

ACTUALIDAD

Palm Beach

Venda Más
 Anúncie su negocio en el Latino Semanal ...
 Llámenos hoy 561-310-5333

WWW.ELLATINODIGITAL.COM

el Latino
 SEMANAL

Published by: **VERIFIED CIRCULATION**
 El Latino Semanal Inc.

El Latino Semanal, Inc.

PUBLISHER

Mr. José R. Uzal

National Sales Manager

Sra. Olga Vazquez
 561-689-2018

Relaciones Comunitarias

El Latino Publishing

Diseño Gráfico

EL Latino Enterprises
 561-310-5333

Manager de Circulación

Sr. José Zamora
 561-951-4983

DIRECTOR DE VENTAS

Sr. Eduardo Monzon
 561-255-3209

Para Anunciarse

Tel.: (561) 310-5333

El Latino Semanal

Editado en West Palm Beach, FL.

Derechos Reservados,

El Latino Semanal, INC. 2022

www.elLatinoDigital.com

1419 Shirley Court,
 Lake Worth, Florida 33461

el Latino Semanal is published weekly.

Periodicals postage paid at Lake Worth, Florida

The first copy is free, additional copies are at \$1

Higiene del sueño:

recomendaciones para dormir mejor

De los 88 trastornos relacionados con el sueño reconocidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el insomnio es el más común. Es, de acuerdo con este organismo, la dificultad para conciliar o mantener el sueño.

Por lo general, aseguran los expertos de la Clínica Mayo, el insomnio "se debe a estrés o a un acontecimiento traumático. Pero algunas personas sufren insomnio a largo plazo (crónico) que dura un mes o más".

Agregan que el insomnio puede ser el problema principal o puede estar asociado a otras afecciones o incluso a medicamentos.

Entre sus síntomas destacan la dificultad para conciliar el



sueño en la noche, despertarse durante la noche o muy temprano; irritabilidad, depresión o ansiedad; dificultad para prestar atención, concentrarse en las tareas o recordar, así como aumento de los errores o los accidentes.

Si su insomnio no está relacionado con un problema grave de salud, el entorno pudiera estar influyendo, pues un ambiente adecuado favorece la conciliación y el mantenimiento del sueño.

Tomando en cuenta, entonces, que la habitación y el ambiente desempeñan un papel fundamental para dormir mejor, las recomendaciones de A. Álvarez Ruiz de Larrinaga y J.A. Madrid Pérez le pueden servir. Estos consejos forman parte del artículo Im-

portancia del entorno ambiental, publicado en el volumen 63 de la Revista de Neurología como parte, a su vez, de una publicación especial de la Sociedad Española del Sueño.

--- Evitar el uso de dispositivos electrónicos con emisión de luz al menos dos horas antes del horario de sueño habitual.

--- Utilizar programas que cambien el espectro de emisión de luz de los dispositivos electrónicos desplazando la emisión de luz azul y verde hacia el amarillo, anticipando el momento de acostarse.

--- Dormir en oscuridad, no dejando la luz o la televisión encendidos. Utilizar un antifaz en el caso de que no pueda evitarse la contaminación

lumínica procedente de la calle.

--- Asegurar que el ambiente para dormir sea silencioso. Elegir la habitación más aislada de la casa. Si es necesario, se puede insonorizar con un buen aislante acústico.

Mantener la temperatura de la habitación entre 18-21 °C.

Elegir un colchón de firmeza media: ni demasiado blando ni demasiado duro. Probar el colchón antes de comprarlo: tumbarse durante varios minutos, siendo necesario que si va a ser compartido por dos personas, lo prueben ambas a la vez.

--- Evitar las almohadas

muy altas.

--- Mantener la habitación limpia.

Procurar pintar el dormitorio con tonos pastel (azul, verde, amarillo, lila) o en tonos neutros. Evitar los colores intensos y excitantes.

Evitar colocar accesorios en la habitación que no tengan relación con el sueño, como televisores, ordenadores, radio...

Utilizar la habitación únicamente para dormir y para relaciones sexuales. El área de trabajo debe estar fuera de la habitación.

Apagar el móvil o dejarlo fuera de la habitación durante la noche.

Horóscopo



Aries: Al fin tendrás todo el merecer. Trabaja para mejorar la imagen que le muestras al mundo y atrévete a expresar tu creatividad. Si tienes hijos ayúdalos a socializar e incúlcales el valor de la amistad.

Tauro: El día de hoy tomarás determinación que te situarán en el rol de cabeza de familia. No permitas que la tensión te impida disfrutar de tu vida privada. Piensa de tu casa es un palacio y que tú eres el rey ¡Ejerce tu autoridad, pero también sé justo!

Géminis: Recibirás notables invitaciones y llegarán a tu vida personas divertidas así que si te sentías algo melancólico encontrarás quien te ayude a levantar el ánimo. Programarás tu mente en positivo y todos tus pensamientos estarán más optimistas.

Cáncer: Tendrás ingresos por vías inesperadas y contarás con un presupuesto mayor del que creías así que toma este dinero extra como un regalo que te hace la providencia y aprovecha para esta un gusto. Compra dese prendo o ese objeto lujoso que tanto anhelas ¡te lo mereces!

Leo: El cosmos te dará una servira excepcional que te servirá para encarar nue-

vos desafíos, para imponer tu personalidad y para ser la cabeza de nuevos emprendimientos. También estarás más apasionado y te interesarás en alguien que sabrá muy bien cómo encender tu fuego.

Virgo: Te sentirás conectado con el universo que te rodea y abrirás tu corazón de par en par para asistir a aquel que lo necesite, pero recuerda que no puedes ayudar a sí mismo. Nunca ayudas que se aprovechen de tu buena fe.

Libra: La vida te ofrecerá una oportunidad de intercambio. Encontrarás a alguien nuevo para relacionarte y compartir tus proyectos y compartes tu vida. Cuida este nuevo vínculo que está naciendo porque hoy puede ser el comienzo de una gran amistad.

Escorpio: Será un momento de triunfo, el reconocimiento que estabas buscando finalmente llegará y tendrás la sensación de haber tocado la cima, pero no debes conformarte porque todavía puedes avanzar mucho más. Concéntrate en sus objetivos y conseguirás todo lo que te propongas.

Sagitario: Resolverás un asunto legal, se dará la posibilidad de que realices un viaje o te otorgarán una beca. Sigue tus corazonadas y animate a recorrer nuevos caminos que permanezcas en un estado de apertura para recibir las bendiciones que llegan a tu vida.

Capricornio: Vas a explotar todos los recursos que tienes a mano porque de esa forma te volverás verdaderamente poderoso. Si necesitas crédito para comprar un nuevo carro, para poner en marcha un negocio o para realizar una inversión haz el pedido al cosmos porque se te concederá.

Acuario: Será un buen momento para echar raíces cuando tu relación, si la tienes, comience a tomar un tinte más comprometedor. Poco a poco irás superando ese temor a perder la libertad. Eres un ser muy amistoso, así que muéstrate más predisuesto a la colaboración y al intercambio.

**INVITACIÓN A LICITAR
 SERVICIOS DE PINTURA
 (CERTIFICADOS S/M/WBE
 SOLAMENTE)
 OFERTA NO. 22-18/LB**

El Solid Waste Authority del Condado Palm Beach (AUTORIDAD) solicita a las partes interesadas que presenten ofertas selladas con el fin de establecer un contrato de Servicios de Pintura (Solo S/M/WBE Certificados) para la Solid Waste Authority (Autoridad) en conjunto con las especificaciones dentro de esta solicitud.

La AUTORIDAD sólo acepta ofertas y propuestas por vía electrónica a través de nuestro sistema de contratación electrónica **Negometrix**. Los interesados ??pueden obtener los documentos de las ofertas descargándolos del sitio web de la AUTORIDAD en www.swa.org a través de **Negometrix**. Las ofertas en sobre cerrado deberán ser recibidas por la AUTORIDAD a no más tarde a las 2:00 p.m. del 4 de mayo de 2022 a través de **Negometrix**. Si es nuevo en **Negometrix**, inscriba su empresa para acceder a esta y otras oportunidades de solitud.

Dada la incertidumbre del COVID-19 y su amenaza potencial para la salud y la seguridad del público, el Departamento de Compras cancela toda apertura pública de ofertas para productos y servicios.

Para cualquier información adicional, contactar al Sr. Leonardo Bermudez, Compresor Sr. vía e-mail a: lbermudez@swa.org

Se anima a las empresas S / M / WBE a participar en el proceso de licitación.

**AVISO
 DE REUNIÓN
 PÚBLICA**

El Solid Waste Authority del Condado Palm Beach anuncia una Reunión Pública a la que todas las personas están invitadas.
 FECHA Y HORA: JUEVES 7 DE ABRIL DE 2022 A LAS 9:30 A. M.

LUGAR: Solid Waste Authority del Condado de Palm Beach
 7501 North Jog Road - Auditorio
 West Palm Beach, FL 33412

PROPÓSITO: Una reunión del Comité de Selección de Propuestas para evaluar, calificar y clasificar las propuestas recibidas para la RFP 22-203 Servicios de Auditoría Externa y para determinar acciones de adquisición adicionales.

Se puede obtener una copia de la agenda escribiendo o llamando al Solid Waste Authority del Condado de Palm Beach, 7501 North Jog Road, West Palm Beach, FL 33410, (561) 640-4000 ext. 4257 o visitando www.swa.org.

Publicado por orden de Jodi Hart, Directora de Servicios de Compras, Solid Waste Authority del Condado Palm Beach.

Patricia D. Armstrong
 Subgerente de Compras
 De acuerdo con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA), este anuncio se puede solicitar en un formato alternativo. Las ayudas o servicios auxiliares se proporcionarán previa solicitud con al menos tres (3) días hábiles de anticipación. Comuníquese con Willie Puz al (561) 640-8914

Se anima a las empresas S / M / WBE a participar en el proceso de licitación.

Clasificados

SOLO

\$9⁹⁵

Por 2 semanas