Lo Máximo LA

NUMERO 151 | *Descubre el potencial en tu comunidad* | Junio 2026

Revista Coleccionable

GRATIS

www.lomaximola.com



Feliz Día Del Padre

MUJER ACTUAL
¿ATRAPADA EN TU EMPLEO?

MEDICINA NATURAL
LA ZARZAPARRILLA
LA ARONIA

DE IZQ. A DER. EMMA ISABEL LOBO, GABBY GUASSO Y CAMILA LOBO

PHOTO BY: ED CHAVEZ

Búsquenos en Facebook | YouTube | Instagram | WhatsApp

Lo Máximo LA presente en los Eventos Comunitarios más Relevantes del Mes





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

Hay en el mundo un lenguaje que todos comprenden: es el lenguaje del entusiasmo, de las cosas hechas con amor y con voluntad, en busca de aquello que se desea o en lo que se cree.

Todas las batallas en la vida sirven para enseñarnos algo, inclusive aquellas que perdemos.

Cuando crezcas, descubrirás que ya defendiste mentiras, te engañaste a ti mismo o sufriste por tonterías. Si eres un buen guerrero, no te culparás por ello, pero tampoco dejarás que tus errores se repitan.

Las personas cambian cuando se dan cuenta del potencial que tienen para cambiar las cosas.

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)



Cuando Sana una Mujer, Cambia un Linaje



Gabriela Guasso Aquino
Speaker | Coach de Prosperidad | Autora | Fundadora de La Mujer y el Dinero

Crecí en pobreza. No la pobreza romántica que se cuenta bonito sino la que duele, la que marca, la que te hace creer que hay un techo invisible sobre tu vida.

A los 17 años, un libro cambió todo. Se llamaba Volar sobre el Pantano y me enseñó que las circunstancias se pueden cambiar. Lo apliqué. Funcionó.

A los 20 años ya era próspera con un poder mental increíble, ganaba más que muchas personas del doble de mi edad. Pero había algo que el éxito económico no había resuelto: mi espíritu estaba completamente roto. Años de abuso, de soledad, de rechazo, de heridas y varios intentos de suicidio que cargaba en silencio.

A los 24 años entregué mi vida a Jesucristo y encontré paz una paz que nunca había sentido. Pero entendí mal las cosas. Pensé que servir a Dios significaba conformarme, que mi llamado era el ministerio, servir al prójimo y vivir en pobreza. Me casé, dejé de trabajar, me dediqué a la iglesia y volví a la pobreza.

Hasta que un día, leyendo la Biblia, encontré Deuteronomio 28.

Lo leí como una niña que encuentra un tesoro. No podía creer lo que veían mis ojos. Ahí estaba escrito que fuimos creadas para prosperar, para sembrar y cosechar, para ser las que prestan y no las que piden prestado. Llamé a mis amigos líderes cristianos y les pregunté si esa promesa también era para mí si yo estaba llamada a recibirla. Necesitaba asegurarme. Porque me dije: si Dios escribió esto para mí, mi vida va a cambiar. Voy a ser millonaria.

Me dijeron que sí.

Y algo en mi ADN cambió para siempre.

Entendí que cuando Dios bendice, bendice todo la salud, el hogar, las finanzas, el linaje. Que la prosperidad no es ambición es diseño divino.

Hoy camino con mis hijas y ese es mi mayor propósito: que con el diseño que Dios creó en ellas, lleguen más lejos que yo.

Mi misión de vida es acompañar a mujeres a través de workshops, mis redes sociales y mis libros a despertar lo que ya existe dentro de ellas: la visión, la fe, la certeza de que la abundancia es su herencia, no su suerte.

facebook : Gabby Guasso

Cómo Afecta a los Niños las Peleas entre sus Padres

Ya sea una discusión sobre los quehaceres que se intensificó, ideas distintas sobre la crianza, o el estrés del trabajo que se derrama sobre el tiempo en familia, las peleas entre los padres pasan en todas las familias. Es importante encontrar puntos en común, pero es aún más importante llegar a ellos amigablemente.

Cómo los padres manejan sus peleas puede ayudar o dañar el desarrollo de sus niños y su salud mental. Cuando los padres resuelven los desacuerdos con respeto y cariño por el otro, también conocido como peleas saludables, los niños aprenden lecciones valiosas sobre las relaciones y a manejar las emociones. Sin embargo, las peleas no saludables pueden confundir y estresar a los niños, lo cual puede dañar su desarrollo. Entender las diferencias entre las peleas saludables y las dañinas puede ayudar a las familias a crear mejores hogares para que crezcan los niños.

Cuando los niños ven a sus padres manejar las peleas de manera saludable, aprenden habilidades emocionales importantes. Los padres que se apoyan mutuamente, demuestran su amor, trabajan para solucionar los problemas y resuelven sus diferencias de manera pacífica ayudan a sus niños a entender mejor las emociones. Esto significa que los niños entienden mejor sus propias emociones y por qué otras personas sienten lo que están sintiendo.



Los niños que ven a sus padres manejar bien las peleas aprenden que los desacuerdos pueden ser arreglados sin causar daños permanentes.

A diferencia del conflicto saludable, las peleas impredecibles entre los padres dañan el desarrollo de los niños. Los conflictos impredecibles suceden cuando los padres tienen cambios repentinos en sus emociones y comportamientos, ya sea por el estrés, problemas sin resolver, u otras razones, que los niños no pueden entender o darle un sentido lógico.

Los niños que ven estos patrones de pelea pueden volverse menos propensos a ayudar a otros, a compartir o demostrar amabilidad. Cuando los niños no pueden encontrarles un sentido a las reacciones de sus padres durante las peleas, se enfocan más en protegerse a ellos mismos y menos en pensar en las necesidades de los otros.



Los niños expuestos a conflictos impredecibles entre sus padres también pueden mostrar más problemas de comportamiento, lo que significa que expresan sus sentimientos de enojo a través de comportamientos que otros pueden ver. Estos pueden incluir ser más agresivos o poco cooperativos, o tener dificultades siguiendo las reglas.

Cuando los niños ven repetidamente conflictos impredecibles entre sus padres durante un tiempo y no reciben el apoyo emocional que necesitan para superarlo, podrían desarrollar estrés tóxico. A diferencia del estrés normal que no dura mucho, el estrés tóxico sucede cuando el sistema de respuesta al estrés de un niño está activo por períodos largos sin el apoyo adecuado. El estrés tóxico puede tener efectos duraderos en los cerebros y cuerpos en desarrollo de los niños. Los padres pueden prevenir el estrés tóxico al aprender maneras más saludables para manejar los desacuerdos entre ellos y asegurarse que los niños están recibiendo el apoyo que necesitan.

Berrinches Infantiles: Consejos Para Padres Desesperados

Si hay algo que altera a los padres de familia son los berrinches de sus hijos, pero es importante que sepan que este comportamiento es parte del desarrollo de los niños de entre 2 y 5 años.

El berrinche en los menores es un exceso de enojo o de rabia que también los asustará a ellos. En el momento de esta conducta, primero hay que asegurarse de que el pequeño no se haga daño ni dañe los demás. Puede ser más fácil mantener al niño seguro si se sujeta con suavidad en el suelo. De esta manera, poco a poco se calmará.

Recomendaciones

No hay que intentar discutir con el pequeño mientras la rabieta dura, ya que no lo entenderá. Es importante no castigarlo después de esta conducta, pero sí es necesario hacerle saber que los berrinches son horribles para él y que no ganará nada con ellos.

Si el infante tiene una rabieta porque no lo dejan salir al jardín, no hay que cambiar de opinión hasta que se haya calmado. De la misma forma, si el plan era ir a dar un paseo antes de que tenga el berrinche, hay que continuar con lo planificado.

La comunicación con los hijos es fundamental, para evitar que los berrinches se presenten. Hay que explicarle al niño que con este comportamiento no logrará nada positivo.



Lo ideal es dejar que esta “mala” conducta pase por sí sola. No hay que gritarle ni pegarle, porque esto únicamente la extenderá.

¿Cómo manejar las rabietas o berrinches?

¿Por qué suceden los berrinches, y de qué maneras podemos evitarlos o manejarlos cuando suceden?.

Las rabietas o berrinches son un comportamiento normal en el desarrollo. Son más frecuentes e intensas en algunos niños que en otros y empeoran cuando están cansados, con hambre o con cualquier tipo de malestar.

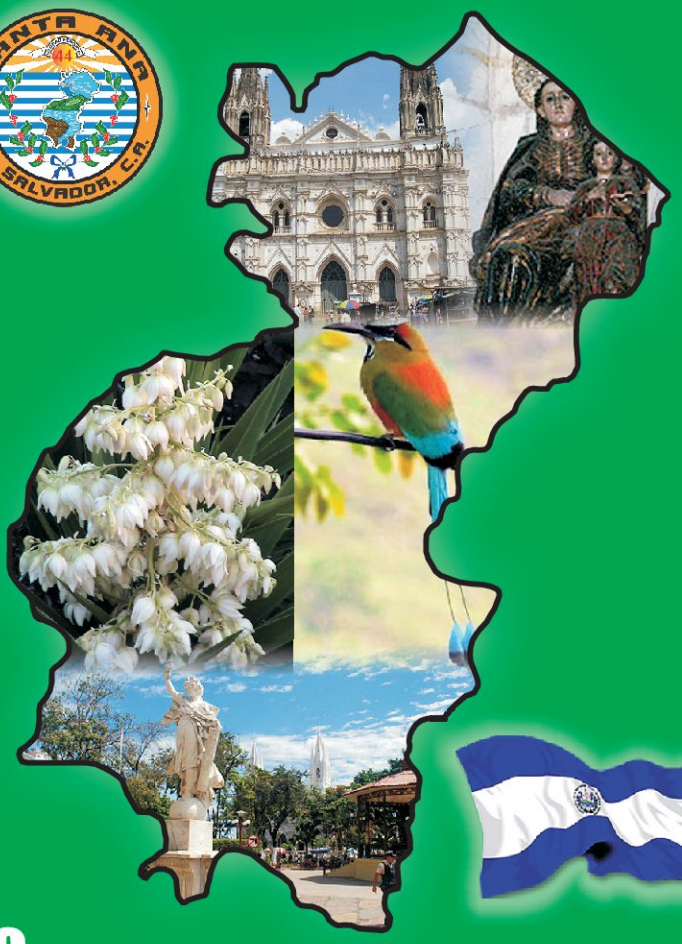
Es frecuente que se presenten en los niños de entre 1 y 4 años y responden a situaciones en las que el niño no puede controlar su miedo o su rabia.

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

¿Atrapada en tu Empleo?

El Plan de Escape Para Dejar un Trabajo que Odias

Si has comenzado a odiar tu trabajo, es una clara señal de que te urge un cambio, pero tranquila, no tienes que salir corriendo, pues tienes que tomar en cuenta varias cosas.

Es normal tener días malos en el trabajo, pero cuando los altibajos son constantes, si sientes que tus jornadas son interminables, te falta motivación, el ambiente es tóxico o sientes que estás en el lugar equivocado, tal vez ha llegado el momento de considerar un cambio laboral.

Sin embargo, no siempre es fácil salir del lugar, tomar tus cosas y renunciar, pues muchas veces salir de un trabajo, sobre todo si llevas años en él, implica miedo e incertidumbre, y por eso es importante elaborar un plan de salida.

-Estrategia para salir de un empleo que odias sin quedar a la deriva. Escapar de un trabajo que odias no es un acto impulsivo, es una estrategia que te dará libertad y seguridad, así como la oportunidad de comenzar de nuevo. Renunciar sin un plan puede empeorar tu situación, lo ideal es construir una transición que te de seguridad, fortalece tu red de contactos, actualiza tu CV y comienza a explorar nuevas oportunidades de trabajo mientras aún tienes ingresos, es importante que diseñes tu salido y no tu huida.



-Claridad sobre metas profesionales. Antes de cambiar de trabajo, es clave definir qué buscas realmente: mejor sueldo, equilibrio o ambiente, para evitar repetir los mismos problemas, porque tener claridad sobre tus objetivos y lo que quieres a largo plazo te ayudará a tomar una decisión más acertada.

-Busca nuevas oportunidades. Actualiza tu CV, optimiza tu perfil profesional y activa tu red de contactos. Buscar empleo mientras trabajas te da ventaja para elegir mejor y negociar condiciones con calma.

-Ordena tus finanzas. El dinero es el principal motivo para continuar en un trabajo que no te gusta, por eso los expertos recomiendan tener un ahorro de al menos tres o seis meses de gastos básicos, esto no sólo te da tranquilidad, también evita que caigas en las mismas condiciones laborales de las que está huyendo, te permite elegir mejor.

-Capacítate. Si tu empleo actual no te llena, quizá es momento de adquirir nuevas habilidades, tomar cursos, certificaciones o incluso proyectos personales que puedan abrirte nuevas puertas, pues reinventarse no es un lujo, es una necesidad.

-Renuncia sin dramas. Cuando por fin tengas todo preparado y llegue el momento de decir adiós, evita las confrontaciones innecesarias, entrega pendientes y cierra ciclos de manera profesional, nunca sabes si algún podrías cruzarte de nuevo con esas personas.

Dejar un trabajo que odias no es un fracaso, es una decisión valiente, pues en un mundo donde pasamos gran parte de nuestra vida trabajando, apostar por tu bienestar no debería ser opcional.



Cosas que Toda Mujer Debe Tener en su Escritorio

En la actualidad, muchas mujeres pasamos mucho más tiempo en la oficina que en casa, por lo que se ha vuelto como nuestro segundo hogar. Y justo por eso hay cosas que es muy necesario que toda mujer tenga en su escritorio. Mira cuáles:

Cargador para celular: Siempre pasa, cuando más lo necesitas es justo cuando la pila de tu celular está completamente vacía. Y lo peor, nadie trae un cargador o si traen, no es compatible con tu celular. Mejor sé precavida y guarda un cargador en tu escritorio, te salvará en esas ocasiones en los que hagas planes para después del trabajo y tu pila esté a punto de desaparecer.

Flats: Si eres de las mujeres que llevan tacones a la oficina seguramente te ha pasado más de una vez: por una razón u otra tienes que caminar más de lo que creíste y justo traes esos adorables tacones de 14 cm. Guarda un par de flats en tu escritorio para esas emergencias. Imagina que te tienes que regresar en transporte público y tú no traes más que tus tacones. Es un martirio, créeme.

Productos femeninos: Por más que seas una mujer bastante regular, puede ser que un día no estés preparada para que llegue tu regla y, aunque depende de qué tan bien te lleves con tus compañeras, será un poco incómodo pedirles un tampón. Mejor prepárate y guarda en tu cajón todos los elementos que puedas necesitar.

Goma de mascar: Nadie quiere llegar a una junta súper importante con el aliento a café matutino. Si no tienes tiempo de correr a lavarte los dientes, de preferencia ten a la mano goma de mascar o pastillas de menta. Te salvarán en más de una ocasión.



Gel antibacterial: La oficina puede llegar a albergar millones de gérmenes en el teclado, en el escritorio, en el baño y ahora imagina que tu compañero de a lado se enfermó bastante feo de gripe. Lo mejor que puedes hacer para protegerte es usar gel antibacterial.

Termo para agua: No olvides lo importante que es hidratarte durante el día. Aparte de mantenerte activa será una opción mucho más amigable con el medio ambiente que las botellas de agua.

Ligas para el cabello: Nunca sabes cuando el calor estará insoportable o cuando tu cabello será un completo asco y querrás recogértelo. Ten a la mano ligas para el cabello o pasadores y olvídate de tus problemas.

Rimel e hidratante para labios: De un momento a otro llegamos a descuidar nuestros labios y sentimos que están completamente secos. Nunca está de más tener un hidratante cerca y un rímel por si salen planes inesperados. Nunca falta el amigo que te llama diciéndote que ya va hacia tu trabajo para que se vayan a cenar.

Snacks: De las cosas más importantes que pueden guardar en tu escritorio son snacks saludables. Esto te ayudará en esos momentos en que quieras comer algo entre comidas y no correrás a comprar papas o pan. Puedes tener bolsitas de frutos secos.

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

Lo Máximo LA
Descubre el potencial en tu comunidad

Día de la Madre 2026

Photos by:

Kathy Kat · Ed Chavez · Mynor G. Photography

5/03/2026
La Mama es la Bendición del Hogar


Lo Máximo LA
Lo Máximo LA
Lo Máximo LA
Feliz Día Mamá

>Medicina Natural

Propiedades de la Zarzaparrilla



La zarzaparrilla (Smilax aspera) es una planta utilizada tradicionalmente en infusiones y extractos por su papel en el drenaje natural, la sensación de ligereza y el bienestar digestivo. Sus raíces, ricas en saponinas y minerales, forman parte de rutinas naturales desde hace siglos y hoy siguen integrándose en estilos de vida equilibrados.

La zarzaparrilla es una planta trepadora que puede alcanzar varios metros de longitud. Tiene hojas acorazonadas, tallos con espinas y frutos rojos no comestibles. La parte más utilizada es la raíz, contiene diferentes compuestos vegetales y minerales.

Los componentes presentes en la raíz de zarzaparrilla explican su uso tradicional dentro de rutinas de bienestar. La zarzaparrilla contiene: Saponinas (compuestos vegetales presentes en distintas plantas, asociados tradicionalmente a prácticas depurativas suaves), minerales como potasio y magnesio (minerales esenciales que contribuyen al funcionamiento normal del organismo dentro de una dieta equilibrada) y antioxidantes vegetales (sustancias de origen vegetal relacionadas con la protección celular frente al estrés oxidativo).

Según la tradición herbal, la zarzaparrilla se ha utilizado como apoyo en diferentes contextos de bienestar.

-Para el equilibrio de líquidos: Su presencia en preparados herbales se asocia al drenaje de líquidos dentro de rutinas equilibradas.

-Para el bienestar digestivo: Se usa como complemento en digestiones ligeras.

-En rutinas depurativas.

-Zarzaparrilla y sensación de ligereza corporal: Se vincula a la percepción de ligereza, especialmente asociada a la eliminación de líquidos.

¿Cómo tomar la zarzaparrilla?

-Infusión de zarzaparrilla: Se prepara con raíz seca, siguiendo las cantidades recomendadas.

-Jarabe de zarzaparrilla: Opción práctica para quienes prefieren un formato líquido.

-Cápsulas o extractos: Formato habitual en complementos alimenticios, siempre respetando la dosis indicada.

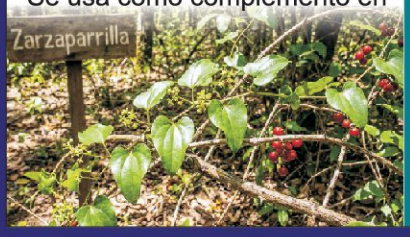
Contraindicaciones de la zarzaparrilla. No se recomienda en:

-Embarazo o lactancia.

-Insuficiencia renal.

-Hipertensión no controlada.

En caso de tomar medicación, especialmente diuréticos o anticoagulantes, se debe consultar previamente con un profesional sanitario.



Beneficios de la Aronia



La Aronia es una pequeña baya cuyas propiedades medicinales y beneficios pueden llegar a sorprender. Dicen de la Aronia que es la baya más saludable, superando a sus primas hermanas las zarzamoras, los arándanos o la grosella negra. Esta afirmación se debe al alto contenido de antocianinas que tiene este fruto silvestre. La Aronia es una planta nativa que se encuentra en el este norteamericano, con hojas de color verde intenso que se tiñen de amarillo-rojizo en otoño. Su fruto es una pequeña baya, de color negro-púrpura, muy parecida al arándano.

Pero el gran poder antioxidante de la Aronia, no sólo se debe a las antocianinas, esta pequeña baya también tiene un altísimo contenido en antioxidantes naturales como los polifenoles y los flavonoides.

La Aronia ya era consumida habitualmente por los indios americanos entre los que la incidencia de cáncer, diabetes y enferemedades cardiovasculares era inferior al 10%. No se puede hablar de este fruto sin hacer una merecida mención a sus aplicaciones medicinales.

-Salud cardiovascular. La aronia como suplemento de la dieta, nos ayuda a prevenir y tratar dolencias cardiovasculares como el colesterol, la hipertensión o la arterioesclerosis.

-La salud visual. Las antocianinas tienen la particularidad de ser un antioxidante que actúa a nivel ocular. Se encargan de proteger los capilares de la retina de la radiación solar. Hay que tener muy en cuenta que el extracto de aronia es beneficioso para la vista, sobretodo para aquellas personas que sufren ceguera nocturna, miopía u otros problemas de visión.

-El deporte. Los deportistas hacen trabajar más su corazón y consumen más oxígeno lo que en consecuencia provoca más oxidación. Gracias a su alto poder antioxidante, el extracto de aronia es un refuerzo ideal para todos los deportistas.

-El sistema inmunitario. La Aronia también posee un alto contenido de vitaminas, destacando la vitamina A, C y E. Su grado de ácido ascórbico (Vitamina C) contribuye a fortalecer el sistema inmunológico y a activar los mecanismos de protección.

-El cáncer. La capcidad de la aronia para modular el sistema inmune se ha demostrado en diferentes estudios realizados, así como su capacidad para detener el crecimiento de las células en el cáncer de colon. El zumo de aronia, también impide la formación de células cancerígenas en el aparato digestivo.

-La diabetes. Aquellas personas que padecen diabetes tipo II, pueden encontrar en la aronia un gran aliado para el tratamiento de la diabetes y para evitar futuras enfermedades derivadas de la propia diabetes.

-Las infecciones urinarias. La aronia es antibacteriana, contiene ácido quínico que impide el crecimiento de las cándidas en la vejiga. Resulta útil para prevenir y tratar dolencias como la cistitis y otras infecciones vaginales.

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

Cumpleañeros del Mes

Lo Máximo LA desea que Dios
los colme de bendiciones



José De León



Karla Villacorta



Tony Hurtado



Marlen Villeda



Coralia Villalta

Cáncer de Páncreas

El cáncer de páncreas es un tipo de tumor que se origina cuando las células del páncreas proliferan de manera descontrolada, alterando los mecanismos normales de regulación del crecimiento celular.

El cáncer de páncreas rara vez se detecta en fases iniciales, debido a la ausencia de síntomas específicos en las primeras etapas. Los síntomas suelen manifestarse en fases avanzadas. Se trata de uno de los tumores más agresivos del tracto digestivo. La proximidad del páncreas a estructuras vitales contribuye a su agresividad biológica y a la dificultad para establecer un diagnóstico precoz.

La mayoría de los pacientes presentan la enfermedad en estadios localmente avanzados o metastásicos al momento del diagnóstico, lo que limita las opciones terapéuticas curativas. Aunque los avances en técnicas de imagen, diagnóstico molecular y abordajes multimodales han mejorado el manejo de la enfermedad, el pronóstico global sigue siendo desalentador.

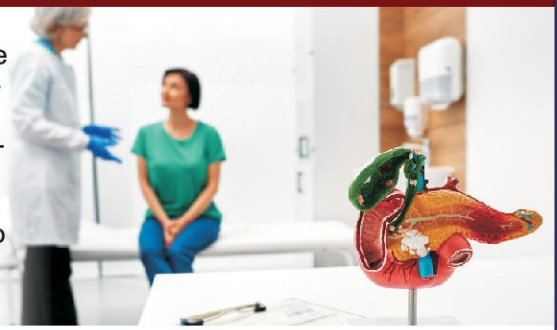
Síntomas del cáncer de páncreas, señales más comunes: Pérdida de peso, ictericia, dolor de espalda y picores generalizados.

Entre los factores de riesgo del cáncer de páncreas se encuentran: Edad (el riesgo aumenta de manera pronunciada después de los 50 años de edad), raza (las personas de raza negra tienen una mayor probabilidad que otros grupos étnicos), tabaquismo, antecedentes familiares, obesidad, pancreatitis crónica y diabetes de inicio repentino.



Otros factores como el alcohol, el café o el consumo de grasas, no está claro que favorezcan su aparición. La dieta rica en vegetales y frutas ha demostrado su efecto beneficioso en la prevención de este cáncer, como de otros.

El diagnóstico en fases precoces de la enfermedad es a veces difícil. Cuando aparece ictericia, además de los análisis de sangre, la exploración inicial más adecuada para el diagnóstico es la ecografía.



En la mayoría de los casos, será necesaria la realización de un TAC abdominal (scanner), que permite un diagnóstico preciso y valorar el grado de extensión de la enfermedad.

El único tratamiento curativo del cáncer de páncreas es la cirugía, que consiste en la extirpación de la cabeza pancreática junto con la vía biliar, el duodeno y, en ocasiones, parte del estómago. Es una cirugía relativamente larga y con un postoperatorio a veces complicado.

En los últimos años se han desarrollado tratamientos de quimioterapia y radioterapia como complementarios de la cirugía, tanto antes como después de la intervención.

El tratamiento paliativo se centra en disminuir los síntomas para mejorar la calidad de vida: aliviar el dolor y solucionar la obstrucción biliar y en su caso digestiva.

Trastorno de Pánico

El trastorno de pánico es un tipo de trastorno de ansiedad. Causa ataques de pánico repetidos, períodos repentinos de miedo intenso, malestar o sensación de perder el control. Estos ataques ocurren aunque no exista un peligro real. A menudo causan síntomas físicos. Por ejemplo, es posible que sienta latidos cardíacos rápidos o fuertes o piense que está sufriendo un ataque cardíaco.

Si tiene ataques de pánico, no significa que vaya a desarrollar un trastorno de pánico. Muchas personas sólo tienen uno o dos ataques de pánico en su vida y mejoran sin tratamiento.

Pero algunas de las personas que sufren ataques de pánico desarrollan un trastorno de pánico, es decir, tienen ataques de pánico frecuentes. Los ataques pueden ocurrir varias veces al día o tan raramente como unas pocas veces al año. Con frecuencia, las personas con trastorno de pánico se preocupan por sufrir otro ataque. Puede hacer que eviten lugares y situaciones donde tuvieron ataques de pánico en el pasado.

El trastorno de pánico no pone en peligro la vida, pero puede ser perturbador y afectar su calidad de vida. Y si no se trata, a veces puede provocar otros problemas de salud, como depresión y trastornos por uso de sustancias.

Se desconoce la causa del trastorno de pánico. Los investigadores piensan que ciertos factores pueden influir: Genética (en ocasiones, el trastorno de pánico es hereditario); biología y química del cerebro, su ambiente y alto nivel de estrés.



El trastorno de pánico es más común en mujeres que en hombres. A menudo comienza al final de la adolescencia o al comienzo de la edad adulta. En ocasiones, comienza cuando una persona está bajo mucho estrés. Las personas que han sufrido un trauma, especialmente en la infancia, tienen más probabilidades de desarrollar un trastorno de pánico.

Las personas con trastorno de pánico pueden tener: Ataques de pánico repentinos y frecuentes de ansiedad y miedo abrumadores; una sensación de estar fuera de control o miedo a la muerte durante un ataque de pánico; una intensa preocupación por otro ataque de pánico; temor o evitar lugares y situaciones donde tuvieron ataques de pánico en el pasado y síntomas físicos durante un ataque de pánico, como corazón palpitante o acelerado, sudoración o escalofríos, temblor o agitación, problemas para respirar, sensación de que se están ahogando, debilidad o mareos, dolor de pecho y dolor de estómago o náuseas.

Los ataques de pánico pueden ocurrir en cualquier momento y sin previo aviso. Pueden durar desde unos pocos minutos hasta más de una hora.

El tratamiento para el trastorno de pánico suele incluir uno o más de los siguientes: terapia de conversación y medicamentos.

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
16x16x16
18x18x18
22x22x22
20x20x20
27x27x27
18x18x27
24x24x30
24x24x24
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

DOWNTOWN SQUARE
4TH ANNUAL SPRING MARKET
FULL COLOR
Vinyl Banners
HEMMED & GROMMETED

SALE

323-921-2528

Eve's Photography
& IPAD PHOTOBOOTH

Evelyn Mendoza Alonzo
Eccle. 3:4

EVE'S PHOTO | GRAPHY BOOTH
(818) 427-6587

facebook
Tik Tok

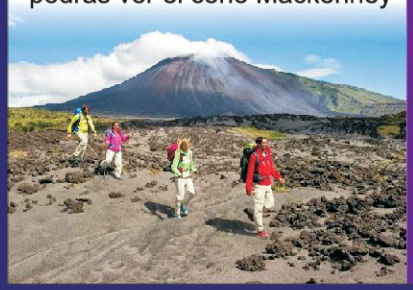
> Turismo Guatemala

Volcán de Pacaya

El Volcán de Pacaya está situado entre los departamentos de Guatemala y Escuintla, consta de una altura de 2,552 metros sobre el nivel del mar y una altura relativa a los 1000 metros. Este volcán es un macizo volcánico (volcán que se ha formado por diversas erupciones) y que en la región oriental central se encuentran 6 conos redondeados, estos conos son: Hoja de Queso (2,098 msnm) que se encuentra a orilla de la Laguna de Calderas, el Cerro Negro, ubicado al norte del cono principal, el Cerro Chiquito (2,464 msnm) ubicado al noreste del cono principal, el cuarto cono es conocido como Cerro Chino (2,265 msnm), ubicado al sur del cono activo o principal, el quinto conocido como Montaña Las Granadillas (1,878 msnm) y el último cono es el cráter principal del volcán, conocido como Pico Mackenney (2,552 msnm).

El Volcán de Pacaya forma parte del Parque Nacional Volcán de Pacaya y Laguna de Calderas, con una extensión de 2,221.62 hectáreas, ubicado al sur de la Ciudad de Guatemala, en jurisdicción de los municipios de San Vicente Pacaya, Amatitlán y Villa Canales.

Para llegar a la cima, el parque tiene senderos bien mantenidos y señalizados. Estando casi en la cima, la vegetación desaparece y se puede observar un desierto de rocas volcánicas y ceniza, desde allí podrás ver el cono Mackenney y sentirás el calor del material emanado de lo más profundo del planeta. El 20 de julio de 1963, fue declarado como Parque Nacional bajo Acuerdo Gubernativo en su Artículo 5.



Datos Curiosos:

El Volcán de Pacaya es uno de los tres volcanes activos, junto con Santiaguito y Fuego, que tiene Guatemala, es el único al que se puede subir en estado activo.

En el Volcán Pacaya se pueden cocinar pizzas de diferentes ingredientes, esta actividad la inició David García y al principio no tuvo mucha popularidad. Hornear pizza en el volcán consiste en colocar la masa y los ingredientes sobre una charola de metal, luego ubicarla sobre el río de lava que se encuentra en el cuerpo del coloso y la pizza se cocina aproximadamente a más de 1000 grados centígrados.



Según National Geographic, el Volcán de Pacaya es uno de los mejores lugares para escalar, debido a su fácil ascenso.

Desde 1965, luego de casi un siglo inactivo, el Volcán de Pacaya ha sido uno de los volcanes más activos en toda Centroamérica.

El Pacaya presenta una actividad similar al Volcán Fagradalsfjall de Islandia, además también tiene fisuras que expulsan flujo de lava.

A pesar de que el Volcán de Pacaya se creó hace 23 mil años en el borde de la caldera donde se encuentra el Lago de Amatitlán, es considerado como un volcán jóven.

Cataratas de la Igualdad

Con aproximadamente 200 metros de altura, es considerada una de las cascadas más altas de Centroamérica y ofrece a los visitantes una combinación perfecta de aventura y naturaleza, incluyendo rutas de senderismo, extensos cafetales y acceso a relajantes aguas termales, convirtiéndola en una experiencia única en Guatemala.

En el corazón del occidente guatemalteco, rodeada por montañas, cafetales y una exuberante vegetación, se encuentra la catarata La Igualdad, un destino que cautiva a quienes buscan conectar con la naturaleza. Ubicada en la aldea La Igualdad, municipio de San Pablo, San Marcos, esta impresionante caída de agua fría es considerada una de las más altas de Centroamérica, con aproximadamente 200 metros de altura.

Su belleza y entorno la convierten en uno de los sitios ecoturísticos más emblemáticos del departamento, ideal para los amantes de la aventura, el senderismo y la fotografía.

Desde el ingreso al área, los visitantes son recibidos por el sonido del agua que cae entre las rocas, la frescura del ambiente y el aroma a bosque que caracteriza la región.

El recorrido hacia la catarata es una experiencia inolvidable. A lo largo del camino se pueden observar senderos rodeados de cafétales, plantas de banano y una gran diversidad de flora y fauna guatemaltecas. Cuenta con rutas de senderismo señalizadas que permiten explorar los alrededores. Además, se ofrecen visitas guiadas que enriquecen la experiencia, ya que los guías locales comparten historias, datos curiosos sobre la biodiversidad del área y la importancia ecológica de este ecosistema.



Después del recorrido, los visitantes pueden disfrutar de un merecido descanso en las aguas termales que se encuentran cerca del sitio. Estas piscinas naturales ofrecen una experiencia relajante y son el complemento perfecto para quienes desean equilibrar la aventura con el descanso.

La Catarata La Igualdad también se encuentra muy cerca del imponente volcán Tajumulco, el más alto de Centroamérica, lo que convierte a la zona en un punto estratégico para los viajeros que buscan disfrutar de distintos atractivos naturales en una misma visita.

El acceso es posible en vehículo hasta una parte del camino y luego se continúa a pie por los senderos que conducen a la base de la cascada.

Cada año, cientos de turistas nacionales y extranjeros llegan atraídos por su belleza escénica, su ambiente fresco y su riqueza ecológica. Ya sea para una excursión de un día, una caminata en grupo o una escapada de fin de semana, la catarata La Igualdad promete una experiencia única que combina aventura, naturaleza y cultura local.



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



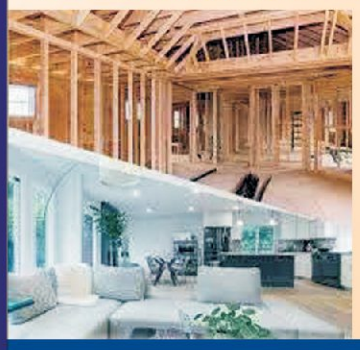
Lo Máximo LA *Descubre el potencial en tu comunidad*







FREE ESTIMATE • PRESUPUESTO GRATIS



- Painting • Electrical
- Plumbing • Drywall
- Carpentry Finish
- Framing • Roofing

- Pintura • Electricidad
- Plomería • Paneles de Yeso
- Acabado de Carpintería
- Enmarcado • Techos

Ottoniel Mejía 323-943-0962

Julio Verano 213-359-3614

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