

Actitud *Mujer* m

Mexicali / Valle Imperial / Ensenada

No. 149 Año 11 / Enero 2021

¡Pare de sufrir
en silencio!

Por: Dr. Omar Canizales

*Luz al final
del túnel*

Nos llega la vacuna

Por: Dr. Alejandro Nuricumbo

Pruebas
covid

¿Cuál elegir?

Por: Laboratorios Lozano

*Barbara
Pacheco*

Defensora de los
Derechos Humanos

Ejemplar gratuito

COMIENZA EL AÑO ESTUDIANDO Y TRABAJANDO EN IRLANDA



¡TE BRINDAMOS
LA MEJOR ASESORIA!

CONOCE LAS MEJORES
ESCUELAS PARA ESTUDIAR INGLES



QUE LA CELEBRACIÓN DE ESTAS FIESTAS
SEA EL COMIENZO DE UNA
VIDA MEJOR

Feliz

2021

Mariano Arista #1726
Entre Calles I y J, Col. Nueva

554-3830

Kirat Tradición Joyera
18kirat.tradicionjoyera

Seguimos juntos este 2021



Actitudm
Detrás de
Cámaras

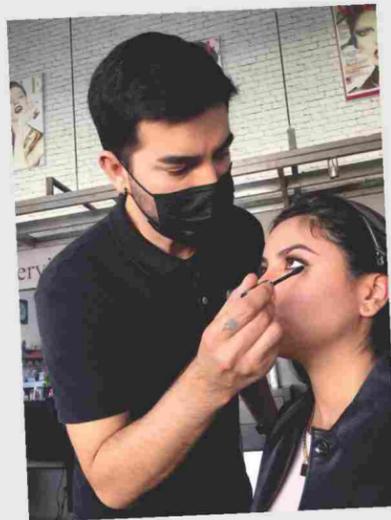
Bárbara Pacheco, Bonie Rodríguez & Adriana Guzmán

Concluyó el 2020, y con él, grandes aprendizajes, grandes desafíos de este año tan distinto.

Seguimos trabajando juntos, y queremos ser parte en este nuevo año, de nuevas aventuras y darte a conocer a grandes personas, como nuestra invitada de portada del primer mes del 2021, Bárbara Pacheco, quien vela por los derechos humanos de todos los bajacalifornianos a través de su puesto como subsecretaria de Enlace para los Organismos de la Sociedad Civil de la Secretaría General de Gobierno del Estado.

Fue una sesión mágica, que tuvo como marco la majestuosa Laguna Salada, icono de nuestro estado y que estuvo ahí, sólo para nosotros, y que fue lienzo para la lente profesional de nuestro fotógrafo Eduardo Oviedo, quien pudo captar a la perfección la alegría y jovialidad de nuestra invitada.

Asimismo, el extraordinario trabajo de nuestro maquillista estrella, Marco De León, que resaltó los bellos rasgos de Bárbara, quien en todo momento se mostró emocionada de formar parte de la primera portada de este 2021 de ACTITUDM.




DE LEÓN
STUDIO / SALÓN

Maquillaje: Marcos de León
T. 686 564 5220
deleostudioandsalon

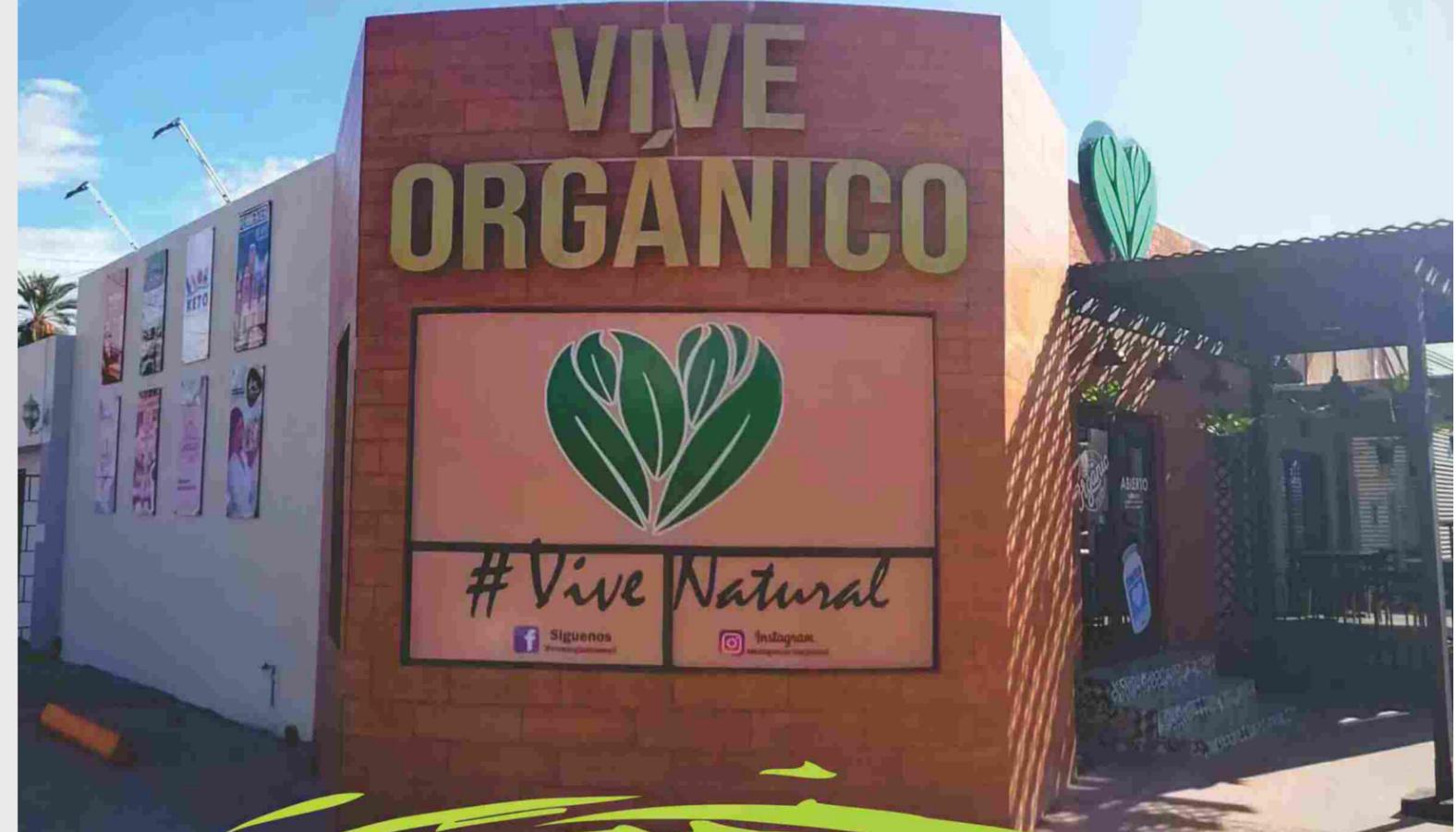


686.386.2963
686.118.8302
fotografoeduardooviedo
f. eduardooviedo

EDUARDO OVIEDO
MEMORIAS
FOTOGRAFICAS



!Donde la salud y
el sabor se unen!



SUCURSALES:
 PLAZA PUNTA ESTE  SAN MARCOS  LOS PINOS  COL. NUEVA



Si te cuidas tú,
nos cuidamos todos

Adriana Guzmán Wood
Directora General

Isabel Peña
Administración y Cobranza

Cecilia Cortés
Director Creativo

Yanara Zarate
Angela Wood
Community Manager

Dulce Díaz
Corrección de estilo

Ana Castillo
Crónica Gastronómica

Yosei Galvez
Viridiana Martínez
Fotografía Eventos

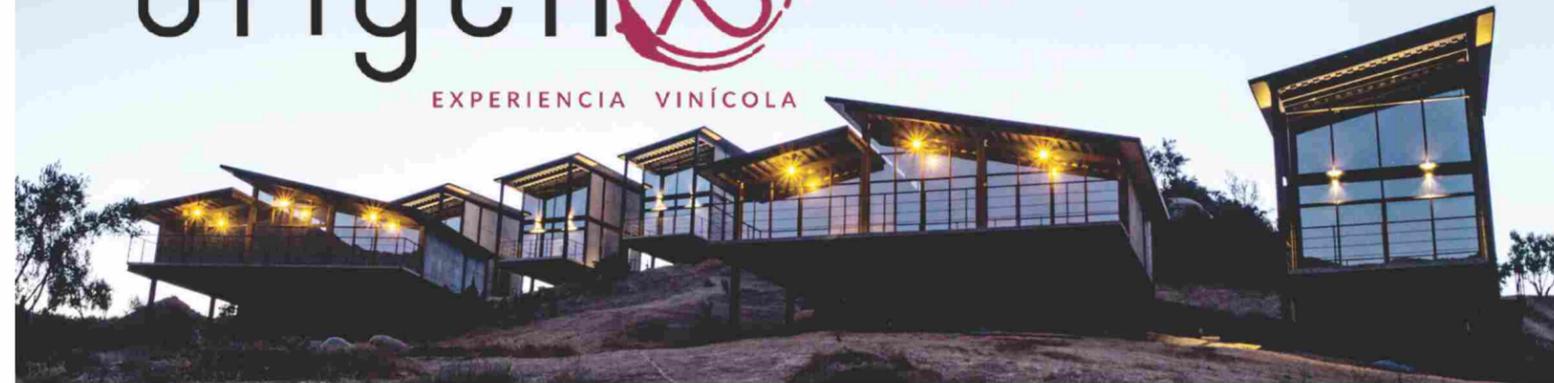
Código Binario
Web Master



Todos los derechos reservados.
Informes eventos/publicidad: 686 514 1561 / Cel: 686 171 5228 / actitudm@gmail.com
Revista mensual editada por Publicaciones Impresas de Mexicali, S. de R.L. de C.V.
Oficina: Gral. Ignacio Zaragoza 1783 Int.2, Col. Nueva, Mexicali, B.C.
El contenido de los artículos y anuncios publicitarios de esta revista, son responsabilidad de los atureros y anunciantes. Queda prohibida su reproducción total o parcial.



origen75[®]
EXPERIENCIA VINÍCOLA



Origen 75 Hotel & Viñedo, ubicado en el ejido San Antonio de las Minas, a 20 minutos de Ensenada y a 3 horas de Mexicali, por la carretera a Tecate, es un proyecto alternativo en donde convives con la naturaleza, este nuevo proyecto se ha convertido en una de las opciones en boga en el afamado Valle de Guadalupe, en donde además de tener contacto directo con la naturaleza, podrás disfrutar maravillosas vistas que tanto de día, como al caer la noche; te transmiten la paz y tranquilidad que te hace regresar, una y otra vez.



Además de su oferta en hospedaje, Origen 75, tiene dentro de sus áreas comunes una skypool (alberca panorámica), única en su tipo en el Valle de Guadalupe, la cual cuenta con vista de 360°, atracción que hace de este lugar uno de los imperdibles en su próxima visita a esta zona vinícola de Baja California.

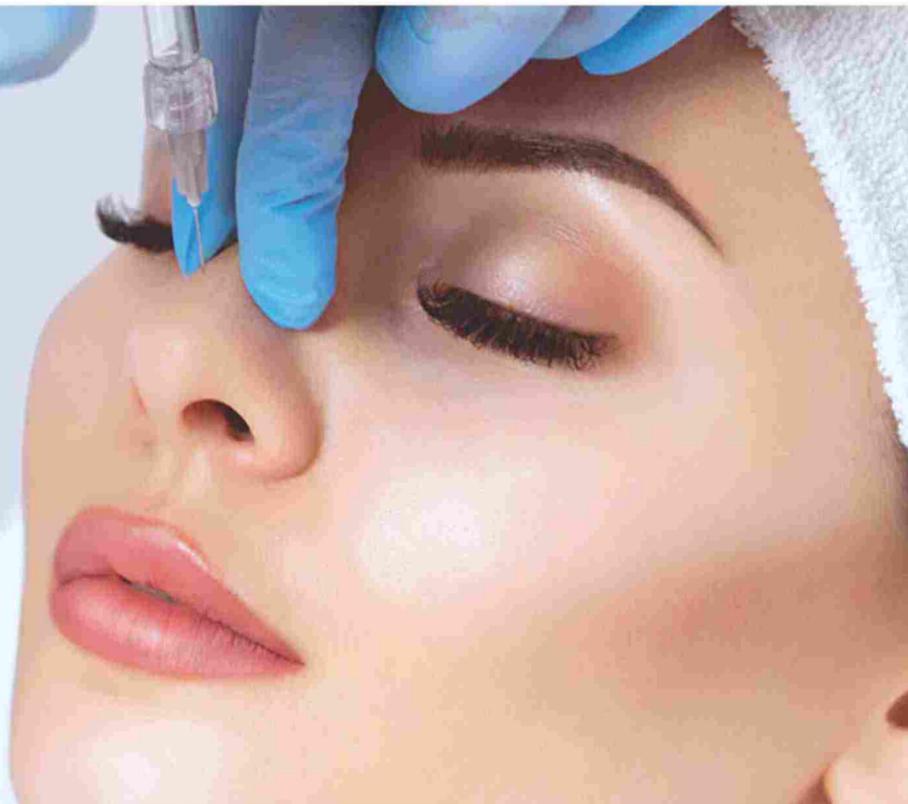


En este lugar, en su plan arquitectónico, tiene como objetivo conservar el paisaje y preservar la naturaleza en sus más de 20 mil metros cuadrados, en donde se cuenta con múltiples habitaciones amplias, independientes, modernas y con vistas increíbles, lo que lo hace el lugar idóneo para descansar, ya que su situación geográfica dentro del Valle de Guadalupe permite que el visitante esté ajeno al ruido o al tráfico, obteniendo 100% de tranquilidad, respetando su privacidad.



Origen 75 se posiciona como una nueva alternativa para los amantes del vino, ya que podrán gozar de una experiencia vinícola en un ambiente natural, tranquilo que te harán pasar los mejores momentos de tu vida.

Platicando con el doctor Juan Fernando Medrano nos comenta que, la rinomodelación permite afinar el aspecto de la nariz, con lo cual no sólo se perfecciona esta parte rostro, sino que se consigue una armonía del mismo.



Corrige tu nariz sin cirugía

¿Qué es la rinomodelación?

Es una técnica no invasiva y de menor costo que la rinoplastia y su objetivo es **corregir pequeñas anomalías de la nariz** en una manera sencilla, rápida y totalmente ambulatoria. Una opción más para poder perfilar tu rostro sin pasar por quirófano.

Este tratamiento médico-estético es uno de los más realizados en medicina estética, que radica en retocar ciertas partes de la nariz, gracias a la infiltración de material de relleno exclusivamente ácido hialurónico, que es reabsorbible completamente y existe la forma de revertirla inmediatamente en caso de ser necesario.

¿Qué tipo de pacientes pueden acceder a ésta técnica?

Puede realizarse a la mayoría de los pacientes que quieren conseguir mejoría en la forma de la nariz. La rinomodelación permite corregir la giba nasal o afinar el aspecto de la nariz, consiguiendo la armonía del rostro. También se pueden eliminar pequeñas imperfecciones que se producen en la curvatura final de la nariz, levantar la punta e incluso corregir pequeñas desviaciones de la misma.

¿Es un tratamiento seguro?

Es una práctica segura, siempre y cuando sea realizada por un profesional que tenga conocimiento de la anatomía facial y experiencia en la aplicación de ácido hialurónico, siendo éste el producto de primera elección para la rinomodelación sin cirugía.

Los efectos secundarios de este tratamiento, realizado con una buena práctica, se pueden limitar a un leve edema de la nariz que desaparece unas horas después del tratamiento y a un pequeño hematoma que puede salir en los puntos de inyección.

¿Cómo se realiza?

Se utilizan sustancias de relleno reabsorbibles, es una intervención 100% ambulatoria, donde a través de unas pequeñas inyecciones se corrigen las imperfecciones de la nariz.

Para iniciar, se aplica una crema anestésica y una vez que ha hecho su efecto, en dos puntos clave para el tratamiento se administra, una pequeña cantidad de anestesia local. La rapidez del procedimiento, en el que normalmente se emplean 15 o 20 minutos, permite al paciente poder seguir con su rutina habitual.

¿La durabilidad del resultado depende del producto aplicado?

Sí, en el mundo de los ácidos hialurónicos, que son los productos más utilizados para las rinomodelaciones sin cirugía, existe una diversidad inmensa, esto se traduce a la variabilidad en la duración de los resultados y los precios.

Los productos de gama baja y poco reticulados producen resultados pobres (poca corrección) y a corto plazo (2-3 meses). Desgraciadamente, estos productos no están libres de provocar otras complicaciones, como reacciones inflamatorias más largas.

Sin embargo, los productos de gama alta, además de ser más duraderos (hasta 18-24 meses) y seguros (no producen hinchazón), poseen una ventaja muy importante, su flexibilidad, gracias a la cual conseguimos resultados mayores (mayor reticulación permite mayor proyección).

Los procesos de gama baja, pueden llegar a tener un precio mínimo de 2 mil pesos, en tanto que los de gama alta, pueden llegar a costar hasta \$8 mil 500 pesos; cualquiera de ambas que sea elegida, es recomendable sea con un especialista en medicina estética.



¿Tienes alguna duda?
Estamos para apoyarte.



f drjuanmedrano
Ced. de especialidad: 12145201

T. 686 842 6684
686 261 8175
Madero 1291 entre calle d y calle e
Plaza Misiones, Local 1



Muchas personas están inquietas y preocupadas en relación a la efectividad y seguridad de las nuevas vacunas creadas para el combate contra el Covid-19, y si deben ponérsela o no.

A continuación, algunas líneas en relación a lo que se sabe y mi opinión, como médico, ante este tremendo desafío que será vacunar a la mayor parte del planeta.

Saque sus conclusiones: Se ha determinado que, de las personas mayores de 60 años, aproximadamente, el Covid-19 mata a uno de cada 58 infectados; en las personas de 40 años a 59, uno entre 833 morirá y en las personas menores de 40 años, sólo morirá uno de 10,000. Además de los costos en vidas humanas, los costos de hospitalización y manejo de los pacientes es infinitamente menor.

Esta vacuna se desarrolló en un tiempo récord, y se ha preparado con lo mejor que tenemos en ciencia y tecnología, y es la única esperanza que tenemos para volver a nuestra vida anterior al 2020, la única forma en que funcionará, es si nos la aplicamos todos.

Luz al final del túnel Nos llega la vacuna

Por: Dr. Alejandro Nuricumbo



Si bien la vacunación es voluntaria, considero que no es sólo una situación personal, sino una situación de empatía hacia la sociedad, ya que para lograr la tan ansiada inmunidad de rebaño sólo hay dos caminos, que se enfermen y se infecten la mayor parte de la población, o que se vacunen y de esa manera tratar de volver a lo que conocimos como normalidad.

Cabe mencionar que las vacunas no son perfectas, siempre tienen problemas, desde complicaciones de producción, de almacenamiento y de aplicación, pues se han reportado efectos adversos por su suministro y esto es normal, no es una situación de pánico, tenemos estudios clínicos que demuestran que son efectivas y seguras, sin embargo, nunca había existido una tan vigilada y sobreexpuesta a los medios de comunicación, pero, al final, todo vuelve a ser cuestión de números.

Les escribo hoy, dos días antes de terminar el año, con los hospitales llenos, familiares y amigos muertos y muchos colegas contagiados. Espero con ansia y con amor el 2021, y si Dios me lo permite, mi esposa y yo nos vacunaremos.

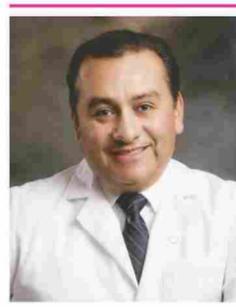
Sólo me queda desearles un Feliz Año Nuevo 2021 y, por el amor de Dios, si tienen la opción, vacúense para terminar con esta terrible pesadilla, y recuerden: *La vacuna es segura y efectiva, y los médicos pondremos el ejemplo para seguir en la primera línea de batalla contra esta terrible enfermedad.*

Sinceramente, su amigo,
doctor Alejandro Nuricumbo Vázquez.

Dr. Alejandro Nuricumbo Vázquez
Angiólogo y Cirujano Vascular
CP 3409434 CMACV 346



T. 686 552 20 44
Av. Reforma 1006 entre B y C



Empieza el año con el mejor cuidado en casa.

Hemos estado a tu lado por más de 31 años cumpliendo nuestra promesa; ayudarte a cuidarte con todo lo necesario para el paciente en casa.

31 años cuidando de ti y tu familia

Insumed
Todo para tu paciente en casa

<p>Mexicali Reforma 1098 Col. Nueva 686.554.2908</p>	<p>Tijuana Blvd. Sánchez Taboada 10488 Local 4, Zona Río 664.634.6077</p>	<p>San Luís R.C. Son. Av. Revolución y Calle 12 Col. Comercial 653.534.0094</p>
---	--	--

actitudm.com

Visítanos desde cualquier dispositivo



escanea este código

solútica

¡YA ESTÁ DISPONIBLE LA NUEVA HERRAMIENTA!

Wopen

CONTPAQi®

Haz clic y comienza a vender

LA NUEVA PLATAFORMA de E-commerce que te ayuda **entrar al mundo digital** de manera sencilla a tu negocio en línea

- CONTPAQi® Bancos
- CONTPAQi® Contabilidad
- CONTPAQi® Nóminas
- CONTPAQi® Comercial
- CONTPAQi® Gastos
- CONTPAQi® Producción
- CONTPAQi® XML en línea+
- CONTPAQi® Punto de venta
- CONTPAQi® Factura electrónica
- CONTPAQi® Evalúa035
- CONTPAQi® Respaldos
- CONTPAQi® Escritorio Virtual

Te ayudamos a simplificar los procesos de tu negocio, brindándote las mejores soluciones administrativas para tu empresa.

- Asesoría
- Capacitación
- Implementación
- Profesionalismo

Ofrecemos Lectores Biométricos

teléfono 686 **555-0051**

[/solúticamxl](#)
Llama hoy mismo:

Soluciones Integrales de Baja California S. de R.L. de C.V.
Blvd. Benito Juárez 2252 Local 11
Plaza Mandarin, Mexicali, B.C., México
Correo E.: ventas@solutica.com.mx
Página WEB: www.solutica.com.mx





El doctor Michael Krutzik del PMHD, intensivista y neumólogo de cuidados intensivos del Condado de Imperial, fue el primero en recibir la vacuna, junto con otros cuatro miembros del hospital.

Si bien la vacuna ciertamente brinda una capa adicional de protección para el personal, reiteraron la importancia de que la comunidad haga su parte para ayudar a detener la propagación del virus.

Lewis señaló que aumentaron los casos de Covid-19 en la comunidad, después de las festividades decembrinas, con más de la mitad de todos los pacientes hospitalizados.

Pioneers Memorial Healthcare District recibe vacunas Covid-19

El distrito de salud del Valle Imperial comenzó el proceso de vacunación a empleados y médicos

Los funcionarios de Salud Pública de del Condado de Imperial, entregaron una pequeña porción de la vacuna Covid-19 al Distrito de Salud Pioneers Memorial (PMHD). Los integrantes de este nosocomio notaron la naturaleza histórica de la llegada de la vacuna, así como el desafío de ahora ponérsela al personal, mientras siguen atendiendo a una población de pacientes en rápido crecimiento.

Larry Lewis, director ejecutivo de PMHD, explicó que los procedimientos necesarios para administrar esta vacuna no son fáciles, pero que están listos para suministrar y tomar esta inmunización.

“Estamos muy agradecidos por el esfuerzo y la dedicación de varios departamentos y del personal, que hacen esto mientras aún enfrentan los desafíos del virus en la creciente población de pacientes hospitalizados”.



La dotación de la vacuna para el personal sigue siendo una preocupación para el hospital, ya que los números de contagios continúan aumentando.

“Nuestra administración explora continuamente todos los recursos para ver de dónde podemos sacar más personal, ya recibimos personal de apoyo de DMAT, así como algunos asistentes de enfermería certificados de FEMA, lo que ayudará enormemente”, precisó Lewis.



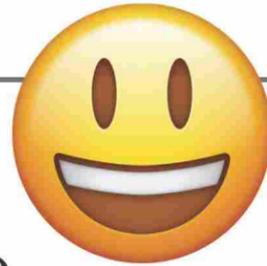
FOR ALL DESDE 1950

PIONEERS
MEMORIAL HEALTHCARE DISTRICT

www.pmhd.org

#actitudm

“ Soy cirujano dentista y definitivamente amo lo que hago, por medio de la empatía busco conectar de alguna manera con cada paciente y, sin duda, me esfuerzo por brindar algo más que una simple consulta, tratando de aportar una enseñanza e involucrar a mis pacientes en un plan preventivo. ”



Y a ti... ¿Qué te hace sonreír?

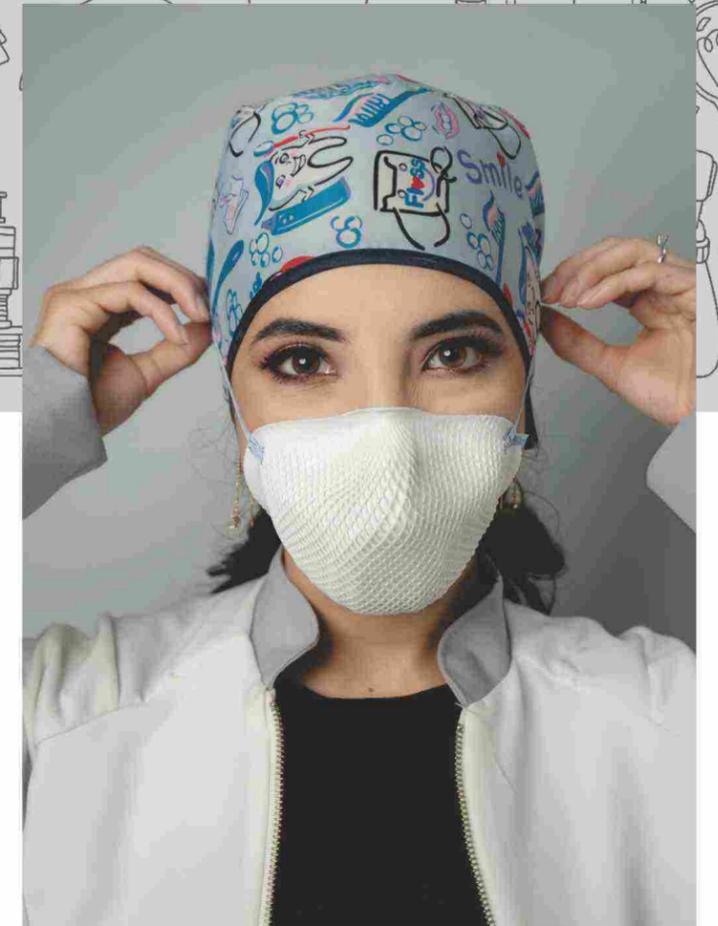
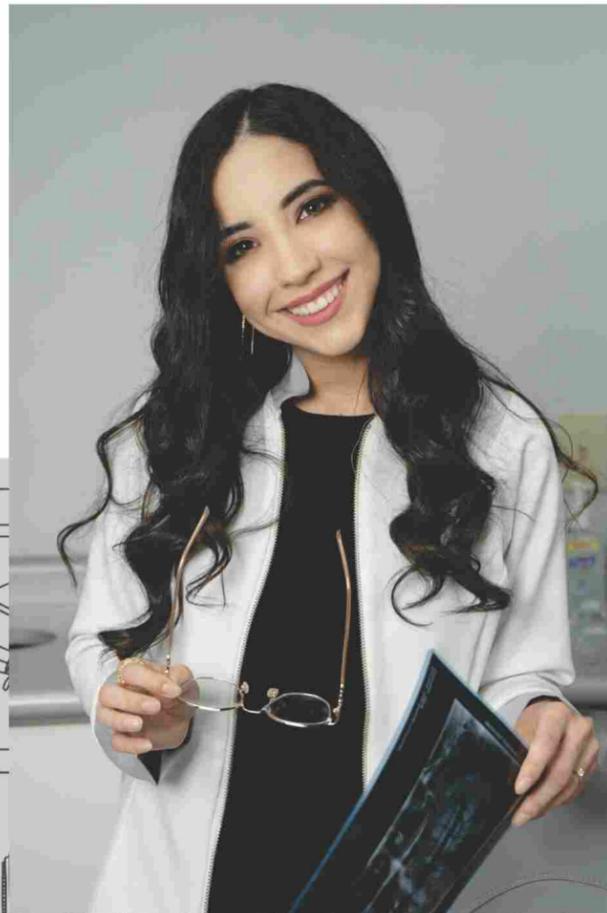
Por: Evangelina Renovato

Buscando un proyecto que compagine con mi filosofía, resolví comenzar este año con mi perfil @quemehacesonreir en Instagram, donde todo gira alrededor de esta premisa de prevención, donde me pueden encontrar para agendar alguna cita dental o conocer un poco de mí, sobretodo, comparto qué nos hace sonreír; también se volvió un recordatorio constante de la importancia de sonreír y de cómo debemos hacerlo, sin dolor o sin que nos bajen la autoestima.

Por eso mi trabajo, más allá de la consulta, es hacerte sonreír, por lo que hoy te llevaré en un viaje, explicándote la importancia de la prevención dental.

Cuidado de tus dientes

El ser humano no ha logrado diseñar un material tan resistente e increíble como el diente natural, entonces, ¿por qué no cuidarlos? Tenemos la creencia de que debemos acudir al dentista cuando hay molestia o dolor y que el dentista es caro.



Si acudiéramos cada 6 meses al dentista, podríamos comprobar lo equivocados que estamos, ya que lo único que nuestros dientes necesitan es atención, y por atención, no me refiero a que estén derechos o blancos, me refiero a una vigilancia integral, donde todas las especialidades dentales puedan ofrecernos trabajos de calidad y durabilidad. Por esto, aunque cueste más tiempo y esfuerzo, llevo mi consulta a algo más allá de una serie de tratamientos, que muchas veces ni siquiera sabemos en qué consisten.

Enfoquémonos en explicar al paciente lo peligroso que es la caries dental, al ser una enfermedad silenciosa que no presenta molestia en la mayoría de sus casos, o en que las encías sostienen nuestros dientes y deben de ser limpiadas con hilo dental sí o sí, y también en lo prevenible que son las enfermedades bucales, por lo que con un cambio cultural podemos lograr que chicos y grandes adquieran hábitos sencillos con los cuales tengan una excelente salud bucal y, con esto, una mejor calidad de vida.

¿Cómo puede ser esto posible?

Simplemente acudiendo con tu dentista de confianza cada 6 meses, que este experto en la salud bucal cuente con un equipo de especialistas en cada área, así como utilizando correctamente el hilo dental y cepillando a consciencia.

Evangelina Renovato
¿QUÉ TE HACE SONREÍR?

Evangelina Renovato Aguilar
Cirujano dentista
Universidad Autónoma de Baja California
Citas al 686 190 66 62
Instagram: @quemehacesonreir



2020 Un año de retos, innovación y transformación para El Garage Project Hub

Por: Andrés Daniel Ruelas

Si pudiéramos resumir en una palabra el 2020 sería: Transformación. Las empresas, familias, ciudades y el mundo en general estamos viviendo un proceso de transformación muy grande, donde los hábitos y costumbres que teníamos anteriormente no volverán a ser los mismos.



Como **El Garage Project Hub** (departamento de innovación de Grupo Educativo "16 de Septiembre") desde marzo y hasta la fecha nos adaptamos al mundo digital, ofreciendo una gama de cursos, talleres, certificaciones, tanto para niños y niñas, como para papás y mamás y docentes, no sólo de Mexicali, sino también de todo México y Latinoamérica.



Las escuelas, por ejemplo, nos encontramos viviendo una etapa de reflexión y adaptación, donde la innovación y sentido humano son nuestros ejes y motores principales para seguir ofreciendo no sólo la misma, sino la mejor calidad educativa y tecnológica.



En estos 9 meses de confinamiento, logramos impactar a miles de niños y niñas, así como cientos de maestros en temas tan diversos pero actuales como son robótica, programación, diseño en 3D y animación de videojuegos. Para nuestros docentes, estuvimos impartiendo capacitaciones de herramientas digitales, seguridad e higiene para el próximo regreso a clases y técnicas innovadoras para fomentar la interacción entre el alumno y docente de manera virtual. Sumando todo esto, son más de 10,000 horas de contenido generado.



Esto fue posible gracias al equipo de trabajo de **El Garage**, el cual desde el día cero se comprometió a seguir aprendiendo y capacitándose para brindar la mejor experiencia virtual a los padres y madres de familia que depositaron su confianza en nosotros al seguir inscribiendo a sus niños y niñas en nuestros cursos, a nuestros pequeños makers, nuestros niños y niñas que cada día buscan aprender más y seguirse superando, y a las empresas y gobiernos que siguen apostándole a invertir en tecnología y educación, lo cual es el futuro de nuestro país para seguir desarrollando mejores ciudadanos.

No queda más que decir **¡GRACIAS!** Y esperamos vernos pronto de manera presencial, mientras tanto, seguiremos transformando a las futuras generaciones de manera digital.



Tel: 686 318 5182
f elgarageprojecthub
Av. Magisterio 550
Col. Maestros Federales
www.elgaragehub.com
elgarage@ceu16.edu.mx



La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina, la cual se produce cuando el movimiento o la actividad física (como toser, reír, estornudar, correr o levantar objetos pesados) o el ejerce presión sobre la vejiga, provoca pérdidas de orina.

Esta condición es diferente de la incontinencia de urgencia y de la vejiga hiperactiva, ya que, en la incontinencia de urgencia, el músculo de la vejiga se contrae, lo que causa una repentina urgencia de orinar antes de que puedas llegar al baño, en tanto que la incontinencia de esfuerzo es mucho más común en las mujeres que en los hombres.

Si tienes incontinencia de esfuerzo, puedes sentirte avergonzado, aislarte o limitar tu vida laboral y social. También puedes evitar las actividades físicas y de ocio. Con el tratamiento, probablemente puedas controlar la incontinencia de esfuerzo y mejorar tu bienestar general.

Síntomas

Si tienes incontinencia de esfuerzo, puedes tener pérdidas de orina en las siguientes situaciones:

- Al toser o estornudar
- Al reír
- Al inclinarte
- Al levantar cosas pesadas
- Al hacer actividad física
- Al tener relaciones sexuales

Es posible que no lo tengas cada vez que hagas estas cosas, pero cualquier actividad que aumente la presión puede hacerte más propenso a las pérdidas de orina involuntarias, en especial si tienes la vejiga llena.

Causas

Este padecimiento se produce cuando los músculos y otros tejidos que sostienen la uretra (músculos del piso pélvico) y los músculos que controlan la liberación de la orina (esfínter urinario) se debilitan.



Los músculos del piso pélvico y el esfínter urinario pueden perder fuerza debido a:

Trabajo de parto: En las mujeres, una lesión a los nervios o al tejido durante el parto puede debilitar los músculos del piso pélvico o del esfínter. La incontinencia puede comenzar inmediatamente o varios años después del parto.

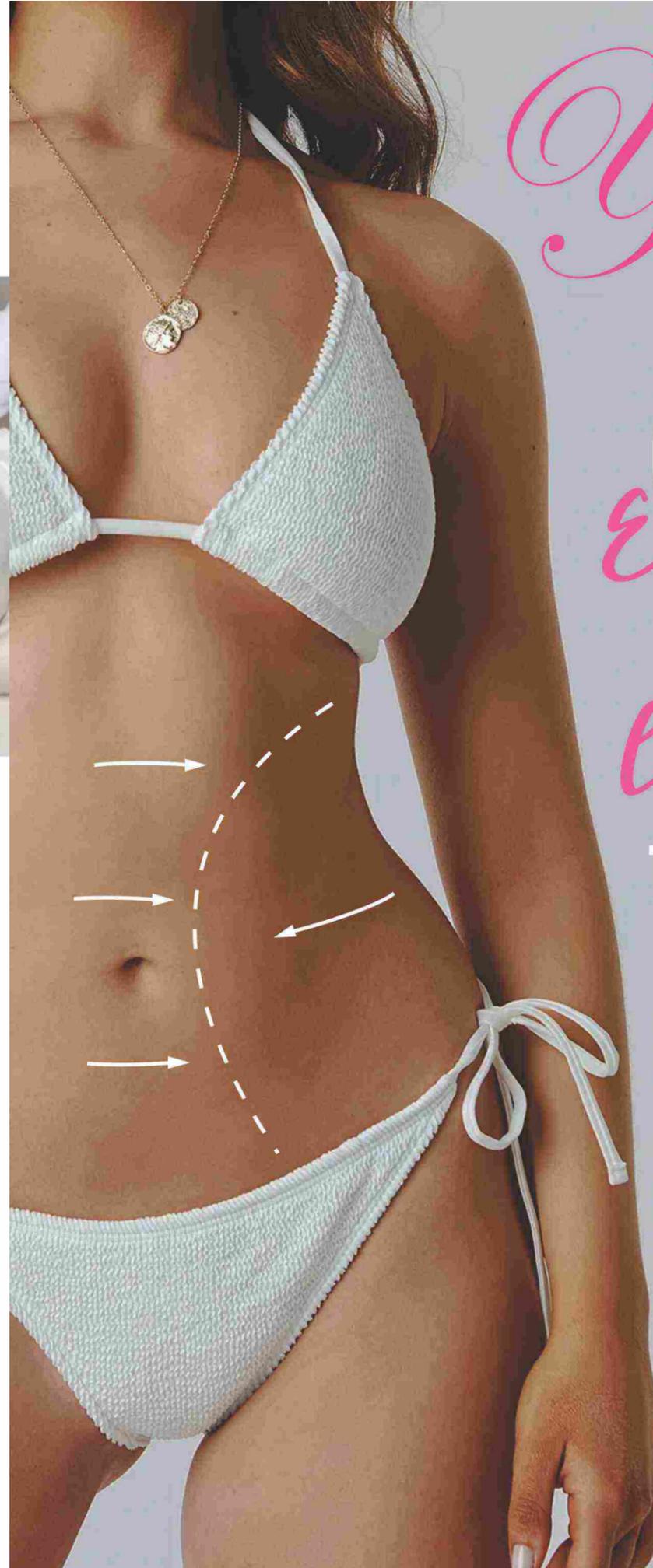
Cirugía de próstata: En los hombres, la extracción quirúrgica de la glándula prostática (prostatectomía) para tratar el cáncer de próstata, es el factor más frecuente que provoca esta condición.

Si padeces de esta condición médica, acude con tu urólogo de confianza, mejorará tu calidad de vida con un simple tratamiento quirúrgico, láser o médico.

Fuente: <https://www.mayoclinic.org/>



Dr. José Padilla Piña
Céd. Prof. 6422915 Y CPE 10383881
Calle Novena 1799-12
Col. Plutarco Elías Calles
T. 686 576 8682



Yolfred
Clínica & Spa

CRIOLIPOLISIS
Elimina grasa localizada

Tratamiento Indoloro NO Invasivo

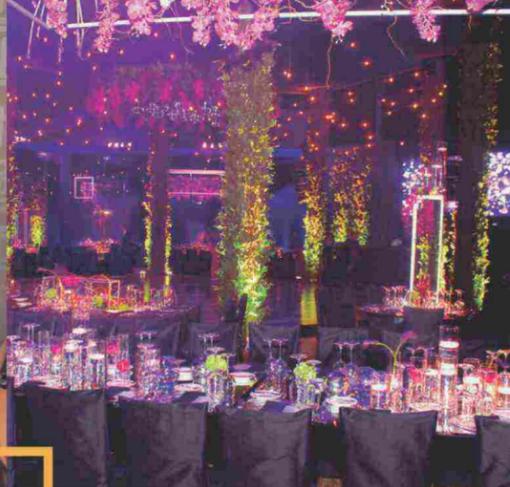


686 841 26 67
USA (1760) 415 38 96

Enero 2021



Fotografía: Diana Soto
Dirección de arte: Alexandra García
Asistente de dirección: María Fernanda Rocha
Modelo: Arlen Marisol Cazares
Pintora: Camila Rodríguez
Maquillista: Nancy Montenegro
Locación: Casa de la cultura



DOS
EMPRESAS,
MISMO
OBJETIVO.



Hotel Araiza Mexicali es el complejo hotelero de mayor prestigio en toda la región, un hotel con una infraestructura y capacidad ideal para cualquier tipo de evento con una excelente ubicación. Fuertemente comprometido en brindar la mejor experiencia a sus clientes, ofrece satisfacción y comodidad a través de sus alojamientos, espacios para eventos y reuniones de trabajo.

Además de contar con su distinguido servicio de banquetes, el cual se destaca por ofrecer un servicio completo desde la degustación de platillos, hasta el servicio al cliente, está la otra parte importante, el trabajo de Jr. Esquivias, una empresa posicionada a nivel nacional, que cuida cada detalle del evento para crear un montaje soñado, respaldado por años de experiencia y profesionalismo.

Tenemos la certeza de que las dos empresas cuidan hasta el más mínimo detalle para que el evento sea todo un éxito, haciendo de éste, una experiencia inigualable.

Informes:
(686) 564 1100 Ext 7728 y 7770
(686) 564 1111

araizahoteles.com  


ARAIZA
MEXICALI

Jr. Esquivias
EVENT DESIGNER

El correr y la práctica del ciclismo, son de las actividades más seguras en estos tiempos de contingencia y que permiten disfrutar de las bellas mañanas o tardes de invierno, sin embargo, hay que cuidar no sobreexponer a nuestras extremidades inferiores, ya que la práctica excesiva de estas actividades, pueden desarrollar el Síndrome de la Banda Iliotibial.

El proceso se produce por fricción de esta banda contra el extremo distal del fémur o por inflamación de los tejidos entre ésta y el hueso, todo producido por la flexión y extensión repetida de la articulación.

Es la causa más recurrente de dolor en la cara externa de la rodilla de corredores y ciclistas, afectando aproximadamente al 5% de ellos, aquejando también a quienes practican futbol, basquetbol, triatlón, esquí y remo.

Lesión de *corredores* y *ciclistas*

Inflamación de la banda iliotibial

Por: Dr. Óscar García

Ésta es una lesión común por sobreuso, típicamente afecta a corredores, ciclistas y militares, el cual se caracteriza por dolor en la cara externa de la rodilla, asociada a actividades con movimiento repetitivo. La banda iliotibial es un engrosamiento de los tendones de la cara lateral del muslo que se originan de los músculos de la cadera y llega hasta el hueso por abajo de la rodilla.

Quienes corren subidas y bajadas, o en terreno con declive o inclinación lateral, en los que corren a baja velocidad, o quienes aumentan súbitamente la distancia o intensidad de entrenamiento, pueden llegar a presentar este padecimiento. Asimismo, en los que tienen las rodillas arqueadas como charro, rotación interna de las piernas, debilidad de los músculos de la cadera y pies planos o "tobillos vencidos".

Generalmente el dolor se presenta cerca del final de un entrenamiento o carrera para luego irse presentando cada vez más rápido al iniciar el ejercicio o aún en reposo. En la mayoría de los casos el diagnóstico se establece con la historia clínica y exploración del paciente. Las radiografías y otros estudios como Resonancia Magnética pueden ser de utilidad en casos seleccionados.

Tratamiento

El manejo incluye reposo, modificar la actividad que produjo el dolor o disminución de la intensidad de la misma, y luego un regreso progresivo a la misma. De igual manera, la aplicación de hielo local, ejercicios de fortalecimiento a los músculos de la cadera y de estiramiento a los de la cara lateral de la rodilla, así como frotarlos con un bastón o rodillo son parte de tratamiento.

Medicamentos analgésicos para el dolor y anti-inflamatorios, e incluso la aplicación de inyecciones con Cortisona en el área dolorosa pueden apoyar en la atención a este padecimiento, logrando una mejoría en la mayoría de los pacientes en un periodo de 6-8 semanas, reservando la cirugía para aquellos raros casos que no responden al reposo y manejo conservador después de 6 meses.



Dr. Óscar García Tovar
Ortopedia y Traumatología Deportiva
Microcirugía Articular
Tels: 686 551 97 63 y 686 553 65 58



ESPECIALIDADES
ALMATER

Dr. Oscar Iván García Tovar

Tel: 5.51.97.63 y 5.53.65.58 | Cel: (686)198.50.92

Ortopedia y
Traumatología
Deportiva
Microcirugía articular

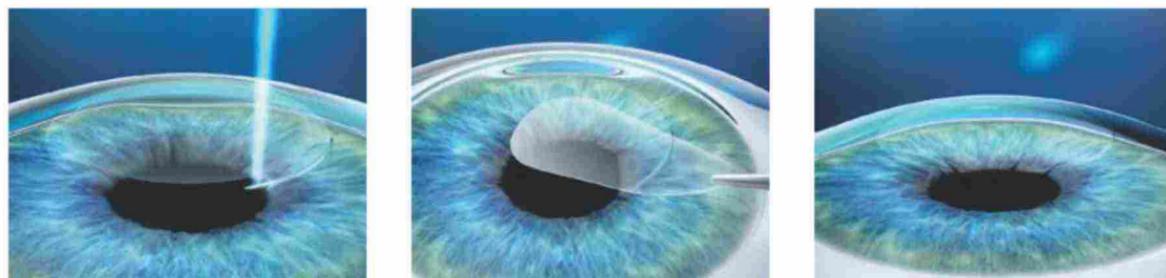
Edificio Especialidades Almater
Calle C #148 2do Piso, Suite 215

GNP SEGUROS MetLife Seguros Monterrey AXA



SMILE: Tratamiento para miopía y astigmatismo

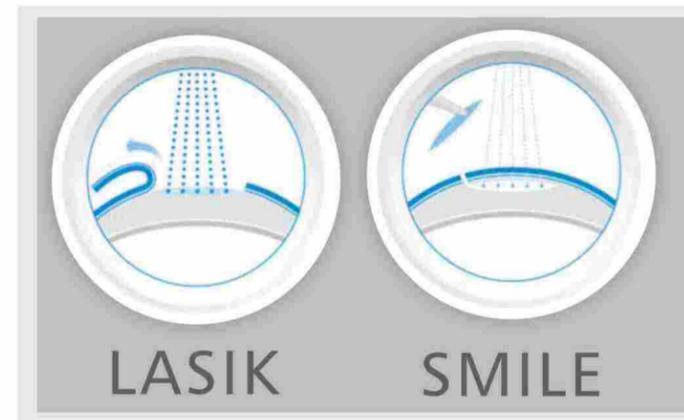
Por: Dr. David Méndez



SMILE, conocido por sus siglas en inglés "Small Incision Lenticular Extraction / Extracción lenticular a través de una pequeña incisión", es una técnica moderna aprobada por la FDA en 2016 para el tratamiento de la miopía y astigmatismo. Puede preguntarse ¿cuál es la diferencia entre SMILE y Lasik? y en sus términos más simples, SMILE es una cirugía menos invasiva y más precisa, con menos efectos secundarios.

En Instituto Visual Dr. David Méndez, donde la tecnología moderna se encuentra con los problemas de la vida real, nos esforzamos por llevar las técnicas más innovadoras y los mejores procedimientos a nuestros pacientes. Hemos definido el tratamiento del ojo seco brindándole lo último en pruebas y tratamientos, hoy nos sentimos honrados de brindarles a nuestros pacientes una cirugía refractiva para la corrección de la miopía y astigmatismo que es mínimamente invasiva, más precisa, sin navajas, sin colgajos corneales y con menor inducción de ojo seco.

Estamos orgullosos de presentarle VisuMax de Carl Zeiss Meditec, el sistema más avanzado para reducir la dependencia de los lentes utilizando el láser femtosegundo más avanzado.



¿Por qué elegir SMILE sobre Lasik?

Para tomar esta decisión, necesitamos discutir las diferencias en los procedimientos y sus resultados. LASIK por sus siglas en inglés "*Láser Assisted In Situ Keratomileusis / Queratomileusis in situ asistida por láser*", es un procedimiento asistido por láser Excimer, donde se tiene que crear un colgajo corneal de 20 mm utilizando una navaja. Este colgajo no se adhiere completamente a la córnea y años más tarde todavía puede desprenderse y afectar en gran medida su visión. El corte de los nervios corneales induce ojo seco que puede durar meses, hasta años. Este colgajo puede causar destellos o halos nocturnos, problemas de contraste, ardor, picazón y ojos rojos en aproximadamente el 40% de los pacientes.



En contraste, SMILE usa un láser de femtosegundos para esculpir un tejido diminuto con forma de lenticula en la córnea y se extrae a través de una incisión de hasta 2mm en la superficie de la córnea. Esto reduce el trauma quirúrgico sin afectar la estabilidad corneal. Con la lenticula extraída, el paciente sana naturalmente y se recuperará con rapidez.

El procedimiento es indoloro, rápido y cuenta con la confianza de oftalmólogos a nivel mundial. Esta técnica permite un mayor rango de corrección que incluye prescripciones muy altas hasta 10 dioptrías de miopía y/o 5 dioptrías de astigmatismo

SMILE es mínimamente invasivo con 100% laser femtosegundo

Lasik fue aprobado por la FDA en 1998, ya es hora de modernizarse y avanzar. A medida que avanzan incluso nuestros teléfonos, computadoras y dispositivos electrónicos ... *¿no cree que su cirugía y su cirujano también deberían hacerlo?*

Cuando se trata de su salud ocular, cuente con un doctor que se esfuerza por brindarle los tratamientos más nuevos e innovadores.

Dr. David Méndez Noble
Cirujano Oftalmólogo
CP 3626840
Av. Reforma 1277, Col. Nueva
Tel. 686 552 20 04





Pruebas Covid

¿Cuál necesito tomar?



Con la propagación del virus del Covid-19, se ha hecho cada vez más importante contar con una prueba que pueda ser confiable para la detección oportuna de esta nueva enfermedad.

En la actualidad, existen tres pruebas que apoyan al sector médico a conocer los casos positivos y poder empezar con un tratamiento médico oportuno e iniciar el combate de este virus a tiempo.

PCR

Una de las pruebas más efectivas es la de PCR. El RNA viral se detecta antes de que aparezcan los síntomas, alcanzando un pico entre el 5º y el 7º día tras el inicio de los síntomas.

Muestra: Se toman muestras con dos hisopos húmedos distintos que recogen moco y saliva, una de las fosas nasales y otra de la zona oro-faríngea

Técnica: Biología Molecular

Con la muestra extraída se consigue el material genético del interior del virus (ARN), el cual se amplifica para su análisis. Con la técnica de la amplificación del material genético, son necesarias pocas cantidades del virus.

Lo positivo: Se trata de una prueba segura y fiable. Su sensibilidad y especificidad es del 100%.

Lo negativo: Resultados en 4 a 12 horas. Se requiere equipo, personal e instalaciones altamente calificados.

Antígenos

A diferencia de los PCR, estos test no analizan ni amplifican el material genético del virus, sino que detectan la presencia de las proteínas que se encuentran en su superficie (en su corona).

Muestra: Se toma una muestra empleando hisopos húmedos, recogen moco y saliva de una de las fosas nasales.

Técnica: ELISA, CLIA, Prueba Rápida (inmunocromatográfica). Detecta en la sangre o suero del paciente, la presencia de proteínas virales, principalmente la proteína S.

Se requieren grandes cantidades del virus para poder detectarlo.

Lo positivo: Se pueden hacer de forma masiva y rápida (en 15 o 20 minutos obtenemos la respuesta). Sirven para detectar a los infectados y a los no infectados de forma rápida en un amplio segmento poblacional.

Lo negativo: Son los test que suelen utilizarse para el tamizaje masivo del alcance de la enfermedad. Al no analizar ni amplificar el material genético del virus, tienen una sensibilidad y una especificidad en torno al 70% (según los tests utilizados).

Anticuerpos

Detectan la presencia de las inmunoglobulinas generadas como respuesta a las proteínas que se encuentran en la superficie del virus (en su corona).

Anticuerpos IgM: Aparece a los 5-7 días del inicio de la infección y se detecta mayor positividad a los 15 días, negativizándose alrededor del día 20 desde el inicio de los síntomas.

Anticuerpos IgG: Confiere probable inmunidad. Aparece aproximadamente a los 15 días del inicio de la infección.

Muestra: Se realiza punción venosa para obtención de suero/plasma.

Lo positivo: Anticuerpos IgM: Su presencia puede orientarnos para determinar si la infección se encuentra activa o en su fase final.

Anticuerpos IgG: Confieren una inmunidad eficaz en el caso de que el sujeto volviese a ser infectado con el virus.

Lo negativo: No son una prueba diagnóstica.

Al día de hoy no se sabe qué cantidad de anticuerpos IgG son necesarios para conferir inmunidad frente a nuevas infecciones por coronavirus y por cuánto tiempo esa inmunidad permanece activa.

En Laboratorios Lozano estamos para servirte y ofrecerte las mejores pruebas diagnósticas para ésta y otras enfermedades.

Para su comodidad, contamos con 6 ubicaciones.

www.laboratorioslozano.com



Especialistas en Análisis Clínicos, Químicos y Bacteriológicos.

LOZANO

LABORATORIOS

Dándole más valor a su *Vida* ...

Realizamos tomas a DOMICILIO



686 553 66 76

¡Pare de sufrir en silencio!

Por: Dr. Omar Canizales
Anestesiólogo y algólogo



El dolor crónico es aquel que persiste o se repite en un período de 1 a 3 meses después de la resolución de una lesión tisular aguda o acompaña una lesión que no cicatriza.

Se estima que 1 de cada 5 adultos de la población mundial lo padece y de estos, del 10% al 40% lo presenta de alto impacto, mismo que se define como aquella dolencia que produce una limitación considerable de las actividades de la vida diaria.

La **IASP** (Asociación Internacional para el Estudio del Dolor) en el reciente año actualizó la definición de dolor, tras más de 40 años, misma que incluye aportaciones de todos los implicados en el término, incluidos los pacientes y sus cuidadores, dicha definición se expresa como *“Una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada o similar a la asociada con daño tisular real o potencial”*.

Éste es un creciente problema de salud pública en los Estados Unidos, con un costo estimado de 560 mil millones de dólares cada año por atención médica, pérdida de productividad o servicios para discapacitados. Además de interferir con las actividades cotidianas, éste problema de salud se asocia con la dependencia de los opioides, la ansiedad y la depresión, y una mala calidad de vida.

Generalmente, el dolor se considera crónico si cumple una de las siguientes características:

- Dura más de 3 meses
- Tiene una duración de más de 1 mes después de la remisión de la lesión o el trastorno que causaron inicialmente el dolor
- Se repite con intermitencia a lo largo de meses o años



El diagnóstico se basa fundamentalmente en la evaluación médica temprana y oportuna, encaminados a realizar una historia clínica y una exploración física completa relacionada al dolor y sus posibles causas, apoyándose siempre de estudios de laboratorio y gabinete.

Sin embargo, la importancia radica en su origen, mismo que puede ser desencadenado por múltiples causas, muchas de ellas mortales, tales como:

- **Cáncer**
- **Enfermedades reumatológicas** (lupus, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante)
- **Diabetes mellitus**
- **Fibromialgia**
- **Tumores cerebrales**

El tratamiento se centra en la analgesia multimodal, basándose en la resolución de su origen, sin embargo, la importancia radica en el manejo por un equipo multidisciplinario que va desde el médico de primer contacto, médico internista, neurólogo, cirujano, oncólogo, alergólogo, psicología, psiquiatría, terapia física, etc., buscando siempre ofrecerle al paciente una calidad de vida digna.

T. 686 516 0092 / C. 686 160 0300



Dr. Jesús Omar Canizales Enriquez
DOLOR • PALIATIVOS • ANESTESIOLOGIA
UNA VIDA LIBRE DE DOLOR

Manejo Especializado en:

- ✓ Dolor por Cáncer
- ✓ Dolor Lumbar
- ✓ Dolor Cervical
- ✓ Fibromialgia
- ✓ Neuralgia del Trigémino
- ✓ Neuralgia Postherpética
- ✓ Dolor por Artritis
- ✓ Dolor por Artrosis
- ✓ Dolor Crónico Postoperatorio
- ✓ Migrañas



Buscamos ser un referente en el diagnóstico y tratamiento del dolor crónico, así como contribuir al acceso universal de los cuidados paliativos de calidad para nuestros pacientes.

Av. Madero 998 int. 9
Local +52 (686) 516- 0092 Cel +52 (686) 160-0300 San Luis Rio Colorado (653) 534-5420
dromarcanizales@hotmail.com

Barbara PACHECO

Defensora de los Derechos Humanos

Actualmente, la preparación y el caminar de muchos jóvenes los ha llevado a desarrollarse ampliamente en el ámbito laboral, tanto en la esfera privada como en la pública de la sociedad, y les ha permitido, además, ser empáticos y apoyar a los sectores más vulnerables de la comunidad bajacaliforniana.

Uno de los más visibles ejemplos es, a sus 28 años, Bárbara Pacheco, quien con esfuerzo y trabajo es hoy a su corta edad, subsecretaria de Enlace con Organismos de la Sociedad Civil en la Secretaría General de Gobierno del Baja California, en donde además de poner sus conocimientos académicos y labores en práctica, brinda apoyo a los rubros más vulnerables de la sociedad.



Licenciada en Derecho por Centro de Enseñanza Técnica y Superior (CETYS) Universidad Campus Mexicali y con una Maestría en Estudios Avanzados en Derechos Humanos por la Universidad Carlos III de Madrid, se ha desempeñado en la función pública desde hace varios años, tanto como becaria en la Comisión Nacional de Derechos Humanos en el área de investigación y Asesor Jurídico en el Poder Ejecutivo de Morelos.



Bárbara Patricia, desde su trinchera, busca hacer política de una manera más consciente y humana, lo cual ha hecho extensible a los jóvenes de esta generación a través la cátedra, ya que además de su puesto a nivel estatal, forma parte de la planta académica como docente de la materia en Derecho Administrativo de su Alma mater, CETYS Universidad.





El 2020 fue de grandes retos, pero también de grandes logros para esta joven, quien, en fomento a la igualdad, al respeto y a la no violencia contra la mujer, logró la co-fundación de varios proyectos, como el Frente Político de Mujeres Jóvenes, donde se trabaja la agenda de políticas públicas con perspectiva de género y se fomenta la sororidad entre las mujeres en política.

Asimismo, fue co-fundadora de Defensoras Digitales, donde se da acompañamiento psicológico y asesoría jurídica a las víctimas de violencia digital, así como la generación de un podcast llamado “Y Ahora Veo”, un espacio donde se habla del amor propio, del despertar humano, de la prosperidad, de temas espirituales y no tan espirituales, y cómo ponerlos en práctica.



Quien fuera Enlace del Poder Ejecutivo con el grupo de trabajo de la Alerta de Género de la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra la Mujer (CONAVIM) y Secretaria Ejecutiva del Sistema de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes de noviembre de 2019 a mayo de 2020, precisó que a pesar de que el 2020 fue un año de retos en todos los aspectos, aunado a la contingencia de salud por el Covid-19, confía en que este 2021 será de mayores éxitos, de continuar trabajando para garantizar los derechos humanos y de fomentar la sororidad entre todas las mujeres de manera consciente, sensible y humana.

“También, empecé un programa de radio llamado “Hilo Rosa” con mis compañeras Brenda Roa y Karolyna Pollorena, el cual es un espacio inclusivo donde aprenderemos a romper los estereotipos de género”.



“Trabajo para garantizar los derechos humanos en todo Baja California, en todos los rubros que me desenvuelvo, especialmente con los organismos de la sociedad civil”.



En estas fechas tenemos que estar más protegidos que nunca, por eso, además de contar con nuestros servicios de siempre, en Policlínica y Especialidades Médicas Madero te ofrecemos nuestra Unidad Independiente Covid-19 - con todas las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades de salud-, donde se pueden realizar evaluaciones y pruebas diagnósticas por nuestro personal, el cual recibió capacitación especializada en este tipo de pacientes

Unidad de detección Covid 19 Grupo Madero te acerca atención especializada 24/7

Prueba de PCR (conocida como prueba de hisopo): Esta prueba está indicada para realizar el diagnóstico de Covid, ya que detecta la presencia o ausencia del material genético del virus.

Estos resultados están en menos de 24 horas



Prueba de anticuerpos IgG e IgM: Puede realizarse en personas que ya fueron diagnosticadas con Covid-19 y se realiza en búsqueda de anticuerpos ("defensas en contra del virus") aconsejándose a partir del día 10 de un resultado positivo o también se realiza en personas que quieren saber si ya padecieron Covid de manera asintomática.

De igual manera, puede efectuarse en personas que ya formaron anticuerpos en contra del virus y que deseen saber si aún cuentan con anticuerpos pasados los 3 meses, que se ha considerado el tiempo promedio que duran los anticuerpos "activos".

Los resultados están en el mismo día.

También, atendiendo a estas fechas, contamos con la prueba de Influenza (H1N1).

En Policlínica y Especialidades Médicas Madero, contamos con atención 24/7, los 365 días del año para cuidar de tu salud y la de tu familia, además de acercarte todas las especialidades para que puedas atenderte en un sólo lugar, con todas las comodidades que necesitas.



FB/policlinicamaderomexicali Especialidadesmedicasmadero.com

Av. Francisco I Madero 665 Primera Sección / Unidad de detección Covid: Av. Colón 665

- Farmacia 24/7
- Laboratorio (de 06:30 am a 2:30 pm de lunes a sábado)
- Imagenología (Ultrasonido 3D y 4D, Raxos X, Mamografía)
- Clínica General
- Clínica Especializada

Tel. 686 523 6807
USA 1 (855) 785 0741
Whatsapp 686 304 6305



Especialidades
MÉDICAS
MADERO
Servicios Médicos con Rostro Humano



- Atención Previa Cita
- Sin Acompañantes
- Cubículos Privados
- Áreas Desinfectadas
- Instrumental Esterilizado

¡Comienza el año poniendo tus pies en la mejores manos!

686 351 87 55
T. 686 566 79 06

Feetcareoficial Blvd. Benito Juárez 1642 L-2 Plaza San Angel, Mexicali, BC



Todos Somos Mexicali

Balance positivo a pesar de la pandemia

Por: América Álvarez de Galván

A pesar de la contingencia de salud por el Covid-19 generada desde marzo del año pasado, el 2020 fue muy positivo para la asociación civil Todos Somos Mexicali (TSM), que solidificó uno de los proyectos que, por años y administraciones municipales, había estado emprendiendo sin éxito hasta hoy.

Guillermo Galván Sariñana, presidente de TSM, dio a conocer que el 2020 dejó un balance muy positivo, y que se tiene preparado un plan de trabajo viable, posible, aterrizado a la nueva normalidad.

Recordó que, durante varias administraciones, el proyecto del “**Pulmón Urbano**” de la calle Novena había sido pasado de largo, hasta que, en los últimos meses del 2020, fue aprobado y entregado en comodato por el Cabildo de Mexicali este espacio, en donde se realizará la forestación de cientos de árboles y arbustos endémicos de la localidad, creando ahí un espacio verde y de sana recreación para las familias mexicalenses.

Asimismo, indicó que para el próximo año se continuarán los operativos de limpia, que, aunque no serán multitudinarios, serán muy direccionados, recordando que TSM inició con el programa de mantenimiento de avenidas.

“Durante 2021, se va direccionar el esfuerzo en el recién aprobado proyecto del parque ecológico conocido como ‘Pulmón de la novena’, que será el proyecto ciudadano emblemático y por el cual se estará trabajando de manera intensa durante el próximo año, y en donde ya se tiene confirmado el redondeo de Oxxo para los meses de abril, mayo y junio”.

Manifestó que en 2020, al no poder realizar su tradicional “**Tortatón**”, se efectuó la campaña “**Ayudar sabe mejor**”, que gracias al apoyo de la gente, se logró la venta de 1 mil 158 docenas de donas de la empresa Krispy Kreme, lo que otorga un valioso porcentaje dentro de programa de responsabilidad social con organismos sin fines de lucro “**RecaudAcción**”, por lo que en 2021 seguirán con este programa.

Dentro de sus emblemáticas actividades, Galván Sariñana mencionó que para el 2021, la carrera **Corre, Trota o Camina por Mexicali** será cuando las condiciones lo permitan, así como su **Bingo**, el cual, de no poder realizarse de manera presencial, al igual que el año pasado, se llevará a cabo de manera virtual.

Estos son los puntos principales del Plan **TSM2021** con objetivos claros que promueven un Mexicali verde, bonito, limpio y participativo.

**Porque Yo soy Mexicali,
Tú Eres Mexicali,
Todos Somos Mexicali**



Av. Sebastián Lerdo de Tejada 1200 Segunda, Mexicali, B.C.
Tel. 686 218 20 30
www.todosomomexicali.com



El organismo funciona como un sistema integral en donde todo está conectado, y cuando una parte se daña, afecta a todas las demás.

Desbalance hormonal

Conoce los síntomas

Por: LN ED Sofía Morales

¿Por qué hay tanto desbalance?

Una vez que entendemos la causa y nos enfocamos a corregir el problema de raíz, prácticamente tienes la solución, y algunas de las causas de estos desajustes pueden ser:

1 Deficiencias Nutricionales: Estas se basan en una alimentación alta en productos procesados, azúcar, exceso de gluten y lácteos, aceites vegetales inflamatorios, así como el abuso de cafeína y alcohol. Las "dietas" muy restrictivas y sin variedad, también van a afectar a la microbiota intestinal que juega un papel muy importante en el balance hormonal.

2 Estrés Crónico: Existe estrés emocional, físico, o químico, pero el problema es que el cuerpo no sabe distinguir entre un estrés real a un estrés percibido por una respuesta hormonal y empieza a liberar cortisol, que es la hormona del estrés constantemente.

3 Toxinas/Químicos: Todos los días en aditivos, metales pesados, medicamento, alimentos, en lo que respiramos, etc. Estos actúan como disruptores endocrinos y son confundidos dentro del cuerpo por estrógeno y aumentan los niveles del mismo.

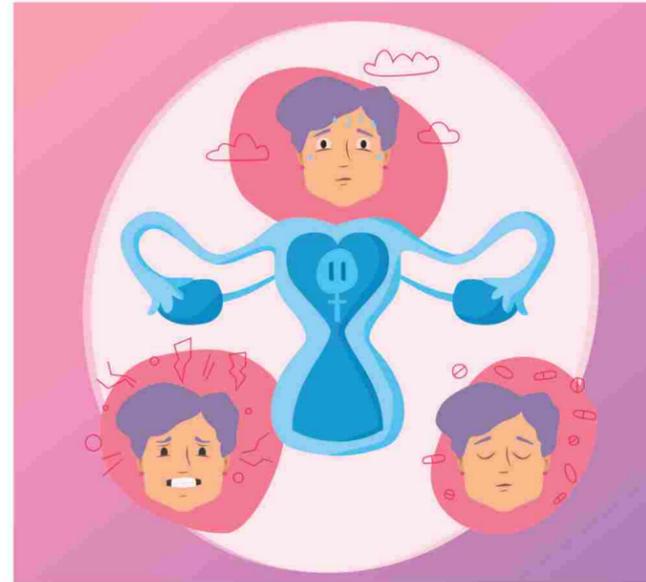
Las hormonas son mensajeros que se producen en las glándulas para que el cuerpo realice diferentes funciones como dormir, quemar grasa, tener hambre, digerir, subir la temperatura del cuerpo, ovular, desintoxicar, lactar, crecer, y mucho más. Algunas de las más escuchadas son la insulina, cortisol, estrógeno, progesterona, testosterona, melatonina, serotonina, leptina, grelina, etc.

Todas las hormonas funcionan en conjunto, no puedes mover una sin esperar que las otras se muevan. Una vez que éstas se desbalancean, o cuando hay mucha de una o poca de otra, se empiezan a manifestar ciertos síntomas.

Hoy en día estamos acostumbrados a sentirnos "mal" y no "excelente", se nos hace normal estar cansados, sin energía, con estreñimiento, caída de cabello, dificultad para dormir e inflamación abdominal.

Últimamente quedar embarazada es más difícil que correr un maratón y todos estos síntomas, no son normales, son señales de que algo en el cuerpo no está funcionando de manera correcta.

4 Inflamación: Cuando existe un problema en el intestino como disbiosis, intestino permeable o inflamación, el sistema inmune se altera y puede empezar a atacar a diferentes órganos.



Todo está relacionado y ninguna enfermedad empieza de la nada, más bien, es el resultado de años de malos hábitos, por lo que es de suma importancia conocer nuestro cuerpo y realizar un chequeo una vez al año.

@nutriologasofiamorales

LN Sofía Morales

686 308 6430

Consulta Presencial Mexicali:
Servicios Médicos Especializados
Calle H #252, Colonia Nueva



Sofía Morales
NUTRICIÓN FUNCIONAL

En tu
blanqueamiento

Limpieza dental
DE REGALO

FAIX
DENTAL

686 192 3933 /faixdental @faixdental faixdental@gmail.com

Capricornio

(El sol entró en Capricornio 21 de diciembre a las 2:02 am y sale el 19 de enero/21 a las 12:40 pm)

Para los nativos de este signo, se aspecta muy favorable este fin y comienzo de año respecto al movimiento de recursos económicos. Habrá oportunidades diversas de obtenerlos e, inclusive, te puedes ver favorecida por tu pareja en esta área. Sin embargo, deberás atender responsabilidades rezagadas quizá por la atención que estás prestando al tema de pareja, el cual se acentúa muy fuerte en este 2021, dándote la oportunidad de entablar un compromiso muy serio. Para algunas capricornio, se favorecen las relaciones a distancia. Es posible te juntes o cases, pero, los escenarios de celos estarán marcados, poniendo a prueba tu paciencia. Eventualmente, debes de cuidarte de peligros a tu seguridad personal por verte expuesta a estos. Habrá que dedicarle tiempo a tu salud, ya que puedes tener alguna situación inflamatoria en huesos o articulaciones. También en el área genital o la fecundidad serán otro tema importante. Hay que empezar a hacer trabajo psicológico contigo misma; recapitulas los últimos eventos vividos, ya que te das cuenta que hay algo que sanar o mejorar. Exploras alguna oferta de trabajo o negocio.



Planeta: Saturno, Elemento: Tierra, Carácter: Generosos
A favor: Ambiciosos, decididos y cuidadosos, En contra: Son pesimistas, tímidos y rencorosos
Día de la semana: Sábado, Color: Gris Oscuro, Marrón, Negro y Castaño
Perfumes: Todos los aromas naturales, Estación: Invierno
Piedras preciosas y metales: Plomo, Turquesa, Amatista y Azabache



ARIES

Una fase en donde necesitas tomarte un descanso de unos días, ya que habrá mucho agotamiento mental. Inicias este año haciendo pausas y enfrentando responsabilidades muy serias. Será un tránsito no largo, pero algo tenso. Habrá cursos o actualizaciones que tomar para ejecutar mejor tu trabajo. Atenderás pendientes de tu salud. Buscarás la cercanía de las personas más cercanas.



TAURO

Estás en un excelente tiempo para hacer dinero. Los negocios estarán en su apogeo. Pueden presentarse diversas oportunidades de hacer transacciones o especulación de mercancía para revender. También, inicias algún curso o estudio. En el amor, te sientes presionado porque las múltiples actividades que tienes te alejan de tener la paciencia para los requerimientos de tu pareja. Tu salud es excelente.



GÉMINIS

En la cuerda floja en tu relación. Esto es porque hay una incoherencia en tus palabras, acciones y reacciones explosivas. Presionas de más y no tendrás buenos resultados. En el trabajo, todo fluye de manera lenta pero segura. Deberás cuidar la lealtad que das y recibas. Mejoras económicamente a fines de enero. Cuida tu salud en pulmones y garganta, así como jaquecas eventuales. Cuidado a enfermos.



CÁNCER

Aunque tengas algún compromiso de pareja, se presenta otra oportunidad con una interesante persona. Tendrás que valorar lo que tienes y lo que puedes perder. Exitoso en el trabajo. Buscarás multiplicar tus recursos mediante el comercio o un negocio, el cual cultivarás. Viajes cortos. Interacción con persona que te hará oferta de trabajo o comercio foráneas. Examen médico.



LEO

Un mes para recuperarte y concentrarte en tus propósitos. Realmente tendrás una excelente energía para desarrollar tus propósitos laborales. Trabajarás en un nuevo programa y organización laboral. Es posible emprender un nuevo negocio. Te sacudirás a personas tóxicas. El amor y el compromiso fluyen a favor tuyo. Tendencia a alergias de la piel y dolor de manos.



VIRGO

Estás en una fase en donde cumplirás compromisos algo forzados con familiares políticos. Trabajarás en pos de poner en orden una propiedad, ya sea documentos, construcción o remodelación. Habrá mucha afluencia en un negocio, si lo tienes, o detalles que cubrir en tu trabajo. Aunque tienes suerte en el amor, deseas vivir en paz sola o acompañada, ya que requieres tu espacio. Viajes rápidos.



LIBRA

Buscarás recursos que te ayuden a crecer o resolver algún tema emocional que te preocupa. En el amor, necesitas centrarte y no imaginar que ocurre algo distinto a tu realidad. Será importante cerrar capítulos con personas de tu pasado para que equilibres este tema. Económicamente, inicias lentamente este ciclo. Atención a cierta debilidad respiratoria. Curso o estudio.



ESCORPIÓN

Pleitos pasionales. Habrá exámenes médicos y tratamiento para una situación que atender. Te relacionarás con personas importantes que recomendarán tu servicio o producto. Si trabajas para una empresa, es posible un aumento de beneficios. Mejoras económicamente en esta etapa. Algunas tendencias tóxicas aflorarán, pero ahora tienes la capacidad para transmutarlas.



SAGITARIO

Nuevas actividades te distraerán de la rutina. Una persona mayor te causará una fuerte preocupación por una situación de salud. En el amor, habrá ciertos ajustes que hacer e inclusive, una necesidad de soltar aquello que no es funcional. Te empiezas a involucrar en comercio y las relaciones con amistades foráneas serán clave para obtener provechosos beneficios.



ACUARIO

Se cancelarán fechas de proyectos, ya que algunos cambios en regulaciones que no tienen que ver con decisiones propias, provocarán el resultado deseado. Sin embargo, tu tenacidad y disciplina te llevarán al éxito deseado. Un trámite se resuelve a favor. Se estrecharán lazos con personas ausentes. Organizas un equipo de trabajo para trabajar en un proyecto. El amor fluye con tranquilidad y calidez.



PISCIS

La salud será un asunto que atender, ya sea propio o de personas muy cercanas a ti. Se resuelve a favor un beneficio económico atrasado. Viaje corto. Procura no involucrarte en chismes de familia o ser más prudente para evitarte conflictos. Incursionarás en alguna terapia. Ser más precavida al ejecutar algún deporte que te ponga en riesgo de lastimarte. Agradables sorpresas vienen por personas cercanas.



Cristina Garcia

Terapeuta y Astróloga
Tels. 686 946 00 87 y 558 74 86
Mexicali, BC / FB: Cristina Garcia
Terapeuta: Lic. Abraham Garcia G.
(686 118 61 09)



En apoyo a los micro y pequeños productores, y a aquellos que con su esfuerzo han logrado consolidar marcas 100% cachanillas, revista ACTITUDM los invita a ser parte de este proyecto de comunicación.

Si quieres dar a conocer tu producto y que más personas generen el hábito del consumo local, mándanos un correo electrónico a actitudm@gmail.com y con gusto, a través de nuestras páginas, te apoyaremos, generando así el crecimiento de emprendedores locales.

Consume local

Apoyo a los emprendedores cachanillas

Churricos Cachanillas es una empresa familiar fundada hace más de 10 años en la capital del estado, Mexicali, la cual ha logrado colocarse en el gusto de todos aquellos que los prueban.

Ésta es una tradicional botana de maíz, a la que se le han añadido varios ingredientes que aportan, no sólo un delicioso sabor, sino una fuente de fibra al organismo del consumidor, la cual cuenta con granos enteros de *ajonjolí*, *avena* y *amaranto* que le dan un sabor único y agradable.

La idea de conjuntar estos ingredientes y dar un giro radical a los churritos de maíz tradicionales, surgió del señor **Fausto Rolando Retamoza** (QEPD), quien por cuestión de salud buscaba poder consumir algo que no lo perjudicara, fue entonces cuando, con ayuda de toda la familia, se elaboraron los primeros productos.

Al probarlos, toda la familia y amistades cercanas quedaron fascinadas, y al ver el gran auge que estos generaban, fue que surgió la idea de comercializarlos, por lo que ahora, Churricos Cachanillas, es la opción sabrosa e integral que puedes disfrutar con quien más quieras.

facebook: ChurricosCachanilla
Tel. 686 252 5185 / Cel. 686 124 6761
Productos naturales "Doble" RR
Av. Corregidora Norte No 3120, Col. Valle del Álamo

Churricos

!El alimento hecho botana!



**EL MEJOR SERVICIO CON
EL MEJOR COMBUSTIBLE Y AL MEJOR PRECIO**
CONSULTA NUESTRAS 6 UBICACIONES EN:
www.ggmcombustibles.com



**COMBUSTIBLE
100 % AMERICANO**



Grupo Garcia Montaño

686 552-49-45

**CONTROL Y DEDUCIBILIDAD TOTAL
EN EL GASTO DE COMBUSTIBLE DE SU FLOTILLA**

1 MEDIOS ELECTRONICOS

2 VALES PROPIOS

3 REQUISICIONES

¡ Feliz Año Nuevo 2021!

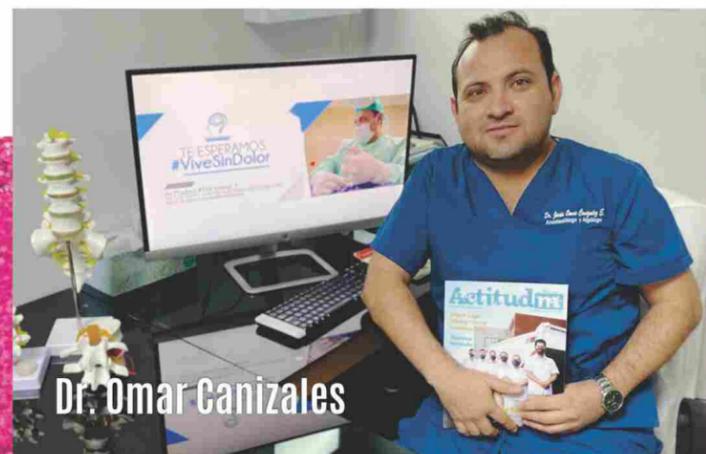
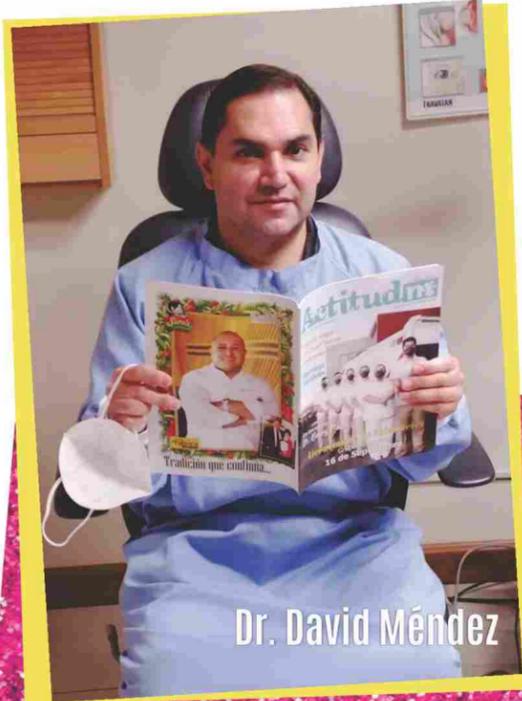
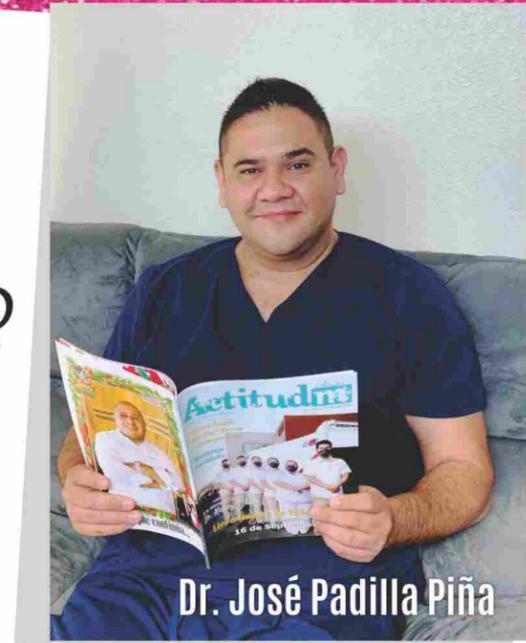
les desea...

Grupo García Montaño

Encuentra tu revista con nuestros patrocinadores

actitudm.com

f t y i



MARINA DEL PILAR ATIENDE EL PROGRAMA "FUERZA ROSA" LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER



Con la finalidad de ofrecer a las mujeres mexicalenses las herramientas necesarias para vivir una vida libre de violencia doméstica, el Gobierno Municipal que encabeza Marina del Pilar Ávila Olmeda, puso en funcionamiento el programa Multiagencial "Fuerza Rosa", que conjunta esfuerzos de distintas instancias para atender este tipo de casos. "Fuerza Rosa" es un programa coordinado por la Dirección de Seguridad Pública Municipal, a través de la Unidad Contra la violencia Intrafamiliar (UVI), el cual está conformado por un equipo de profesionistas capacitados para atender situaciones que representen un riesgo para la mujer que enfrenta algún tipo de violencia de género.

A través de este Programa multiagencial de atención en contra de la violencia familiar y de género, las mujeres, pueden tener acceso a asistencia policial, asesoría jurídica y apoyo psicológico, así como la protección en situaciones de riesgo. Como parte de este programa fueron habilitadas oficinas, así como la línea telefónica (686) 556-76-72, que es atendida por el equipo de "Fuerza Rosa", en donde en primera instancia se busca darle la asesoría a la persona que está pasando por una situación de ese tipo, para posteriormente canalizarla a las instancias que necesite y darle seguimiento a su caso.

Por medio de este programa el Gobierno Municipal busca prevenir de manera integral, situaciones de violencia de pareja, de género, en menores de edad, así como en personas que sufran algún tipo de discapacidad.

De igual manera, a fin de concientizar a la población sobre la importancia de detectar cualquier rasgo de violencia por mínima que sea y erradicarla por completo, con el apoyo personal de este programa se imparten pláticas informativas, conferencias y distintos temas en las colonias con mayor índice de casos.

Conjuntamente en coordinación con concesionarios del transporte público se puso en marcha el programa "Transporte Seguro", el cual tiene como objetivo de generar espacios seguros al interior de los taxis y camiones.

Además del patrullaje y acompañamiento estratégico de la Policía Municipal, con el compromiso de estar al pendiente para responder de manera inmediata en caso de requerirlo.

Con estas medidas, las mujeres que requieran el transporte urbano podrán utilizarlo con la confianza de que no serán incomodadas, durante los traslados.

Por otra parte, la violencia doméstica contra la mujer puede intensificarse a causa de la pandemia y para contrarrestar el Gobierno Municipal se dio a la tarea de revisar el tema directamente con la Oficina de la ONU contra las Drogas y el Delito en México para reforzar la lucha por erradicar este mal en el municipio.

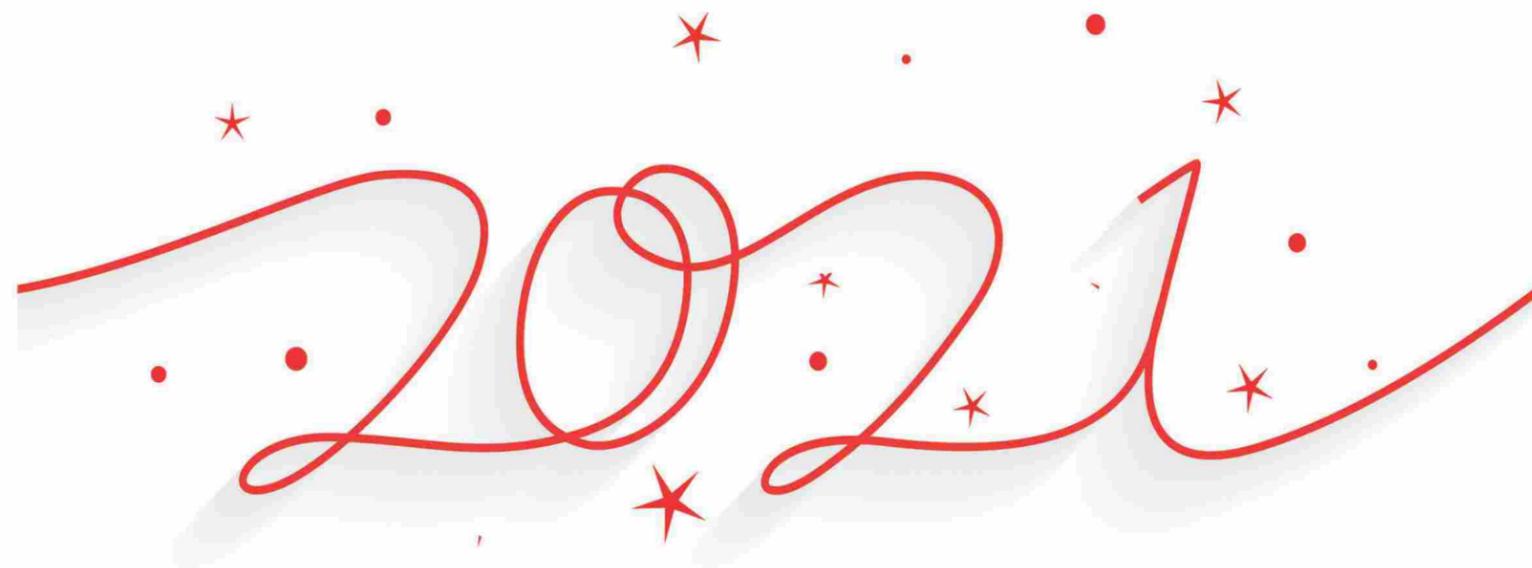
Sumado a estas acciones, para tener un mayor alcance el programa cuenta con unidades que acuden a los llamados de emergencia que se reciben al 911 y a la línea fuerza rosa, para de esta manera tener contacto directo con la ciudadanía.

Durante el 2020 se atendieron más mil llamadas, a las cuales se le dio seguimiento con entrevistas personalizadas, derivando algunas de estas en órdenes de protección, detenciones, atención individualizada, y canalizaciones a CAVIM, así como otras instancias.

Ante la violencia doméstica, la Presidenta Municipal ha sido insistente en recordarle a las mujeres cachanillas que no están solas y que no duden en acercarse a cualquiera de las instancias con las que cuenta el Gobierno Municipal para ayudarlas.



FELIZ AÑO NUEVO



AMOR, ESPERANZA Y SOBRE TODO MUCHA SALUD
son nuestros deseos de todo corazón



www.facebook.com/fmglobo101.9mexicali

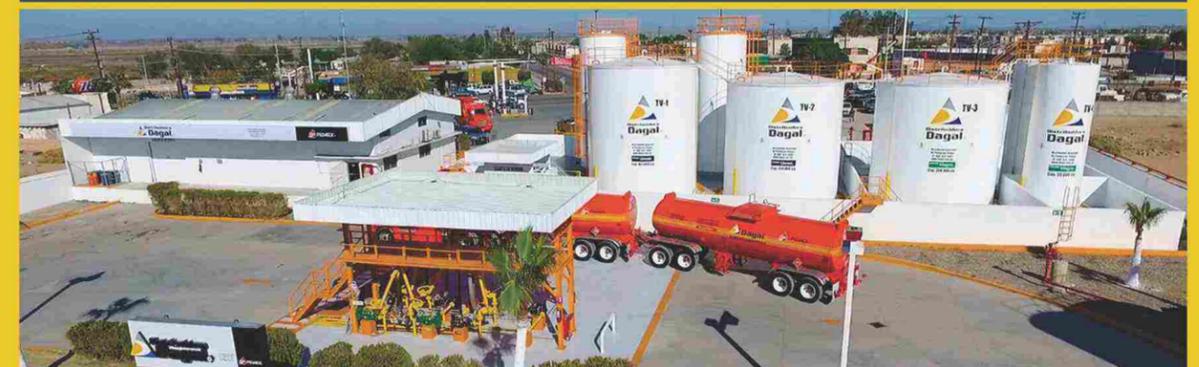


[@fmglobomexicali](https://twitter.com/fmglobomexicali)

www.fmglobo.com



Combustible Mayoreo



Combustible Menudeo



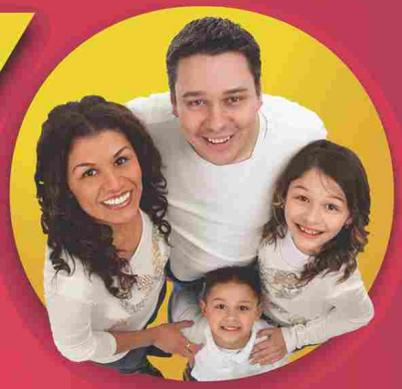
Transportes



www.dagal.com.mx

CON MI
PREDIAL

Y



AYUDO A MI CIUDAD

15% DE
DESCUENTO
EN **ENERO**

10% DE
DESCUENTO
EN **FEBRERO**

5% DE
DESCUENTO
EN **MARZO**

www.mexicali.gob.mx

Con el presupuesto participativo **YO DECIDO** en que obras se invierte

**YO
MXL.**

*Somos corazón
y voluntad*



**GOBIERNO
DE MEXICALI**
23 AYUNTAMIENTO