Lo Máximo LA

NUMERO 152 | *Descubre el potencial en tu comunidad* | Julio 2026

www.lomaximola.com

Revista Coleccionable

GRATIS



MEDICINA NATURAL
LA VALERIANA
EL BOROJO

FAMILIA
PREVENIR LA OBESIDAD EN LA INFANCIA

CONFEDERACION COFECA CENTROAMERICANA Y EL CARIBE 43 ANIVERSARIO 1983 - 2026

Festival y Desfile de Independencia Centroamericana
12 y 13 de septiembre 2026

PAIS ANFITRION
República Dominicana

HALEY AMAYA
MISS GRAND HONDURAS

Búsquenos en Facebook | YouTube | Instagram | WhatsApp

Cumpleañeros del Mes

Lo Máximo LA desea que Dios los colme de bendiciones


Reina Serrano


Noé Umaña

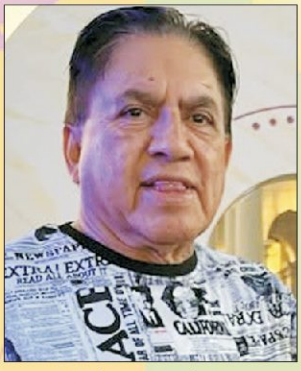

Ana Elizabeth Ayala Mejía


Beatriz HR Roba Corazones


Armando Ramírez


Ana Flores


Iris Lara


Padre Mendoza


Krisz Francia



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

El primer síntoma de que estamos matando nuestros sueños es la falta de tiempo.

La magia es un puente que te permite ir del mundo visible hacia el invisible. Y aprender las lecciones de ambos mundos,

Morir mañana es tan bueno como morir cualquier otro día.

El primer deseo es importante porque está escondido, prohibido, no permitido. No sabes si estás ante tu otra mitad perdida, ella tampoco lo sabe, pero algo te atrae, y es preciso creer que es verdad.

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)

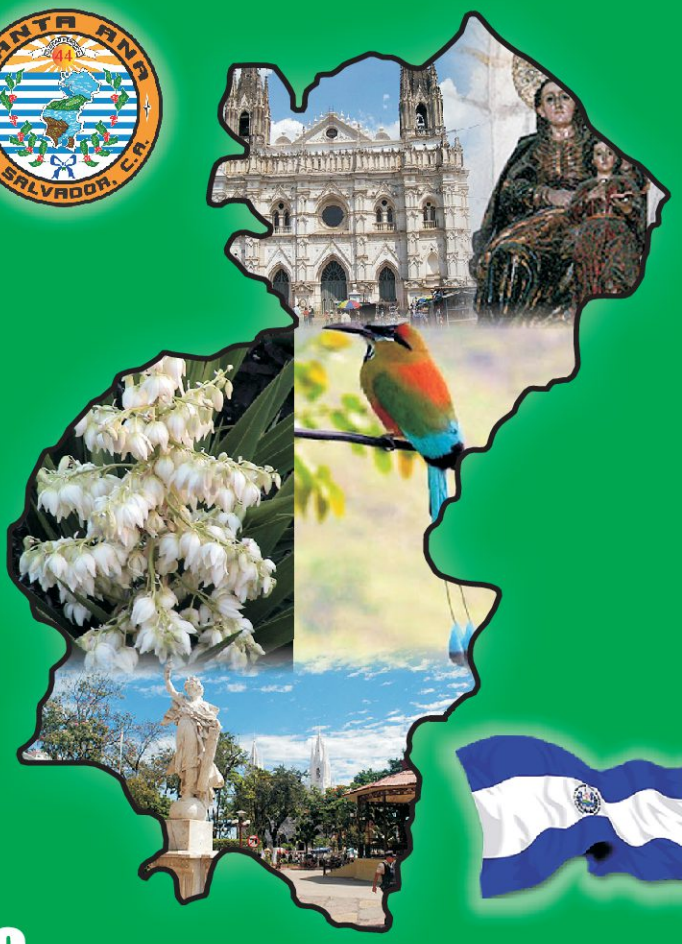
REFUGIO PARA VICTIMAS DE VIOLENCIA DOMESTICA BILINGUE (800) 799-7233
(24 HORAS)

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

Claves Para Criar Niños Seguros de sí Mismos e Independientes

Criar niños independientes y seguros de sí mismos requiere ante todo saber cuándo intervenir y cuándo permitir espacios para que adquieran competencias propias, esas que asentarán tras enfrentarse a retos y dificultades. Además, este arte de la crianza y la educación requiere grandes dosis de paciencia, toneladas de afecto y una mirada sabia que intuye necesidades.

Hemos llegado a un punto en el que una de nuestras prioridades es resolver todo problema que presentan nuestros niños. Es más, en ocasiones incluso nos anticipamos a ellos cuidando de que tengan una vida fácil, gratificante y siempre plácida. De este modo, no solo les conferimos a ellos una aparente y casi mágica tranquilidad, sino que también nosotros experimentamos placer al saber que todo está en orden.



La educación de un hijo es como un baile donde a instantes hay que abrazarlos y sujetarlos y al poco, permitir libertad de movimiento. Ahora bien, incluso en esos instantes donde la pareja de baile puede desprenderse para ejecutar sus propios pasos y movimientos en libertad absoluta, la otra parte sigue estando presente, guiando desde la distancia.

Para criar niños independientes es necesario que les proveamos de confianza; confianza hacia nosotros como padres o educadores y confianza con ellos mismos. Así, el pequeño que crece en un entorno donde se le nutre de forma constante, donde el afecto y la atención siempre es accesible y donde no hay miedos ni barreras a la hora de comunicar miedos y necesidades, tendrá mayor seguridad para saberse capaz de hacer casi cualquier cosa.

Aprender a tomar decisiones saludables

¿Qué entendemos por decisión saludable? Las decisiones saludables o enriquecedoras son aquellas que permiten a un niño ir aprendiendo, abriéndose camino al asumir responsabilidades donde entender que los actos tienen consecuencias y que las malas conductas impactan en uno mismo y en el entorno.

Una estrategia esencial para criar niños independientes y responsables es ayudarles a desarrollar paciencia y la capacidad para manejar los pequeños obstáculos del día a día. Algo que no podemos perder de vista es que tengan la oportunidad de experimentar y tolerar la frustración para convertirse posteriormente en adolescentes y adultos seguros de sí mismos.

Prevenir la Obesidad en la Infancia: Qué Hacer en Casa

Hay diferentes obesidades. La tipología más frecuente es la obesidad exógena, que es la que se produce cuando se gastan menos calorías de las que se consumen. Como causas destacan los hábitos perjudiciales y la falta de actividad física o sedentarismo.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que la acumulación de grasa puede aparecer desde niños y mantenerse en edades adultas. Por esta razón, es fundamental controlarlos periódicamente, ya que esto nos permite detectar si el menor está aumentando de peso y, en caso de hacerlo, se pueden incorporar las herramientas necesarias para revertir esta situación desde edades tempranas.

La principal medida para lograr un estilo de vida activo desde casa es el aprendizaje de hábitos saludables. Algunos de los más destacados son tener un descanso adecuado de entre 8 y 10 horas y no dedicar más de una hora y media al día a actividades sedentarias.

También es vital que tanto la familia como el colegio se involucren en la educación de este estilo de vida saludable. No olvidemos que esto abarca muchos ámbitos como pueden ser la alimentación, el deporte, el descanso, la ocupación del tiempo libre, la elección de extraescolares, etc.

En casa debemos intentar que, en la medida de lo posible, la dieta sea variada y que cada día se incluyan verduras y frutas, priorizando el consumo de alimentos frescos y cercanos.

Prestar atención a lo que desayunan los niños. Hay que evitar los desayunos de bajo contenido calórico, que pueden afectar al rendimiento en la escuela.



dimiento en la escuela.

Evitar la ingesta excesiva de bebidas con alto contenido en azúcares. No aportan apenas valor nutricional y, al beberlas, quitan las ganas de comer.

Moderar el consumo de ultraprocesados. Un error muy común en la alimentación infantil es consumir en cantidades muy elevadas chucherías, frituras, salsas, bollos industriales o charcutería. Es recomendable limitarlos.

Revisar los productos etiquetados como comida de niños. Es aconsejable ser precavido con su consumo, ya que pueden contener muchas calorías y poco valor nutricional.

El ejercicio físico es un hábito fundamental no solo para prevenir la obesidad en los niños, también para mantener estilo de vida saludable. De hecho, es un aliado en la pérdida de peso y en su mantenimiento, sobre todo si lo combinamos con la restricción de calorías mediante una alimentación variada y equilibrada.

La recomendación general es que los niños realicen una hora de ejercicio diario, incorporándolo de manera gradual y personalizada, haciendo que sea entretenido.

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

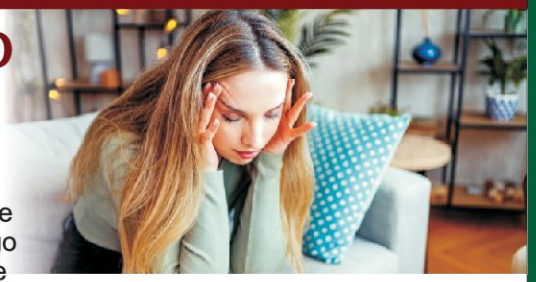




455 W. Florence Ave., Los Angeles, CA 90003
(Esquina con Figueroa)

323-778-0721
323-778-5027

Señales Silenciosas de Agotamiento Emocional que Solemos Ignorar



Existe un tipo de cansancio que no desaparece con dormir más ni con unas vacaciones, se trata del agotamiento emocional, un desgaste mucho más profundo de lo que muchas veces imaginamos y que afecta a todas las áreas de nuestra vida.

Muchas veces puede confundirse con estrés, porque aunque te sientas completamente agotada, sigues cumpliendo con tus actividades diarias con aparente normalidad; sin embargo, incluso las tareas más simples comienzan a sentirse como un esfuerzo enorme.

Más allá del cansancio físico, el agotamiento emocional es un estado de desgaste mental, causado por periodos largos de estrés constante, donde la presión acumulada y las situaciones que consumen demasiada energía emocional, se convierten en un gran peso.

El agotamiento emocional ocurre cuando una persona siente que ya no tiene la capacidad de seguir sosteniendo responsabilidades, emociones o preocupaciones al mismo ritmo porque simplemente, está agotada.

El agotamiento emocional no llega con lágrimas o crisis visibles, en la mayoría de las ocasiones, se manifiesta de una forma más discreta, pero también peligrosa, pues sus síntomas suelen ser invisibles e imperceptibles, que casi no los notamos, entre los que están:



-Irritabilidad constante: El agotamiento emocional no siempre se refleja en tristeza; también puede aparecer como irritabilidad, sensibilidad o poca paciencia ante situaciones pequeñas, debido al desgaste emocional acumulado.

-Sentir que todo pesa demasiado: Una de las señales más comunes del agotamiento emocional es la sensación constante de saturación, donde incluso las tareas más simples o pequeñas decisiones requieren demasiada energía mental.

-Evitar lo que antes disfrutabas: El agotamiento emocional puede provocar que pierdas interés en actividades o personas que antes disfrutabas, algo que muchas veces se confunde con apatía, cuando en realidad es una señal de desgaste mental.

-Síntomas físicos: También puede reflejarse físicamente a través de síntomas como insomnio, dolores de cabeza, tensión muscular o cansancio constante, porque el cuerpo termina manifestando el desgaste mental acumulado.

-Querer desaparecer: La necesidad constante de aislarte, desconectarte o desaparecer por un tiempo puede ser una señal de agotamiento emocional y de una sobrecarga emocional sostenida durante demasiado tiempo.

Vivimos en una cultura que premia la productividad y normaliza vivir agotados. Por eso muchas personas sienten culpa por descansar o creen que “todavía pueden aguantar un poco más”. Pero el agotamiento emocional no desaparece ignorándolo, aprender a escuchar las señales, poner límites, pedir ayuda y permitirte descansar no es debilidad: es una necesidad.

Diferencias Entre Hombres y Mujeres en el Trabajo



Un reciente estudio sobre las cualidades profesionales de hombres y mujeres, evidencia que estas últimas son más responsables, están más abiertas al cambio y demuestran mayor orientación al éxito que sus compañeros varones. Mientras, según el estudio, el hombre tiene mayor necesidad de poder y pensamiento teórico. No se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en aspectos como: sociabilidad, amabilidad y dinámica de trabajo.

Los aspectos en los que no hay diferencias entre hombres y mujeres

-Sociabilidad, es decir, el grado en que una persona considera relevante tener a otras personas en su entorno de trabajo y el pertenecer a grupos.

-Amabilidad, es decir, la realización del trabajo en forma respetuosa con los demás.

-Dinámica de trabajo, es decir, el modo en el que las personas perciben su ritmo de trabajo y toma de decisiones.

Tampoco hay diferencia respecto a los roles que hombres y mujeres desean desempeñar, pero sí las hay en las necesidades que ambos manifiestan a la hora de realizar su trabajo.

Donde obtienen mayor puntuación

En los factores en los que las mujeres obtienen una mayor puntuación es en aquellos relacionados con la responsabilidad profesional, que incluye elementos como minuciosidad y organización en la forma de trabajar. También presentan una mayor puntuación en el factor apertura a nuevas experiencias, es decir, estar más abiertas a los cambios (flexibilidad), a aceptar la diversidad en las formas de realizar el trabajo. Por último, las mujeres muestran una mayor búsqueda de éxito profesional y una necesidad mayor de ser vistas de manera positiva por la empresa.

Los hombres muestran una clara tendencia a buscar el control y el poder sobre los demás en su puesto de trabajo. Los hombres además, muestran un mayor interés por las cuestiones teóricas de trabajo.

Conclusión

En conclusión, este tipo de estudios muestra semejanzas y diferencias entre hombres y mujeres, las que se presentan no en el tipo de tarea que realizan sino en la forma en que enfrentan su vida profesional. Se puede definir entonces que la mujer realiza su trabajo con mayor orientación al éxito, responsabilidad y flexibilidad, mientras que el hombre busca más dominar y teorizar en su actividad laboral.



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*



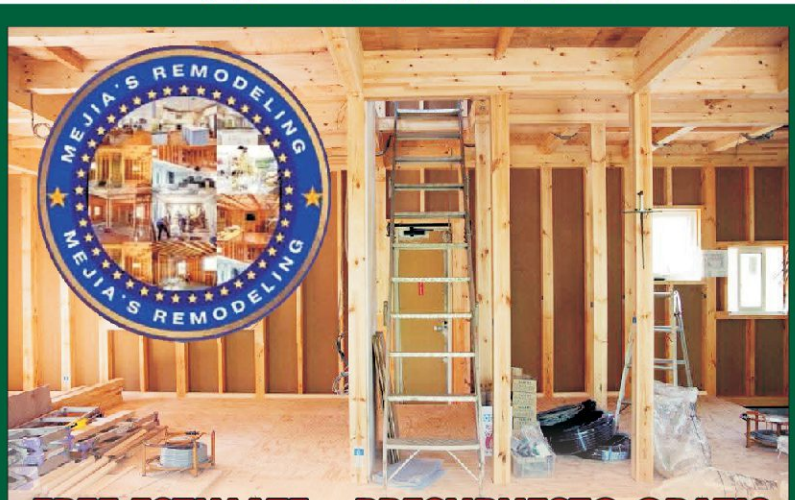


ED CHAVEZ
PHOTOGRAPHY

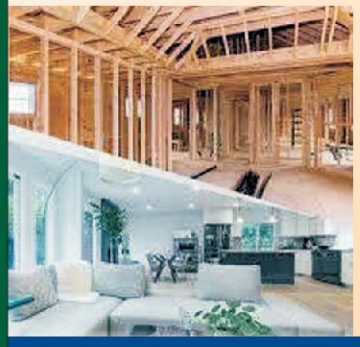
- Bodas
- Quinceañeras
- Sesión de Fotos
- Eventos
- Y más

Edgar Chávez: 323-677-8237

Búsquenos en Facebook · Instagram · YouTube



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 323-338-8265

Julio Verano 213-359-3614


Lo Máximo LA
Descubre el potencial en tu comunidad
Día Del Padre 2026
Photos by:
Kathy Kat
Máximo LA
Happy Father's Day
Happy Father's Day
Happy Father's Day


Happy Father's Day
el potencial en tu comunidad

>Medicina Natural

Propiedades de la Valeriana



Hablamos de una de las plantas más utilizadas para reducir el estrés y mejorar el sueño, aunque no siempre está claro hasta qué punto es tan eficaz o qué impacto tiene en nuestro organismo.

La valeriana (Valeriana officinalis) es una planta medicinal utilizada para reducir el estrés y mejorar el sueño de forma natural.

Su uso está especialmente extendido en casos de insomnio leve, estrés y nerviosismo, ya que puede ayudar a disminuir la actividad cerebral sin generar un efecto sedante intenso como algunos fármacos.

La valeriana se utiliza principalmente como apoyo natural en situaciones de: Ansiedad leve o estrés puntual, dificultad para conciliar el sueño, alteraciones del descanso nocturno, tensión nerviosa o emocional y contracturas leves asociadas al estrés.

Su interés terapéutico se centra en su posible efecto modulador del sistema nervioso central, favoreciendo un estado de relajación progresiva. La valeriana parece influir en la actividad del sistema nervioso central mediante la modulación del GABA (ácido gamma-aminobutírico), un neurotransmisor relacionado con la inhibición de la actividad neuronal.

Las propiedades de la valeriana se deben a sus compuestos activos, especialmente los ácidos valerénicos y los valepotriatos, que actúan directamente sobre el sistema nervioso central.

Entre los principales beneficios de la valeriana, destacan: Mejora del sueño (facilita conciliar el sueño y mejora su calidad), reducción de ansiedad (disminuye nerviosismo leve o moderado), efecto relajante (ayuda en situaciones de estrés), tensión muscular (alivia contracturas leves) y estado de ánimo (ayuda en irritabilidad leve).

El efecto de la valeriana puede empezar a notarse entre 30 minutos y 2 horas después de su consumo, especialmente cuando se utiliza para facilitar el sueño.

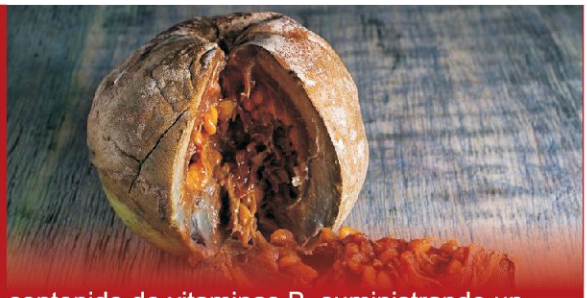
En algunas personas, la valeriana puede provocar efectos leves, especialmente si se toma en dosis elevadas o por primera vez: Somnolencia durante el día, mareo o sensación de “pesadez”, dolor de cabeza leve, malestar estomacal y sueños vívidos o alteraciones del sueño. Estos efectos suelen ser temporales y desaparecen al ajustar la dosis o suspender su uso.

El uso de valeriana en el embarazo no está recomendado de forma general.

También se desaconseja durante la lactancia sin supervisión médica. Siempre debe consultarse con un profesional antes de usarla.



Beneficios del Borojó



El borojó (Borojoa patinoi) es una fruta tropical que crece en la región del Pacífico, desde Colombia hasta Panamá, y se ha ganado un lugar especial en el corazón de los centroamericanos. Su pulpa, de color oscuro y textura densa, esconde un sabor agridulce que la hace perfecta para una amplia variedad de preparaciones.

El borojó es una fruta de la familia de las rubiáceas, conocida por su alto contenido de nutrientes y su sabor característico.

A diferencia de otras frutas tropicales, el borojó tiene una pulpa muy densa y poco jugosa, lo que la hace ideal para la elaboración de jugos, mermeladas, postres y otros productos procesados. Además, su sabor agridulce combina a la perfección con ingredientes dulces y salados, lo que la convierte en un ingrediente muy versátil en la cocina.

Aunque existen diferentes variedades de borojó, todas comparten características similares en cuanto a sabor y valor nutricional. Sin embargo, algunas variedades son más apreciadas que otras por su tamaño, color o textura.

El Borojó chocoano es la variedad más común y apreciada, originaria de la región del Chocó en Colombia. Se caracteriza por su gran tamaño y su pulpa oscura y jugosa. También están el borojó panameño y el ecuatoriano. Entre los beneficios que proporciona el consumo de borojó, tenemos:

-Conocido como la fruta energética por su contenido de vitaminas B, suministrando un aumento en los niveles de energía para los atletas. Es una “bebida energética natural”.

-Su alto contenido de fósforo ayuda a proteger las funciones del cerebro.

-Tiene un alto contenido de aminoácidos y proteínas.

-Es un “Viagra” y afrodisíaco natural, conocido como “Jugo del Amor” en los pueblos indígenas de Panamá, Colombia y la región del Amazonas.

-Los nativos lo han utilizado por siglos para curar heridas, equilibrar el nivel de azúcar en la sangre, controlar la hipertensión arterial, regular la tensión, aliviar las molestias menstruales e infecciones bronquiales.

-Es fuente de Niacina (B3), que ayuda a combatir síntomas de depresión, ansiedad y problemas de comportamiento en niños.

-Fortifica el ADN y las estructuras de RNA ayudando en la regeneración celular.

-Puede ayudar con problemas de colesterol.

-Es rico en un compuesto novedoso de polifenol que puede ser, en parte, responsable de los beneficios para la salud que se le atribuyen.

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

GAVINO AUTO SALES

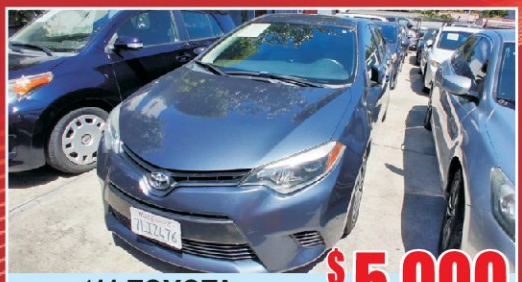
PRECIOS BAJOS ¡COMPRUEBELOS!

Pick ups • Gas • Diesel

TOYOTA · NISSAN · ISUZU · HONDA · ACURA



'18 JEEP
4 door, automatic
$19,500



'11 TOYOTA
4 door, standard
$5,900



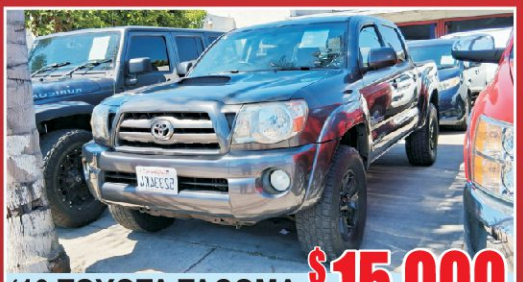
'19 TOYOTA CHR
4 door, automatic
$17,900



'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*



DISEÑO GRAFICO

Lo que usted necesita para proyectar su negocio

BUSINESS CARDS
FLYERS • BANNERS



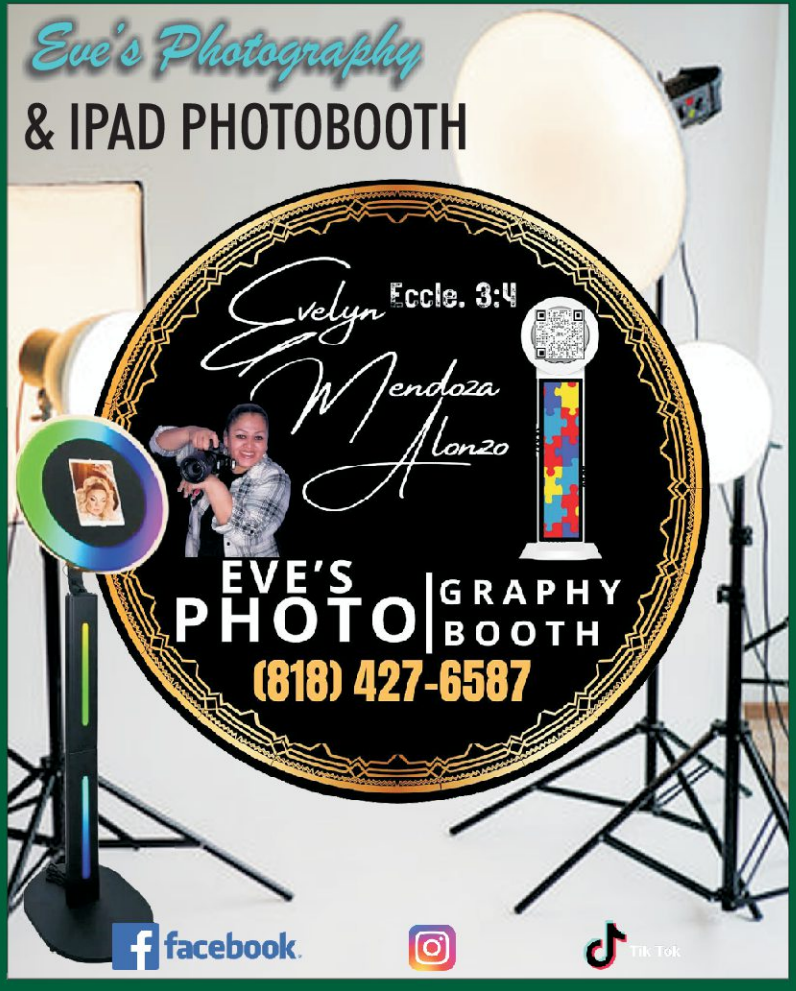




SALE

323-921-2528

Eve's Photography & IPAD PHOTOBOOTH



>Cuide su Salud

Pancreatitis

La pancreatitis aguda consiste en la inflamación súbita y autolimitada del páncreas y es, a menudo, causada por cálculos biliares o por la ingesta abusiva de alcohol. Aparece de manera repentina como dolor epigástrico intenso (en la parte superior del abdomen) y vómitos.

La pancreatitis crónica se caracteriza por un proceso de inflamación pancreática persistente cuyo resultado final es la fibrosis y atrofia del órgano. El factor de riesgo más frecuente es el abuso de alcohol y tabaco, aunque existen otras causas, como trastornos genéticos, autoinmunes, etc.

El síntoma más frecuente es el dolor abdominal en cinturón (irradiado a la espalda).

A pesar de su baja incidencia (35-40 casos por cada 100.000 habitantes/año), la pancreatitis aguda es una de las causas más frecuentes de ingreso hospitalario en los servicios de gastroenterología. Respecto a la pancreatitis crónica, su incidencia es de 5-15 casos por cada 100.000 habitantes/año y su prevalencia es de 30-50 casos por cada 100.000 habitantes. Se diagnostica con mayor frecuencia en la quinta década de la vida, y su aparición antes de los 40 años debe hacer sospechar un trastorno genético.

El diagnóstico de la pancreatitis aguda se realiza por la existencia de al menos dos de los siguientes criterios: Dolor abdominal, niveles elevados de amilasa y/o lipasa en sangre, tres veces mayor al límite alto de la normalidad (137 U/L de amilasa - 70 U/L lipasa) y alteración de la morfología pancreática observada en prueba de imagen.



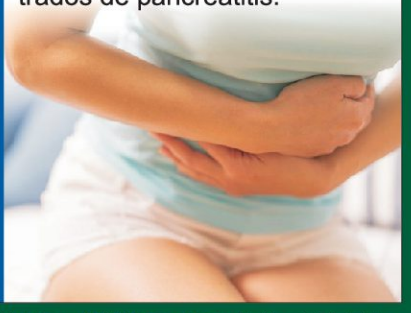
La pancreatitis crónica se diagnostica en base a síntomas compatibles (dolor abdominal), la constatación mediante pruebas de imagen de alteraciones morfológicas en el páncreas (calcificaciones, atrofia pancreática, dilatación ductal) y, en ocasiones, la evidencia anatomopatológica en la biopsia o en la pieza quirúrgica pancreática.

Las pruebas de imagen utilizadas para visualizar el páncreas son la tomografía axial computarizada, la resonancia magnética y la ecoendoscopia.

Los pacientes diagnosticados de pancreatitis aguda requieren ingreso hospitalario para tratamiento y control de la evolución. No existen fármacos específicos para curar la pancreatitis, sino medidas de soporte para mejorar la evolución de la enfermedad.

En la pancreatitis crónica el objetivo terapéutico es controlar el dolor y tratar la insuficiencia pancreática exocrina y endocrina y las complicaciones. En un paciente con dolor abdominal se debe iniciar tratamiento analgésico y descartar complicaciones que puedan ocasionar el dolor.

Las medidas preventivas dependen del factor causante. En pacientes con pancreatitis aguda biliar se recomienda realizar colecistectomía lo antes posible para evitar recurrencias. Siempre se recomienda eliminar el consumo de alcohol y tabaco ya que son factores pro-inflamatorios y factores de riesgo demostrados de pancreatitis.



Virus del Papiloma Humano

El virus del papiloma humano (VPH) es un grupo de más de 200 virus relacionados. Algunos se transmiten por contacto sexual. La mayoría de las personas han estado expuestas al VPH. En general, el sistema inmunitario controla las infecciones por VPH, que desaparecen por sí solas y no causan problemas de salud, pero a veces requieren tratamiento.

Existen dos categorías de VPH de transmisión sexual, el VPH de bajo riesgo y el VPH de alto riesgo. En ocasiones, las infecciones por VPH de alto riesgo pueden permanecer en el cuello uterino (la parte baja del útero) durante muchos años. Esto puede provocar cambios celulares. Si estos cambios no se detectan ni se tratan, pueden empeorar con el tiempo y convertirse en cáncer. El VPH de bajo riesgo puede causar verrugas en los genitales, el ano, la boca o la garganta, o alrededor de ellos.

El VPH de alto riesgo puede causar varios tipos de cáncer: Cáncer de cuello uterino, cáncer anal, cáncer orofaríngeo (un tipo de cáncer de cabeza y cuello, también llamado cáncer de garganta), cáncer de vulva, cáncer vaginal y cáncer de pene.

Las infecciones por VPH son muy comunes. Casi todas las personas sexualmente activas se infectan con el VPH poco después de iniciar su vida sexual.

Algunas personas presentan verrugas debido a ciertas infecciones por VPH de bajo riesgo, pero otros tipos (incluyendo de alto riesgo) no presentan síntomas.

Si una infección por VPH de alto riesgo dura muchos años y causa cambios celulares, es posible que presente síntomas. También puede tener síntomas si estos cambios celulares se convierten en cáncer. Los síntomas que tenga dependen de la parte del cuerpo afectada.

En general, los profesionales de la salud pueden determinar si tiene verrugas al observarlas.



Las pruebas de detección del VPH pueden incluir:

-Para las mujeres, hay pruebas de detección del cáncer de cuello uterino que pueden detectar cambios en el cuello uterino que podrían provocar cáncer. Como parte de la prueba, las mujeres pueden hacerse una prueba de Papanicolaou (también llamada citología vaginal), una prueba del VPH, o ambas. Las pruebas del VPH utilizan una muestra de células cervicales

-Su profesional de la salud también podría sugerir una colposcopia para detectar células anormales

La infección por VPH en sí no se puede tratar. Dado que el VPH causa cáncer en otras partes del cuerpo, las pruebas del virus del VPH pueden ser útiles para tomar otras decisiones de tratamiento.

Las vacunas pueden proteger contra varios tipos de VPH, incluyendo las verrugas genitales y algunos tipos que pueden causar cáncer. Las vacunas brindan la mayor protección cuando las personas se vacunan antes de la exposición al virus.

CENTRAL DE ENVIOS

¡QUE NO TE FALTE NADA PARA COMENZAR EL AÑO!

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

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

>Turismo El Salvador

Amapulapa

El nombre Amapulapa, de origen náhuatl, significa “río donde se hunden los amates”, un homenaje al árbol icónico que da identidad al lugar. Este significado ancestral se mantiene vivo en la experiencia que ofrece el parque: un espacio donde el entorno natural no solo se observa, sino que se vive con plenitud.

Con sus 33 manzanas de terreno y una oferta variada para visitantes de todas las edades, Amapulapa se posiciona como una joya escondida del turismo salvadoreño. Su conexión con el agua natural, la flora exuberante y la cercanía a la ciudad lo convierten en un plan ideal para turistas locales, familias en busca de actividades al aire libre y viajeros extranjeros que desean conocer destinos más allá del circuito turístico habitual.

El parque se encuentra en el distrito de San Vicente, en una zona de suelo volcánico con cenizas y lava, donde brotan fuentes de agua natural que alimentan las principales atracciones: cuatro piscinas para adultos, tres para niños con juegos interactivos, un tobogán acuático, y amplias áreas de picnic y descanso.

Pero Amapulapa no solo es un balneario: su entorno se transforma según el ritmo del visitante. Se puede pasar un día tranquilo bajo la sombra espesa de los amates o vivir una jornada más activa en su cancha multiusos, el anfiteatro o los restaurantes disponibles dentro del complejo.

Información útil para planificar tu visita:



Amapulapa abre todos los días de la semana, con un horario cómodo para quienes deseen pasar un día completo de recreo o hacer una escapada corta durante el fin de semana.

Horarios de apertura: Lunes a domingo, 8:00 a.m. 4:00 p.m.

Tarifas de ingreso: Nacionales $1.50 y turistas extranjeros $3.00

Además, el parque cuenta con cabañas, áreas techadas para picnic, restaurantes y estacionamiento, lo que lo convierte en una opción ideal tanto para grupos familiares como escolares o comunitarios.



Recomendaciones para visitar Amapulapa:

-Llevar traje de baño, toalla y protector solar.

-Usar calzado cómodo y antideslizante.

-Llegar temprano para aprovechar el día completo.

-Llevar efectivo para entrada y comidas.

-Respetar el entorno natural y seguir las indicaciones del personal.

El Parque Recreativo Amapulapa en San Vicente tiene lo que necesitas para un día inolvidable. Piscinas naturales, árboles centenarios y precios accesibles te esperan todo el año.

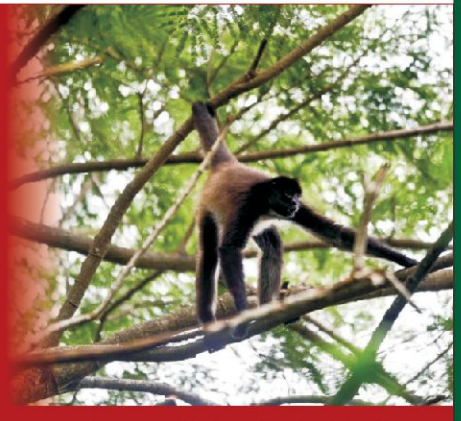
Chaguantique

El bosque de Chaguantique, ubicado en la Hacienda Chaguantique, del cantón Cabos Negros, entre los municipios de Jiquilisco y Puerto el Triunfo, del departamento de Usulután, es un área natural protegida de 53.8 hectáreas de terreno, que ofrece diversidad de flora y fauna y cuyo principal atractivo son los monos araña que habitan entre los árboles de gran tamaño.

En Náhuatl, Chaguantique significa "lugar de hermosos manantiales" y en su perímetro se encuentra gran variedad de árboles frutales y ornamentales que superan los 30 metros de altura, entre estos, el Conacaste Blanco y el Ojushte, principal alimento de los monos araña.

En Chaguantique existen 12 ríos: El Espino, El Borbollón, Diente de Oro, San Lázaro, Aguacayo, El Cacao, Chaguantique, Palo de Pan, Gualache, La Poza, Chiquito y El Molino y una gran cantidad de quebradas.

El bosque de Chaguantique constituye un lugar de dormidero, descanso y percheo de las especies de aves en las rutas de desplazamiento, principalmente migratorias.



Se accede al bosque a la altura del kilómetro 98 de la carretera del Litoral, en dirección a la ciudad de Jiquilisco. Posteriormente, el visitante se debe conducir en la carretera hacia Puerto el Triunfo por aproximadamente siete kilómetros, encontrará la entrada a la Hacienda Chaguantique y tras el recorrido de un kilómetro y medio de la calle de tierra observará la amplia vegetación que adorna el bosque.

Entre su fauna se encuentran los garrobos, conejos, los monos araña y la mariposa conocida como Big Blue, una especie que únicamente se puede apreciar en algunas épocas del año.

Los lugareños comenzaron el cuidado de este bosque hace más de 25 años. Comentaron que la comunidad se enteró que personas de otro sector llegaban a matar los monos araña y otros animales y decidieron actuar. Se organizaron para recibir capacitaciones de medio ambiente para concientizar a la población sobre la importancia del cuido de esta reserva ecológica.

Esa acción fue de gran ayuda y tras luchas medioambientales, el Ministerio de Medio Ambiente nombró estas 53 hectáreas como una zona natural protegida desde hace más de diez años.

Con el pasar del tiempo y el cuido de los animales, la manada de 14 monos araña, que son peculiares por solamente contar con cuatro dedos, se reprodujo y hasta la fecha existe el registro de al menos un centenar de monos que cuelgan de las ramas de los árboles del bosque.

El mono araña puede medir hasta 50 centímetros y pesar unas 18 libras. Es una especie vital para la salud del ecosistema porque dispersa semillas de los frutos que consume, ayudando a regenerar el bosque. Por ello, se le conoce como “el agricultor del bosque”.

CONFEDERACION CENTROAMERICANA

COFECA

Est. 1983

RESERVE LA FECHA

Sábado 12 y Domingo 13 DE SEPTIEMBRE 2026

Festival y Desfile

DE INDEPENDENCIA CENTROAMERICANA

CONFEDERACION CENTROAMERICANA Y EL CARIBE

REPUBLICA DOMINICANA PAIS ANFITRION

COFECA 43 ANIVERSARIO

1983 - 2026

"Ningún ser humano es ilegal en el mundo" • "No human being is illegal in the world"

PAIS ANFITRION

República Dominicana













UN EVENTO PARA TODA LA FAMILIA ¡GRATIS!

DESFILE: Domingo 13, saliendo de Vermont Ave y Pico Blvd a las 10:00 am

Información: elchero4u@yahoo.com • 323-369-5208

www.COFECA.org • BUSCANOS EN LAS REDES SOCIALES

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