Opiniones RADIO
WWW.OPINIONESRADIO.COM

LATIN OPINION

Happy Thanksgiving

TU MARYLAND HISPANIC NEWS

CELEBRANDO 29 AÑOS
SIRVIENDO A NUESTRA COMUNIDAD

421 - NOVIEMBRE 2026 www.LatinOpinionBaltimore.com GRATIS



GRACIAS AL GOBERNADOR WES MOORE, JOHN T. WILLIS Y JACOBO HERNANDEZ

Ver pág. 19

De: Hermanos Oribio - Rehenes Rescatados



11 DE NOVIEMBRE
DÍA DE LOS VETERANOS

Honrar su servicio. Escuchar sus historias. Acompañarlos todo el año.

Ilustración editorial

Cada 11 de noviembre, Estados Unidos reconoce a quienes sirvieron honorablemente en sus Fuerzas Armadas, en tiempos de guerra y de paz. Es un homenaje a todos los veteranos, sin distinción de origen.

UNA FECHA CON HISTORIA

El 11 de noviembre de 1918, a las once de la mañana, entró en vigor el armisticio que detuvo los combates de la Primera Guerra Mundial. En 1954, la celebración adoptó el nombre de Día de los Veteranos para ampliar el reconocimiento a quienes habían servido al país.

NO SE LIMITA AL COMBATE

No todos los veteranos estuvieron en una zona de guerra. Sus trayectorias son diversas y merecen respeto. A diferencia del Día de los Caídos, esta fecha reconoce a quienes sirvieron y dedica especial atención a los veteranos vivos.



Escuchar también es reconocer.

> *El homenaje tiene una fecha. El reconocimiento puede acompañarlos todo el año.*

DEL AGRADECIMIENTO AL APOYO

Respetar su privacidad, escuchar sin hacer suposiciones y facilitar información confiable son formas de acompañarlos. La orientación sobre beneficios, educación y atención médica puede marcar una diferencia.

ORIENTACIÓN EN BALTIMORE

Maryland Department of Veterans and Military Families
Servicio gratuito de orientación sobre beneficios.
31 Hopkins Plaza, oficina 3020
410-230-4444

Baltimore VA Medical Center
10 North Greene Street
410-605-7000

Confirme requisitos y citas antes de acudir.

Fuentes: U.S. Department of Veterans Affairs · Maryland Department of Veterans and Military Families

EL 988 OFRECE APOYO ANTE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

Si el consumo de alcohol u otras drogas te preocupa, puedes hablar con alguien que te escuche y te ayude a encontrar el siguiente paso.



Pedir ayuda puede comenzar con una frase sencilla: «No sé qué hacer». No necesitas tener todas las respuestas para hablar de lo que estás viviendo.

La Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis también ofrece apoyo a personas preocupadas por el consumo de sustancias y a quienes desean ayudar a un ser querido. El servicio es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas, todos los días.

Una persona capacitada te escuchará sin juzgarte, te ofrecerá apoyo y podrá orientarte sobre recursos disponibles. No es necesario tener pensamientos suicidas para comunicarte.

¿Cómo apoyar a alguien?

Busca un momento tranquilo para conversar. Expresa tu preocupación con respeto, escucha sin juzgar y ofrece acompañamiento. También puedes comunicarte con el 988 para pedir orientación sobre cómo ayudar.

Ante una posible una sobredosis

Si una persona no despierta, respira muy lentamente o deja de respirar, llama al 911 de inmediato. Si sospechas una sobredosis de opioides y tienes naloxona disponible, adminístrala y sigue las indicaciones del operador. Permanece con la persona hasta que llegue la asistencia.

Apoyo en español

Llama al 988 y presiona 2.

Envía AYUDA por mensaje de texto al 988.

Chat en español: 988lifeline.org/es

Buscar apoyo puede ser el primer paso hacia la recuperación.



GOBERNADOR WES MOORE REELECTO

El demócrata Wes Moore fue reelegido gobernador de Maryland tras derrotar al candidato republicano Dan Cox, según proyectó CBS News el martes.

El actual titular declaró anteriormente a CBS News Baltimore que su objetivo para un segundo mandato es resolver los asuntos pendientes.

Moore se convirtió en el 63.º gobernador de Maryland tras derrotar a Cox en las elecciones de 2022. También es el primer gobernador negro del estado.

«No me presentaría a la reelección si no estuviera centrado exclusivamente en la gente de Maryland», declaró Moore a CBS News Baltimore el mes pasado.

Moore afirmó que entre sus prioridades se encuentran hacer que Maryland sea más asequible, abordar los altos costos de la energía, impulsar la economía atrayendo más inversiones y empresas, recortar el gasto estatal y mantener a Maryland en el centro de atención nacional.

Durante un debate con Cox el mes pasado, Moore destacó lo que describió como logros durante su primer mandato, incluyendo la creación de casi 60.000 empresas y una disminución de la delincuencia a mínimos históricos.

Moore afirmó que quiere aprovechar ese progreso «incluso mientras Washington está encareciendo activamente la vida y eliminando la atención médica».

«Empecé a trabajar en esto porque siento que nuestra política a menudo se olvida de la gente y, de hecho, la excluye a propósito», dijo Moore. «Por eso me postulé para gobernador, para rechazar la falsa disyuntiva que convierte nuestra política en un juego de ceros donde la gente siempre se queda con el cero, y algunos políticos dicen que uno está solo». «Creo que nuestra política debería decir que no dejamos a nadie atrás.»

Moore también impulsó la adopción por parte de Maryland de un nuevo mapa de distritos electorales para el Congreso , el cual fue aprobado por los votantes. Esta medida elimina el requisito de la constitución estatal de que los distritos electorales sean compactos y contiguos.

Moore y otros destacados demócratas afirman que la redistribución de distritos electorales es necesaria para contrarrestar los esfuerzos de la administración Trump por rediseñar los distritos congresionales en otros estados de manera que puedan beneficiar a los republicanos.

Moore también ha manifestado su deseo de supervisar la construcción de un nuevo puente Francis Scott Key. El puente original se derrumbó en el río Patapsco en marzo de 2024 después de que un buque de carga sufriera una avería y chocara contra él, causando la muerte de seis trabajadores de la construcción.

«Cuando estalló la crisis y se derrumbó el puente Key, nos movilizamos», dijo Moore. «Dijeron que tardarían 11 meses en reabrir el puerto de Baltimore, y lo logramos en 11 semanas».

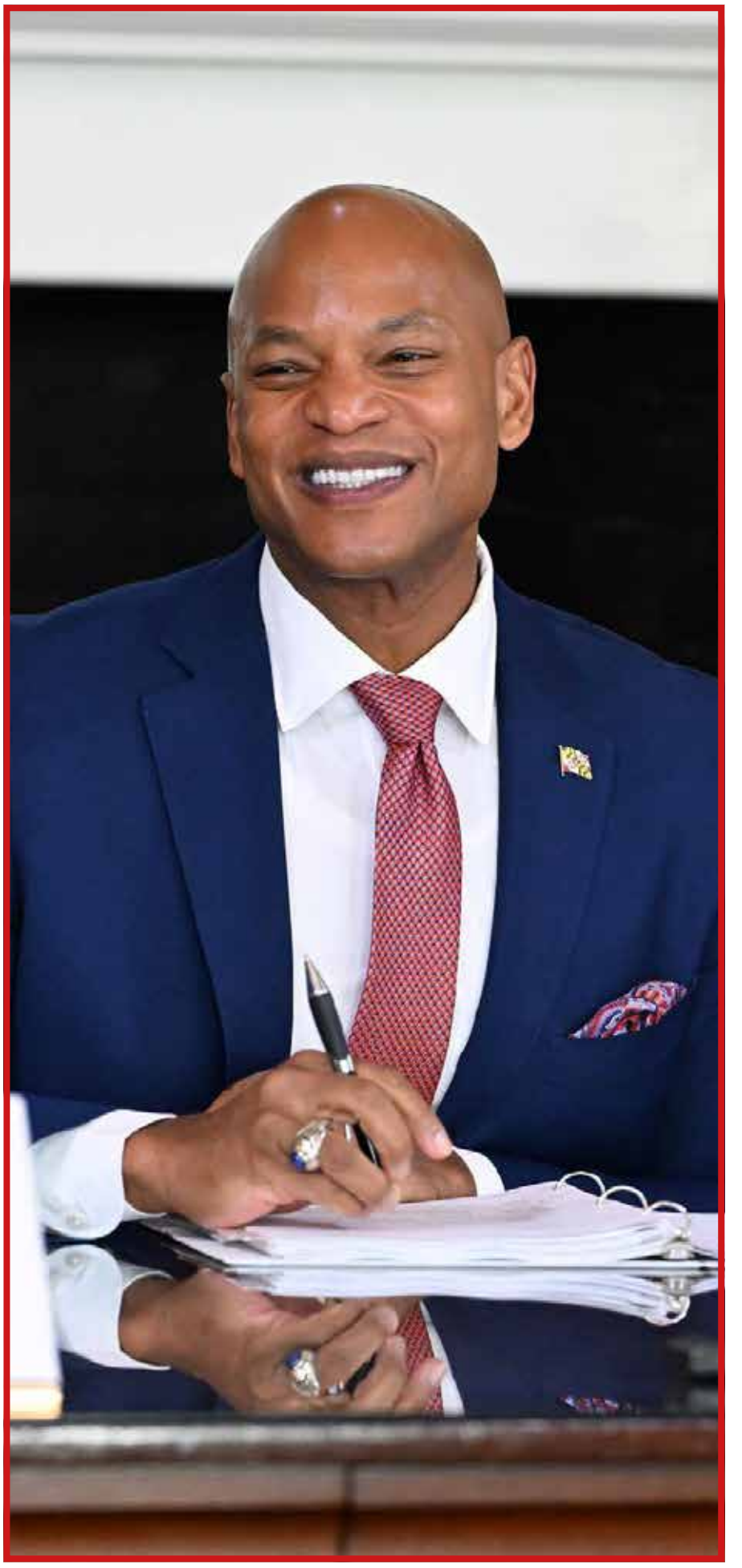
La compañera de fórmula de Moore, Aruna Miller , fue elegida en 2022 como la primera inmigrante y mujer de color de Maryland en ocupar el cargo de vicegobernadora.

El alcalde de Baltimore, Brandon Scott, habló en el mitin de campaña de Moore y declaró: «Tenemos que aprovechar las victorias que consigamos esta noche y hacer algo con ellas».

Scott añadió: «Queremos generar cambios duraderos en la vida de las personas, y aquí mismo, en Maryland, nuestros residentes nos han dado la oportunidad de hacerlo. Gracias por apoyarnos no solo, sino también por defender la libertad y la decencia. ¡Los queremos, Maryland!».

Durante su discurso de victoria, Moore tenía un mensaje para Cox.

«A Dan Cox, le deseamos a usted y a su familia lo mejor en sus futuros proyectos», dijo Moore.





Gracias al apoyo de nuestros jugadores, la Lotería de Maryland contribuyó con $681.2 millones a las escuelas de Maryland, iniciativas de salud y seguridad públicas y otros programas estatales en el año fiscal 2026. También pagamos más de $1.69 mil millones en premios a los jugadores. Nada mal. Nos gustaría pensar que también generamos algunos millones de sonrisas. Cuando usted juega, todos ganan.

MARYLAND LOTTERY.

Aprenda a jugar dentro de sus límites en mdlottery.com/playresponsibly. Para obtener ayuda, llame al 1-800-GAMBLER. Debe ser mayor de 18 años para jugar.



MES DE LA HERENCIA INDÍGENA NATIVA AMERICANA

DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE



Pueblos originarios de Maryland

Una historia que sigue viva en nuestra región.

Mucho antes de la llegada de los colonos europeos, este territorio ya estaba habitado por pueblos con comunidades y formas propias de organizar su vida.

MUCHAS HISTORIAS, NO UNA SOLA

Piscataway, Accohannock, Nanticoke, Pocomoke y Susquehannock, entre otros, tienen vínculos con la historia de Maryland. Cada pueblo posee una identidad propia: sus nombres y culturas no son intercambiables.

LOS PISCATAWAY
FAMILIAS QUE PERMANECIERON

La expansión colonial y la pérdida de tierras provocaron desplazamientos. Pero algunas familias permanecieron en el sur de Maryland y conservaron sus vínculos comunitarios durante generaciones.

RECONOCIMIENTO ESTATAL

2012 • Piscataway Conoy Tribe y Piscataway Indian Nation.
2017 • Accohannock Indian Tribe.
El reconocimiento estatal es distinto del federal.



Ilustración editorial

> *"Reconocer a los pueblos originarios también significa hablar de su presente."*

BALTIMORE TAMBIÉN ES PARTE

A mediados del siglo XX, miles de lumbees y miembros de otras naciones indígenas llegaron a la ciudad buscando trabajo y mejores condiciones de vida.

En el este de Baltimore construyeron una comunidad conocida como "the Reservation". Era un nombre comunitario, no una reserva indigena formal.

CONOCER DESDE SUS PROPIAS VOCES

Escuchar a las comunidades, visitar sus espacios culturales y aprender sobre su diversidad permite reconocer su presente sin reducirlo a disfraces o estereotipos.

UN LUGAR PARA APRENDER

Baltimore American Indian Center

Fundado en 1968 por miembros de la comunidad lumbee, es un espacio cultural abierto a distintas tribus y naciones.

113 South Broadway • Baltimore, MD 21231
410-675-3535
baltimoreamericanindiancenter.org

Consulte horarios y visitas antes de acudir.

#HerenciaNativaAmericana | http:// LatinOpinionBaltimore.com | Fuentes: Maryland State Archives • Piscataway Conoy Tribe • BAIC • BIA | Diseño de Infografía by Emma Dams

FENTANILO Y JUVENTUD INFORMARSE Y PEDIR AYUDA PUEDE SALVAR VIDAS

Hablar sin miedo y escuchar sin juzgar también es prevención.



Quizás hayas escuchado hablar del fentanilo en las noticias o en la escuela. Entender sus riesgos te ayuda a cuidarte y a acompañar a tus amigos. La prevención empieza con información clara y con la confianza de poder hacer preguntas sin sentir vergüenza.

El fentanilo es un opioide sintético muy potente. El producido ilegalmente puede estar mezclado con otras drogas o en pastillas que imitan medicamentos. No se puede identificar por su apariencia, olor o sabor. Una pastilla de origen desconocido puede provocar una sobredosis, incluso si alguien consume por primera vez.

Para cuidarte, no tomes medicamentos recetados a otras personas ni pastillas de origen desconocido. Si te ofrecen una pastilla, puedes rechazarla y alejarte. No tienes que demostrar nada ni dar explicaciones. Si sientes presión, ansiedad o curiosidad, conversa con una persona adulta de confianza, un orientador escolar o un profesional de salud.

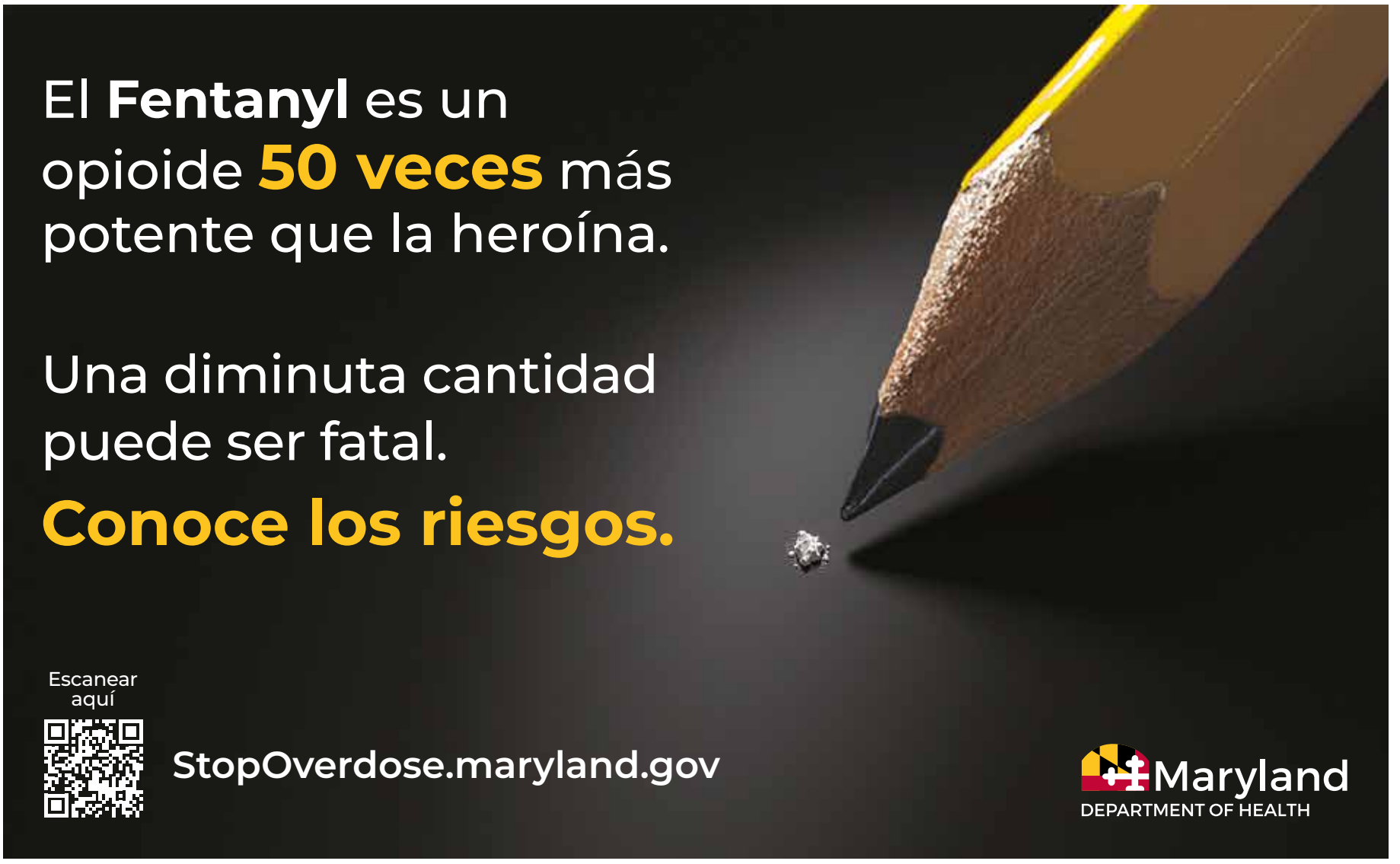
Si tú o un amigo están consumiendo sustancias, merecen atención y apoyo. Los problemas de consumo pueden tratarse y la recuperación es posible. A las familias y a quienes acompañan a jóvenes les corresponde abrir conversaciones, escuchar y facilitar ayuda sin humillar ni etiquetar.

Ante una posible sobredosis: si alguien no responde o respira muy lento, llama al 911. Administra naloxona si está disponible, sigue las indicaciones del operador y permanece con la persona hasta que llegue ayuda.

Tu vida merece cuidado. Pedir ayuda es un paso para seguir construyendo tu futuro.

Información y recursos en Maryland: StopOverdose.Maryland.gov

Fuentes: Maryland Office of Overdose Response y Departamento de Salud de Maryland.



DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE

MES DE LOS CUIDADORES FAMILIARES

Quienes cuidan también necesitan cuidado



Ilustración editorial

Organizan citas, acompañan y están pendientes de todo. Noviembre reconoce a quienes cuidan a un ser querido por su edad, una enfermedad o una discapacidad.

EL CARIÑO NO ELIMINA EL CANSANCIO

Querer a alguien y sentirse agotado pueden ocurrir al mismo tiempo. Dormir mal, aislarse o posponer la propia salud son señales para buscar apoyo.

DESCANSAR NO ES ABANDONAR

El **relevo** o **respiro** permite que otra persona o un servicio adecuado asuma temporalmente el cuidado. Consulte opciones, costos y requisitos.

AYUDAR ES ASUMIR UNA TAREA

Una comida, las compras o unas horas de compañia pueden aliviar la carga. Acuerden turnos seguros y responsabilidades concretas.

APOYO CERCA DE USTED

Baltimore City
Family Caregivers Program
410-396-1337

Baltimore County
Caregiver Support Program
410-887-4724

Confirme elegibilidad y disponibilidad.
aging.maryland.gov/programs-and-services/caregivers

"¿Qué tarea puedo asumir esta semana?"

Fuentes: ACL • National Institute on Aging • Maryland Department of Aging

#MesDeLosCuidadoresFamiliares

http:// LatinOpinionBaltimore.com

Diseño de Infografia by Emma Dams

NALOXONA: CÓMO ACTUAR ANTE UNA SOBREDOSIS

Reconocer las señales y actuar rápido puede salvar una vida.

La naloxona puede revertir temporalmente una sobredosis de opioides, como el fentanilo. No sustituye la atención médica.

RECONOCE LAS SEÑALES

No despierta o no responde; respira muy lentamente o deja de respirar; emite sonidos de ahogo o tiene labios o uñas azulados.

ACTÚA SIN DEMORA

Llama al 911 y administra naloxona si está disponible.
Sigue las instrucciones del envase y del operador.
Si no responde después de 2 a 3 minutos, puede necesitar otra dosis. Coloca a la persona de lado y permanece con ella hasta que llegue la ayuda.

DÓNDE CONSEGUIRLA

En Maryland está disponible en farmacias sin receta individual; algunos programas comunitarios la ofrecen gratis.



EMERGENCIA: LLAMA AL 911

Fuentes: CDC y Departamento de Salud de Maryland



INSCRIPCIÓN ABIERTA PARA TU COBERTURA DE SALUD EN 2027



Del 1 de noviembre de 2026 al 15 de enero de 2027, los residentes elegibles pueden comparar planes e inscribirse a través de Maryland Health Connection. Hay ayuda gratuita en español.

Entre el trabajo, los estudios y las responsabilidades familiares, elegir un seguro médico puede quedar para después. La inscripción abierta, conocida como Open Enrollment, ofrece un plazo concreto para revisar esa decisión. Con información clara y acompañamiento, es posible conocer las opciones disponibles y escoger una cobertura que responda a tus necesidades.

Maryland Health Connection es el mercado oficial de seguros de salud del estado. Permite solicitar cobertura, comparar planes y averiguar si calificas para ayuda financiera o para programas como Medicaid o el Programa de Salud Infantil de Maryland, conocido como MCHP. La elegibilidad y los costos dependen de la situación de cada persona y de las reglas vigentes.

Conoce las fechas y comienza con tiempo

El período de inscripción para planes privados de 2027 comienza el 1 de noviembre de 2026 y termina el 15 de enero de 2027. Según el calendario publicado por Maryland Health Connection, quienes se inscriban entre el 1 de noviembre y el 31 de diciembre pueden tener cobertura a partir del 1 de enero; las inscripciones del 1 al 15 de enero comienzan el 1 de febrero.

No esperes al último día para consultar tus opciones o pedir asistencia. Si calificas para Medicaid o MCHP, puedes solicitar cobertura durante todo el año. Algunos acontecimientos de la vida también permiten inscribirse en un plan privado fuera del período abierto, sujetos a los requisitos correspondientes.

Compara más que el pago mensual

La prima es la cantidad que pagas cada mes por el seguro. También debes considerar el deducible y los copagos, así como los médicos, hospitales y medicamentos incluidos. Un plan con una mensualidad menor puede implicar otros gastos cuando recibes atención. Revisa el costo total y las condiciones antes de elegir.

Los planes ofrecidos a través de Maryland Health Connection incluyen beneficios básicos como consultas médicas, hospitalización, medicamentos recetados, atención de maternidad y servicios de salud mental. Los detalles de cobertura, la red de proveedores y los costos varían. Pregunta por los servicios que utilizas y confirma si tus médicos y medicamentos están incluidos.

Prepara tu solicitud y revisa tus datos

Reúne los datos de tu hogar, ingresos, identidad y cobertura actual. Consulta la lista oficial de documentos y pide orientación si no sabes qué presentar; las verificaciones pueden variar según cada caso.

Para solicitar ayuda financiera, debes estimar los ingresos del año para el que buscas cobertura. Si tus ingresos cambian, pide ayuda para completar esa información. Los ahorros se determinan según los requisitos aplicables a tu hogar.

Si ya tienes un plan, revisa los avisos de renovación y actualiza tu solicitud. Los precios, beneficios y tus necesidades pueden cambiar. Consulta con Maryland Health Connection cualquier duda sobre tu elegibilidad y las reglas vigentes.

Pide ayuda gratuita en español

No necesitas realizar el proceso sin apoyo. Maryland Health Connection ofrece asistencia gratuita y local para entender las opciones, completar la solicitud y revisar si calificas para ahorros o para Medicaid. Puedes buscar un orientador en el portal oficial o llamar al 1-855-642-8572 y solicitar atención en español.

También puedes inscribirte en línea o utilizar la aplicación gratuita Enroll MHC desde tu teléfono. El portal en español permite comenzar la búsqueda y encontrar recursos de ayuda.

Completa el proceso y confirma tu cobertura

Crear una cuenta o consultar un precio no equivale a quedar inscrito. Completa la solicitud, revisa el resultado de elegibilidad y selecciona un plan si corresponde. Atiende los pedidos de documentos y conserva los avisos que recibas. Si tu plan exige una prima, sigue las instrucciones de la aseguradora para pagarla y confirma cuándo comenzará la cobertura.

Desde Latin Opinion invitamos a nuestra comunidad a informarse y compartir los recursos oficiales. Conocer tus opciones es el primer paso para solicitar una cobertura adecuada para ti.

Consulta tus opciones y solicita ayuda
MarylandHealthConnection.gov/es
1-855-642-8572
Inscripción abierta hasta el 15 de enero de 2027

Fuentes: Maryland Health Connection, calendario de inscripción, ayuda gratuita, selección y uso de cobertura; Maryland Health Benefit Exchange, información de inscripción para 2027.




BAYSIDE
BAYSIDE
Cantina - Canton, MD
Auténtica cocina Tex-Mex
gran variedad de tequilas
en frente de la bahía
Happy Hour 4 to 6
2809 Boston St, Baltimore, MD 21224
¡Te Esperamos! 410 646 8532
Tequila Bar ~ Grill
Chilango's
901 S. Wolf St., Baltimore, MD 21231
CHILANGOS
Fells Point
TEQUILA BAR & GRILL
CHILANGOS
Fells Point
Bar & Grill

Black FRIDAY

COMPRAR SIN COMPROMETER EL PRESUPUESTO

Planifique sus gastos de fin de año.

1 PONGA UN LÍMITE

Separe primero sus gastos esenciales. Defina cuánto puede destinar a regalos, comidas y salidas.

Haga una lista y asigne un máximo a cada compra.

2 COMPARE EL PRECIO FINAL

Revise el mismo producto en varias tiendas. Sume impuestos, envío y otros cargos.

Lea la política de devolución. Si paga en cuotas, calcule el costo total.

3 RECONOZCA EL FRAUDE

Desconfíe de descuentos increíbles y de la presión para comprar de inmediato.

No abra enlaces de mensajes inesperados: visite por su cuenta el sitio oficial.

Evite vendedores que solo acepten tarjetas de regalo, transferencias o criptomonedas.

Una oferta no es ahorro si desajusta sus cuentas.

26 DE NOVIEMBRE
DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS *THANKSGIVING*

Una fecha para compartir, agradecer y acompañarnos

Cada cuarto jueves de noviembre, Estados Unidos celebra el Día de Acción de Gracias. En 2026, la fecha es el jueves 26 de noviembre.

UNA MESA CON MUCHAS TRADICIONES

Para algunas personas es una ocasión para reunirse en familia; para otras, para compartir con amistades, vecinos o quienes forman parte de su comunidad. Cada hogar le da su propio sabor a la celebración.



Ilustración editorial

EL VALOR DE COMPARTIR

Agradecer puede ser una conversación, una llamada o un gesto de atención. Invitar a alguien que está lejos de su familia o acompañar a quien pasa el día solo puede hacer la diferencia.

UNA FECHA PARA REFLEXIONAR

Thanksgiving tiene distintos significados. Para algunas comunidades indígenas, también es un momento para recordar pérdidas históricas y reflexionar sobre su presente.

La gratitud también se demuestra con compañía.

Francis A Travel

SERVICIO DE IMPUESTOS

DESDE 1999 • ATENCIÓN EN ESPAÑOL

Una atención de confianza



Notario Público

Atención clara y personal para sus trámites.

Agencia de Seguros

Asesoría personalizada para encontrar cobertura.

Agencia de Viajes

Boletos aéreos y atención de principio a fin.

VISÍTENOS EN NUESTRA NUEVA DIRECCIÓN

231 South Highland Avenue

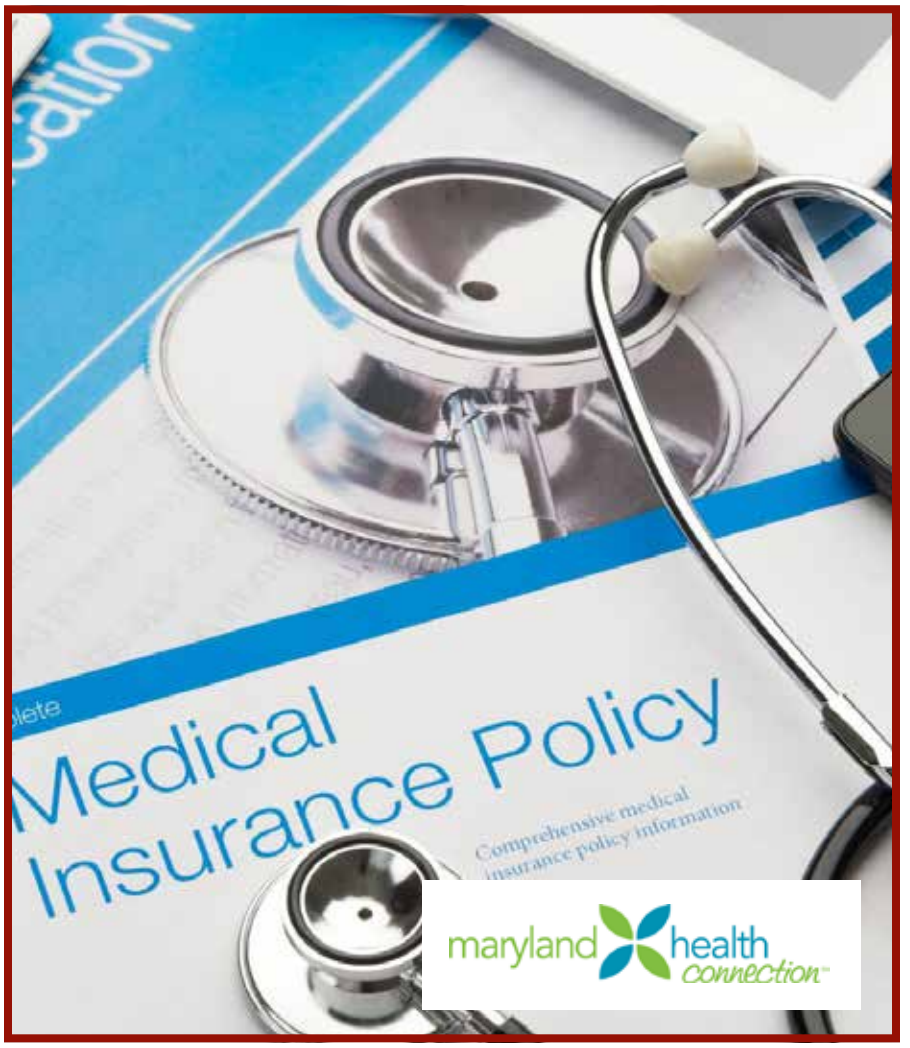
Baltimore, MD 21224

Oficina principal
(410) 732-8803

Línea directa
(443) 600-6853

Servicios de Stephanie Michell
(443) 760-1614

francistravelbaltimore.com



SEGURO MÉDICO PARA 2027: DÓNDE ENCONTRAR AYUDA GRATUITA EN MARYLAND

El 1 de noviembre comienza el período de inscripción abierta. Conozca sus opciones, compare planes y descubra dónde recibir ayuda gratuita.

En esta época del año, en muchos hogares de Maryland surgen las mismas preguntas: ¿Qué seguro médico necesita mi familia? ¿Soy elegible? ¿Qué cubre el plan? ¿Tengo descuentos? ¿Podré seguir visitando a mi médico? ¿Y el deducible? La buena noticia es que no tiene que resolverlo todo por su cuenta: en Maryland, hay expertos y organizaciones locales que ofrecen ayuda gratuita para entender sus opciones y ayudarlo a elegir un plan de salud.

¿Qué es la Inscripción Abierta (Open Enrollment) y por qué es importante?

El Período de Inscripción Abierta, que comienza el 1 de noviembre de 2026 y termina el 15 de enero de 2027, es el momento del año en el que puede buscar un seguro médico privado, revisar su cobertura actual, o cambiar de plan para el año próximo a través de Maryland Health Connection, el mercado oficial de seguros de salud. Es una oportunidad para evaluar las necesidades propias o de la familia, comparar opciones y averiguar si puede recibir ayuda económica para pagar la cobertura.

Ayuda gratuita en inglés y español para entender sus opciones

Si todo esto le suena complicadísimo y no sabe por dónde empezar, tranquilo: no necesita ser un experto en seguros médicos para tomar la mejor de decisión. En Maryland, existen profesionales capacitados y navegadores locales que ofrecen ayuda gratis durante el proceso de inscripción; son bilingües y pueden ayudar en persona, por internet, o por teléfono. Estos especialistas orientan a las personas para que encuentren la cobertura médica más adecuada a sus necesidades, explican cómo funciona, ayudan a comparar planes, aclaran los requisitos de inscripción e informan sobre cómo solicitar ayuda financiera, si cumplen los requisitos. También pueden responder preguntas sobre los costos, los beneficios y los pasos a seguir para completar la solicitud de inscripción.

Eventos de inscripción en diciembre: prepárese con anticipación

Durante el mes de diciembre habrá eventos de en distintas comunidades de Maryland. Estos encuentros son una oportunidad para hacer preguntas, recibir ayuda personalizada y avanzar con el proceso de inscripción. Se recomienda reunir información básica sobre los integrantes del grupo familiar, los ingresos aproximados y la cobertura médica que tienen actualmente, si corresponde. Consulte el calendario oficial para conocer las fechas, los lugares y las opciones disponibles en su comunidad en www.marylandhealthconnection.gov/busque-ayuda/

Vea los planes y consulte posibles ahorros antes de inscribirse

Además de la ayuda de expertos y de los eventos presenciales, los habitantes de Maryland tienen la opción de usar la opción "Obtener un presupuesto" (Get an Estimate tool) en la página de Maryland Health Connection. Esta herramienta es una forma simple, segura y confidencial de conocer las opciones de cobertura y obtener un estimado de los costos y posibles ahorros antes de inscribirse. Es rápido y fácil y puede ayudarle a prepararse para conversar con un navegador y a comprender mejor qué opciones podrían ajustarse a su presupuesto, aunque la elegibilidad y los costos finales se van a determinar en la inscripción.

El momento de prepararse para un 2027 con menos preguntas y más respuestas sobre cómo cuidar su salud es ahora. Elegir e inscribirse en un seguro de salud que se ajuste a sus necesidades es una buena manera de comenzar el año con más tranquilidad: un tema menos en la lista de pendientes. Es cuestión de organizarse y dar los primeros pasos para proteger la salud y la economía de la familia. Aprovechemos los recursos gratuitos que tenemos al alcance de la mano.

Le recomendamos visitar el sitio oficial de Maryland Health Connection, www.MarylandHealthConnection.gov/es, para encontrar información confiable. En la web también puede encontrar la herramienta Obtener un presupuesto, encontrar los próximos eventos de inscripción y acceder a ayuda gratuita bilingüe de expertos en seguros de salud. Merecemos tener acceso a información clara para tomar decisiones sobre el cuidado de nuestra salud. Infórmese, compare opciones y aproveche la asistencia gratuita disponible en su comunidad.


la Michoacana
crepes
Sabor auténtico
1490 W Patapsco Ave,
Baltimore, MD 21230 - Letra J
LUN - DOM | 12 pm a 9 pm
lamichoacanacrepes
(443) 554-9212
FRESAS DUBAI


PARIS CLEANERS
Sewing & Alterations, Dry Cleaning
Su tintorería latina en Baltimore
Servicio de tintorería y lavandería
Recibimos todo tipo de ropa
Hacemos todo tipo de arreglos
Servicio para el mismo día
(410) 563-1005
NUESTROS HORARIOS
LUNES A VIERNES
7:30 AM – 6:30 PM
SÁBADOS
7:30 AM – 5:00 PM
DOMINGOS
CERRADO
201 S Broadway
Baltimore, MD 21231


(410) 675-7077
www.sipandbite.com
SIP & BITE
SINCE 1948
Domingo: 7:00 AM – 5:00 PM
Lunes – Jueves: 7:00 AM – 3:00 PM
Viernes – Sábado: 7:00 AM – 5:00 PM
2200 Boston St, Baltimore, MD 21231
SINCE 1948
SIP & BITE
DINER

CHOURIO Y CONTRERAS: GLORIA VENEZOLANA

Los dos venezolanos cerraron un año inolvidable con el primer campeonato de Serie Mundial de Milwaukee.



William Contreras y Jackson Chourio llevaron el orgullo venezolano a lo más alto del béisbol. Los Cerveceros de Milwaukee conquistaron su primera Serie Mundial al imponerse por cuatro victorias a una ante Tampa Bay.

Contreras fue elegido Jugador Más Valioso de la serie por su aporte ofensivo y su trabajo como receptor. En el encuentro decisivo, conectó un doble que impulsó una carrera y también anotó para contribuir al triunfo.

Chourio, de 22 años, terminó la serie con once imparables. Su actuación incluyó cuatro hits en el tercer partido, una demostración del talento que lo convirtió en protagonista del campeonato.

Ambos habían integrado la selección venezolana que ganó su primer Clásico Mundial en marzo. Siete meses después, volvieron a celebrar juntos, esta vez con Milwaukee.

«Estoy agradecido con mis compañeros, con Pat Murphy, con mis lanzadores. Amo a estos chicos», expresó Contreras tras recibir el reconocimiento.



TU SALUD en Baltimore

19 DE NOVIEMBRE

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PÁNCREAS

Conocer las señales y actuar a tiempo
puede abrir la puerta a un diagnóstico más temprano.

1 QUÉ ES
Un crecimiento anormal de células en el páncreas, órgano que ayuda a digerir y regular la glucosa.

2 SEÑALES DE ALERTA
- Piel u ojos amarillos.
- Dolor abdominal o de espalda.
- Pérdida de peso sin explicación.
- Orina oscura o heces claras.

3 REDUZCA EL RIESGO
No fume. Mantenga un peso saludable y limite el alcohol.

No todos los casos pueden prevenirse.

4 CONOZCA SU RIESGO
Antecedentes familiares, pancreatitis crónica, diabetes y obesidad merecen atención médica.

5 DETECCIÓN
No hay una prueba rutinaria para toda la población.

Si tiene alto riesgo, consulte sobre seguimiento especializado.

NO IGNORE LOS CAMBIOS
Los síntomas persistentes necesitan evaluación médica.

RECURSOS EN BALTIMORE
Johns Hopkins • 201 N. Broadway
410-933-7262 • pathology.jhu.edu/pancreas

UM Greenebaum • 22 S. Greene St.
410-328-7904 • *umms.org/umgccc*

Confirme costos, seguro y requisitos.

Fuentes: NCI • American Cancer Society • WPCC • Johns Hopkins • UMGCCC

#DíaMundialDelCáncerDePáncreas

http:// LatinOpinionBaltimore.com

Diseño de Infografía by Emma Dams

Empleadores: Regístrense con FAMLI hoy mismo.



De parte de FAMLI: Es hora de registrarse en el Seguro de Licencia Médica y Familiar (FAMLI). Es obligatorio si tiene al menos un empleado en Maryland. Además, al registrarse obtiene acceso a recursos útiles y recordatorios para cumplir con las fechas de vencimiento.

El cumplimiento comienza aquí. Regístrese hoy en paidleave.maryland.gov

Maryland
DEPARTMENT OF LABOR

Maryland FAMLI
FAMILY AND MEDICAL LEAVE INSURANCE

LATIN OPINION MARYLAND/WASHINGTON D.C. NEWS

DIRECTORY

ERICK A ORIBIO
CEO / DIRECTOR EXECUTIVO
EORIBIO@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

MARINA COLOMINE
MANAGING PARTNER
MARINA@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

RONALD ORIBIO
EXECUTIVE ADVISOR
RONALD@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

EMMA DAMS
DIGITAL EDITOR
EMMA@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

CESAR SANDOVAL
ART DIRECTOR
CESAR@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

SONIA POMENTA LLAÑA
REPORTER
SONIA@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

MAYRA ORIBIO QUINTANA
LEGAL ADVISOR
MAYRA@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

PO BOX 38287
BALTIMORE MD 21231

EMAIL:
ADS@LATINOPINIONBALTIMORE.COM

www.LatinOpinionBaltimore.com

Opiniones RADIO

www.OpinionesRadio.com

LATIN OPINION, LLC
MBE | DBE | SBE CERTIFIED COMPANY
Radio Station | Advertising Agency
Marketing Consultant | Newspaper
Public Relations | Translation

All published articles by Latin Opinion are of our absolutely property.
Latin Opinion Newspaper is not responsible for the opinions expressed in signed articles.



EDITORIAL

CUANDO ES DIFÍCIL DESCRIBIR LA MAGNITUD DE LA GRATITUD



Por Erick Oribio
CEO / Director Ejecutivo

Durante nuestro cautiverio en Venezuela el año pasado, cuando mi hermano Ronald Oribio y yo fuimos privados injustamente de nuestra libertad por el gobierno venezolano, y gracias a las gestiones de nuestro gran amigo de Maryland, Jacobo Hernández, el Gobernador Wes Moore hizo todo lo humanamente posible para ayudarnos a regresar a casa.

Hay gestos que jamás se olvidan y agradecimientos cuya magnitud resulta imposible expresar con palabras. Este abrazo representa mucho más que una fotografía.

Gracias por siempre, Gobernador Wes Moore.

WHEN WORDS CANNOT EXPRESS THE DEPTH OF GRATITUDE

During our captivity in Venezuela last year, when my brother Ronald Oribio and I were unjustly deprived of our freedom by the Venezuelan government, and thanks to the efforts of our dear Maryland friend Jacobo Hernández, Governor Wes Moore did everything humanly possible to help bring us both back home.

Some gestures are never forgotten, and some acts of kindness inspire a depth of gratitude that words simply cannot express. This embrace represents so much more than a photograph.

Forever grateful, Governor Wes Moore. Thank you, always.



Hermosos lugares para visitar en Maryland

3 PLANES GRATIS
PARA DISFRUTAR EL OTOÑO

DRUID HILL PARK

Árboles, caminos y vistas al agua sin salir de Baltimore.

Acceso gratuito al parque.
900 Druid Park Lake Dr.

Recorra de día. Hay senderos pavimentados y pendientes. Zoológico y actividades especiales pueden tener costo.

baltimore.org/neighborhoods/ druid-hill-park


Senderos junto al agua

BIBLIOTECA CENTRAL

Enoch Pratt Free Library

Lectura y arquitectura bajo techo. Entrada gratuita.

400 Cathedral St.
Lun.–jue.: 10 a. m.–8 p. m.
Vie.–sáb.: 10 a. m.–5 p. m.
Domingos: cerrada.
Accesible según ADA.

prattlibrary.org/locations/central


Biblioteca Central - Pratt

THE WALTERS ART MUSEUM

Arte y cultura con entrada gratuita.

600 N. Charles St.
Mié. y vie.–dom.: 10 a. m.–5 p. m.
Jueves: 1–8 p. m.
Lun.–mar.: cerrado.
Movilidad reducida: Centre St.
thewalters.org/visit


Interior del Walters

Antes de salir: confirme horarios y accesibilidad. Pratt cierra el 3, 11 y 26 de noviembre: el 25, a las 5 p. m. Walters cierra el 26. Transporte y estacionamiento pueden tener costo.

Fotos: Visit Baltimore · Enoch Pratt Free Library · The Walters Art Museum

LatinOpinionBaltimore.com Diseño de infografía by Emma Dams

Santuario de Baltimore

San Judas Tadeo

EL ABOGADO DE LO IMPOSIBLE

SÁBADO 28 DE NOVIEMBRE
Misa en ESPAÑOL 10:00 AM

308 N PACA ST. BALTIMORE, MD 21201
Estacionamiento GRATIS "al frente del Santuario"

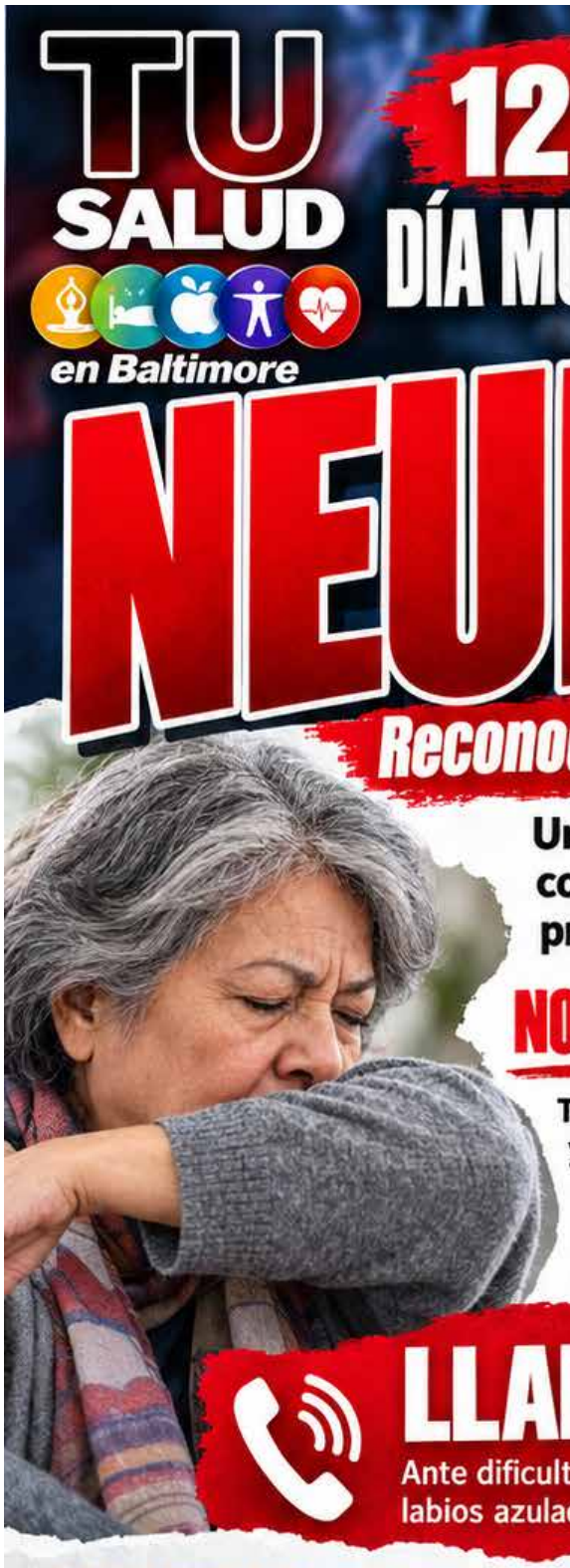
¡Visita nuestra tienda de regalos!
de Lunes a Viernes desde las 7:00 AM hasta las 3:00 PM
Sábado y Domingo de 8:00 AM hasta las 4:00 PM

TU SALUD en Baltimore

12 DE NOVIEMBRE
DÍA MUNDIAL CONTRA LA

NEUMONÍA

Reconocerla a tiempo puede salvar vidas



Una infección de uno o ambos pulmones, causada con frecuencia por bacterias o virus. Esta jornada promueve la prevención y la atención oportuna.

NO IGNORE ESTAS SEÑALES

Tos, fiebre, falta de aire, dolor al respirar y cansancio intenso.

En adultos mayores puede aparecer confusión; en bebés, respiración rápida o dificultad para alimentarse.

PREVENIR ES CUIDARSE

Revise sus vacunas con su médico.
Lávese las manos y cúbrase al toser.
Evite el humo del tabaco.
Niños pequeños, mayores de 65 años y personas con enfermedades crónicas requieren especial atención.



LLAME AL 911

Ante dificultad intensa para respirar, labios azulados o dificultad para despertar.

RECURSOS EN BALTIMORE

Baltimore Medical System • Yard 56
5525 Eastern Ave., Suite 201
443-703-3600 • bmsi.org

Vacunación • Salud de Baltimore City
1200 E. Fayette St.
410-396-4454 • baltimorecity.gov/health

Confirme horarios, costos y requisitos.

Fuentes: CDC • MedlinePlus • NIH • BMS • Salud de Baltimore City

#DíaMundialDeLaNeumonía

http:// LatinOpinionBaltimore.com

Diseño de Infografía by Emma Dams

16 AÑOS AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD HISPANA DE BALTIMORE

ESPECIALISTAS EN CASOS CRIMINALES

ACCIDENTES DE AUTOS Y ACCIDENTES LABORALES

DIVORCIOS, CUSTODIA Y MANUTENCIÓN DE HIJOS

Llámenos y nosotros podremos ayudarle

HONESTIDAD COMPROBADA

SANTO - DOMINGO & ASSOCIATES, LLC
ABOGADOS

1972 2021

SANTO DOMINGO & ASSOCIATES LLC
2031 Eastern Ave. Baltimore, MD 21231

410-558-2123
www.abogado.lawyer
Sigue nuestra página de TikTok
@santodomingoassociates

Robert L. Frank
Abogado

TU SALUD en Baltimore

14 DE NOVIEMBRE
DÍA MUNDIAL DE LA Diabetes

Actuar a tiempo frente a la diabetes

Puede avanzar sin síntomas. Una prueba de sangre permite detectarla.

QUÉ ES

La glucosa permanece elevada cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza bien.

SEÑALES DE ALERTA

- Mucha sed y necesidad de orinar con frecuencia.
- Cansancio, visión borrosa y pérdida de peso sin proponérselo.
- La diabetes tipo 2 puede pasar desapercibida durante años.





TRES TIPOS PRINCIPALES

- **Tipo 1:** requiere insulina diariamente.
- **Tipo 2:** es la más frecuente.
- **Gestacional:** aparece durante el embarazo.

REDUZCA EL RIESGO DE DIABETES TIPO 2

- Elija agua y una alimentación variada.
- Cuide las porciones y manténgase activo.
- Evite el tabaco.
- Si tiene prediabetes, busque orientación.
- Estas medidas no previenen todos los tipos de diabetes.

SI YA VIVE CON DIABETES

- Siga su tratamiento y los controles de glucosa, ojos, riñones y pies.

RECURSOS EN BALTIMORE

UM Center for Diabetes and Endocrinology
800 Linden Ave., piso 8
443-682-6800 • umms.org/midtown

Johns Hopkins • Endocrinología y Diabetes
601 N. Caroline St.
410-955-9270 • *hopkinsmedicine.org*

Confirme costos, seguro y requisitos.

Fuentes: OMS • FID • NIDDK • MedlinePlus • UMMS • Johns Hopkins

#DíaMundialDeLaDiabetes

http:// LatinOpinionBaltimore.com

Diseño de Infografía by Emma Dams

¿Quieres ahorrar $$ en tu seguro?

AUTO CASA VIDA

Cuando llame para una cotización mencione este aviso y reciba un regalo gratis.



Aceptamos licencia de otros países y pasaportes.

Prueba de residencia con seguro de inquilinos.



Stephanie Zannino Owens Agente

StateFarm
UN BUEN VECINO

8766 Filadelfia Road
Baltimore, MD 21237-2333
En la esquina de Rossville y Philadelphia Rd. Justo al lado de 695, salida 34.
Brick Insurance Building.
Tel: 410-866-8333
www.stephaniezowens.com

BALTIMORE MARYLAND
- EST 2021 -
AREPI
VENEZUELAN EATS

¡Hechas con Amor y verdadero sabor criollo Venezolano!

Auténticas
AREPAS
VENEZOLANAS
de Baltimore
en Fells Point

@eatarepi



1616 THAMES ST.
BALTIMORE. MD. 21231

www.EatAREPI.com