of human rights violations.

Asia

Japan's Prime Minister sacks aid over anti LGBT remarks - Japan's Prime Minister Fumio Kishida fired a government aide who said he would not want to live next, or look at people in same-sex relationships. The aide, Masayoshi Arai, also said permitting gay marriage in Japan would lead to people abandoning the country. Kishida called the remarks outrageous and incompatible. Japan still does not recognize same-sex marriage.

Pakistan blocks Wikipedia - Officials in Pakistan blocked Wikipedia after asking the website to remove some of its material. The Wikimedia Foundation, which operates Wikipedia, said the ban would deny Pakistanis to "the largest free knowledge repository." Pakistan said it blocked Wikipedia for hosting "blasphemous content." Other platforms like Tinder, Facebook, and YouTube have previously been blocked in the country.

Europe

Thousands die in earthquake Officials in Turkey and northern Syria are searching for survivors from an earthquake that killed more than 2,300 people. The quake was one of the strongest to hit the area in more than 100 years and measured at 7.5 magnitude. The region of Syria impacted by the earthquake is home to 4.1 million people who rely on humanitarian assistance.

Pope/Protestant leaders denounce anti-gay legislation - Pope Francis and leaders of Protestant churches in England and Scotland denounced crimes based on homosexuality. The Pope said anti-gay laws are a sin and injustice, adding that gay people are children of God and should be welcomed by churches. He said that the Catholic Church cannot permit sacramental marriage of same-sex couples but supported a civil union legislation.

Latin America

Argentina introduces new currency Argentina introduced a new 2,000 peso banknote that will be issued because of high inflation rates. Consumer prices in the country jumped by nearly 95 percent last year. The country's central bank said the new banknote would commemorate the development of science and medicine in Argentina. In December, the International Monetary Fund approved \$6 billion of bailout money for Argentina.

Bolsonaro accused of being at election plot meeting - Former Brazil President Jair Bolsonaro was accused of being at a meeting about a plot to keep him in power. Bolsonaro's son admitted the meeting took place but denied a crime was committed. Thousands of Bolsonaro supporters recently stormed Brazil's Supreme Court, Congress and presidential palace calling for a military coup.

North America

Man arrested for theft of monkeys at Dallas Zoo - Davion Irvin was arrested in connection to a few strange incidents that recently occurred at the Dallas Zoo. He is accused of stealing two emperor tamarin monkeys, and he is also linked to sabotaging the enclosures of a snow leopard and langur monkeys. The death of an endangered vulture at the zoo is also being investigated. The tamarin monkeys were found in a closet at an abandoned home and returned to the zoo.

Jobs growth rises in the United States - The United States announced that employers added 517,000 jobs last month, which was far more than expected. The unemployment rate is at 3.4 percent, the lowest it has been since 1979. Experts warned that the odds of a recession this year are unusually high, because of data like a recent pullback in consumer spending, declines in manufacturing, and a slowdown in home sales. Places like bars and restaurants added more jobs while car manufacturing and tech industry jobs reported job losses.

África

Senador nigeriano acusado de violar las leyes modernas de esclavitud Ike Ekweremadu, senador nigeriano, está siendo juzgado junto con su esposa y su hija por presuntamente explotar a un joven de 21 años para que viniera a Londres y donara un riñón. Está acusado de pagarle a un comerciante ambulante para que viajara al Reino Unido a cambio de una donación para ayudar a su hija que padece una enfermedad renal. La legislación sobre esclavitud moderna en el Reino Unido tipifica como delito organizar o facilitar el viaje de una persona al país para su explotación.

Expulsan al jefe de derechos humanos de la misión de la ONU en Malí - Malí expulsó al jefe de la división de derechos humanos de la misión de mantenimiento de la paz de la ONU, alegando que cometió "acciones subversivas" al seleccionar testigos para testificar en las sesiones informativas del Consejo de Seguridad de la ONU sobre Malí. Recientemente, un activista de la sociedad civil de Malí prestó declaración en una reunión de la ONU acusando a los socios militares rusos del gobierno de violaciones de derechos humanos.

Asia

El primer ministro de Japón retira la ayuda por comentarios anti LGBT - El primer ministro de Japón, Fumio Kishida, despidió a un asistente del gobierno que dijo que no querría vivir al lado ni ver a personas en relaciones del mismo sexo. El asistente, Masayoshi Arai, también dijo que permitir el matrimonio homosexual en Japón llevaría a la gente a abandonar el país. Kishida calificó los comentarios de escandalosos e incompatibles. Japón todavía no reconoce el matrimonio entre personas del mismo sexo.

Pakistán bloquea Wikipedia - Los funcionarios de Pakistán bloquearon Wikipedia después de pedirle al sitio web que eliminara parte de su material. La Fundación Wikimedia, que opera Wikipedia, dijo que la prohibición negaría a los pakistaníes "el depósito de conocimiento gratuito más grande". Pakistán dijo que bloqueó Wikipedia por albergar "contenido blasfemo". Otras plataformas como Tinder, Facebook y YouTube han sido bloqueadas previamente en el país.

Europa

Miles mueren en terremoto Funcionarios en Turquía y el norte de Siria están buscando sobrevivientes de un terremoto que mató a más de 2300 personas. El terremoto fue uno de los más fuertes en golpear el área en más de 100 años y tuvo una magnitud de 7.5. La región de Siria afectada por el terremoto alberga a 4,1 millones de personas que dependen de la asistencia humanitaria.

El Papa/líderes protestantes denuncian legislación anti-gay - El Papa Francisco y los líderes de las iglesias protestantes en Inglaterra y Escocia denunciaron los delitos basados en la homosexualidad. El Papa dijo que las leyes contra los homosexuales son un pecado y una injusticia, y agregó que las personas homosexuales son hijos de Dios y deben ser bienvenidos por las iglesias. Dijo que la Iglesia Católica no puede permitir el matrimonio sacramental de parejas del mismo sexo, pero apoyó una legislación de unión civil.

Latinoamérica

Argentina introduce nueva moneda Argentina presentó un nuevo billete de 2.000 pesos que se emitirá debido a las altas tasas de inflación. Los precios al consumidor en el país aumentaron casi un 95 por ciento el año pasado. El banco central del país dijo que el nuevo billete conmemoraría el desarrollo de la ciencia y la medicina en Argentina. En diciembre, el Fondo Monetario Internacional aprobó 6 mil millones de dólares de dinero de rescate para Argentina.

Bolsonaro acusado de estar en reunión de complot electoral - El ex presidente de Brasil, Jair Bolsonaro, fue acusado de estar en una reunión sobre un complot para mantenerlo en el poder. El hijo de Bolsonaro admitió que la reunión tuvo lugar, pero negó que se haya cometido un delito. Miles de partidarios de Bolsonaro asaltaron recientemente la Corte Suprema, el Congreso y el palacio presidencial de Brasil pidiendo un golpe militar.

Norteamérica

Hombre arrestado por robo de monos en zoológico de Dallas - Davion Irvin fue arrestado en relación con algunos incidentes extraños que ocurrieron recientemente en el Zoológico de Dallas. Está acusado de robar dos monos títi emperador, y también está relacionado con sabotear los recintos de un leopardo de las nieves y monos langur. También se investiga la muerte de un buitre en peligro de extinción en el zoológico. Los monos tamarino fueron encontrados en un armario en una casa abandonada y devueltos al zoológico.

El crecimiento del empleo aumenta en los Estados Unidos - Estados Unidos anunció que los empleadores agregaron 517 mil puestos de trabajo el mes pasado, mucho más de lo esperado. La tasa de desempleo está en 3.4 por ciento, la más baja desde 1979. Los expertos advirtieron que las probabilidades de una recesión este año son inusualmente altas, debido a datos como un reciente retroceso en el gasto del consumidor, caídas en la fabricación y una desaceleración en las ventas de viviendas. Lugares como bares y restaurantes agregaron más empleos, mientras que los empleos en la industria de fabricación de automóviles y tecnología reportaron pérdidas de empleos.

El Mundo

John F. Kennedy and Civil Rights



David Conde

America is celebrating Black History Month at a time of great stress on the accomplishments of the Civil Rights movements and agenda. Most visible are the attacks on ethnic and racial groups of color by right wing extremist and Neo-confederates, the attacks on institutions of learning that attempt to portray the reality of a multicultural landscape, violence in the name of police authority and the denial of voting rights among others.

When I think of Civil Rights accomplishments, I immediately think of the Great Society and its successful leader President Lyndon Johnson. Most of us tend to overlook the fact that much of that agenda, especially Civil Rights, were issues already being addressed by President Kennedy when he was killed.

Kennedy was the first President of the United States born in the 20th Century (1917). He came to power at the height of the Cold War with the Soviet Union when things were so serious that a nuclear conflict was deemed a strong possibility.

I remember being in Germany at the time of the 1961 Berlin Crisis and the wall that went up to separate communist East Berlin from the rest of that historic city. I remember the Cuban Missile Crisis the following year as President Kennedy was clearly being tested as a world leader.

I remember seeing the President as he came by to greet the troops on his way to give the famous "Ich bin ein Berliner" speech in that divided city a year later. Five months after that, he died in Dallas, a victim of assassination.

My thoughts about President Kennedy in the years following were about his famous PT 109 combat adventure in World War II, his leadership as a Cold War warrior, his challenge to America about going to the moon and his style of speech that offered humor as well as unforgettable statements that have been repeated over and over again, especially in moments of great historical significance. Given that his life was cut so short, I did not generally pay as much attention to his domestic agenda found under the umbrella of the "New Frontier" that included plans to improve the economy, education, healthcare and civil rights.

Yet, his work on civil rights initiatives laid the foundation for a new measure of equality and fairness in the treatment of the Black community in particular and all Americans in general. He did this in an incremental fashion until he

could no longer do it that way.

In 1961 President Kennedy nominated Thurgood Marshall of the 1954 "Brown v. Board of Education" fame to the 2nd Circuit Court of Appeals in New York that put him in a position to be nominated to be the first African American to be nominated for the Supreme Court by President Johnson in 1967. That same year Kennedy sent U.S. Marshals to protect freedom riders in the South.

In 1962 he moved to intervene in the admission and registration of James Meredith, an Air Force veteran and activist at the University of Mississippi at Oxford.

On June 11, 1963 President Kennedy, risking his reelection, decided to go all in and bring before Congress comprehensive civil rights legislation that included access to public facilities, voting rights and technical and monetary assistance to support school desegregation. That legislation became his active legacy to the Great Society initiatives that President Johnson was later able to pass in Congress. It also rounded out Kennedy's stature as a hero, a world leader and a champion of civil rights.

David Conde, Senior Consultant
for International Programs

John F. Kennedy y los derechos civiles

Estados Unidos está celebrando el Mes de la Historia Negra en un momento de gran estrés en los logros de los movimientos y la agenda de los Derechos Civiles. Los más visibles son los ataques a grupos étnicos y raciales de color por parte de extremistas de derecha y neo-confederados, los ataques a instituciones de aprendizaje que intentan retratar la realidad de un paisaje multicultural, la violencia en nom-

bre de la autoridad policial y la negación del derecho al voto, entre otros.

Cuando pienso en los logros de los derechos civiles, inmediatamente pienso en la Gran Sociedad y en su exitoso líder, el presidente Lyndon Johnson. La mayoría de nosotros tendemos a pasar por alto el hecho de que gran parte de esa agenda, especialmente los derechos civiles, eran temas que ya abordaba el presidente Kennedy cuando fue asesinado.

Kennedy fue el primer presidente de los Estados Unidos nacido en el siglo XX (1917). Llegó al poder en el apogeo de la Guerra Fría con la Unión Soviética, cuando las cosas estaban tan serias que se consideró que un conflicto nuclear era una gran posibilidad.

Recuerdo estar en Alemania en el momento de la Crisis de Berlín de 1961 y el muro que se levantó para separar el Berlín Oriental comunista del resto de esa ciudad histórica. Recuerdo la Crisis de los Misiles en Cuba al año siguiente cuando el presidente Kennedy claramente estaba siendo probado como líder mundial.

Recuerdo haber visto al presidente cuando pasó a saludar a las tropas en su camino para dar el famoso discurso "Ich bin ein Berliner" en esa ciudad dividida un año después. Cinco meses después de eso, murió en Dallas, víctima de un asesinato.

Mis pensamientos sobre el presidente Kennedy en los años siguientes fueron sobre su famosa aventura de combate PT 109 en la Segunda Guerra Mundial, su liderazgo como guerrero de la Guerra

Fría, su desafío a Estados Unidos sobre ir a la luna y su estilo de discurso que ofrecía tanto humor como declaraciones inolvidables que se han repetido una y otra vez, especialmente en momentos de gran trascendencia histórica. Dado que su vida fue tan corta, generalmente no presté tanta atención a su agenda doméstica que se encuentra bajo el paraguas de la "Nueva Frontera" que incluía planes para mejorar la economía, la educación, la atención médica y los derechos civiles.

Sin embargo, su trabajo sobre iniciativas de derechos civiles sentó las bases para una nueva medida de igualdad y justicia en el tratamiento de la comunidad negra en particular y de todos los estadounidenses en general. Hizo esto de manera incremental hasta que ya no pudo hacerlo de esa manera.

En 1961, el presidente Kennedy nominó a Thurgood Marshall, de la fama de "Brown v. Board of Education" de 1954, a la Corte de Apelaciones del Segundo Circuito en Nueva York, eso lo puso en posición de ser nominado para ser el primer afroamericano en ser nominado para la Corte Suprema por el presidente Johnson en 1967. Ese mismo año, Kennedy envió alguaciles estadounidenses para proteger a los corredores de la libertad en el sur.

En 1962 se movió para intervenir en la admisión y registro de James Meredith, un veterano de la Fuerza Aérea y activista de la Universidad de Mississippi en Oxford.

El 11 de junio de 1963, el presidente Kennedy, arriesgando su reelección, decidió hacer todo lo posible y presentar ante el Congreso una legislación integral de derechos civiles que incluía acceso a instalaciones públicas, derechos de voto y asistencia técnica y monetaria para apoyar la eliminación de la segregación escolar. Esa legislación se convirtió en su legado activo para las iniciativas de la Gran Sociedad que el presidente Johnson luego pudo aprobar en el Congreso. También redondeó la estatura de Kennedy como héroe, líder mundial y defensor de los derechos civiles.

The views expressed by David Conde are not necessarily the views of La Voz Bilingüe. Comments and responses may be directed to News@lavozcolorado.com.

Las opiniones expresadas por David Conde no son necesariamente los puntos de vista de La Voz Bilingüe. Comentarios y respuestas se pueden dirigir a News@lavozcolorado.com.



Salud provides quality, affordable medical, dental, behavioral health, and pharmacy services to keep you and your family healthy.

Enrollment assistance is available.

Salud brinda médicos, dentales, de salud mental y de farmacia accesibles y de calidad para mantenerlos a usted, y a su familia saludables.

La asistencia de inscripción está disponible.

Aurora	Fort Collins	Longmont
Brighton	Fort Lupton	Sterling
Commerce City	Fort Morgan	Trinidad
Estes Park	Frederick	

303-MYSALUD (697-2583)

saludclinic.org

SOUTHERN COLORADO

El Sur de Colorado



Loving and caring for your best valentine, your heart

ERNEST GURULÉ

It's always a good idea to think of matters of the heart, especially this month. In February, there are reminders all over the place jogging everyone's memory. But this story is not about the fanciful side of the month. It's about the practical and far more important issue at hand. The heart. The muscle that beats in the chest.

While our state, Colorado, is often listed in the top ten healthiest states in the country, we are no different than our neighbors and all states. We still have a serious challenge with heart health. Of course, the issue could be diffused if people made better lifestyle choices. But that, no doubt, is a long way off. Colorado, as well as the rest of the country, still has its share of issues contributing to healthy hearts, including obesity, diet, smoking and sedentary lifestyles. Each is a variable in this human condition.

This common problem keeps fire departments busy, said Pueblo Fire Chief Barb Huber. "I would say about ten percent" of all emergency calls are heart related. Thankfully, each of the ten fire stations spread across Colorado's tenth largest city has advanced life support on its emergency vehicles.

So common are calls today to fire stations health related that many cities have added 'rescue,' to their names. No longer is it simply 'XYZ-city Fire' department, but 'XYZ city Fire & Rescue.'

Response time for emergency calls--barring weather-- is usually a matter of minutes. But when the call is a response to a heart issue, every second is critical.

While every heart attack is different, each shares a few commonalities. Each starts slowly with chest pain along with pain in the arms, back, neck, jaw or stomach. Shortness of breath is also common. During a heart attack, blood and oxygen flow to the heart is reduced. Minutes

and seconds are important. The longer the attack, the more the damage to the heart escalates.

Fire departments respond anywhere they're called, including to businesses. Pueblo, as well as a growing number of cities across the country, now places defibrillators in both public and private businesses and buildings.

Defibrillators are devices that send an electric shock to the heart.

The shock

restores a normal heartbeat.

"We do have some public buildings that have defibrillators," said Huber, a retired Air Force veteran. "The defibrillator can be used by anyone who is trained," she said. Pueblo's fire department has trained a number of city employees on the proper use of a defibrillator. The department has also provides opportunities for anyone interested to also get certified instruction. It's an ongoing project.

Interestingly, Pueblo's Fire Department also has an in-house health program that includes heart health for its own members. "We have a program for people who have reached a certain age," said Huber. The program, she said, incorporates "fitness and diet."

To keep its members healthy--heart and otherwise--Pueblo Fire has gone away from the traditional work schedule. No longer do its members work the long-held work schedule of 24 hours on, 48 hours off. "This year," said Huber, "we're trying two days on, four days off." The move, she said, just seemed to make more sense. "I had concern about work cycles and how tired they (firefighters) would be."

While Huber stressed that firefighters maintain good health, the approach is the same for civilians when it conducts public appearances at community events. "When we're out doing public events, we try and explain heart and stroke issues," telling community members how very dangerous these things can be if not addressed in a timely fashion.

While not every member who goes on an emergency call, said the Chief, is certified as a paramedic, firefighters can work toward certification "two years into their career." It's all part of the plan to give Pueblo the best fire department and the community the best protection it can.

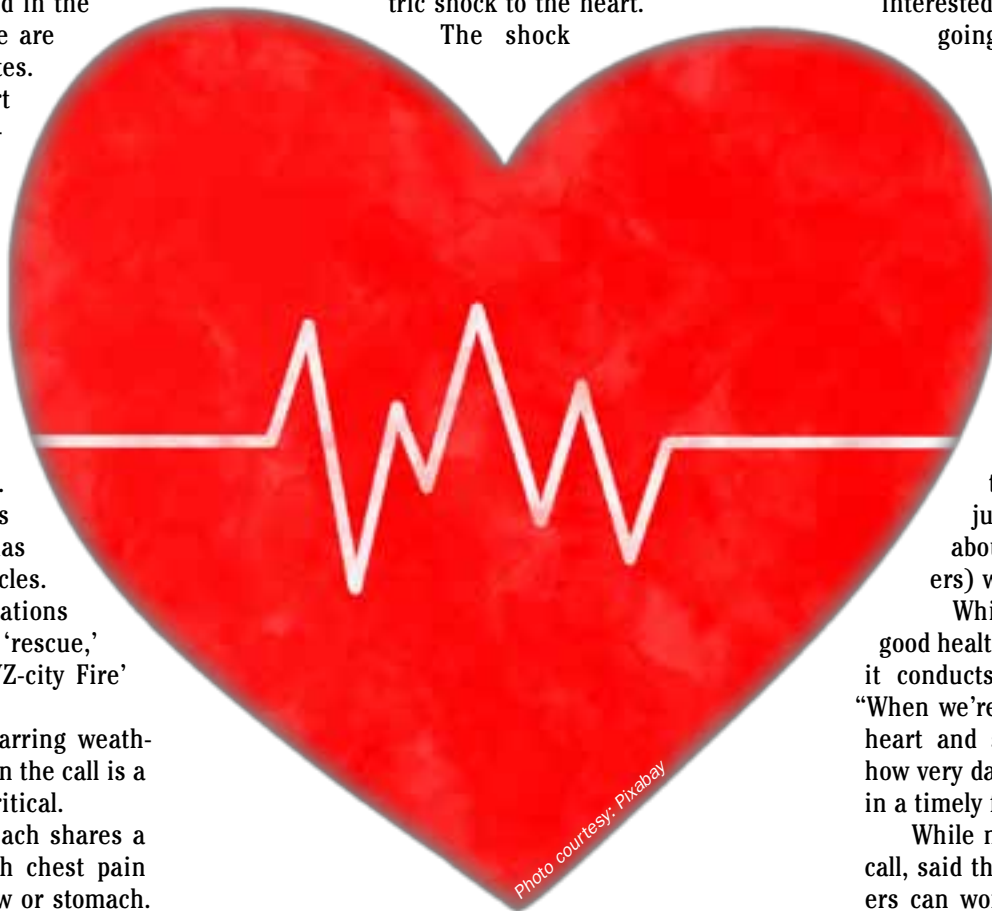


Photo courtesy: Pixabay

Amar y cuidar a tu mejor San Valentín, tu corazón

Siempre es una buena idea pensar en asuntos del corazón, especialmente este mes. En febrero, hay recordatorios por todas partes que refrescan la memoria de todos. Pero esta historia no trata sobre el lado fantasioso del mes. Se trata de la cuestión práctica y mucho más importante en cuestión. El corazón. El músculo que late en el pecho.

Si bien nuestro estado, Colorado, a menudo figura entre los diez estados más saludables del país, no somos diferentes de nuestros vecinos y de todos los estados. Todavía tenemos un serio desafío con la salud del corazón. Por supuesto, el problema podría disiparse si las personas eligieran mejores estilos de vida. Pero eso, sin duda, está muy lejos. Colorado, así como el resto del país, aún tiene su parte de problemas que contribuyen a la salud del corazón, como la obesidad, la dieta, el tabaquismo y los estilos de vida sedentarios. Cada uno es una variable en esta condición humana.

Este problema común mantiene ocupados a los departamentos de bomberos, dijo la jefa de bomberos de Pueblo, Barb Huber. "Yo diría que alrededor del diez por ciento" de todas las llamadas de emergencia están relacionadas con el corazón. Afortunadamente, cada una de las diez estaciones de bomberos repartidas por la décima ciudad más grande de Colorado cuenta con soporte vital avanzado en sus vehículos de emergencia.

Hoy en día, las llamadas a las estaciones de bomberos relacionadas con la salud son tan comunes que muchas ciudades han agregado "rescate" a sus nombres. Ya no es simplemente el departamento de "Bomberos de la ciudad

XYZ", sino el de "Bomberos y Rescate de la ciudad XYZ".

El tiempo de respuesta para las llamadas de emergencia--salvo el clima--suele ser cuestión de minutos. Pero cuando la llamada es una respuesta a un problema cardíaco, cada segundo es crítico.

Si bien cada ataque al corazón es diferente, cada uno comparte algunos puntos en común. Cada uno comienza lentamente con dolor en el pecho junto con dolor en los brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago. La dificultad para respirar también es común. Durante un ataque al corazón, se reduce el flujo de sangre y oxígeno al corazón. Los minutos y los segundos son importantes. Cuanto más largo es el ataque, más aumenta el daño al corazón.

Los departamentos de bomberos responden en cualquier lugar donde los llamen, incluso en las empresas. Pueblo, así como un número creciente de ciudades en todo el país, ahora coloca desfibriladores en empresas y edificios públicos y privados. Los desfibriladores son dispositivos que envían una descarga eléctrica al corazón. El choque restaura un latido normal del corazón.

"Tenemos algunos edificios públicos que tienen desfibriladores", dijo Huber, un veterano retirado de la Fuerza Aérea. "El desfibrilador puede ser utilizado por cualquier persona capacitada", dijo. El departamento de bomberos de Pueblo ha capacitado a varios empleados de la ciudad sobre el uso adecuado de un desfibrilador. El departamento también brinda oportunidades para que cualquier persona interesada también obtenga instrucción certificada. Es un

proyecto en curso.

Curiosamente, el Departamento de Bomberos de Pueblo también tiene un programa de salud interno que incluye salud cardíaca para sus propios miembros. "Tenemos un programa para personas que han llegado a cierta edad", dijo Huber. El programa, dijo, incorpora "ejercicio y dieta".

Para mantener la salud de sus miembros, corazón y otros, Pueblo Fire se ha alejado del horario de trabajo tradicional. Sus miembros ya no trabajan en el antiguo horario laboral de 24 horas de trabajo y 48 horas de descanso. "Este año", dijo Huber, "estamos probando dos días, cuatro días de descanso". El movimiento, dijo, parecía tener más sentido. "Me preocupaban los ciclos de trabajo y lo cansados que estarían (los bomberos)".

Si bien Huber enfatizó que los bomberos mantienen una buena salud, el enfoque es el mismo para los civiles cuando realizan apariciones públicas en eventos comunitarios. "Cuando estamos en eventos públicos, tratamos de explicar los problemas del corazón y los accidentes cerebrovasculares", y les contamos a los miembros de la comunidad cuán peligrosos pueden ser estos problemas si no se abordan de manera oportuna.

Si bien no todos los miembros que acuden a una llamada de emergencia, dijo el Jefe, están certificados como paramédicos, los bomberos pueden trabajar para obtener la certificación "dos años después de su carrera". Todo es parte del plan para darle a Pueblo el mejor departamento de bomberos y a la comunidad la mejor protección posible.

¿Que Pasa? what's happening?

exhibits

There is a place from which nothing can escape, not even light, a place where time and space literally come to an end. It is at that point, within this fantastic enigma, where black holes exercise their power over the cosmos... and over our imagination.

In this museum-produced feature, you can travel through wormholes, experience the birth of the Milky Way galaxy, and witness the violent death of a star, resulting in the birth of a black hole. Mathematical equations, cutting-edge science, and Einstein's theories help us "fill in the blanks" to understand and provide the most complete picture yet of this mysterious phenomenon. Can you feel the pull? (This exhibit is in Spanish only). Visit <https://www.dmns.org/visit/planetarium/black-holes-en-espa%C3%B1ol/> for more information.



Photo courtesy: Denver Museum of Nature and Science

Hay un lugar del que nada puede escapar, ni siquiera la luz, un lugar donde el tiempo y el espacio literalmente llegan a su fin. Es en ese punto, dentro de este enigma fantástico, donde los agujeros negros ejercen su poder sobre el cosmos... y sobre nuestra imaginación.

En esta función producida por el museo, puedes viajar a través de agujeros de gusano, experimentar el nacimiento de la galaxia Vía Láctea y ser testigo de la violenta muerte de una estrella, la cual da lugar al nacimiento de un agujero negro. Las ecuaciones matemáticas, la ciencia de vanguardia y las teorías de Einstein nos ayudan a "llenar los espacios" para comprender y poder proveer la imagen más completa hasta ahora de este fenómeno misterioso. ¿Puedes sentir la atracción? (Esta exhibición es solo en español). Visite <https://www.dmns.org/visit/planetarium/black-holes-en-espa%C3%B1ol/> para

special events

obtener más información.

Discover the Rocky Mountain region's oldest, largest and most prestigious garden and home show – a spectacular event at the Colorado Convention Center—where you can find inspiration from the latest ideas and trends in landscaping, gardening and home improvement. Enjoy the multitude of fragrances as you stroll through more than an acre of professionally landscaped gardens – 8 in all. Talk to representatives from more than 650 companies from 25 states and Canada. Visit with the region's gardening gurus and home improvement experts about the best ways to move your home and garden projects forward. Visit <https://www.coloradogardenfoundation.org/colorado-garden-home-show/> for more information.

- Wednesday, February 8 12 p.m. – 6 p.m. – \$12 adults / \$10 seniors
- Thursday, February 9 12 p.m. – 6 p.m. – \$12 adults / \$10 seniors
- Friday, February 10 12 p.m. – 6 p.m. – \$12 adults / \$10 seniors
- Saturday, February 11 10 a.m. – 6 p.m. – \$12 adults / \$10 seniors
- Sunday, February 12 10 a.m. – 5 p.m. – \$12 adults / \$10 seniors



Photo courtesy: Colorado Garden Foundation

Descubra la exhibición de jardines y casas más antigua, más grande y más prestigiosa de la región de las Montañas Rocosas, un evento espectacular en el Centro de Convenciones de Colorado, donde puede encontrar inspiración de las últimas ideas y tendencias en paisajismo, jardinería y mejoras para el hogar. Disfrute de la multitud de fragancias mientras pasea por más de un acre de jardines diseñados profesionalmente: 8 en total. Hable con representantes de más de 650 empresas de 25 estados y Canadá. Visite a los gurús de la jardinería de la región y a los expertos en mejoras para el hogar sobre las mejores maneras de hacer avanzar sus proyectos de hogar y jardín. Visite <https://www.coloradogardenfoundation.org/colorado-garden-home-show/> para obtener más información.

- Miércoles 8 de febrero 12 p. m. – 6 pm – \$12 adultos / \$10 personas mayores
- Jueves, 9 de febrero 12 pm – 6 pm – \$12 adultos / \$10 personas mayores
- Viernes, 10 de febrero 12 pm – 6 pm – \$12 adultos / \$10 personas mayores
- Sábado, 11 de febrero 10 am – 6 pm – \$12 adultos / \$10 personas mayores
- Domingo, 12 de febrero 10 am – 5 pm – \$12 adultos / \$10 personas mayores

Que Pasa? is compiled by
La Voz Colorado Staff.
To submit an event for
consideration please email
attractions@lavozeolorado.com
with Que Pasa in the subject line by
Friday at 5 p.m.



Kiki "C"

Gold Clef Music LLC
Nancy Sanchez/Promoter
Presents An Evening Of
New Mexico Music
With
**LOS BAD BOYS
DE TAOS**
Saturday February 11th 2023



Johnny

American Legion Post 151
5421 E. 71st Ave
Commerce City, CO 80022



Joseph

Show Starts @ 7pm - 11pm
Doors Open @ 6pm



Mike

Tickets \$20.00 In Advance
\$25.00 @ The Door
Call Nancy 720 350 3809
Preston Martinez 303 507 0690
Tables of 10 Can Be Reserved



The Denver Broncos have their head coach

BRANDON RIVERA

Last Tuesday afternoon, news began to make its way on the wire that former head coach of the New Orleans Saints, Sean Payton and the Denver Broncos agreed in principle to a deal that would bring Payton to Denver to be the Broncos ninth head coach since 2009.

On Friday the Denver Broncos made it official with a statement from CEO Greg Penner, "Sean Payton is an outstanding leader and Super Bowl champion with a brilliant offensive mind. He shares our commitment to winning championships for Broncos Country and we're excited to welcome him as our new head coach." Penner went on to say, "Sean knows how to build a championship culture with high expectations. He coaches with intensity and attention-to-detail while setting and maintaining high standards. Sean pours his heart into winning with preparation. Creativity and a genuine love of the game."

Los Denver Broncos ya tienen a su entrenador en jefe

El martes pasado por la tarde, comenzaron a circular noticias de que el ex entrenador en jefe de los New Orleans Saints, Sean Payton y los Denver Broncos acordaron en principio que llevarían a Payton a Denver para ser el noveno entrenador en jefe de los Broncos desde el 2009.

El viernes, los Denver Broncos lo hicieron oficial con una declaración del CEO Greg Penner: "Sean Payton es un líder destacado y campeón del Super Bowl con una mente ofensiva brillante. Comparte nuestro compromiso de ganar campeonatos para Broncos Country y estamos emocionados de darle la bienvenida como nuestro nuevo entrenador en jefe". Penner continuó diciendo: "Sean sabe cómo construir una cultura de campeonato con altas expectativas. Entrena con intensidad y atención al detalle mientras establece y mantiene altos estándares. Sean pone su corazón en ganar con preparación. Creatividad y un amor genuino por el juego".

Hasta ahora, Payton solo ha contratado al ex-Saints Zach Strief como el nuevo entrenador de línea ofensiva, mientras que varios otros puestos de entrenador siguen sin ocuparse al momento de escribir este artículo.

El anterior coordinador defensivo (DC) de los Broncos, Ejiro Evero, se mudó de Denver y tomó el puesto de DC en Carolina con los Panthers. Varios nombres de interés incluyeron a Brian Flores y Sean Desai; sin embargo, Flores decidió firmar con los Vikings como DC mientras que se espera que Desai se reúna con los Broncos esta semana.

Si bien los candidatos para el puesto de coordinador defensivo están disminuyendo, también lo hacen los puestos de coordinador ofensivo con los Broncos listos para entrevistar a Ronald Curry, quien se unió al personal de Payton's

So far Payton has only hired ex-Saints Zach Strief as the new offensive line coach while several other coaching positions remain unmanned as of this writing.

Broncos prior defensive coordinator (DC) Ejiro Evero moved on from Denver and took the DC position in Carolina with the Panthers. Several names of interest included Brian Flores and Sean Desai; however, Flores decided to sign with the Vikings as the DC while Desai is expected to meet with the Broncos this week.

While the defensive coordinator position candidates is dwindling down so goes the offensive coordinator positions with the Broncos set to interview Ronald Curry who joined Payton's Saints staff in 2016.

In other sports the Denver Nuggets lost to the Minnesota Timberwolves 128-98 on Sunday night while Aaron Gordon, Nikola Jokic, Jamal Murray, and Kentavious Caldwell-Pope all sat out Sunday's game.

Saints en el 2016.

En otros deportes, los Denver Nuggets perdieron ante los Minnesota Timberwolves 128-98 el domingo por la noche, mientras que Aaron Gordon, Nikola Jokic, Jamal Murray y Kentavious Caldwell-Pope no jugaron el domingo.

Los Nuggets se enfrentarán nuevamente a los Timberwolves (resultados no disponibles al momento de escribir este artículo) el martes y se espera que Jokic, Murray, Gordon y Caldwell-Pope regresen el martes por la noche.

Los Nuggets están en Orlando el jueves por la noche para enfrentar al Magic y comenzar una racha de tres juegos antes de dirigirse a Charlotte para enfrentar a los Hornets el sábado. El lunes los Nuggets viajan a Miami para enfrentar al Heat a las 5:30 pm.

Los Colorado Avalanche están de regreso después de la pausa del Juego de Estrellas con un partido contra los Penguins en Pittsburgh el martes (resultados no disponibles al momento de escribir este artículo). Colorado regresa

The Nuggets will face the Timberwolves again (results not available at the time of this writing) on Tuesday and Jokic, Murray, Gordon and Caldwell-Pope are all expected to return Tuesday night.

The Nuggets are in Orlando Thursday night to face the Magic and kick off a three game road stretch before heading to Charlotte to face the Hornets on Saturday. On Monday the Nuggets head to Miami to face the Heat at 5:30 p.m.

The Colorado Avalanche are back after the All-Star break with a game against the Penguins in Pittsburgh on Tuesday (results not available at the time of this writing). Colorado returns to Ball Arena on Thursday to host the Tampa Bay Lightning at 5 p.m.

The Avs have fallen behind after a stretch of losses in January that has put them 9 spots back in the Western Conference. The Avs have two months to regain their footing in hopes of a push into the post season.

a Ball Arena el jueves para recibir el Tampa Bay Lightning a las 5 pm.

Los Avs se han quedado atrás después de una racha de pérdidas en enero que los ha puesto nueve puestos atrás en la Conferencia Oeste. Los Avs tienen dos meses para recuperar el equilibrio con la esperanza de avanzar a la postemporada.

Denver Nuggets Regular Season Schedule

Timberwolves Vs Nuggets Tue. Feb., 7 at 7 p.m.	Nuggets Vs. Heat Mon., Feb., 13 at 5:30 p.m.
Nuggets Vs. Magic Thur., Feb., 9 at 5 p.m.	Mavericks Vs. Nuggets Wed., Feb., 15 at 7 p.m.
Nuggets Vs. Hornets Sat., Feb., 11 at 5 p.m.	Nuggets Vs. Cavaliers Thur., Feb., 23 at 5 p.m.

nba.com/nuggets

Congratulations!

THE LATIN AMERICAN EDUCATIONAL FOUNDATION IS PROUD TO ANNOUNCE OUR 2023 SOL TRUJILLO NATIONAL LIFETIME LEADERSHIP AWARD TO THE LATINO COMMUNITY FOUNDATION OF COLORADO.



LAEF ESTABLISHED THE SOL TRUJILLO NATIONAL LIFETIME LEADERSHIP AWARD IN 2002 TO RECOGNIZE AND CELEBRATE INDIVIDUALS AND ORGANIZATIONS WHO HAVE DEDICATED THEIR TIME, TALENTS AND ENERGY TO IMPROVING THE EDUCATIONAL OPPORTUNITIES FOR LATINO YOUTH.

OUR AWARDEE, THE LATINO COMMUNITY FOUNDATION OF COLORADO (LCFC) HAS BEEN A GREAT PARTNER TO LAEF AND MANY OTHER ORGANIZATIONS IN OUR COMMUNITY. THE LCFC, IS A STATE-BASED ORGANIZATION WHO PURSUES CIVIC, HEALTH, ECONOMIC, AND CULTURAL OPPORTUNITIES THAT DRIVE A MORE AUTHENTIC NARRATIVE ABOUT LATINOS AND OTHER MARGINALIZED COMMUNITIES FOR A HEALTHY AND VIBRANT FUTURE WHERE ALL COLORADANS WILL PROSPER.

PLEASE JOIN US ON MARCH 11, 2023 AT OUR GALA, THE FUTURE IS BRIGHT, EL FUTURO ES BRILLANTE AT THE FILLMORE AUDITORIUM.



INDIVIDUAL TICKETS & SPONSORSHIPS AVAILABLE
[HTTPS://E.GIVESMART.COM/EVENTS/STS/](https://e.givesmart.com/events/sts/)

LA VOZ CLASSIFIEDS / CLASIFICADOS

303-936-8556, ext. 240 • fax 720-889-2455 classsales@lavoze.com

Deadline for receiving advertising copy: Friday at 5pm

Call today see how well
La Voz Classifieds ads work for you!



RUN YOUR AD IN PRINT AND ONLINE = ONE PRICE • PUBLIQUE SU ANUNCIO POR IMPRESO Y EN LÍNEA = UN PRECIO

HELP WANTED

¡MUCHO TRABAJO/ OVERTIME!

LLEGO LA NIEVE!
NECESITAMOS PERSONAS PARA
MOVER NIEVE CON PALA Y MAQUINARIA.
LLAMENOS O VENGA A LA OFICINA HOY!
Excelentes Salarios

Documentos en regla
303.294.9000
8501 Quebec St.
Commerce City, CO

LMI LANDSCAPES

GARDEN OF THE GODS

RESORT • WELLNESS • CLUB

FERIA DE TRABAJO PARA HOUSEKEEPING

- Jueves 9 de Feb. 1-5 pm
 - Jueves 16 de Feb. 9-1 pm
 - Jueves 23 de Feb. 1-5 pm
- Garden of the Gods Resort and Club
Contratación de asistentes de housekeeping guest y lavandería, y ayudantes de lavandería.
Ofertas de trabajo el mismo día.
Traiga un currículum que describa su historial laboral y referencias.
Profesionalmente vestido.

¡Excelentes beneficios incluye comidas calientes gratis, pago quincenal, depósito directo, vacaciones pagadas/días personales, seguro medico y 401(k) después de 60 días!
3320 Mesa Rd, Colorado Springs, CO 80904

Información:

Recursos Humanos (719) 725-6649

<https://www.gardenofthegodsresort.com/careers/>



PRIME INSURANCE & BUSINESS SERVICES

"COTICE HOY Y AHORRE MAÑANA"

Ofrecemos:

Seguros Para Negocio & Contratistas, Liability, Workers' Comp, Auto commercial,

¡Ofrecemos Plan De Pago!

Seguros Para Autos, Sr-22,
Aceptamos Licencia
Extranjeras, Matrícula, Electoral,
Y Pasaporte

Hable Hoy Para un Presupuesto!

12203 E Iliff Ave Unit J

303-459-2059

Aurora CO. 80014

Iliff & Peoria



STATE FARM IN NORTHFIELD

We are seeking a dynamic and bilingual insurance professional for the office of Monica Meza – State Farm Agent in Central Park - Denver, who is interested in helping my business grow. Must have or be willing to acquire licenses, If you are motivated then this is your opportunity for a rewarding career with growth potential. Compensation is \$50,000 - \$65,000/yr including hourly plus commissions. Please call, cell phone number **305-632-1763**.

Follow us

www.facebook.com/lavoze.com



Follow us

@LaVozColorado



Celebrating 49 years as Colorado's number one Bilingual Newspaper

Tres artistas seleccionados para agregar nuevas obras de arte permanentes a las áreas de expansión de la puerta de DIA

CONTINUA DE PÁGINA 4

como el Programa de expansión de la puerta, podemos aumentar la capacidad de nuestra puerta en un 30 por ciento creando espacios nuevos, ligeros y funcionales para nuestros pasajeros. Estos tres artistas mejorarán aún más estos espacios agregando nuevas obras de arte hermosas e intrigantes para crear una experiencia aún mejor para los viajeros".

Los contratos de los tres artistas seleccionados están pendientes de la aprobación total del Ayuntamiento de Denver. El Programa de Expansión de Puertas de 2.3 mil millones de dólares amplió las tres explanadas y construyó 39 nuevas puertas, nuevas tiendas, restaurantes y creó un espacio para que viva el nuevo arte permanente. El programa también generó fondos para la nueva obra de arte: la Política de Arte Público de la Ciudad de Denver dicta cualquier Proyecto de Mejora de Capital con un presupuesto igual o superior a 1 millón de dólares, el 1 por ciento del presupuesto total de construcción se reserva para la inclusión de nuevas obras de arte públicas.

Los tres artistas seleccionados y las ubicaciones de sus obras de arte:

"Dance the Sky Softly", del artista Benjamin Ball (1)

- Ubicación de la obra de arte: Concourse A-West
- Dimensiones de la obra de arte: 512' L x 50'W

x 16'H

- Presupuesto del proyecto: \$2.5M

Medio: Cadena de bolas de acero inoxidable y esmalte epoxi

"La cosmología del vuelo", del artista Kipp (2) Kobayashi

- Ubicación de la obra de arte: Concourse B-West
- Dimensiones de la obra de arte: 140' L x 23'W x 18'H
- Presupuesto del proyecto: \$2.5M

Medio: Malla soldada de acero inoxidable

"Las constelaciones", de la artista Danielle Roney (3)

- Ubicación de la obra de arte: Concourse C-East atriums
- Dimensiones de la obra: Dos esculturas suspendidas dentro de atrios;
- 38' de ancho x 36' de alto x 15' de alto
- Presupuesto del proyecto: \$2.5M

Medio: acero inoxidable con recubrimiento en polvo, LED y vidrio

DEN no se financia con dólares de los contribuyentes; este nuevo arte es posible gracias a los fondos generados por el aeropuerto. El costo total de las tres piezas es de 7,412,954 millones de dólares. Estas obras de arte estarán disponibles para que nuestros pasajeros las disfruten en el 2026.

Nuevas obras de arte también llegarán a Concourse B-east y fueron otorgadas al artista local Thomas "Detour" Evans. Su escultura, "No es lo que llevas, es lo que traes", se completará y estará disponible para que los pasajeros la vean en el 2025.

SEVICE DIRECTORY

Sin importar tu estatus migratorio.
Tienes derecho al pago del salario mínimo y pago correcto de horas extras.

LA OFICINA LEGAL DE
Jacob Aronauer

• Representamos todo tipo de trabajadores•

(720) 551 9893



American Heart Month awareness; an everyday priority

CONTINUED FROM PAGE 1

onds, said the CDC, someone in the United States dies from heart attack. But heart disease is not just an American or western health issue.

In a paper published by the Journal of the American College of Cardiology, China, India, Russia, the U.S. and Indonesia have the highest cardiovascular mortality rates. Conversely, the countries with the lowest death rates were France, Peru and Japan.

In the United States, White Americans have the highest mortality rates of all racial or ethnic groups with 21.3 percent of heart related deaths followed by Native Hawaiian or other Pacific Islander, African American, Hispanic and American Indian or Alaska Native. The death rate for Hispanic Americans is 15.8 percent, with Hispanic men and women each sharing the same mortality rates at 15.8 percent.

In matters of the heart, there is a fine line separating the prose and poetry of this amazing organ. The former, the prose, addresses hard facts, the latter, pure emotion. There is a connection.

What is incontrovertible is that lifestyle has an overwhelming impact on heart health, said Dr. Brian Stauffer, Chief Cardiologist at Denver Health and Hospital. "Blood pressure control, controlling weight, 150 minutes a week of exercise---running, walking, swimming or cycling," Stauffer said, are important. "Eating well, low saturated fat diet, fruits and vegetables, no added sugar added together," he said, "produces better outcomes." Also, said Stauffer, eliminating tobacco has "tremendous benefits."

Smoking in all its forms, cigarettes, cigars, pipes and vaping, is a proven heart health hazard. Smoking also has a detrimental effect on the rest of the body, including lungs,

eyes, mouth, reproductive organs, bones, bladder and digestive organs. Smoking, according to the National Institute of Health, poses even greater health risks for women using birth control as well as people with diabetes. Also, second-hand smoke can also contribute to both short- and long-term health issues. If you smoke, the NIH says, try finding a smoke cessation program.

One thing everyone can do to reduce the chances of a heart attack, Stauffer said, is to know your cholesterol numbers. Also, work to control them. But first, what is cholesterol?

Cholesterol is naturally produced in all animals. It is essential for making several critical hormones. There are two kinds of cholesterol. HDL---high density lipoprotein---often called the 'good cholesterol'. It absorbs artery clogging cholesterol---the LDL, which can lead to heart attack. Everyone should know their numbers.

Of the HDL number, he said, "we want the number to be greater than 60." LDL numbers should be as low as possible, ideally, below one hundred. A good, combined number should add up to 200 or less. Fortunately, cholesterol, to a certain extent, can be controlled.

"I think, in general, statin medications have shown to decrease (LDL) and improve heart health," said Stauffer. Of course, with almost any prescribed medication, there may be side effects. Common, but not debilitating, side effects can include muscle aches, cold-like symptoms---runny nose, sneezing, coughing---and joint pain, among others.

One of the most important things a person can do to maximize heart health is to know family history. It's heredity. Everyone inherits both the good and bad from family history. Certain genes, say health experts, are predisposed to heart or other health issues. If a parent had heart issues, chances are they've passed it on. Poor lifestyle choices can

only exacerbate things.

There are things that anyone can do to for better heart health says the American Heart Association. "Look for the AHA 'Heart Check Shield' on food or beverage packaging." Foods with tropical oils---palm oil, palm kernel oil and coconut oil---contain high levels of saturated fat which can boost cholesterol levels, especially bad cholesterol. Cholesterol is also ingested with meat, poultry and dairy.

It is never too late nor too early to begin making better heart health choices. In your twenties, AHA recommends being physically active. Being physically active in youth often carries over for life. If you smoke, quit.

The next decade, the Heart Association suggests making heart healthy choices a family affair. Share these choices with your children. Also, learn to manage stress and blood pressure as both can compromise artery walls.

Beyond that, practice weight control, maintain a healthy diet, perhaps add more fish, legumes (beans, lentils and peas) and cut back on meat and dairy. Also consider adding nuts and seeds as daily snacks.

Still, even the best practices cannot guarantee a person will not have a heart attack, says Dr. Stauffer. That's why it makes sense to know what to do in the event one is occurring.

Pay attention to chest pain. It is not always indigestion. More often during heart attack, chest pain is felt around the heart but not always. The discomfort may feel like an extra tight squeeze from someone or someone sitting directly on your chest. Do not ignore these signs.

"Arteries need to be open," said Stauffer. "Irreversible heart muscle damage can take as little as fifteen minutes." "We do know that if we can get someone in and open blood vessel within ninety minutes," he said, outcomes can go "extremely well."

Conciencia del Mes Nacional del Corazón; una prioridad diaria

CONTINUA DE PÁGINA 1

en Estados Unidos. Cada 34 segundos, dijo el CDC, por sus siglas en inglés, alguien en los Estados Unidos muere de un ataque al corazón. Pero la enfermedad cardíaca no es solo un problema de salud estadounidense u occidental.

En un artículo publicado por el Journal of the American College of Cardiology, China, India, Rusia, EE.UU. e Indonesia tienen las tasas de mortalidad cardiovascular más altas. Por el contrario, los países con las tasas de mortalidad más bajas fueron Francia, Perú y Japón.

En los Estados Unidos, los estadounidenses blancos tienen las tasas de mortalidad más altas de todos los grupos raciales o étnicos con un 21,3 por ciento de muertes relacionadas con el corazón, seguidos por los nativos de Hawái u otras islas del Pacífico, los afroamericanos, los hispanos y los indios americanos o los nativos de Alaska. La tasa de mortalidad de los hispanoamericanos es del 15,8 por ciento, y los hombres y mujeres hispanos comparten cada uno las mismas tasas de mortalidad del 15,8 por ciento.

En asuntos del corazón, hay una fina línea que separa la prosa y la poesía de este maravilloso órgano. La primera, la prosa, aborda hechos concretos, la segunda, pura emoción. Hay una conexión.

Lo que es indiscutible es que el estilo de vida tiene un impacto abrumador en la salud del corazón, dijo el Dr. Brian Stauffer, cardiólogo jefe de Denver Health and Hospital. "El control de la presión arterial, el control del peso, 150 minutos a la semana de ejercicio: correr, caminar, nadar o andar en bicicleta", dijo Stauffer, son importantes. "Comer bien, una dieta baja en grasas saturadas, frutas y verduras, sin azúcar agregada", dijo, "produce mejores resultados". Además, dijo Stauffer, eliminar el tabaco tiene "enormes beneficios".

Fumar en todas sus formas, cigarrillos, puros, pipas y vapeo, es un riesgo comprobado para la salud del corazón. Fumar también tiene un efecto perjudicial en el resto del cuerpo, incluidos los pulmones, los ojos, la boca, los órganos reproductivos, los huesos, la vejiga y los órganos digestivos. Fumar, según el Instituto Nacional de Salud, plantea riesgos

de salud aún mayores para las mujeres que usan métodos anticonceptivos, así como para las personas con diabetes. Además, el humo de segunda mano también puede contribuir a problemas de salud a corto y largo plazo. Si fuma, dice el NIH, por sus siglas en inglés, intente encontrar un programa para dejar de fumar.

Una cosa que todos pueden hacer para reducir las posibilidades de un ataque al corazón, dijo Stauffer, es conocer sus niveles de colesterol. Además, trabaja para controlarlos. Pero primero, ¿qué es el colesterol?

El colesterol se produce naturalmente en todos los animales. Es esencial para producir varias hormonas críticas. Hay dos tipos de colesterol. HDL---lipoproteína de alta densidad---a menudo llamado el "colesterol bueno". Absorbe el colesterol que obstruye las arterias, el LDL, que puede provocar un ataque al corazón. Todo el mundo debería saber sus números.

Del número de HDL, dijo, "queremos que el número sea mayor a 60". Los números de LDL deben ser lo más bajos posible, idealmente, por debajo de cien. Un buen número combinado debe sumar 200 o menos. Afortunadamente, el colesterol, hasta cierto punto, se puede controlar.

"Creo que, en general, los medicamentos con estatinas han demostrado disminuir (LDL) y mejorar la salud del corazón", dijo Stauffer. Por supuesto, con casi cualquier medicamento recetado, puede haber efectos secundarios. Los efectos secundarios comunes, pero no debilitantes, pueden incluir dolores musculares, síntomas similares al resfriado (secreción nasal, estornudos, tos) y dolor en las articulaciones, entre otros.

Una de las cosas más importantes que una persona puede hacer para maximizar la salud del corazón es conocer los antecedentes familiares. es la herencia. Todo el mundo hereda tanto lo bueno como lo malo de la historia familiar. Ciertos genes, dicen los expertos en salud, están predispuestos al corazón u otros problemas de salud. Si un padre tuvo problemas cardíacos, es probable que lo haya transmitido. Las malas elecciones de estilo de vida solo pueden exacerbar las cosas.

Hay cosas que cualquiera puede hacer para mejorar la salud del corazón, dice la American Heart Association. "Busque el 'Heart Check Shield' de la AHA en los envases de alimentos o bebidas". Los alimentos con aceites tropicales (aceite de palma, aceite de almendra de palma y aceite de coco) contienen altos niveles de grasas saturadas que pueden aumentar los niveles de colesterol, especialmente el colesterol malo. El colesterol también se ingiere con carnes, aves y lácteos.

Nunca es demasiado tarde ni demasiado temprano para comenzar a tomar mejores decisiones sobre la salud del corazón. A los veinte años, la AHA recomienda estar físicamente activo. Ser físicamente activo en la juventud a menudo se prolonga de por vida. Si fuma, déjelo.

La próxima década, la Asociación del Corazón sugiere hacer de las elecciones saludables para el corazón un asunto familiar. Comparta estas opciones con sus hijos. Además, aprenda a controlar el estrés y la presión arterial, ya que ambos pueden comprometer las paredes arteriales.

Más allá de eso, practique el control de peso, mantenga una dieta saludable, tal vez agregue más pescado, legumbres (frijoles, lentejas y guisantes) y reduzca el consumo de carne y lácteos. También considere agregar nueces y semillas como refrigerios diarios.

Aún así, incluso las mejores prácticas no pueden garantizar que una persona no sufra un ataque al corazón, dice el Dr. Stauffer. Es por eso que tiene sentido saber qué hacer en caso de que ocurra uno.

Presta atención al dolor de pecho. No siempre es indigestión. Con más frecuencia durante un ataque al corazón, el dolor de pecho se siente alrededor del corazón, pero no siempre. La incomodidad puede sentirse como un apretón muy fuerte de alguien o alguien sentado directamente sobre su pecho. No ignore estas señales.

"Las arterias deben estar abiertas", dijo Stauffer. "El daño irreversible del músculo cardíaco puede tomar tan solo quince minutos". "Sabemos que si logramos que alguien ingrese y abra un vaso sanguíneo en noventa minutos", dijo, los resultados pueden ser "extremadamente buenos".



***“Uno siempre vuelve a los lugares
donde amó a la vida”***

***Celebrating 49 years as Colorado's
number one Bilingual Newspaper***

***Celebrando 49 años como el periódico
bilingüe numero uno de Colorado***