

# Actitudm

Mexicali/Valle Imperial/Ensenada

No.196 Año16 / Abril 2024

*Maridaje  
Perfecto*

**CORAZÓN  
ARTESANO**

*¡Rejuvenece  
sin Bisturi!*

Dra. Dalia Gallaga

**KUMON**  
10 años en BC

**JULIETA  
RAMIREZ**

**TIEMPO DE MUJERES**

EJEMPLAR GRATUITO

  
**ALBORADA**  
RESIDENCIAL



LO NUEVO EN MEXICALI

DEPARTAMENTOS EN ZONA DORADA

PLUS VALIA Y LUJO

INFORMES 686 588 3231



[www.casascadena.com](http://www.casascadena.com)



**MEYER OPTICAL**  
Cuidado Profesional de sus Ojos

**En Abril**  
más ofertas  
para tí

**Gratis**  
micas de  
policarbonato  
al comprar armazón de  
diseñador e infantil

o también

**25 %** de  
descuento  
en lentes solares y  
oftálmicos de diseñador

**CARRERA**

**COACH**

**OAKLEY**

**Ray-Ban**

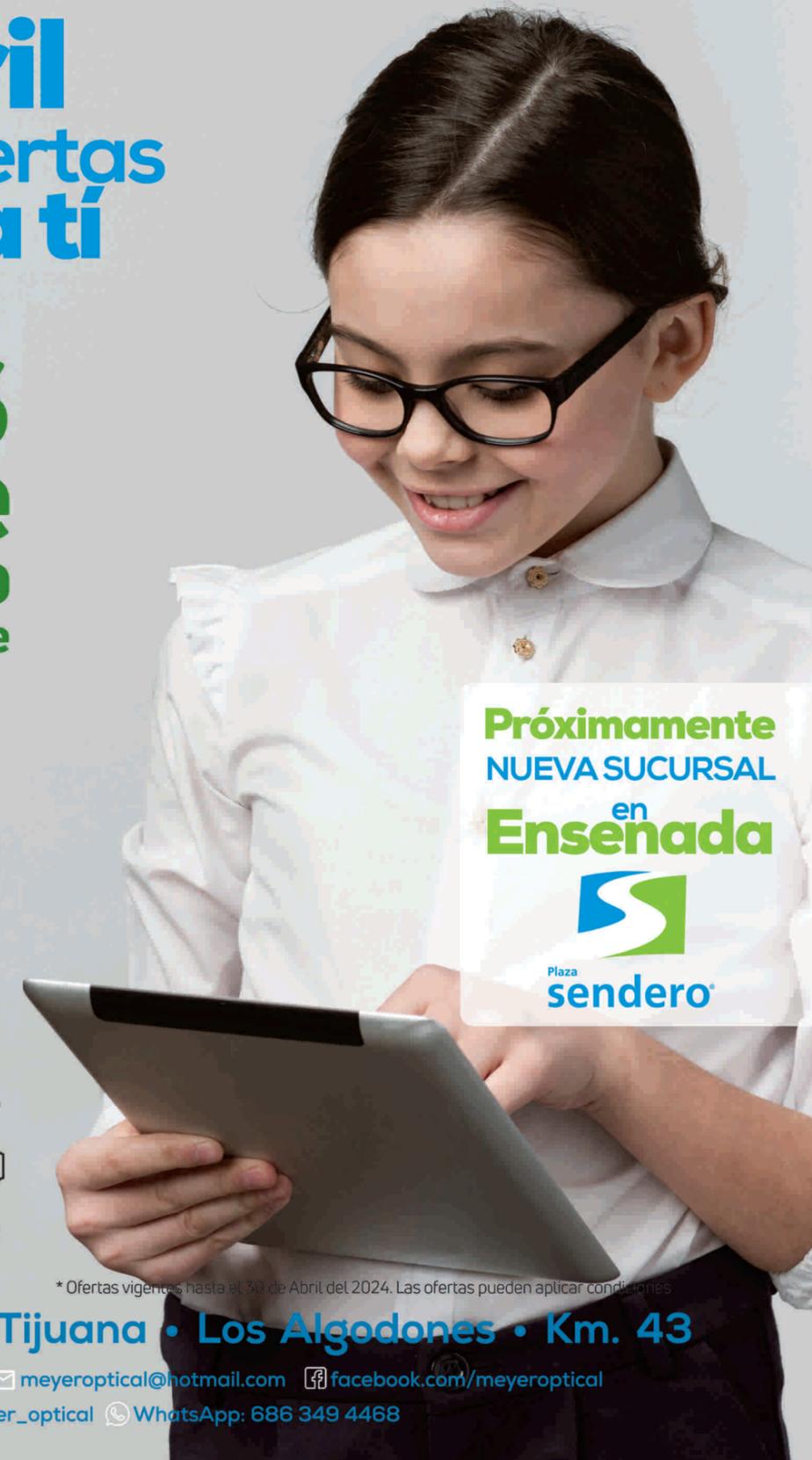
**MK**

\* Ofertas vigentes hasta el 30 de Abril del 2024. Las ofertas pueden aplicar condiciones

• Tijuana • Los Algodones • Km. 43

[www.meyeroptical.com](http://www.meyeroptical.com) [meyeroptical@hotmail.com](mailto:meyeroptical@hotmail.com) [facebook.com/meyeroptical](https://facebook.com/meyeroptical)

[meyer\\_optical](https://instagram.com/meyer_optical) [WhatsApp: 686 349 4468](https://whatsapp.com/6863494468)



Próximamente  
NUEVA SUCURSAL  
en  
Ensenada



Plaza  
sendero

Visítanos en nuestra web  
<https://actitudm.com/>



Escanéame

## CRÉDITOS

Adriana Guzmán Wood  
Lic. en Mercadotecnia  
Directora General

Carmen Yam  
Facturación y Cobranza

Cecilia Cortés  
Gloria Torres  
Diseño Editorial

Julianna Wood  
Ana Laura Tapia  
Redes Sociales

Juan Carlos Villegas  
Cobertura de Eventos

Sergio Escobedo  
Web Master

Informes eventos/publicidad:  
[actitudm@gmail.com](mailto:actitudm@gmail.com)

Revista mensual editada por  
Publicaciones Impresas de Mexicali,  
S. de R.L. de C.V.  
Oficina: Gral. Ignacio Zaragoza 1783,  
Col. Nueva, Mexicali, B.C.  
El contenido de los artículos y  
anuncios publicitarios de esta revista,  
son responsabilidad de los  
atuores y anunciantes.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS  
QUEDA PROHIBIDA SU  
REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.



**MANIFIES**   
DESIGN CENTER

**ART OF LIVING**  
NEW COLLECTION 2024



[www.manifestodesigncenter.com](http://www.manifestodesigncenter.com)

Suc. Mexicali Tel:686-104-94-02 PLAZA LIENZO, Calzada Manuel Gómez morin #799 C.P 21259 Mexicali BC  
Matriz Tijuana Tel:664-686-54-04 Blvd. Agua Caliente 10084, Revolucion, 22015 Tijuana, B.C.

# CELEBRANDO UNA DÉCADA DE ÉXITO EDUCATIVO KUMON<sup>MR</sup>

En un evento lleno de entusiasmo y logros, Kumon, el reconocido método educativo de origen japonés, celebró su 10° aniversario en Tijuana con una impactante rueda de prensa que destacó el compromiso de la institución con la excelencia académica y el desarrollo integral de los estudiantes.

La rueda de prensa, celebrada en el corazón de Tijuana, reunió a líderes educativos, padres de familia y miembros de la comunidad, quienes fueron testigos de la trayectoria exitosa de Kumon en la región. Los representantes de Kumon compartieron datos reveladores sobre el impacto positivo que el programa ha tenido en la educación de miles de niños y jóvenes a lo largo de la última década.

Durante el evento, se destacaron los logros académicos sobresalientes de los estudiantes que han participado en el programa Kumon en Tijuana.

El emocionante testimonio de la alumna concluyente, resaltando cómo Kumon ha influido de manera positiva su desarrollo personal y profesional.



Además, se anunciaron las iniciativas que Kumon implementará en el ámbito educativo, con el objetivo de fortalecer aun más su compromiso con las niñas y los niños de México. Se enfatizó la importancia de adaptarse a las necesidades cambiantes de la educación y proporcionar herramientas efectivas para el aprendizaje a largo de la vida.



La rueda de prensa del 10° aniversario de Kumon en Tijuana fue más que una celebración; fue un recordatorio del impacto duradero que la educación de calidad puede tener en la vida de los estudiantes. Kumon continúa siendo un faro de excelencia académica en la comunidad, guiando a las nuevas generaciones hacia un futuro brillante y exitoso.



Lucia Castillejos y  
Fernanda León



Actualmente Kumon cuenta con 10 centros a lo largo del estado de Baja California, ubicados en Tijuana, Ensenada, La Paz, Mexicali, Tecate y San José del Cabo.

Encuentre el centro más cercano ingresando a

[www.kumon.com/mx-es/](http://www.kumon.com/mx-es/)



# ¿Varices? ELIMINALAS YA!!

Dr. Alejandro Nuricumbo

Hay que recordar que las varices son un problema de salud y estético, en este caso están íntimamente relacionados, a pesar de ser un problema muy común existe mucha desinformación acerca de los diversos tratamientos que existen en la actualidad.

Si bien se desconoce su causa exacta, el factor hereditario juega un rol importante en su aparición.



Es una enfermedad evolutiva que pueden afectar a cualquier persona, son originadas por debilidad de la pared venosa y/o defectos en las válvulas, de causa desconocida.

Algunos de los síntomas comunes son hinchazón, ardor en piernas y tobillos, la pesadez, "piernas cansadas", hematomas (moretes) coágulos dentro de las varices y hemorragias por rupturas venosas.

En fases más avanzadas las alteraciones como cambios de coloración y endurecimiento de la piel, así como úlceras de muy difícil control y tratamiento.



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

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



## ¿Cual es el mejor Tratamiento?

Existen distintos tipos de medicamentos, soporte elástico (medias), escleroterapia (inyecciones), radiofrecuencia, cirugía, laser endoluminal y laser transcutaneo. Estas técnicas modernas evolucionan de forma permanente y permiten que el paciente se recupere estética y funcionalmente en menos tiempo.

También existe una novedosa técnica, la más usada en Estados Unidos y Europa, con porcentaje de éxito de 98%, llamada Endolaser que usa la energía laser guiada por ultrasonido, se introduce una diminuta fibra óptica a través de un catéter, llegando al punto exacto que genera el problema y reestablece la circulación adecuadamente. Este tratamiento puede hacerse con anestesia local y puede no requerir incisiones en la piel, esto permite al tratamiento ser exitoso con dolor mínimo, con una recuperación muy rápida, los pacientes se reincorporan a sus actividades rutinarias en corto tiempo, además de unos resultados estéticos espectaculares.



No corras riesgos con tu salud, te recomendamos asistir con un médico especialista, experto en problemas venosos certificado por el Consejo Mexicano de Angiología y Cirugía vascular.

enDS  
ENDOSCOPY & OBESITY

# TRANSFORMA TU VIDA EN 2024

¡TU VIAJE HACIA UN FUTURO MÁS SALUDABLE COMIENZA AQUÍ!

**PRECIOS ESPECIALES EN  
PROCEDIMIENTOS BARIÁTRICOS**





# OBESIDAD

## *más allá de la voluntad*

Dra. Adriana Rodríguez / Dr. Juan Vélez



**Las señales de su cerebro que lo llevan a buscar la comida o a detenerse cuando debería de hacerlo, están funcionando de manera errónea y superan su voluntad. Un sujeto obeso no es capaz de dejar de comer a la misma vez que un sujeto asmático no es capaz de respirar, o que un sujeto deprimido no es capaz de dejar de estar triste, mientras no reciban el tratamiento correcto.**

Como psiquiatras es frecuente que nos enfren-temos a que los pacientes sean acusados de no poder mejorar por falta de voluntad lo que en general vista enteramente de la realidad; cuando tratamos con enfermedades mentales superan completamente la voluntad del paciente pues se trata de alteraciones en los circuitos neuronales que ya no pueden hacer la regulación normal, ya sea del estado del ánimo de la ansiedad o la percepción. La obesidad no es diferente.

También es frecuente que nos enfrentemos a que la gente diga que falta echarle ganas, que la persona es débil o que no tiene voluntad. A pesar de eso podría decirles con toda confianza que nada dista más de la verdad.



**La obesidad es una enfermedad crónica en la mayoría de los casos multifactorial, que depende de diferentes condiciones que afectan la capacidad del individuo para mantener un estado metabólico y nutricional estable.**

La última década ha visto nacer diferentes medicamentos que nos permiten trabajar con los pacientes obesos desde diferentes ángulos, algunos pueden detener la señal errónea que lleva al paciente a buscar comida constantemente, incapaz de detener la señal que lo hace buscar carbohidratos con un ahínco imparable, otros modifican la señal entre cerebro e intestino que puede estar errónea a la hora de generar el hambre y de procesar el metabolismo, mismo que también puede ser afectado por los medicamentos.



# RESURGIR PARA EVOLUCIONAR



NUEVA UBICACIÓN



TE ESPERAMOS CON ANSIAS EN:

**MARIANO ARISTA #1501, LOCAL 1  
ESQ CALLE G, COL. NUEVA  
FRENTE A CENADURÍA SELECTA.**

☎ 686 554 3830

📍 Kirat Tradición Joyera

Su tratamiento no termina con una dieta, para poder salir de ella es necesario hacer cambios permanentes en el estilo de vida. No se trata de dejar de comer las cosas que nos gustan, si no de aprender a comer otras cosas sanas que nos permitan mantener un estado saludable adecuado.

Otro avance importante es que hemos descubierto que la enfermedad mental y la obesidad están íntimamente relacionadas, particularmente padecimientos como la depresión parecieran estar altamente ligados. Es frecuente encontrar que los pacientes deprimidos sufran sobrepeso u obesidad de alguna manera debido a que la genética que los vulnera para la depresión, los vulnera también para la obesidad y viceversa.

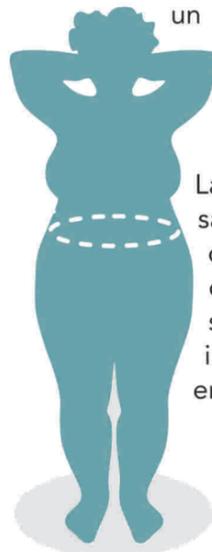
Las nuevas y diversas opciones terapéuticas junto con los tratamientos quirúrgicos nos han permitido dar un salto cuántico en el tratamiento de la obesidad, cuya solución parece cada vez más asequible pero no por eso sencilla.



Hemos entendido que los carbohidratos por sí mismos pueden llamar a más carbohidratos, generando a la persona que los consume una necesidad imperiosa de consumir más carbohidratos, generando un círculo vicioso del que puede ser muy difícil escapar. Esto ocurre con más facilidad cuando se consumen carbohidratos de alta palatabilidad o ultra procesados, por lo que disminuir su consumo puede ayudar a bajar la necesidad de buscarlos. Además sabemos también, que disminuir la cantidad de carbohidratos que consumimos se asocia a mejoría en la capacidad cognitiva de las personas.

**Vencer a la obesidad no se trata de verse bien, se trata de vivir más y mejor, de evitar las consecuencias de las enfermedades crónicas asociadas o de la misma obesidad sobre el cuerpo que se deteriora consistentemente mientras más tiempo se mantenga la obesidad.**

La medicina moderna debe ser integral, por lo que cuando tratamos pacientes con enfermedades de salud mental debemos también revisar su peso, sus condiciones metabólicas y otras enfermedades crónicas relacionadas al síndrome metabólico, pues dar un tratamiento completo en todas las áreas permite que los pacientes tengan las recuperaciones completas que buscan con nosotros.



La salud mental está íntimamente ligada a la salud física, mejorar el ejercicio, cambiar la dieta y ayudar al paciente con medicamentos que le permitan volver a comer de manera sana y adecuada, es parte de un tratamiento integral y podemos ayudarte con eso, aquí, en Synaptica.

**Synaptica**  
Francisco L. Montejano 1119  
Col. Esteban Cantú  
T. 686 552 2588



# LABEL-ID

VINO MEXICANO

La Pasión del Valle de Guadalupe  
en una botella



Buscamos la mejor uva  
cuidamos el proceso de  
elaboración  
y embotellamos nuestro sueño  
para compartirlo contigo.



# ¡Rejuvenece sin Bisturí!

Conoce a los REYES del Rejuvenecimiento Facial ...

Dra. Dalia Gallaga

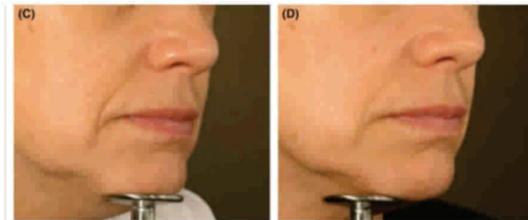


## ¿Puedo rejuvenecer sin cirugía?

La pregunta que me hacen la gran mayoría de pacientes temerosos de recurrir al bisturí, es si existe alguna opción que les ofrezca rejuvenecer sin entrar al quirófano. Ahora te muestro la innovadora opción que te hará lucir espectacular antes de pensar en cirugía.

## ¿Qué son los fibroblastos?

Los fibroblastos son las principales células productoras de colágeno y elastina que juegan un papel clave en la salud y rejuvenecimiento de la piel.



El colágeno es una proteína del tejido conectivo que proporciona firmeza, elasticidad, soporte y estructura a la dermis. Conforme pasa el tiempo, nuestros fibroblastos van perdiendo la capacidad de producir fibras de colágeno y elastina, provocando así la aparición de una piel flácida, sin tersura, con arrugas y surcos profundos que nos hacen lucir un aspecto "marchito" y apagado.

## ¿Cómo y dónde se aplican?

- **Dosis:** 20 millones de fibroblastos con nanosoft (dispositivo especial indoloro)
- **Dermis** (capa media de la piel)
- **Rostro** (ojeras, patas de gallo, entrecejo, nasogenianos, códigos de barras, marionetas, etc.), cuello, escote y manos

## ¿Por qué elegir esta terapia?

- Fibroblastos 100% puros y jóvenes de donantes en su mejor estado y calidad.
- 20 millones de fibroblastos productores de colágeno
- Tratamiento accesible y no invasivo con resultados naturales a corto plazo.

## ¿Qué resultados esperar de esta terapia celular?

- Apariencia fresca y juvenil
- Resultados sutiles que no cambian la expresión
- Hidratación, luminosidad, tersura y suavidad
- Mejora comprobada en la apariencia de líneas de expresión
- Reactivación de la producción de colágeno y elastina provocando mayor elasticidad de la zona tratada

En Aesthetic Clinic & Spa te ofrecemos esta innovadora terapia, programa una cita para lucir más bella y jovial esta temporada primaveral.

Dra. DALIA  GALLAGA



Posgrado Cirugía General  
Maestría Cirugía Estética  
Medicina Regenerativa  
Antienvjecimiento

**Aesthetic Clinic & Spa**

Tel. 686 565 1097  
Av. Del Lienzo #1788 - 8  
Centro Comercial La Jolla  
Fracc. La Jolla 21258 Mexicali, B.C.



**SU SALUD ES  
MI COMPROMISO**

Experto en padecimientos del sistema esquelético



**DR. OSCAR  
GARCÍA TOVAR**

Traumatología y Ortopedia  
Microcirugía Articular

☎ 686 553 65 58

Emergencias: 686 198 50 92

📍 TORRE DE ESPECIALIDADES ALMATER / CALLE C #148 SUITE 215 / MEXICALI B.C.



# Maridaje Perfecto

## con CORAZÓN ARTESANO

El restaurante Corazón Artesano, ubicado en el corazón de Mexicali, no solo es un destino culinario de renombre, sino también un santuario para los amantes del vino. Aquí, el protagonista indiscutible es el vino, y Jonathan Hurtado, sommelier bajacaliforniano, apasionado por la calidad, el sabor y las sensaciones que te brinda un buen vino, es el guía idóneo para que los comensales vivan un deleite sensorial único a través de los sabores y aromas de la región.

En esta ocasión queremos presentar y enaltecer el vino de la casa. Con una co-fermentación de Cabernet y Merlot en una proporción perfecta del 50%, y un proceso de crianza de 15 meses en barricas de roble francés de primer uso, el vino Corazón Artesano es una verdadera joya vinícola que refleja la esencia misma de la región.

### UNA FUSIÓN DE SABORES Y AROMAS:

Al probar este vino, desde el primer sorbo se detonan sus propiedades organolépticas y se pueden percibir las características únicas del Valle de Guadalupe, con notas de pimienta, frutas jugosas como cerezas y grosellas, y sutiles notas florales de flor de azahar. Esta compleja combinación de aromas y sabores es el resultado de un meticuloso proceso de vinificación y crianza que realza la riqueza y la profundidad del vino.

Lo que hace que el vino Corazón Artesano sea verdaderamente especial es su capacidad para complementar a la perfección la exquisita cocina del restaurante. Este vino se convierte en el compañero ideal para una variedad de sabores y texturas. Ya sea acompañando cortes de primera calidad, quesos o mariscos en los que destaca el toque especial que les brinda el ahumado en leña, el vino Corazón Artesano eleva cada bocado a nuevas alturas de placer culinario.

### UNA EXPERIENCIA PARA COMPARTIR

Su suave textura, su complejidad aromática y su delicioso sabor invitan a ser compartidos en los mejores eventos, o en una mesa rodeada de seres queridos, creando momentos inolvidables y celebrando la vida en su máxima expresión.



Corazón Artesano



El vino Corazón Artesano es el alma misma del restaurante, encapsulando la pasión, la calidad y la excelencia que define la experiencia gastronómica del lugar. Cada sorbo es un tributo a la belleza del Valle de Guadalupe y a la creatividad culinaria de sus talentosos chefs, haciendo de este vino una verdadera joya que merece ser apreciada y compartida.



## Jonathan Hurtado

Sommelier de Corazón Artesano

Es un auténtico Wine Lover, su pasión por el vino comenzó desde temprana edad. Influenciado por leyendas de la industria vinícola mexicana como Gina Estrada, el maestro Gustavo Ortega y Carlos Borboa, fueron parte de su formación en la Asociación de Sommeliers Mexicanos. Con un talento natural, gran esfuerzo y dedicación, se preparó arduamente hasta convertirse en un distinguido embajador de los vinos Bajacalifornianos.

“El restaurante buscaba ofrecer experiencias únicas y decidió crear su propia etiqueta de vino. Después de probar varios caldos y discutir ideas en equipo, finalmente encontraron el vino perfecto, creado por el maestro Gustavo Guillén. El vino se fermenta cuidadosamente para resaltar las características únicas de las uvas, como pimienta, grosella y flor de azahar, típicas del Valle de Guadalupe. Después de 15 meses de crianza en barricas de roble francés, el vino adquiere una elegancia que busca equilibrar lo jovial con una firmeza y frontalidad distintivas de la región.”

Restaurante CORAZÓN ARTESANO  
CALZADA CETYS 2731 INTERIOR 1101 T. 686 117 1821

# Lactancia Materna: Más que un Trabajo de Tiempo Completo

Dra. Adriana Magaña



En la sociedad actual, a menudo se subestima el esfuerzo y el tiempo dedicado a la lactancia materna. Sin embargo, al examinar las cifras, queda claro que una madre que amamanta está realizando una labor equivalente, e incluso superior, a un empleo remunerado a tiempo completo.

Un dato sorprendente es que un año de lactancia materna implica aproximadamente 1800 horas de dedicación. Esta cifra representa una inversión significativa de tiempo, energía y cuidado por parte de la madre. Es un compromiso constante que abarca todas las horas del día y la noche, sin descanso ni vacaciones.

Comparativamente, un año de trabajo a tiempo completo, con tres semanas de vacaciones incluidas, suma alrededor de 1960 horas. Esta cifra, aunque ligeramente superior a la dedicación requerida para la lactancia materna, pone en perspectiva la intensidad y el compromiso que implica ser madre lactante.

Es fundamental reconocer el valor y el sacrificio que conlleva la lactancia materna. No se trata simplemente de alimentar al bebé, sino de establecer un vínculo emocional único, proporcionar nutrientes esenciales y promover la salud tanto para la madre como para el hijo.



Por lo tanto, la próxima vez que alguien desestime el trabajo de una madre lactante, recuérdale estas cifras: 1800 horas de dedicación inquebrantable. **!Que nadie te diga que no estás haciendo un gran trabajo!** La lactancia materna es una labor que merece el más profundo respeto y reconocimiento en nuestra sociedad.

 **Dra. Adriana Magaña**

Pediatra & Asesora en Lactancia Certificada

Cédula de Médico 8040446  
Cédula de Especialidad 10999782  
Diplomado en Nutrición Pediátrica



@pediatra.adriana

 686 523.8014  
 686 199.5992



**¡Será Niña!**

Un momento muy especial para Rosa Icela Echave y Marcel López, unieron sus vidas y aprovecharon este gran momento para revelar que esperan una niña. ¡Muchas felicidades!



# ¡TIEMPO DE MUJERES!

## JULIETA RAMÍREZ

Emerge como una figura prominente en el panorama político mexicano, enarbolando los estandartes de Morena y desplegando una incansable defensa de la justicia social y los derechos humanos. Graduada en Derecho por la Universidad Autónoma de Baja California, y en curso de una maestría en Administración Pública con especializaciones en Políticas Públicas, Derechos Humanos y Juventudes, sus logros académicos se ven reflejados en una trayectoria profesional marcada por la colaboración en instituciones de renombre nacional e internacional.

En sus propias palabras, Julieta evoca el desafío que representaba para ella visualizarse en la esfera política: "Para mí era difícil imaginarme participando en política. Generalmente veíamos a hombres con familia de negocios y apellido político en todos los espacios públicos... Uno no puede soñar lo que no ve y yo no veía a gente como yo haciendo política."



Desde sus primeras responsabilidades como asesora legislativa en la Cámara de Diputados y jefa de oficina en la Presidencia del Gobierno de Mexicali, hasta su posterior designación como coordinadora de proyectos estratégicos del ayuntamiento, Julieta ha demostrado habilidad para liderar iniciativas de alto calado en el ámbito público.

Su incursión en la política como candidata a Diputada Federal por el segundo distrito electoral de Baja California en 2021 marcó el inicio de una prometedora carrera, abogando fervientemente por los derechos humanos, la gobernabilidad y la reforma electoral.

En palabras de Julieta, su inspiración para dedicarse al servicio público proviene del ejemplo de su padre y su admiración por la lucha de López Obrador:

*“Mi papá es un hombre con ideales de izquierda y un admirador de la lucha de López Obrador... Mi deseo de dedicarme al servicio público fue por la esperanza de ver un cambio en el país.”*





Su ascenso como consejera suplente del poder legislativo ante el INE en 2022 fue un claro reconocimiento a su capacidad y dedicación en el ámbito político. Su reciente elección como candidata a Senadora de la República por el estado de Baja California, representando a Morena, atestigua su creciente influencia y respaldo popular.

Enfatizando su compromiso con los ideales de Morena y la Cuarta Transformación, Julieta Ramírez se erige como una joven líder comprometida, caracterizada por su integridad, su incansable ética laboral y su firme adhesión a los principios de

honestidad y justicia social. Su visión de una política inclusiva, donde todas las voces sean escuchadas y representadas, refleja su profundo compromiso con el empoderamiento de los sectores marginados y la construcción de un México mejor.

*"Ahora también tienen cabida los López, los Ramírez en la política como nunca antes"*

finalizó la candidata Julieta Ramírez de Morena.



NAOMI CEJA  
Oftalmología  
Especialista en córnea  
y segmento anterior

### CIRUGÍA LASIK

Recupera la libertad visual con la Cirugía LASIK, una intervención noble y de rápida recuperación en solo 24 horas.

### LENTES PREMIUM

Experimenta la perfección en visión con nuestros lentes premium intraoculares diseñados para quienes valoran lo excepcional.



Av. Fco. I Madero #1616 Col. Nueva C.P. 21100

686 157 9724

# Revitaliza tu Suelo Pélvico

## Terapia HIFEM: Transformando Vidas

Dra. Claudia Sepúlveda

La terapia con la silla electromagnética es un tratamiento altamente efectivo y seguro. No invasivo, indoloro, sin necesidad de anestesia y sin generar incapacidad, ofrece una solución integral para diversas disfunciones del piso pélvico.

Diseñada para abordar problemas como la incontinencia urinaria, la recuperación posparto, la hipotonía muscular durante la menopausia y la mejora del desempeño sexual, la silla electromagnética utiliza la tecnología innovadora HIFEM (Energía Electromagnética Focalizada de Alta Intensidad).



Esta tecnología estimula contracciones musculares profundas, mejorando la fuerza y resistencia de los músculos pélvicos, y optimizando la comunicación entre nervios y músculos para un funcionamiento óptimo del sistema autónomo.

Una ventaja destacada de esta terapia es su conveniencia: puede realizarse con la ropa puesta, en sesiones de 30 minutos, brindando beneficios de electroestimulación sin interrumpir la rutina diaria.



### ¿ERES CANDIDATA PARA ESTE TRATAMIENTO?

- Si buscas recuperar la función del suelo pélvico después del embarazo para prevenir futuras complicaciones
- Si padeces incontinencia urinaria
- Si deseas mejorar tu función sexual
- Si has pasado por cirugía vaginal
- Si estás experimentando la menopausia
- Si sufres de dolor pélvico crónico o alrededor de la abertura vaginal
- Si buscas tonificar la musculatura del suelo pélvico.

### EVALUACIÓN DE LAS PACIENTES:

Se realiza una evaluación inicial de los músculos del suelo pélvico, considerando la escala de Oxford para determinar la idoneidad del tratamiento. Se recomiendan de 6 a 8 sesiones, a razón de dos sesiones semanales.

### REEDUCACIÓN DEL PISO PÉLVICO:

Una sola sesión produce miles de contracciones supramáximas, superiores a las alcanzadas con ejercicios de Kegel, de manera eficaz y sin esfuerzo. Se pueden realizar hasta 12 mil contracciones en 30 minutos.

### PLAN DE SESIONES

Cada sesión dura aproximadamente 30 minutos. Se recomiendan de 8 a 12 sesiones, dependiendo del caso.

No se requiere preparación ni cuidados posteriores; los pacientes pueden retomar sus actividades cotidianas de inmediato.



Ced. Profesional 7864609

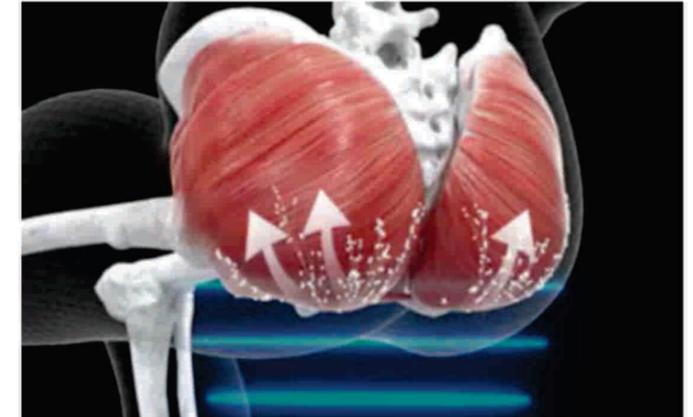
☎ 686 290 6281  
📞 686 161 0818

DUO MEDICAL SPA Av. Fco. I. Madero 1422  
Colonia Nueva, Mexicali, BC

### CONTRAINDICACIONES

El tratamiento está contraindicado en mujeres con dispositivo intrauterino, prótesis metálicas en cadera, peso superior a 120 kg, infección urinaria activa, marcapasos o embarazo.

En resumen, la terapia HIFEM con la silla electromagnética es una herramienta invaluable para mantener y recuperar la salud íntima, previniendo y tratando eficazmente disfunciones del piso pélvico.



**LOZANO LABORATORIOS**

- Análisis Clínicos
- Consulta Médica
- Ultrasonidos
- Rayos X

**Servicio a domicilio**



Matriz **Reforma** | **Anáhuac** | Plaza **686**

Hospital **Hispano** | Hospital **Hispano Sur**

☎ (686) 211 0600

🌐 [laboratorioslozano.com](http://laboratorioslozano.com)



# DELIA CORONA *¡Se casa!*

Feliz y muy contenta Delia disfrutó de la despedida de soltera por su próxima boda con Emmanuel Mojardin; reunión organizada por su mamá Silvia Támez de Corona, amigas y familiares le desearon lo mejor.



## DR. DAVID PAREDES

### GINECÓLOGO ONCÓLOGO

#### TRATAMIENTO DEL CÁNCER GINECOLÓGICO

- Cáncer endometrial
- Cáncer de ovario
- Cáncer del cuello uterino
- Cáncer de vagina
- Cáncer de la vulva
- Cáncer de mama

#### OTRAS ENFERMEDADES Y TRATAMIENTOS

- Síndrome de ovario poliquístico
- Virus del papiloma humano
- Endometriosis
- Quistes ováricos
- Colposcopia
- Patología benigna de mama



La Prevención y la Detección oportuna son nuestro *mejor aliado.*

Citas: (686) 523 7242

@drdavidparedes

@drdavidparedes

PLAZA PARÍS - Calle Pedro F. Pérez y Ramírez # 98 int. 105, Primera Sección, Mexicali B.C.

# La Visión de una vida Extraordinaria



Psic. Marissa González

Primeramente, tenemos que tener la plena consciencia que solo nosotros somos responsables de nuestro vivir, que nadie viene a este mundo a hacernos felices, más que nosotros mismos.

La visión que tengamos de nuestras experiencias hará la diferencia, en especial ante el dolor, las crisis y los errores. Viktor Frankl decía: **"Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás elegir la actitud con la que lo afrontes"**.

El dolor es parte de la vida completamente inevitable, pero, lo maravilloso de él, es que ayuda a nuestro aprendizaje y evolución, las cosas que han sido más dolorosas en la vida, son las que nos dejan más aprendizaje. Cuando la tormenta pasa sucede algo en ti que te hace sentir más fuerte. El dolor te avisa también que hay que parar para prestar atención; veámoslo así, cuando tienes lastimado el cuello y tú quieres girar la cabeza, el dolor te avisa que debes dejar de girar, porque puedes llegar a lastimarte más, su función es cuidarnos y hacernos crecer.



Muchas veces llegan las situaciones de crisis, y como no es agradable le damos una connotación negativa, sin pensar que tras ella viene una oportunidad, porque nos ayuda a efectuar cambios radicales en nuestra vida.

**No es el fin de tu vida, sino todo lo contrario, es una oportunidad para empezar de nuevo.**



Cuando la mente se abre a nuevas posibilidades, jamás regresa a su estado anterior, después de una crisis superada llevas más herramientas y recursos para enfrentar la vida. Uno de los principales aprendizajes que deja, es que te obliga a aprender que lo único en la vida que no es seguro es el control.

**Oscar Wilde decía: "El primer paso para perder el control es tratar de tenerlo"**

Las crisis aparecen cuando tu expectativa choca contra la realidad, a veces estamos buscando algo que no estamos listos para encontrar, y a veces encontramos algo que necesitamos para aprender. Confía en ti, confía en el proceso escucha, siempre escucha tu emoción, tu intuición, fluye y toma decisiones, si te equivocas, el error te dejará un cómo no hacer las cosas, a partir de ahí, invierte toda tu energía en que lo que hagas hoy, vaya alineado a tu futuro deseado. Así, como eres parte del error también serás parte de la solución y el cambio.

Si estás pasando por una crisis en tu vida, por una situación dolorosa, o simplemente hasta hoy te has reprochando errores que has cometido, aunque ahora no entiendas para qué pasó, cambia el chip y ponle un significado más útil, porque gracias a eso ahora tienes una gran oportunidad de llevar tu vida a otro nivel.



**Psic. Marissa González Meza**  
Psicóloga Clínic - Psicoterapeuta  
CP 9219221

Av. Islas Mandando #555  
Jardines del Lago

📞 686 201 6515

Que lo que te esté pasando no te destruya, mejor ... que te CONSTRUYA.



**CIAAPP**  
Centro Integral de Atención y Asesoría  
Psicológica y Psicosocial



## Inauguración CIAAPP COMUNITARIO

Nos invitaron al corte de listón del nuevo consultorio de la Psicóloga Marissa González quién junto con los Licenciados Juan Ramón Islas Orozco, Licenciado Ricardo Alcalá Fuentes y Licenciado Hermes Contreras invitaron a amigos y colegas a conocer las nuevas instalaciones.





**WORKAHOLIC**  
BUSINESS HUB

EL LUGAR PERFECTO PARA COLABORAR,  
**DESARROLLAR NEGOCIOS**  
Y CRECER PROFESIONALMENTE.

Eventos de Networking  
**Salas de Juntas**  
Salas de Conferencias  
**Áreas de Coworking**  
Restaurante & Bar

**Adquiere tu membresía  
y conviértete en**

*#SocioWorkaholic*



   686 255 6377  
@workaholic.mx

**CLUB DE NEGOCIOS | #LIFESTYLE**



Especialista en  
cuidados paliativos  
y en el manejo  
del dolor crónico  
lumbar, cervical,  
postoperatorio,  
dolor por artritis,  
fibromialgia,  
neuralgia del  
trigemino,  
migrañas...

**#vivesindolor**



Av. Madero #998 Int. 9  
Tel. 686 516 0092  
Cel. 686 160 0300 y 653 534 5420  
Email. dromarcanizales@hotmail.com

Contamos con visita domiciliaria



**DR.**  
**OMAR**  
**CANIZALES**  
DOLOR · PALIATIVOS · ANESTESIOLOGÍA

# !NO SUFRAS, Adiós a la calvicie!

Dr. Erik Sandoval

La pérdida de cabello puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de quienes la padecen, incluso en algunos casos puede ser necesario el apoyo psicológico, pero, ¿Sabes que ya se cuenta con tratamientos para evitar la caída y favorecer el crecimiento?

La alopecia areata es una enfermedad autoinmune que afecta los folículos pilosos, llevando a la pérdida de cabello en áreas específicas del cuero cabelludo o cuerpo. Aunque su prevalencia puede variar según las poblaciones, se estima que afecta aproximadamente al 2% de la población mundial en algún momento de sus vidas.

No muestra predilección de género y puede manifestarse a cualquier edad, aunque suele aparecer desde la adolescencia. Los síntomas incluyen la pérdida repentina de cabello en parches redondos, pudiendo progresar a una forma más extensa llamada alopecia totalis o incluso alopecia universalis, que implica la pérdida total de cabello en el cuerpo.

Los factores desencadenantes exactos aún no se comprenden completamente, pero se cree que la predisposición genética y los desencadenantes ambientales pueden desempeñar un papel crucial.



En términos de tratamiento, no hay una cura definitiva para la alopecia areata, pero existen opciones que pueden ayudar a estimular el crecimiento del cabello.



Estos incluyen corticosteroides tópicos o inyectados, minoxidil oral, fórmulas magistrales personalizadas, terapia con luz ultravioleta, entre otros. También se están explorando tratamientos más avanzados, como la terapia con células madre y medicamentos inmunomoduladores.

Es fundamental abordar esta condición con la orientación de un dermatólogo especializado, para desarrollar un plan de tratamiento personalizado, ya que la respuesta puede variar según el individuo.



**SANDOVAL**  
Clínica Estética y Capilar

Dr. Erik Sandoval  
Medicina Estética y Capilar

✉ erik@sandovalmedicinaestetica.com  
☎ 686 389 2661 / 664 72 4965



DIAMANTE  
Studio  
DISEÑO INTERIOR

Creamos espacios **visualmente impactantes,**  
 **funcionales y cómodos.**  
 Agenda tu cita. 📞 686 211 3289 : 667 413 8542

f diamantestudiomx    📷 diamantestudiomx

<https://actitudm.com/>



# Mujeres EMPRESARIAS CANACO SERVYTUR MEXICALI

Un gran éxito la 8va edición de Foro Mujeres CANACO 2024, con invitadas con gran trayectoria que nos permitieron conocer sus secretos y obstáculos a los que se han enfrentado para lograr sus metas



Dra. Karen Carrillo, Dra. Olivia A. Graeve, Lic. Bianca Castro-Cerio Trenti y Dra. Sara Ojeda Benitez





# TOMA DE PROTESTA 2024

CANACINTRA Mexicali realizó la ceremonia de toma de protesta de su nueva mesa directiva, teniendo a la cabeza a el Lic. Francisco Fuentes como nuevo presidente 2024-2025.



# Desayunos

**baja brunch**  
*local taste*

BajaBrunch



## El mejor sabor a todas horas

Encuétranos en:  
**Plaza Gran Vía**  
Calz. Cety's y Blv. Gómez Morín. 21259

# Sushi

**KOORI**  
JAPANMED CUISINE

KooriSushiMxl



# Encuentra tu Revista

con nuestros patrocinadores



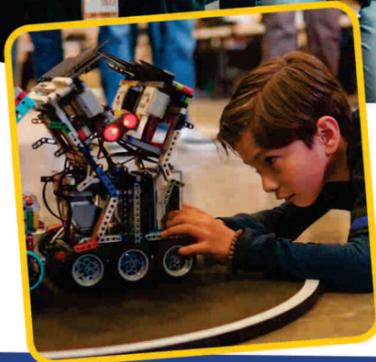
**Estamos en:**

- Calz. Cety's #2681 L-1, Plaza Marsella T. 686 565 88 63
- Brasil #794-1, Cuahtemoc Norte T. 686 905 15 72
- Blvd. Anahuac # 298-1, Villas del Rey T. 686 837 08 13
- Oaxaca #3299, Col. Luis Donaldo Colosio T. 686 552 19 85
- Lázaro Cárdenas 2498-A Col. El Porvenir T. 686 555 93 36
- Centauro del Norte 1500, División del Norte T. 686 556 45 18



# ¡Evento Histórico en Baja California!

Por Laura Solís



InfoMatrix es una competencia que convoca a estudiantes con proyectos científicos, tecnológicos y artísticos de todo el mundo. Además de ofrecer una plataforma para exhibir su trabajo, esta competencia proporciona acreditaciones para que los ganadores puedan competir en otros lugares del mundo.



RoboMatrix, por otro lado, es una emocionante competencia de robótica donde los participantes diseñan y programan robots para enfrentarse en desafíos amistosos. Esta competencia no solo fomenta el ingenio y la destreza técnica, sino que también promueve la colaboración y el trabajo en equipo.

El pasado 16 de marzo la región norte de México marcó un punto de referencia con la llegada de los eventos InfoMatrix y RoboMatrix Baja California, organizados por SOLACYT y CRUCE 2PM en colaboración con El Garage Project Hub de Grupo Educativo 16 de Septiembre. Esta iniciativa pionera trajo consigo una ola de entusiasmo y creatividad a las instalaciones del Centro Estatal de las Artes (CEART Mexicali).

Por primera vez en la zona, estudiantes de todos los niveles educativos tuvieron la oportunidad de participar en las competencias internacionales de ciencia y tecnología InfoMatrix y RoboMatrix. Más de 100 equipos conformados por tres alumnos cada uno se inscribieron en estos desafíos, demostrando el impresionante talento y dedicación de la juventud bajacaliforniana.



La relevancia de este evento radica en su carácter pionero en el norte de México y particularmente en la capital de Baja California. Además representa una oportunidad para fomentar el interés en la ciencia y la tecnología entre los jóvenes de la región, así como para destacar el potencial y la creatividad de los talentosos cachanillas.



Gracias al esfuerzo conjunto del Garage Project Hub de Grupo Educativo 16 de Septiembre, SOLACYT y CRUCE 2PM, se realizaron exitosamente las competencias y con su impulso hicieron realidad esta emocionante iniciativa.

En resumen, InfoMatrix y RoboMatrix Baja California representaron una oportunidad invaluable para el crecimiento y desarrollo de la comunidad educativa y tecnológica en el norte de México.



*¡Esperamos con entusiasmo lo que el futuro de la ciencia y la tecnología depara en esta vibrante región!*



f grupoeducativo16sep [www.elgaragehub.com](http://www.elgaragehub.com)

Av. Magisterio 550 Col. Maestros Federales  
Tels: 686 566 4000 / 686 318 5182



## Tecnología al servicio de tus pies



El láser actúa mediante un efecto fotoquímico, al ser absorbidos los fotones de la luz láser en la mitocondria de las células, estimulando el metabolismo celular.

Entre los efectos más significativos cabe destacar su capacidad de elevar la disponibilidad de ATP mitocondrial, aumentar la mitosis celular y la síntesis proteica y estimular la capacidad de cicatrización del tejido conjuntivo.



El K-Laser Cube es un equipo multiláser, capaz de aplicar longitudes de onda diferentes, permitiendo realizar tratamientos en distintos campos de la podología, tanto bioestimulativos y de tratamiento del dolor (talalgias, espolón calcáreo, fascitis plantar, esguinces), de cicatrización de heridas (pie diabético, úlceras, tratamientos post-quirúrgicos) y tratamientos térmicos de onicomicosis y verrugas plantares.

Una nueva pieza quirúrgica amplía aún más la versatilidad del K-Laser Cube para la cirugía de uña encarnada, reduciendo los tiempos de curación y las posibilidades de recidiva.

Desde su Lanzamiento, el K-Laser Cube es el referente en la terapia láser de alta potencia. Con 4 longitudes de onda y hasta 15w de potencia media, el Cube destaca por la versatilidad de aplicaciones y su calidad de fabricación, se caracterizan por el empleo de soluciones innovadoras, además de su tamaño compacto, su elevada potencia y el funcionamiento a batería.

## ESPECIALIDADES

### ► TERAPIA FISICA

La laserterapia es una modalidad de tratamiento no invasivo, seguro y efectivo donde la luz se emplea para aliviar el dolor, reducir la inflamación, y estimular la cicatrización de heridas y curación de tejidos blandos.

### ► ONICOMICOSIS

La onicomicosis, o infección fúngica de las uñas, es una patología que se manifiesta a través de la pérdida de coloración y engrosamiento de la uña, llegando en ocasiones a producirse el astillamiento y destrucción de la lámina ungueal.



En la mayoría de los casos está causada por dermatofitos, pero también puede estar ocasionada por levaduras (Cándida) y por hongos no dermatofíticos (mohos). El tratamiento de la onicomicosis es un tratamiento rápido, seguro e indoloro. La terapia se realiza por efecto térmico, ya que tanto el hongo como las esporas son eliminadas en contacto con el calor, empleando el principio de la fototermolisis selectiva. Para lograr el calentamiento K-laser emplea la longitud de onda de 970 nm, que es absorbida por el agua de los tejidos, de manera que sea transformada en calor.



### ► VERRUGAS PLANTARES (papilomas)

Este tipo de lesiones cutáneas se producen por inoculación directa con una persona que ha padecido o padece dicha lesión. En algunos casos esta infección vírica puede autoresolverse, pero en muchas ocasiones la presencia de la lesión causa dolor y malestar al paciente y es necesario poner un tratamiento adecuado.

Al igual que en el caso de la onico-micosis el láser actúa mediante efecto térmico. La terapia láser tiene la ventaja de permitir controlar la zona tratada con mucha precisión, siendo muy selectivos en el tejido que vamos a eliminar y puede emplearse en la reducción del dolor.



En FeetCare Plaza San Angel contamos con los mejores tratamientos personalizados para darte el mejor servicio, visitanos!

FeetCare 

**PIES IMPECABLES**  
*ésta primavera*

Feetcareoficial   
686 566 79 06   
Citas: 686 351 87 55   
 Blvd. Benito Juárez 1642 Plaza San Angel L-5

# HORÓSCOPO

<https://actitudm.com/>



## Aries (Del 19 de abril al 19 de abril)

Periodo de fines de ciclo, esto puede ser algo frustrante. Puede que sientas que pierdes terreno en una situación o con una persona. Estas en un periodo de oruga a mariposa redescubriéndote. Buscarás información en el área Psico espiritual en el ánimo de automejorar, sentirte mejor para poder resolver temas de tu interés. Sientes que en el trabajo se paraliza por unos días y es necesario tengas calma y pienses con astucia el siguiente movimiento para capitalizarte. Precaución con la salud y la seguridad personal.

Puede presentarse un enemigo que agreda tus intereses, pero estarás atenta y bloquearas el problema. Viaje agradable. Noticias de suceso importante con persona mayor. Momento de aplicarse en buenos hábitos que apoye a tu salud. Meditación. Interacción y ayuda a personas más necesitadas.

### Tauro

Descubrirás un secreto incómodo y te encontrarás en un debate emocional. No tomes decisiones precipitadas este periodo en temas de inversión económica, hasta estar muy segura de estar bien plantado con los recursos legales. Exceso de gastos.

### Géminis

Mercurio se retrograda en Aries y estarás en conflicto con decisiones importantes. Te enteras de una situación que ocurría a tus espaldas. Estas siendo vigilada y habrá exposición de un secreto. Atrévete a ser feliz, asume responsabilidad de tus actos, discúlpate. Buen periodo laboral. Enjo y reflexión.

### Cáncer

Apoyo legal a una amistad. Empiezas a entablar acuerdos con familia para poner en orden temas de casa o terreno. Visita al médico. Desaparece una persona de tu vida. Sentimientos encontrados en torno a tu pareja. Ataque espiritual. Visita a familia y amistades. Actividades recreativas. Excelente periodo laboral.

### Leo

Quieres hacer un cambio positivo dejando atrás algunos malos hábitos. Te vuelves mas disciplinada y planeas estrategias nuevas de trabajo. Viajes rápidos. Cuidar los pies. Atención a la salud de un hijo(a). Tomas un crédito y haces una inversión. Estudias un curso. Te vuelves más exigente con tu pareja.

### Virgo

Aburrimiento sentimental y tratas de llenar un vacío con tu trabajo, familia y amigos. Haces un viaje agradable. Sospechas de una traición. Incomodidad con un jefe o persona de autoridad laboral. Exámenes y tratamientos médicos. Muchas actividades recreativas y culturales.

### Libra

Estas en apogeo con tu poder de atracción. Habrá muchas cosas que puedes atraer con tu mente, procura ser positiva. Asunto con vías urinarias. Propuesta interesante de pareja o con tu pareja. Nuevo vestuario. Mejoras tu vivienda comprando muebles o pintando. Te interesa fortalecer tu área espiritual.

### Escorpión

Quieres hacer un cambio de imagen para verte mejor. La soledad no será buena consejera. Tu nobleza te rebasa, pero quizá sientas desconfianza en dejar entrar a alguien en tu corazón por el momento. Buen periodo para actividades recreativas y culturales. Decisiones que postergas.

### Sagitario

Sientes flojera de pelear o celar en serio a tu pareja. Te sacudes de energías densas haciendo actividades meditativas y recreativas. Periodo de triunfo profesional. Te buscaran por tu producto o servicio con más frecuencia. Tramites legales en puerta a favor.

### Capricornio

Vas resolviendo situación de salud pendiente. Citas médicas. Mucho trabajo y actividades de negocio. Poder de atracción y convencimiento con clientes. Buen momento para capitalizarte. Crisis pasajera en el amor. Familiar enfermo. Trámite patrimonial en proceso.

### Acuario

Chismes que afectan tu reputación, pero quizá tengas alguna parte responsable de esto. Exceso de trabajo. Mejora en área profesional y laboral. Tendencia a una aventura. Buen periodo para capacitarte. Felicidad una situación familiar. Juntas y reuniones con personas importantes apoyan-dose.

### Piscis

Quizá sientes que pierdes a alguien. Programas un procedimiento médico. Terapias psicológicas o físicas. Interés por la meditación, metafísica. Ayuda a personas mas necesitadas. Viajes cortos. Visita de familiares cercanos. Trámites de negocios con el extranjero.



reconexión  
Clínica Holística



Terapeuta y Astróloga Cristina García  
Terapeuta: Lic. Abraham García G.



Llevamos **más de 15 años** simplificando los procesos de tu negocio, brindándote las mejores **soluciones administrativas que tu empresa necesita:**

- > Asesoría
- > Capacitación
- > Implementación
- > Profesionalismo
- > Servidores Virtuales
- > Lectores Biométricos



[/soluticamx](https://www.facebook.com/soluticamx)

Llama hoy mismo:

teléfono **686 555-0051**

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](mailto:ventas@solutica.com.mx)

Página WEB: [www.solutica.com.mx](http://www.solutica.com.mx)





El Grupo 16 de Septiembre realizó su 6ta edición del evento más importante de desarrollo vocacional, emprendimiento, ciencia y tecnología del estado. Contando con la presencia de expositores de primer nivel como: Lic. Marissa González, Maestro Carlos Beltrán O., Joaquín Amaro, y Hidelisa Limón, entre otros.



# PARADOR TURÍSTICO - TRUCK STOP

## Dagal Batáquez



Sanitarios



Seguridad y vigilancia



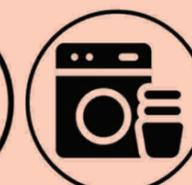
Recargas Telefónicas



Cajero Automático



Aceptamos tarjetas de crédito, débito y monederos electrónicos



Lavandería



Sala de juntas



Ctra. a San Luis R.C Km44  
658 514 26 17



Restaurante Dagal  
www.dagal.com.mx



PARA EL PACIENTE EN  
CASA Y PROFESIONAL  
DE LA SALUD

*Aliados en el cuidado,  
ahora más cerca de ti*

**Ya somos 4 sucursales**

### CONTÁCTANOS



FACEBOOK



PÁGINA WEB

ABRE TU CÁMARA Y  
ESCAÑA EL CÓDIGO

#### Mexicali

MATRIZ  
Av. Reforma  
Col. Nueva  
**(686)554-2908**

#### Mexicali

Novena  
Calle novena 540  
plaza alta  
**(686)104-6715**

#### San Luis R.C.

Calle 12  
y Revolución  
**(653)534-0094**

#### Tijuana

Torre Platino  
Blvd Gral R.  
Sánchez Taboada  
10488  
Zona Urbana Río  
**(664)635-3910**

#### Hermosillo

Blvd Luis Donald Colosio  
Murrieta 619 Local 101  
Plaza Colossus  
**(662)108-9225**

INSUMED.COM.MX