Lo Máximo LA

NUMERO 150 | *Descubre el potencial en tu comunidad* | Mayo 2026

www.lomaximola.com

Revista Coleccionable

GRATIS



¿ABOGADOS SALVADOREÑOS
1(800)508-2383
VILLACORTA

MEDICINA NATURAL
COPAL
FRUTA MILAGROSA

Feliz Día de la Madre

TURISMO PERU
HUANCHACO
BAÑOS DEL INCA

MUJER ACTUAL
7 ADEMANES DE LENGUAJE CORPORAL QUE PROYECTAN EXITO

LIC. KARLA VILLACORTA

Búsquenos en Facebook | YouTube | Instagram | WhatsApp





Araceli Mejía
2468 W. Pico Blvd.
Los Angeles, CA 90006
Tel.: 323-921-2528
E-mail: lomximo_la@yahoo.com
www.lomaximola.com

Cada día escojo la verdad con la que pretendo vivir.

Deja de pensar en la vida y resuélvete a vivirla.

No tenía miedo a las dificultades: lo que la asustaba era la obligación de tener que escoger un camino. Escoger un camino significaba abandonar otros.

Algunas veces hay que decidirse entre una cosa a la que se está acostumbrado y otra que nos gustaría conocer.

El que está acostumbrado a viajar, sabe que siempre es necesario partir algún día.

La vida no está hecha de deseos y sí de los actos de cada uno.

Paulo Coelho

Puedes encontrarme en las redes sociales

Búsquenos en Facebook · YouTube · WhatsApp · Instagram

Todo trabajo de arte publicado es propiedad de Lo Máximo LA por lo que se prohibe su reproducción total o parcial sin autorización de la dirección. Lo publicado por los anunciantes no representa necesariamente el punto de vista de la dirección.Todo logo o arte enviado por el cliente, Lo Máximo LA no tiene ninguna responsabilidad por cualquier reclamo del público.

CONSULADOS

GUATEMALA
1975 Riverside Dr.,
Los Angeles, CA 90039
213-900-1098

EL SALVADOR
3250 Wilshire Blvd., #550
Los Angeles, CA 90010
213-234-9200

ECUADOR
3600 Wilshire Blvd., #1404
Los Angeles, CA 90010
323-658-6020

HONDURAS
425 E. Colorado St., #500
Glendale, CA 91205
818-639-2121

COSTA RICA
1605 Olympic Blvd., #400
Los Angeles, CA 90015
213-380-6031

PERU
3450 Wilshire Blvd., #800
Los Angeles, CA 90010
213-252-5910

BELICE
4801 Wilshire Blvd., #250
Los Angeles, CA 90010
323-634-9900

MEXICO
2401 W. 6th Street
Los Angeles, CA 90057
213-351-6800

REPUBLICA DOMINICANA
500 N. Brand Blvd., #960
Glendale, CA 91203
818-504-6605h

LLAMADAS DE EMERGENCIA

• POLICIA • PARAMEDICOS
• BOMBEROS • RESCATE

911

ABUSO DE MENORES
(800) 422-4453

PREVENCION DE SUICIDIOS
(888) 628-9454

ANIMAL SHELTER
(888) 452-7381

CENTRO DE INFORMACION PARA INTOXICACION O ENVENENAMIENTO
(800) 222-1222

HIV / AIDS HOTLINE SOUTH CALIFORNIA
(800) 992-AIDS (2437)

INMIGRACION Y NATURALIZACION
(800) 375-5283
(Para español presione 2)

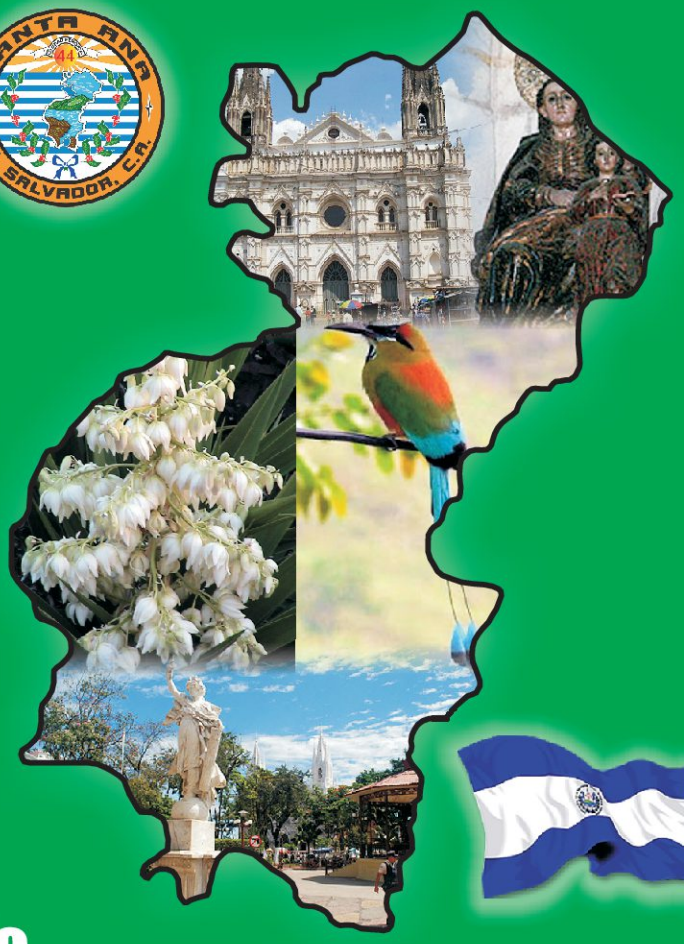
REFUGIO PARA VICTIMAS DE VIOLENCIA DOMESTICA BILINGUE (800) 799-7233
(24 HORAS)

MAR Auto Registration 2016

UMANAS

Services Inc.

Auto Registration Services



NO LICENCIA NO PROBLEMA

*Vehículos Fuera del Estado
*Cambios de Nombre
*Renovaciones



- REGISTRACION
- STICKERS
- PLACAS

¡AL INSTANTE!

Ofrecemos Servicios de Aseguranzas

5170 S. Normandie Ave., Los Angeles, CA 90037
Tel: 323-299-8374 • Fax: 323-299-8472 • Noe Cel: 323-228-5386

8221 S. Western Ave.,
Los Angeles, CA 90047
Tel: 323-971-2616 • Fax: 323-971-6175
Jr. Cel: 323-405-2785

5223 S. Normandie Ave.,
Los Angeles, CA 90037
Tel: 323-815-9088 • Fax: 323-815-9087
Noelly Cel: 323-286-8182

Beneficios y Efectos Nocivos del Consumo Digital en Niños y Adolescentes



Los niños y los adolescentes están creciendo inmersos en los dispositivos digitales. Y están expuestos a estos en diferentes formas, tales como la televisión, los videojuegos, las computadoras, los teléfonos inteligentes y otras pantallas, además del acceso a redes sociales y videos.

Los medios de comunicación pueden influenciar a los niños y a los adolescentes e impactar en su bienestar, la forma en que aprenden, piensan y se comportan. Por eso es importante comprender los riesgos y beneficios del uso de los dispositivos y cómo mantenerlos en equilibrio dentro de su familia.

Niños y uso de pantallas en números

Una investigación reciente de Common Sense Media (en inglés) muestra que el uso de las pantallas por parte de los preadolescentes (de 8 a 12 años) y los adolescentes (de 13 a 18 años) ha aumentado más rápido en los dos años transcurridos desde la pandemia que en los cuatro años anteriores. La investigación encontró que los niños de 8 a 12 años pasan un promedio de cinco horas y media al día en pantallas y consumiendo contenidos. Esa tasa sube a más de ocho horas y media al día para los adolescentes.

Las tasas promedio diarias de tiempo de pantalla se dispararon más entre los niños negros e hispanos/latinos y los de familias de bajos ingresos. Estos adolescentes y preadolescentes pasaban entre 6,5 y 7,5 horas al día en pantallas de entretenimiento.

El uso de los dispositivos digitales puede:

Exponer a los usuarios a nuevas ideas e información.

Sensibilizar sobre temas y eventos actuales.

Promover la participación comunitaria.

Ayudar a los estudiantes a trabajar con otros en tareas y proyectos.

El uso de los medios digitales también tiene beneficios sociales que:

Permiten que las familias y los amigos se mantengan en contacto, sin importar dónde vivan.

Mejoran el acceso a valiosas redes de apoyo, especialmente para personas con enfermedades o discapacidades.

Ayudan a promover el bienestar y los comportamientos saludables, como dejar de fumar o comer sano.

Por qué limitar el uso de pantallas:

El uso excesivo de los medios digitales y pantallas puede poner a su adolescente en riesgo de:

Problemas del sueño, Obesidad, Retrasos en el aprendizaje y habilidades sociales, Efecto negativo en el desempeño escolar, Problemas de conducta, Uso problemático de internet. Conductas de riesgo, El "sexteo", Acoso cibernético.



Tres Claves Para una Influencia Positiva del Padre en sus hijos/as



Dos muestras de la influencia que el padre puede ejercer en la psicología de sus hijos o hijas: refuerza la capacidad de aprendizaje y mejora la autoestima. No es poco. En ambos casos sale ganando el presente del vástago, pero también su futuro.

Algunos de los efectos que la figura paterna genera en la salud mental de los hijos, según la recopilación de diversas informaciones procedentes del archivo de la Agencia EFE.

Ello sobre la base de que la figura del padre ha experimentado una profunda transformación en las últimas décadas, pasando de un rol más orientado a la provisión económica a un papel más activo en la educación, el cuidado y el acompañamiento emocional.

1- Participar en la educación

Cuando los padres intervienen en la educación, los niños presentan mejor rendimiento escolar, mayor capacidad de integración social y una comprensión más clara de límites y normas. Además, la interacción afectuosa fortalece la capacidad de aprendizaje.

El impacto de esta implicación se nota en la autoestima del menor, y derivado de ello, en una mayor seguridad en sí mismo y en una mayor facilidad para participar en actividades comunitarias.

2- Compartir tiempo

El tiempo que los padres pasan con sus hijos resulta determinante. El efecto positivo depende del tiempo dedicado y se intensifica cuando el padre participa en actividades estimulantes, como la lectura conjunta.

Estos hallazgos refuerzan la idea de que la calidad y la cantidad de la implicación paterna influyen de manera directa en las capacidades intelectuales y en la evolución académica de los menores.

3- Comunicación basada en el respeto

El respeto y la comunicación equilibrada influyen en la calidad de las relaciones futuras de padres e hijos/as.

La figura del padre, cuando se ejerce desde la implicación activa, el afecto y la corresponsabilidad, constituye un pilar esencial en la construcción de la identidad, la estabilidad emocional y las capacidades cognitivas de los hijos e hijas.

Cuidado con la ausencia y la «hiperpaternidad»

La falta de la figura del padre puede generar lagunas en el hijo/a, en especial una sensación de orfandad. La carencia de cercanía y diálogo puede llevar al hijo buscar referentes externos poco idóneos.

Por el contrario, padres excesivamente controladores o autoexigentes pueden propiciar adultos inseguros, advertía la experta Mariana Gutiérrez Lara, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México en una información de EFE de agosto de 2018.

Restaurante y Panadería

ILOBASCO

1891 ILOBASCO 1997

CABAÑAS

Deliciosa Comida Salvadoreña

Abierto
7 días de la semana
de 7:30 am - 8:30 pm



Antojitos

*Pupusas *Tamales
*Empanadas *Pastelitos
*Yuca Frita con chicharrones



Especialidad

•Plato Ilobasco •Carne Asada •Chorizos

Pan Dulce de Primera Calidad



*Viejitas *Semitas
*Salpores *Quesadillas
*Peperechas *Santanecas
*Pan Francés *etc.

Le ofrecemos deliciosos platillos de la cocina salvadoreña





455 W. Florence Ave., Los Angeles, CA 90003
(Esquina con Figueroa)

323-778-0721
323-778-5027

>La Mujer Actual

7 Ademanes de Lenguaje Corporal que Proyectan Exito

Tu cuerpo habla antes que tú. Aprende los gestos y posturas de poder que hackean la percepción de los demás y te dan el control.

El éxito se huele, pero sobre todo, se ve en la forma en que sostienes tu barbilla y cómo mueves tus manos. Los nervios son normales, pero saber ocultarlos es el verdadero arte de la seducción profesional. Hoy conoceremos los “power moves” conductuales para que tu sola presencia diga: “Aquí mando yo”, antes de que abras la boca.

-El “triángulo de la mirada": No parpadees en exceso. Mantén un contacto visual firme pero no agresivo. Imagina un triángulo entre los ojos y la frente de tu interlocutor; mantenerte ahí proyecta una autoridad intelectual inalcanzable.

-Gestos de “campanario” con las manos: Une las yemas de tus dedos formando un arco. Es el ademán favorito de los CEO y líderes mundiales. La psicología conductual afirma que este gesto proyecta precisión y control total sobre el tema que se está tratando, eliminando cualquier rastro de duda.

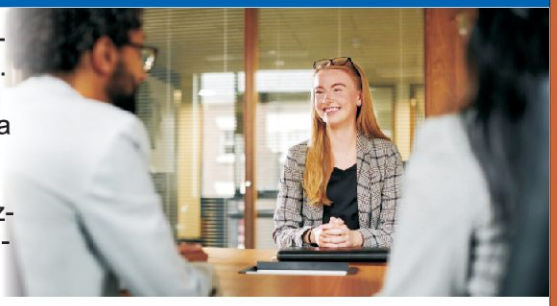
-Control de micro-expresiones de nerviosismo: Evita tocarte el cabello, el cuello o ajustar tus joyas. Estos se llaman “gestos de adaptación” y le dicen al mundo que estás ansiosa. Mantener tus manos visibles y tranquilas sobre la mesa es una señal biológica de que no tienes nada que ocultar y estás en paz con tu entorno.



-La postura de “ocupación espacial": No cruces los brazos ni las piernas de forma que te hagas pequeña. Expande tu territorio: mantén los codos ligeramente alejados del cuerpo. Estas posturas de poder bajan el cortisol y suben la testosterona, dándote un dominio real sobre tu propio cuerpo.

-El “pivoteo” del cuerpo: Cuando alguien te hable, gira todo tu torso hacia ellos, no solo la cabeza. Este movimiento comunica respeto pero también una seguridad frontal inquebrantable. Dice que no tienes miedo de enfrentar lo que viene.

-Barbilla paralela al suelo: Ni muy alta como para que parezcas soberbia, ni muy baja que parezca sumisión. Mantener la barbilla alineada con el horizonte proyecta equilibrio y una actitud de escucha activa lista para la acción.



-La sonrisa controlada: No sonrías todo el tiempo; la sonrisa constante se percibe como una búsqueda de aprobación. Sonríe de forma genuina y marcando los ojos solo en momentos clave de conexión.

Conclusión: Se llama “Entrenamiento del Umbral de Calma”. Si logras mantener tus pies quietos, sin golpeteos o la rodilla moviéndose, durante una negociación estresante, tu cerebro interpretará que todo está bajo control y tus manos dejarán de temblar automáticamente. ¡El control empieza en la base! Tu cuerpo es tu armadura y tu mensaje más potente.

Adueñate de tus movimientos, de tu psique y conquista al mundo.

¿La Mujer Habla de Manera Distinta al Hombre?

Efectivamente, las mujeres hablan de manera diferente a los hombres. Sigue leyendo para conocer en qué aspectos se diferencian.

Manuel Seco, que es todo un clásico de la sociolingüística, parte de la hipótesis de que la forma de hablar de las mujeres es distinta a la de los hombres porque suele reflejar más usos como estos:

Sufijos diminutivos con tres valores (afectivo, eufemístico e irónico): 'te voy a preparar una sopita buenísima'.

El uso especial de pronombres emotivos, esto es: 'este niño no me come nada', 'no me duerme'; frente al tipo: 'mira lo que ha hecho tu hijo'.

Uno de las investigaciones mejor consideradas actualmente para contestar a la pregunta de este artículo es la de García Mouton en Así hablan las mujeres. Ella añade los siguientes aspectos a los de Seco:

La voz de las mujeres suele ser más suave y con una entonación que tiende a subir y a bajar más que la de los hombres. Además, la pronunciación parece más normativa.

Usan más expresiones suavizantes como: 'poquito/pelín' o 'es alguien como muy agresivo. Negaciones no tajantes o afirmaciones matizadas, por ejemplo.

Además de los aportes mencionados, existen tópicos de que las mujeres hablan mucho, que 'charlan', que no saben guardar secretos y que manipulan con el lenguaje. Lo cierto es que la mayoría no responde del todo a la realidad, pues está demostrado que los hombres



hablan más en público e interrumpen más en una conversación mixta.

De hecho, tanto hombres como mujeres hablan más o menos lo mismo: las encuestas demuestran que es un tópico y que lo que influye es el ámbito de la conversación. Aludiendo a este espacio de charla, se muestran las siguientes diferencias no generalizables pero sí comprobadas:

Los dos comunican información, pero las mujeres tienden más a buscar crear lazos entre los integrantes.

Los hombres interrumpen más y cuando las mujeres lo hacen, normalmente, es por otra función, como dar a entender que están escuchando.

Los hombres mantienen un estilo más periodístico, mientras que el de las mujeres es más narrativo. Eso hace que, además, estas últimas se acerquen más mientras hablan.

Los hombres suelen hablar temas públicos, mientras que los de las mujeres suelen preferir lo más personales o privados.

LATINOAMERICANO
Immigration Service

SERVICIOS DE INMIGRACION

- Renovación de tarjeta de residencia
- Residencia por Familia: hijos, esposo(a), padres, hermanos
- Ciudadanía
- Ajuste de Estatus por la Ley 245(i)
- Visa Humanitaria - Parole
- Renovación de permiso de trabajo por TPS • Asilo Pendiente • DACA

INCOME TAX ELECTRONICO

*Depósito directo
*Reembolso en días
*Trámite de ITIN
*Revisión de impuestos atrasados

IRS e-file



SERVICIO DE ABOGADO Y NOTARIO SALVADOREÑO

Con Protocolo de El Salvador

*Poderes *Juicios de Divorcio *Rectificación de partidas
*Autorización de Salidas de menores *Escrituras
*Compra Venta de Propiedades *Testamentos
*Diligencias de Aceptación de Herencia
*Servicio Notary Public *Préstamos de dinero
por propiedades EN El Salvador *Etc.

Julio C. Melgar
Immigration & Tax Consultant
Autorizado por CTEC and Secretary of State



41 años de experiencia y de servir a la comunidad con nuestros servicios
Surety Bond IMM • Consultants #CF4380

1815 W. 6th Street, Suite 202,
Los Angeles, CA 90057

Tel. 213-484-1888

ESTACIONAMIENTO GRATIS

Lo Máximo LA *Descubre el potencial en tu comunidad*



Restaurante y Pupusería

Antojitos Maybell

Deliciosos Platillos y Antojitos de la Cocina Salvadoreña



ORDENE PARA LLEVAR

DELIVERY ORDER: 213.410.6432

antojitos.maybell

2454 W. Pico Blvd., Los Angeles, CA 90006

>Medicina Natural

Beneficios del Copal

El copal es una resina vegetal que proviene del árbol del copal, este es un árbol de tamaño grande que mide unos 15 metros de altura, tallo brillante, sus hojas caducan en el mes de diciembre e inicia sus nuevos brotes en las primeras lluvias del mes de mayo, logrando fructificar en verano y otoño. Es una planta aromática que cuenta con un exudado. Sus frutos son unas bolitas en forma de drupa.

Cuando el copal va llegando a su madurez, del primer tercio del tronco brota naturalmente una resina que va cristalizándose a su alrededor, de color blanco brillante, una especie de bolas de nieve duras que, al ser cosechadas con cuidado, se desprenden fácilmente. La resina endurece al contacto con el ambiente, y al inicio, los bolos son pequeños y van agrandándose según crezca la larva.

El copal es uno de los inciensos más importantes usado por las culturas milenarias de América pues su uso tiene connotaciones espirituales, debido a que purifica, protege, atrae el amor y la abundancia, nos conecta al amor y a la introspección.

Desde hace miles de años, el incienso es utilizado, no solo por sus variados olores que impregnan de perfume duradero y tranquilidad a cualquier estancia, sino también por eliminar cualquier tipo de negatividad que haya en dicho lugar.



La idea inicial del uso de estas fragancias es equilibrar el cuerpo y la mente, además de ayudarnos a conseguir una mejor salud. Desde el punto de vista de la medicina tradicional, es considerado como un producto caliente, y se utiliza como té, endulzados con miel, para problemas del sistema respiratorio.

El copal es útil en enfermedades producidas por el frío y la humedad, así como también calma los dolores de cabeza. Antiguamente, a los niños se les colgaba una bolsita de algodón con una bolita de copal, como medida preventiva que evitaba enfermedades.

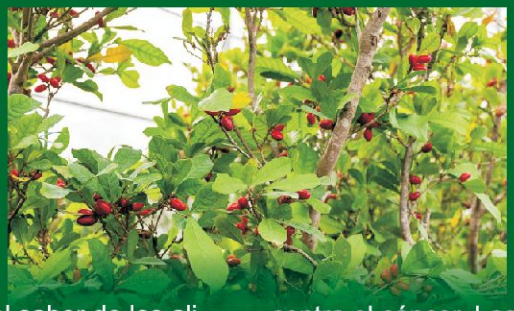
De acuerdo con un estudio realizado por científicos de la Universidad de Johns Hopkins y la Hebrew University de Jerusalem, el incienso de copal tiene un gran poder para crear una atmósfera de paz y alterar el estado de la mente de una forma positiva y relajante.

Incluso, en un estudio de la Cardiff University se revela que este componente de resina disminuye los síntomas de la artritis. Además, se ha comprobado que el incienso tiene más beneficios como: Reducir la presión arterial, aumentar la motivación, incrementar la autoestima, estimular la concentración, disminuir el insomnio, combatir los dolores de cabeza, incrementar la creatividad y favorece el bienestar y el placer personal

Se ha comprobado que el copal es una de las resinas aromáticas que más beneficios tienen, si estás buscando una manera de alinear las vibras en tu hogar el copal es una de tus mejores opciones.



Propiedades de la Fruta Milagrosa



Es una fruta pequeña, originaria de África Occidental tropical, y se ha hecho famosa por un curioso efecto: transformar sabores.

La llamada fruta milagrosa (Synsepalum dulcificum familia Sapotaceae) contiene una proteína que altera la percepción del sabor de los alimentos. Tras consumirla, limones, vinagres e incluso yogures ácidos adquieren un sabor dulce, sin necesidad de adicionarles azúcar.

El efecto es temporal y suele durar entre 20 minutos y 2 horas, dependiendo del organismo de cada persona. Por ello, la fruta puede utilizarse como complemento a dietas para reducir el azúcar o como recurso para pacientes con dolencias que producen alteraciones del gusto.

El efecto de la fruta milagrosa se debe a la miraculina, una glicoproteína presente en la pulpa. Al ingerirse, se une a los receptores de las papilas gustativas, responsables de captar los sabores ácidos. A partir de entonces, al entrar en contacto con alimentos ácidos, la percepción se altera: en lugar de ácido, el cerebro lo interpreta como dulce. Es una ilusión temporal, pero suficiente para cambiar la experiencia del gusto.

El principal atractivo de la fruta milagrosa reside en su capacidad para alterar la percepción del sabor sin añadir azúcar a los platos. Por lo tanto, puede considerarse una herramienta en dietas que buscan reducir el consumo de edulcorantes y calorías adicionales.

La anterior no es la única de sus virtudes:

-Otro escenario en el que se ha estudiado la fruta es en pacientes sometidos a tratamiento contra el cáncer. Las alteraciones del gusto, conocidas como disgeusia, son comunes durante la quimioterapia y dificultan la alimentación. La miraculina hace que los alimentos ácidos sean más apetecibles y permite la ingesta de nutrientes esenciales.

-Posee diversas propiedades farmacológicas, entre ellas antidiabéticas, antioxidantes, anticonvulsivas, anticancerígenas y reductoras del colesterol sanguíneo. Los triterpenoides aislados de la fruta milagrosa pueden ser candidatos prometedores para el desarrollo de agentes reductores del colesterol, especialmente para pacientes con colesterolemia y elevado peso corporal.

-También presenta potencial para la reducción del ácido úrico atenuando la hiperuricemia al activar la enzima xantina oxidasa hepática. Los efectos del extracto alcohólico del fruto son iguales a los del alopurinol (medicamento, inhibidor selectivo de las etapas finales de la biosíntesis del ácido úrico) lo que sugiere que puede desarrollarse como un nuevo agente antihiperuricémico o un alimento funcional.

GAVINO AUTO SALES

GAVINO AUTO SALES INC
323-753-0383 • GAVINOSAUTOSALES.COM

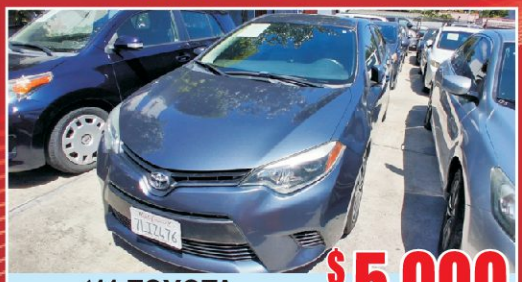
¡PRECIOS BAJOS ¡COMPRUEBELOS!

Pick ups • Gas • Diesel

TOYOTA · NISSAN · ISUZU · HONDA · ACURA



'18 JEEP
4 door, automatic
$19,500



'11 TOYOTA
4 door, standard
$5,900



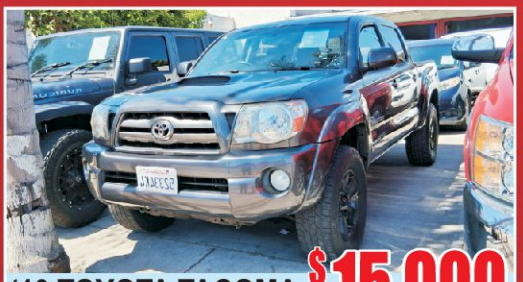
'19 TOYOTA CHR
4 door, automatic
$17,900



'16 MERCEDES BENZ
4 door, automatic
$18,500



'14 TOYOTA SCION
4 door, automatic
$10,500



'10 TOYOTA TACOMA
4 door, automatic
$15,900

923 W. Florence Ave., Los Angeles, CA 90044
www.gavinosautosales.com

Tel. 323-753-0383

Lo Máximo LA

Descubre el potencial en tu comunidad





>Cuide su Salud

Oxiuros

Los oxiuros son unas diminutas lombrices que pueden causar infecciones en los intestinos. Este tipo de infecciones afecta a millones de personas al año, sobre todo a los niños en edad escolar. Si su hijo tiene una infección por oxiuros, o lombrices intestinales, trate de no preocuparse. Los oxiuros no provocan daño alguno (solo causan picazón e interrumpen el sueño), y deshacerse de ellos no les llevará mucho tiempo.

Las infecciones por oxiuros son contagiosas. Los oxiuros entran en el cuerpo cuando una persona traga sus microscópicos huevos. Estos huevos se pueden encontrar en las manos, debajo de las uñas de los dedos, en las superficies o los objetos que toca la gente como: La ropa de cama, prendas de vestir y toallas; las superficies del baño; los vasos, los cubiertos y demás utensilios que sirven para comer; los juguetes; las encimeras de la cocina; los escritorios, pupitres y las mesas del comedor de las escuelas. Con menor frecuencia, los huevos se pueden contagiar cuando alguien agita ropa de cama o prendas contaminadas, haciendo que floten los huevos por el aire, pudiendo ser inhalados después.

Los huevos pasan al interior del aparato digestivo, donde eclosionan. Entre 1 y 2 meses después, las hembras de oxiuro adultas desovan (ponen huevos) sobre la piel que hay alrededor del ano, lo que provoca picazón. Esto suele ocurrir por la noche.



Cuando una persona se rasca esa zona que le pica, los huevos microscópicos pasan a sus dedos. Los dedos contaminados pueden llevar huevos de oxiuros a la boca, por donde vuelven a entra en el cuerpo, o pueden permanecer sobre las superficies tocadas, donde podrán vivir hasta 2 o 3 semanas. La mascota familiar no puede trasmitir este tipo de infecciones, porque los oxiuros no afectan a los animales.

Los signos más comunes de una infección por oxiuros son: Picazón alrededor del ano; problemas para dormir; en las niñas la infección por oxiuros se puede extender a la vagina causando flujo vaginal; piel anal dolorida, roja e infectada, que puede ocurrir debido al rascado y gusanos o lombrices diminutas como trocitos de hilo blanco del tamaño de una grapa (alrededor del ano, en el inodoro o en el papel higiénico después de su uso y en la ropa interior por la mañana). El dolor abdominal y las náuseas son síntomas menos frecuentes, pero pueden aparecer si hay muchos oxiuros en los intestinos.

Si su hijo tiene una infección por oxiuros, el médico le recomendará un medicamento antiparasitario de venta con o sin receta médica. Es posible que el médico opte por tratar a toda la familia, sobre todo si su hijo ha tenido antes una infección por oxiuros.

Aunque los medicamentos resuelvan el problema de la infección por oxiuros, es posible que prosiga la picazón durante aproximadamente una semana. Por eso, es posible que el médico le dé una crema u otro medicamento a su hijo para detener el picor.



Enfermedad de Paget en el Hueso



La enfermedad de Paget en el hueso, también conocida como enfermedad ósea de Paget, es un trastorno óseo crónico. Normalmente, hay un proceso en el cual los huesos se descomponen y luego vuelven a crecer. En la enfermedad de Paget, este proceso es anormal. Hay una descomposición excesiva y un nuevo crecimiento óseo. Debido a que los huesos vuelven a crecer demasiado rápido, son más grandes y más suaves de lo normal. Pueden sufrir deformaciones y quebrarse fácilmente (fracturas). En general, la enfermedad de Paget afecta solo uno o pocos huesos.

Los investigadores no saben con certeza qué causa la enfermedad de Paget. Los factores ambientales pueden desempeñar un papel. En algunos casos, se presenta en familias y se han relacionado varios genes con la enfermedad. La afección es más común en personas mayores y quienes tienen ascendencia del norte de Europa.

Muchas personas no saben que tienen Paget, porque a menudo no presenta síntomas. Cuando hay síntomas, son similares a los de la artritisy otros trastornos. Estos incluyen: Dolor en un hueso; dolor de cabeza y pérdida de audición; presión sobre los nervios; aumento del tamaño de la cabeza, deformidad de una extremidad o curvatura de la columna; dolor en la cadera y daño en el cartílago de las articulaciones, lo que puede provocar artritis. En general, la enfermedad de Paget empeora lentamente con el tiempo. No se propaga a los huesos normales.

La enfermedad de Paget puede provocar otras complicaciones, como: Artritis, insuficiencia cardíaca, cálculos renales, problemas del sistema nervioso, osteosarcoma (cáncer de hueso), dientes sueltos y pérdida de la visión.

Para hacer un diagnóstico, su profesional de la salud puede utilizar: Su historia clínica, un examen físico, radiografía de los huesos afectados (la enfermedad de Paget casi siempre se diagnostica con rayos X), análisis de sangre con fosfatasa alcalina y gammagrafía ósea.

A veces, la enfermedad se detecta por accidente cuando una de estas pruebas se realiza por otro motivo.

Para evitar complicaciones, es importante encontrar y tratar la enfermedad de Paget temprano. Los tratamientos incluyen: Medicamentos y cirugía (a veces es necesaria para ciertas complicaciones de la enfermedad)

Si bien la dieta y el ejercicio no tratan la enfermedad de Paget, pueden ayudar a mantener los huesos saludables. Si no tiene cálculos renales, debe asegurarse de obtener suficiente calcio y vitamina D a través de su dieta y suplementos. Además de mantener huesos sanos, el ejercicio puede prevenir el aumento de peso y mantener la movilidad de sus articulaciones.

CENTRAL DE ENVIOS

Servicio 100% Garantizado

ENVÍOS DE
CARROS

Vamos a todos los Estados

Tamaños
DE NUESTRAS CAJAS
Pregunta por el ESPECIAL hacia tu país

EXCELENTE CALIDAD
ENTREGAS RAPIDAS
EMPRESA RESPONSABLE
EFICIENCIA GARANTIZADA

14x14x14
18x18x18
18x18x27
22x22x22
24x24x30
16x16x16
20x20x20
24x24x24
27x27x27
30x30x30

DOMICILIO GRATIS
14X14 no tiene domicilio

2468 W. Pico Blvd., Los Angeles, CA 90006 213-986-2400

DISEÑO GRAFICO

Lo que usted necesita para proyectar su negocio

BUSINESS CARDS
FLYERS • BANNERS

FULL COLOR
Vinyl Banners
HEMMED & GROMMETED

SALE

Matt Bradshaw
Senior Advisor
DBB Partners Inc.

323-921-2528

>Turismo Costa Rica

Parque Nacional Rincón de la Vieja

Conocerá desde un bosque seco, hasta uno nuboso, en medio de un ambiente volcánico en un recorrido de corta duración.

Emanaciones de lodo hirviendo, agua en ebullición y vapores que resuenan en el ambiente. Usted puede ser testigo de toda esta actividad volcánica y además, puede visitar un bosque seco, uno húmedo, uno muy húmedo y uno nuboso en tan solo dos horas.

Hay experiencias únicas que solo se pueden vivir en este Parque, como la visita a la catarata La Cangreja (conocida como la 'laguna azul' debido al color característico del agua). Las caminatas por los diferentes ambientes con impresionantes vistas al mar y la oportunidad de presenciar 'en primera fila' algunos de los agentes formadores del territorio costarricense.

Sitio donde se combina el componente volcánico con sus fumarolas, lagunas y Pailas de Barro, con gran variedad de ecosistemas y paisajes impresionantes, cataratas, zonas de pastizales en regeneración, y bosques primarios.

El parque cuenta con una red de senderos que van desde aquellos 100% naturales, a otros ligeramente modificados y tramos adaptados para permitir la accesibilidad de personas con necesidades especiales en aspectos de movilidad. Todos los senderos ofrecen buenas probabilidades de avistar aves, mamíferos y reptiles.

Rincón de la Vieja, fue creado como Parque Nacional por Ley Nº 5398 del 23 de octubre de 1973. Su extensión es de 14.300 hectáreas. Se encuentra dividido en dos sectores de visitación turística: Las Pailas y Santa María. Ambos sectores tienen atractivos interesantes debido a la variedad de sus ecosistemas y en los cuales sobresalen las manifestaciones volcánicas.



Principales atractivos:

-Sendero Circular Las Pailas. Es el más accesible, tiene una distancia de 3km, circular, color verde, con un recorrido estimado de 2 horas. Por aquí se llega al sendero que conduce al Sector Santa María y sus aguas termales por un recorrido de 7 km en forma lineal.



-Sendero de las Cataratas: Es lineal, color naranja, inicia al salir del Centro de Visitantes a la izquierda (flechas naranjas, subiendo la pendiente por el borde el bosque. La catarata La Cangreja está a 5 km (10 km en total de ida y vuelta) y la catarata Escondida a 4.3 km (8.6 km en total de ida y vuelta), a esta última el sendero es de dificultad alta, debido al ascenso que se debe realizar. El tiempo estimado de ida y vuelta es entre 4-5 horas. NO es posible nadar en ambas cataratas.

-Sendero Cráter Activo Es lineal, tiene una extensión de 8 km (16 km en total de ida y vuelta). Es el recorrido más difícil del sector, debido al ascenso que se debe realizar, ya que son alrededor de 1.000 metros de deferencia altitudinal desde la base del sendero hasta la cima, el recorrido tiene una duración promedio de entre 6-8 horas de ida y vuelta.

Playa Cahuita

Cahuita es un Parque Nacional único en Costa Rica por su cercana relación con la comunidad, un ejemplo del manejo compartido entre la comunidad y el gobierno, para el desarrollo sostenible a nivel comunal. Se destaca la participación de los guardaparques y salvavidas comunitarios, a través de un manejo de gobernanza compartida.

Conozca el arrecife de coral mejor conservado del Caribe costarricense y disfrute del paisaje, la cultura y la gastronomía que ofrece la zona.

Playas de arena blanca, un mar color turquesa y una diversa vida marina son algunos de los atractivos que lo aguardan en el Parque Nacional Cahuita, en la provincia de Limón.

En este ecosistema, enclavado en el Caribe pero con ambiente de bosque, encontrará especies como mapaches, pizotes, perezosos, iguanas y basiliscos. También observará serpientes como la oropel y la tamagá, y aves como el gavilán cangrejero.

Dentro del Parque es posible realizar deportes recreativos y caminatas por los senderos, o bien, simplemente disfrutar de las playas nadando o tomando el sol.

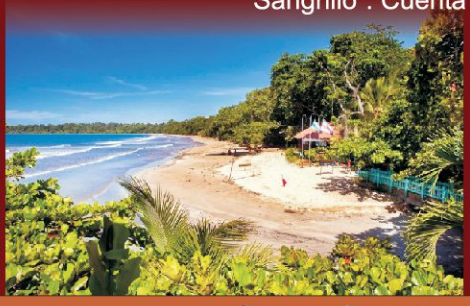
El parque cuenta con el apoyo de guías y tour-operadores de la comunidad, quienes han sido capacitados por el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) y están debidamente acreditados por el Instituto Costarricense de Turismo (ICT) para orientar y dar servicio a los visitantes.

En el siglo XVIII con la llegada de los afro descendientes se crean vínculos culturales entre los diferentes grupos étnicos provenientes de África y Jamaica. Dejando como legado costumbres y tradiciones tales como: la arquitectura que claramente se demuestra como el estilo jamaiquino que consiste en construir casas sobre pilares pintadas con colores llamativos.

La gastronomía caribeña se destaca por utilizar ingredientes propios de la región, como la leche de coco, para la elaboración del famoso Rice & Beans" caribeño o el inigualable "Rondón", además del conocido "Patí" un pastel de repostería de carne, con especias y pimiento picante. Entre sus platillos también sobre sale el "Plantinta" (plantain tart), y el "Pan Bon".

El Parque Cahuita en sus 1067.9 hectáreas terrestres se conserva una importante muestra del Bosque Tropical muy húmedo anegado. En el área marina 600 de sus 22.400 hectáreas se protege el arrecife de coral más desarrollado de la costa Caribeña de Costa Rica.

El nombre Cahuita viene de los términos "Kawe" que significa "Sangrillo" (árbol de la zona) y "Ta" que significa "punta", es decir "Punta Sangrillo". Cuenta con 23,290 Ha de cobertura marinas y 1,102 Ha terrestres. En este territorio existe un conjunto de sistemas ecológicos como los arrecifes de coral que, por su estructura y diversidad, se consideran los más desarrollados del Caribe costarricense.




LOW
VOLTAGE LA
Safe Reliable Efficient
Security Camera System Installation
IT Computer Technician
Structured Cabling
Door Access Control System
Smart Home Integration
Pre Wiring / New Construction
Contact Us
+1 3106849819
www.lowvoltagela.com


Eve's Photography
& IPAD PHOTOBOOTH
Evelyn Mendoza Alonzo
Eccle. 3:4
EVE'S PHOTO GRAPHY BOOTH
(818) 427-6587
facebook
Tik Tok


TAXES PERSONALES
TAXES DE NEGOCIO
¡MAXIMIZA TU REEMBOLSO!
Créditos Familiares
• W-2 • 1099
• Deducciones Estratégicas.
IMPULSA TU EMPRESA.
• Estrategia Fiscal
• Pequeños Negocios
• Corporaciones
• LLC • Payroll.
CIVITAX INC
EXPERTOS CERTIFICADOS
SERVICIO NACIONAL
(213) 577-5885 | Agenda tu Consulta | Todo EE. UU.

>Turismo Perú

Huanchaco

El sitio natural se encuentra a 13 km de la ciudad de Trujillo, a 30 minutos en auto. El balneario de Huanchaco se localiza en el distrito del mismo nombre, que cuenta con una extensión territorial de 333.9 km².

Siendo el más importante y bello de la ciudad de Trujillo, capital de la Región La Libertad. Por su representatividad, es un tradicional y pintoresco balneario, parada obligatoria para los turistas que visitan la ciudad de Trujillo.

En la parte alta del balneario se levanta una hermosa iglesia colonial donde se venera a la Santísima Virgen del Socorro.

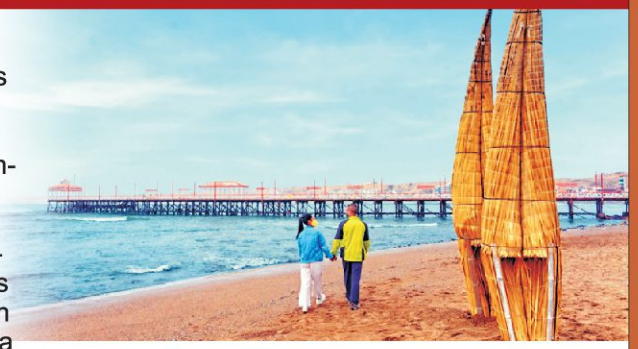
En otro punto, se encuentra su emblemático muelle artesanal turístico (1892) con una estructura vetusta y 110 metros de extensión formada por tablas de madera, dejando pequeños espacios entre ellas para poder disfrutar del mar bajo los pies.

Al Sur del muelle, el mar de Huanchaco es calmo, pues tiene poca profundidad y piedras al fondo, luego en las zonas de rompientes, la profundidad puede estar entre 1.5 y 3 metros, dependiendo de la marea y la distancia de la orilla. Por otro lado, el Norte del muelle es la preferida por los veraneantes, visto que es la parte, del mar más profundo y tiene olas frecuentes.

Huanchaco es un hermoso balneario y antiguo pueblo de pescadores, donde es posible apreciar a los caballitos de totora, balsas tradicionales utilizadas por los pescadores de la costa norte peruana desde la época precolombina, también se pueden realizar las siguientes actividades: Paseos en caballitos de totora, pesca deportiva, windsurf, natación y tabla hawaiana.



Huanchaco se considera cuna del surf, posee una de las mejores olas del norte, motivo por el cual ha sido sede de varios campeonatos nacionales e internacionales de tabla. Entre ellos, desde el año 2010, el campeonato Mundial de Longboard Huanchaco, donde reúne cada año a surfistas de diversos países, en el sector conocido como Playa El Elio.



En las orillas podemos encontrar crustáceos, como los cangrejos. También son comunes las aves, entre las que destacan el pelicano, la gaviota y el piquero.

Los “Mariscaderos” son zonas utilizadas por el pescador huanchaquero desde épocas primitivas, entre ellas tenemos:

-Por el lado sur: Huancarute, Quivisiche, El Mogote, El Hueso.

-Por el lado Norte: La Punta de Barranco, Buque Varado, Tres Ventanillas, La Punta de la Grama, Tres Palos.

Las aguas que bañan estas playas son abundantes en especies hidrobiológicas de consumo humano, motivo por el cual una de las principales actividades en el lugar es la pesca.

Baños del Inca

En el distrito Baños del Inca, a 6 kilómetros de la ciudad de Cajamarca (sierra norte del Perú) y a 2,680 metros sobre el nivel del mar, se encuentra el Complejo Turístico Baños del Inca que posee aguas termales con temperaturas superiores a los 70°C (158 °F).

Los minerales que componen dichas aguas poseen propiedades terapéuticas que pueden servir para tratamientos de afecciones a los huesos, el sistema nervioso, la dermis e incluso se dice puede ayudar a disminuir o curar la gastritis. Asimismo, existen testimonios de visitantes que afirman haberse curado de males y trastornos como reumatismos, bronquitis y ansiedad.

El complejo cuenta con cuatro secciones divididas en: 58 pozas individuales para los turistas, 35 habitaciones con pozas colectivas, una sección imperial con 19 pozas y 19 compartimientos con servicios de duchas.

Uno de sus principales atractivos es el Pozo del Inca (remodelado en 1947), el cual mide 4 metros de largo por 4 metros de ancho y 1.70 metros de profundidad; es una de las zonas con mayor afluencia en el lugar.

Antes de la llegada de los incas, las culturas preincaicas como los Caxamarcas ya utilizaban estas aguas termales por sus beneficios terapéuticos. Sin embargo, fue durante el siglo XV, bajo el gobierno incaico, cuando el complejo adquirió relevancia imperial. Atahualpa, según las crónicas, acudía a este lugar para sanar heridas de batalla, aliviar dolores y relajarse después de largas campañas militares. Las pozas originales fueron construidas con bloques de piedra perfectamente encajados,



conservando el calor natural del agua.

Un episodio histórico clave ocurrió en 1532, cuando Atahualpa se encontraba en estos baños y fue informado de la llegada de los españoles liderados por Francisco Pizarro. Poco después, sería capturado en Cajamarca, un hecho que marcó el inicio de la conquista del Tahuantinsuyo.

Sin embargo, las relajantes y curativas aguas termales no son el único atractivo de este complejo, considerado una de las “nuevas 7 maravillas del Perú”. Su impresionante arquitectura, hermoso paisaje natural, pintorescos alojamientos y muy buenos restaurantes con comida local cajamarquina son otros de los motivos principales para visitar este antiguo Santuario, el mismo que fue utilizado por el imperio incaico para la recreación del Inca y su séquito.

Actualmente, el Complejo Turístico de los Baños del Inca recibe a diario un promedio de 4,000 visitantes entre nacionales y extranjeros y es considerada como la atracción turística más importante de la región Cajamarca.

Para llegar a los Baños del Inca existe transporte público y privado desde la ciudad de Cajamarca. En auto, el recorrido se realiza en aproximadamente 15 minutos.

Lo Máximo LA

Descubre el potencial en tu comunidad



Ana Linares



Margarita Umaña

Felicita a todas las madrecitas del mundo en este mes de mayo, en especial a las madres homenajeadas en el evento anual organizado por esta revista "Dia de la Madre 2026"

Madres Homenajeadas 2026



Agustina Ayala



Alyssa Ramírez Ek



Ana Carreón



Ana Patricia Rodríguez



Blanca Gómez



Blanca Gutiérrez



Carolina Hernández



Edna Reyes



Eva Romero Hernández



Florecita Marroquín



Gloria Angélica Escobar



Gris Gómez



Irma Campos



Julia Itza Ross



Julieta Rentería



Krisz Francia



Maritza Colorado Sarmiento



Marlen Villeda



Mireya Madrid



Mirtha Laínez



Oralia Hércules



Reina Serrano



Rosemary Romero



Ruby Coronado



Vicky Hernández



Caricia, o Madre Mía

Gabriela Mistral

Madre, madre, tú me besas,
pero yo te beso más,
y el enjambre de mis besos
no te deja ni mirar...

Si la abeja se entra al lirio,
no se siente su aletear.
Cuando escondes a tu hijito
ni se le oye respirar...

Yo te miro, yo te miro
sin cansarme de mirar,
y qué lindo niño veo
a tus ojos asomar...

El estanque copia todo
lo que tú mirando estás;
pero tú en las niñas tienes
a tu hijo y nada más.

Los ojitos que me diste
me los tengo que gastar
en seguirte por los valles,
por el cielo y por el mar...



POLLOS EL BRASERO

Pollos rostizados cocinados a leña
Chicken cooked over firewood

Tenemos deliciosos platos de la exquisita gastronomía peruana







CERRADO
LOS LUNES

2281 W. Pico Blvd.,
Los Angeles, CA 90006

213-381-6060