

# Actitud m

Mexicali / Valle Imperial / Ensenada  
No.199 Año 16 / Agosto 2024



Ejemplar Gratuito

**FIDEL & CARLOS**  
**Osuna Santisteban**  
Carrizos Décimo Aniversario

EL TIEMPO ESTÁ A TU FAVOR



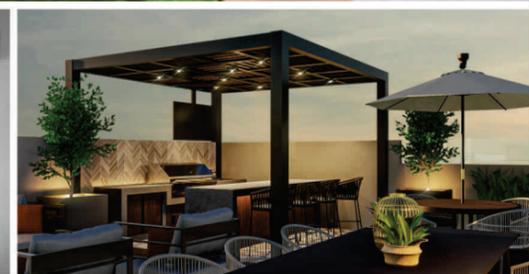
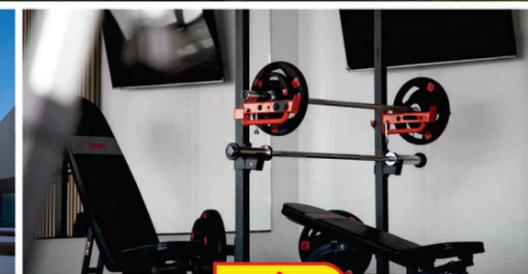
TE ESPERAMOS EN:  
MARIANO ARISTA #1501, LOCAL 1  
ESQ CALLE G, COL. NUEVA / FRENTE A CENADURÍA SELECTA.

☎ 686 554 3830    📱 Kirat Tradición Joyera

PLUS VALIA Y LUJO

# EN ZONA DORADA

## DEPARTAMENTOS CON AMENIDADES DE LUJO



📞 686 425 9669



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

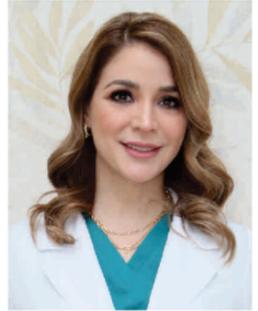


Dra. Adriana Magaña



Dr. David Paredes

Visítanos en:  
*actitudm.com*



Dra. Claudia Sepulveda



Agt. Gladis Velázquez

## 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



Dr. Alejandro Nuricumbo



Lic. Sarah Saldivar



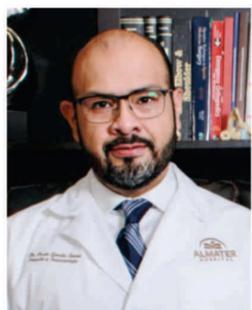
Dr. Juan Vélez



Dra. Adriana Rodríguez



Cristina García



Dr. Oscar García

Informes eventos/publicidad:  
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 aturores y anunciantes.  
Queda prohibida su reproducción total o parcial.

**TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS**

enDS  
ENDOSCOPY & OBESITY

# TRANSFORMA TU VIDA EN 2024

¡TU VIAJE HACIA UN FUTURO MÁS SALUDABLE COMIENZA AQUÍ!

**PRECIOS ESPECIALES EN  
PROCEDIMIENTOS BARIÁTRICOS**



DETRÁS DE CÁMARAS

Agosto

# ¡Excelentes Anfitriones Carlos y Fidel!

Nos dimos cita en la cocina donde se elaboran los icónicos chocolates que todos disfrutamos cada San Valentín. Los talentosos chefs Carlos y Fidel nos recibieron con una exquisita charcutería que prepararon especialmente para ambientar nuestra sesión fotográfica. Disfrutamos de una experiencia de lujo, convirtiendo su cocina en un impresionante set, gracias al magistral trabajo de Luis Heredia de Heredia Fotografía.



integra  
asesores

## SEGURO PARA TU HOGAR

INVIERTE DESDE

**\$ 800**

Mensuales

- Incendios
- Sismos
- Daños por agua
- Cristales

Y Mucho Más...  
Tu eliges

@gladiscuidaloqueamas

686.2217684



**Gladis Velázquez**  
Agente Profesional de Seguros  
Cédula CNSF H35836



# Descubre Cómo Aliviar Las Piernas Hinchadas

Dr. Alejandro Nuricumbo



El linfedema se produce cuando el sistema linfático no es capaz de drenar la linfa y provoca una hinchazón por acumulación de líquido en los tejidos blandos del cuerpo. La linfa es un líquido formado por proteínas, agua, hidratos de carbono y células que ayudan a combatir enfermedades e infecciones. Se transporta desde los tejidos por el sistema linfático hasta devolverla nuevamente al sistema venoso.

El linfedema por lo general se presenta de forma lenta y progresiva, en varias formas y afectar a diversas partes del cuerpo. Normalmente aparece en las extremidades, zonas genitales o en la cara.

Sus principales síntomas son:

- ◆ Piel tensa, blanca
- ◆ Edema blando y depresible al tacto
- ◆ Con el tiempo, aumento de volumen, pesadez
- ◆ Alteraciones en la movilidad general
- ◆ Alteraciones en la piel y/o en la circulación
- ◆ Asimetrías
- ◆ Infecciones que pueden llegar a casos graves de 'elefantiasis', convirtiendo el miembro en una masa uniforme.

**TRATAMIENTO:** Consiste en medidas generales, algunos medicamentos, ejercicio físico supervisado, masajes de drenaje linfático, pero sobre todo la elastocompresión en la zona afectada, ya sea con una media y o manga.

Una de las metas de su tratamiento es prevenir infecciones que puedan afectar aún más los linfáticos, por lo cual se les hace hincapié en la limpieza de la piel y de lubricación en general para prevenir bacterias.

**Cuando el paciente se atiende de forma temprana y lleva un buen apego a su tratamiento, el pronóstico puede ser bueno.**

El especialista que se encarga del diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los pacientes con linfedema es el angiólogo. Asegurate antes de asistir con un especialista que sea certificado por el Consejo Mexicano de Angiología y Cirugía Vascular.

## Se clasifica en dos tipos según su origen:

**Primarios.** Aquellos que no tienen causa aparente, pueden ser congénitos o aparecer después de la adolescencia. Se producen porque las vías linfáticas no funcionan con normalidad o su número es menor del necesario para que su sistema linfático sea competente.

**Secundarios.** Cuando el sistema linfático es normal pero ha sido alterado por traumatismos, operaciones quirúrgicas, irradiaciones o infecciones. El linfedema suele presentarse después de sufrir un tumor o haber recibido un tratamiento que afecta al flujo de la linfa a través de los ganglios linfáticos.



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



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

**DP**  
**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

## TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES GINECOLÓGICAS



**NUEVA UBICACIÓN:**  
**AV. ÁLVARO OBREGÓN #846**

Citas: (686) 523 7242

@drdavidparedes  
 @drdavidparedes

# Se me están olvidando las cosas

Dra. Adriana Rodríguez / Dr. Juan Vélez

**E**s frecuente que pacientes se quejen de problemas de memoria, afectando su capacidad para funcionar en el día a día. Para entender la memoria, primero debemos conocer sus componentes principales: memoria retrógrada (o antigua) y memoria anterógrada (o reciente).



## TIPOS DE MEMORIA:

### 1. Memoria retrógrada:

Es nuestra memoria más vieja, que contiene todas las experiencias pasadas, conocimientos y aprendizajes que nos hacen quienes somos. Se consolida con el tiempo y la repetición.

### 2. Memoria anterógrada:

Es la memoria de eventos recientes, desde cosas que acabamos de escuchar hasta lo ocurrido en los últimos días o semanas. Esta memoria está en proceso de consolidación y aún no es parte de la memoria retrógrada.

Si el problema radica realmente en la memoria, es crucial identificar si afecta a la memoria reciente o antigua. Los trastornos que afectan la memoria a largo plazo suelen comenzar por la memoria anterógrada, dejando intacta la memoria antigua. Inicialmente, el paciente recuerda bien los eventos pasados, pero tiene dificultades con los eventos recientes. Estos problemas de memoria pueden incrementarse progresivamente, afectando eventualmente otras áreas cognitivas y las actividades diarias.

Al tratar problemas de memoria, primero hay que determinar si realmente se trata de un problema de memoria. Muchas veces, lo que parece olvido es en realidad falta de atención. Si un paciente no está prestando atención, no puede almacenar información en su memoria a largo plazo.

### Causas de problemas de atención:

**1. Depresión:** Puede disminuir la capacidad de atención y concentración, haciendo que los pacientes perciban problemas de memoria. Esto es notable en adultos mayores con depresión, donde la reserva cognitiva es baja.

**2. Trastorno por déficit de atención:** Aquí, el problema no es la memoria en sí, sino la capacidad para fijar la atención. Estos pacientes suelen olvidar detalles de las conversaciones y tienen problemas para organizarse y medir el tiempo. Además, pueden ser inquietos o hiperactivos.

Cuando esto ocurre en el contexto de un trastorno neurocognitivo mayor (anteriormente conocido como demencia), se verá afectada la velocidad de procesamiento, la función ejecutiva, la atención, y las praxias (habilidad para realizar actos motores automatizados). En etapas avanzadas, puede afectar el juicio y la memoria retrógrada.

Los trastornos neurocognitivos mayores no tienen una cura, pero existen tratamientos que pueden ralentizar el deterioro, permitiendo al paciente mantenerse estable por más tiempo y preservar su funcionalidad.

El diagnóstico de demencia es clínico y depende del historial del paciente y su deterioro a lo largo del tiempo. Datos como la edad, el progreso de la enfermedad, los síntomas y las alteraciones en la imagen cerebral son cruciales. Una evaluación completa incluye consultas médicas, estudios de imagen y pruebas neuropsicológicas.

Los diagnósticos de demencia son de probabilidad y solo pueden confirmarse con una autopsia post-mortem. Sin embargo, una buena evaluación clínica permite tomar decisiones médicas adecuadas para mantener la salud del paciente.



Es esencial un diagnóstico temprano, que puede ser realizado por un neuropsiquiatra, un neurólogo especialista en demencias, o un geriatra.

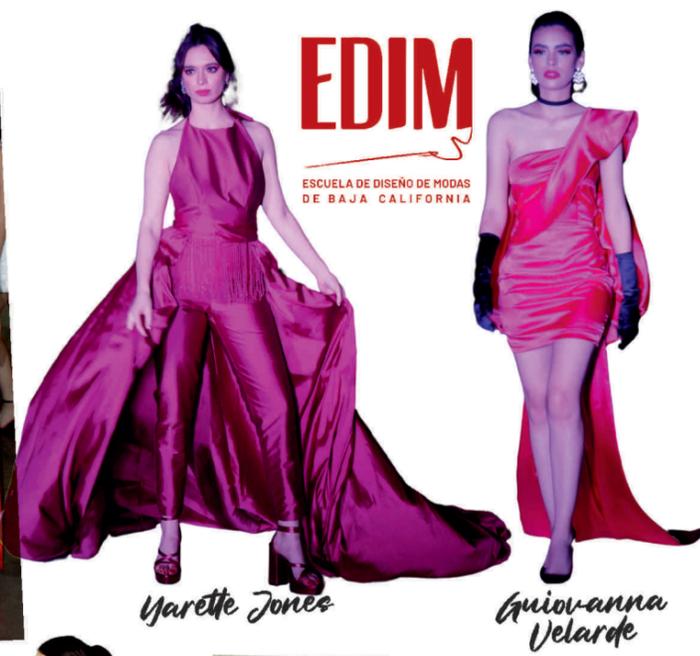
No ignores los problemas de memoria. Si tú o alguien que conoces enfrenta estos problemas, consulta a especialistas para una evaluación adecuada. En SYNAPTICA podemos ayudarte a manejar estos desafíos.



synaptica  
Psiquiatría de alta especialidad

Dra. Adriana Rodríguez  
Dr. Juan Vélez

Av. Zaragoza 1949 Col. Nueva  
T. 686 552 2588



*Yarette Jones*

*Guiovanna Velarde*

**EDIM**  
 ESCUELA DE DISEÑO DE MODAS  
 DE BAJA CALIFORNIA



*Miriam Jahazari Alvarez*



# Pasarela EDIM

La Escuela de Diseño de Modas celebró nuevamente la graduación de sus talentosos estudiantes con un deslumbrante desfile de moda lleno de creatividad y estilo. ¡Orgullosos de su pasión y dedicación!



*Karla Sugay Alvarez*



*Emily Daniela Ortega*



*Gabriela Sarahi Ramirez*



*Brianhey Lopez*



*Johat Hernandez*



# Cerrando la brecha,:

## Apoyo a la lactancia materna en todas las situaciones

Agosto, el mes de la Semana Mundial de la Lactancia! En esta edición, destacamos a la doctora Adriana Magaña Martínez, pediatra especializada en lactancia materna. La doctora Adriana, madre de dos niñas, y habiendo logrado amamantar a cada una de sus hijas, subraya que la lactancia materna proporciona nutrientes y anticuerpos esenciales para el desarrollo saludable de los bebés.



“ El vivir la experiencia de dar el seno materno me hizo enamorarme más del tema, querer que las mamás estén informadas, sean libres de decidir cómo alimentar a sus bebés, pero siempre desde la información. Cuando doy una asesoría de lactancia materna, me gusta preguntar cómo se siente la mamá, cuáles son sus inquietudes e intento expresarles que no están solas. Tal vez no he pasado por todo lo que una paciente ha pasado, pero he estado sentada en medio de la noche dando el seno materno cuando el cansancio es enorme, y la tristeza llega, y te desesperas y no sabes si ese esfuerzo vale la pena.

Hoy te digo: ¡vale la pena!

  @pediatra.adriana

### RECOMENDACIONES OMS UNICEF

- 1 Iniciar la lactancia en la 1ra hora de vida
- 2 Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida
- 3 Continuar la lactancia materna junto a una alimentación adecuada hasta los 2 años o más, si es que así lo desea mamá y bebé.
- 4 Amamantar a libre demanda

Varios estudios apuntan a que el índice de abandono de la lactancia durante las primeras 3 semanas es excesivamente alto y señalan como causas más probables la falta de información y apoyo que reciben las madres y sus familias.

**Es preciso esforzarse para garantizar que todas las madres y sus familias tengan a su disposición recursos de información, apoyo y oportunidad de amamantar con éxito.**

La mayoría de las madres que llegan a consulta tienen las mismas dudas sobre el inicio de una lactancia, tales como: ¿Como iniciar?, ¿A qué me voy a enfrentar?, ¿Lo estoy haciendo bien?, además de dudas que van surgiendo durante el camino de la lactancia como: crisis de crecimiento, como reincorporarse al trabajo, entre otras.

Con el lema «Cerrando la brecha: apoyo a la lactancia materna en todas las situaciones» la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2024 se centra en la importancia de que todas las madres que así lo deseen puedan amamantar con éxito a sus hijos, independientemente de las circunstancias diversas de cada mujer y cada familia.

La semana mundial de la lactancia materna es una campaña coordinada por la OMS/UNICEF destinada a promover la lactancia materna, este año el lema es Cerrando la brecha “ Apoyando a la lactancia en todas las situaciones”

### ¿Sabías que?

**La falta de apoyo a la lactancia materna durante la primera semana afecta negativamente a la intención general de amamantar y a la prevalencia de la lactancia materna.**



Los entornos determinantes que precisan una mayor inversión y recursos económicos, para favorecer la lactancia materna, son los sistemas y servicios de salud, el apoyo familiar y comunitario, así como los lugares de trabajo y empleo.

Céd. de Médico 8040446  
Céd. de Esp. 10999782  
Diplomado en Nutrición Pediátrica

**Dra. Adriana Magaña**  
Consultor Internacional de Lactancia Certificado  
IBCLC

 686 523.8014  
 686 199.5992  
Especialidades Almater  
Calle C. Suites 102-A Mexicali, BC

# CONVENCIONES 2024



Como ya es tradición, los miembros de la Asociación de Estudiantes Bajacalifornianos en el Tecnológico de Monterrey realizaron su cena anual recaudatoria. Durante el evento, se coronó a Ana Lucía Cervantes, representante de Tijuana, como reina, y a Loretta Quintero como princesa.



# UNA MIPYME TAMBIÉN NECESITA REGISTRAR SU MARCA

Lic. Sarah Saldivar

Para empezar, debemos entender que toda micro, pequeña y mediana empresa, emprendimiento o negocio, lo que busca es crecer y tener éxito. Partiendo de esta base, entendemos que es fundamental tener nuestro negocio en orden, lo que implica contar con los permisos adecuados, avisos, contratos, licencias y claro nuestro Registro de Marca.



Tener una Marca Registrada más allá de un logotipo y un nombre, es sinónimo del compromiso del dueño de una empresa o negocio para con sus clientes.



Es fincar en la mente del consumidor la confianza y certeza de que el producto o servicio que va adquirir ha sido planeado estratégicamente con un grupo de profesionales y lleva una historia de compromiso por parte de su dueño.

Además, el Registro de Marca de una MIPYME te ofrece:

## 1. Derechos Exclusivos

El registro otorga derechos exclusivos al titular de la marca registrada para impedir que terceros comercialicen productos o servicios idénticos o similares con una marca idéntica o similar hasta el punto de crear confusión.

## 2. Observancia

Es más fácil hacer valer los derechos de marcas registradas, ya que suelen conllevar una presunción de titularidad. Además, algunos países han establecido sistemas que permiten a las administraciones de aduanas inspeccionar e incautar productos falsificados que infringen una marca registrada.

## 3. Las marcas son uno de los activos empresariales más duraderos

Una marca registrada puede durar mucho tiempo, siempre que se utilice y renueve.

## 4. Las marcas se pueden vender o conceder en licencia

La venta o concesión de licencias sobre marcas supone una fuente potencial de ingresos para el titular de los derechos.

## 5. Valor Financiero

Una marca registrada puede utilizarse para obtener financiación de las instituciones financieras.

Para un Registro de Marca exitoso, es imprescindible contar con la asesoría de profesionales en la materia, por lo que, en Baja California, el despacho 100% virtual SLSV a cargo de la Lic. Sarah Leticia Saldivar Vindiola, te brinda todos los servicios necesarios para llevar tu idea de emprendimiento al siguiente nivel y ponerlo en marcha de manera segura.



Lic. Sarah L. Saldivar Vindiola  
licsarahsaldivar@gmail.com



2024  
Año Nuevo

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



f /solúticamxl

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  
Página WEB: www.solutica.com.mx



# 10 AÑOS SUMANDO CALIDAD *a tus eventos!*

**E**ste agosto, Carrizos Catering celebra su décimo aniversario, queremos compartir contigo los inicios de esta destacada empresa de catering. Presentamos a sus talentosos integrantes, los Chefs Fidel Osuna y Carlos Santisteban, quienes durante una década han cultivado su pasión por la Gastronomía y atendido a paladares exigentes en toda la región. Acompáñanos en este recorrido por su historia en donde en primera persona nos platican cómo han logrado posicionarse como referentes en el mundo culinario.



## *Su origen:*

Somos dos turistas gastronómicos, con un gusto muy especial por el buen comer, el cual se fue acrecentando por los lugares que hemos tenido la oportunidad de conocer, surgiendo el interés no solo por comer, sino también por cocinar, con el único objetivo de volver a disfrutar y degustar los sabores de aquellos lugares lejanos.

Cultivamos este amor por la gastronomía, al prepararnos y tomar cursos, talleres y diplomados en cocina internacional, repostería y chocolatería hasta que se presentó la oportunidad de estudiar la Licenciatura en Gastronomía. En ese entonces, solo era un pasatiempo compartiendo nuestras creaciones culinarias con familiares y amigos. Llegó un momento en que era tanta la demanda por la publicidad de boca en boca de nuestros conocidos, que decidimos adquirir equipo en casa y al cabo de unos años, ya éramos una empresa formalmente constituida, con procedimientos estandarizados y políticas bien establecidas. Teníamos una gran responsabilidad, afortunadamente nos rodeamos de personas con mucho talento que al igual que nosotros compartían el amor por la gastronomía, aun contando con pocas herramientas durante nuestro inicio, sacábamos adelante el trabajo con presentación, calidad, higiene, la temperatura adecuada y todos los términos acordados.

“ La paella estilo Valencia es el platillo icónico de Carrizos, gracias a ella prácticamente nos dimos a conocer, apegada a la receta valenciana original, pero adaptada al paladar Cachanilla ”



A los tres meses de habernos establecido, los promotores del cantante Ricky Martin nos contrataron para ofrecerle nuestros servicios de catering completo al boricua y a su equipo, ya que se presentaría en la ciudad de Mexicali.

Ese evento fue el detonante para aterrizar todas las ideas que teníamos sobre nuestra nueva empresa, para así formalizar los procesos generales y políticas básicas, trabajar en la logística y adquirir el equipo necesario para cumplir con un compromiso de esa magnitud. Después de vivir esta experiencia con éxito, continuamos trabajando con esta base para los eventos que seguían, esto fue un parteaguas para profesionalizarnos y crear los cimientos de lo que hoy es Carrizos Catering.

“ En base a lo que el cliente nos comparta generamos una propuesta gastronómica personalizada ”



*Su propuesta:* Nos especializamos en el catering de alimentos y bebidas.

Nuestra propuesta es ofrecer una experiencia gastronómica para reuniones empresariales o personales, que vayan acorde a las necesidades de su evento, siendo un servicio a la medida, sin menús, ni paquetes. Escuchamos las necesidades del cliente y en base a esto creamos platillos afines a sus expectativas.

Utilizamos solo insumos de primera calidad, proporcionando



siempre el ingrediente que prometimos, en abundancia, en calidad premium, cuidando siempre la presentación y la temperatura correcta.

La diversidad de nuestros clientes abarca desde empresas pequeñas y grandes hasta particulares que buscan el servicio de alimentos y bebidas de calidad para su evento. Una empresa puede contratarnos para atender a una visita, por ejemplo y nuestras opciones sugeridas podrán ser desde un "Coffee break", un "Lunch Box", una comida o cena formal, etcétera; mientras que un particular puede invitarnos a participar en una parrillada, un "Brunch", una comida gourmet o simplemente algo informal como unos tacos de cochinita ¡Sin límites!

Ahora vamos a hablar de nuestros chocolates, ya que el chocolate es otro de nuestros consentidos, hemos invertido muchas horas de capacitación y esfuerzo para lograr dominar las técnicas del cacao, con esto hemos ofrecido a nuestros clientes cada 14 de febrero nuestra famosa colección de bombones y trufas de chocolate, elaborados a mano desde cero.

“ La filosofía de Carrizos se centra en el amor por la cocina, siempre ofreciendo a nuestros clientes alimentos en abundancia, con calidad premium, con la presentación y la temperatura correcta, siempre adaptado al gusto y necesidad del cliente. ”

*Sus influencias:*

La influencia de nuestra cocina proviene principalmente de mujeres talentosas como 'La abuela Esther', 'La abuela Victoria' y 'La abuela Candelaria', no eran famosas internacionalmente pero sí en nuestro entorno, dominando espectacularmente su arte culinario.

Otro de nuestros referentes es Jessica Platts, una Chef que consideramos tiene propuesta adelantada a la cultura gastronómica de nuestra ciudad, quien catapultó en nosotros el gusto por esta gran profesión.



Otro gran personaje que nos ha aportado mucho con su toque lleno de color y sabor es la Chef oaxaqueña Celia Froilán, que con su vasta experiencia y sazón en cocinas de México, nos enseñó a cocinar el mejor mole negro que hemos probado y es sin duda una gran influencia para Carrizos.

Por último, les queremos platicar que en el área dulce, los chocolateros de talla internacional, Luis Robledo y Melissa Coppel, han sido nuestra inspiración, además de tener la oportunidad de ser sus aprendices; son personas que admiramos mucho y que dejaron grandes enseñanzas.

*¿Quiénes conforman Carrizos?*

Un grupo de personas talentosas que hacen fuerte a la empresa además de tres pilares fundamentales:

**Fidel Osuna:** Chef ejecutivo, encargado de la dirección de la cocina.

**Alan Santisteban:** Sous Chef, responsable operativo de la cocina salada.

**Carlos Santisteban:** Responsable de la cocina dulce, así como la dirección administrativa y la mercadotecnia.

El Chef Alan Santisteban, talentoso y comprometido con la marca, su experiencia abarca una larga trayectoria por varias cocinas de reconocidos restaurantes en la ciudad.



*Evolución Carrizos:*

Nuestra esencia siempre ha sido la misma, seguimos apostándole a la abundancia y a la calidad de los productos con los que cocinamos, ahora con más experiencia, cuidando hasta el más mínimo detalle en los montajes y ofreciendo una propuesta gastronómica vanguardista, evolucionando con las tendencias, con un enfoque muy especial en el servicio al cliente.

*Restaurantes y Chefs locales que admiran:*

En un inicio, el Chef Antonio Gurrola (Wok), fue una de las personas que creyó en nosotros e impulsó a seguir adelante, colaboramos con él en distintas ocasiones y eso aportó mucha experiencia a la esencia de nuestra empresa.

En la actualidad, nos gusta mucho la propuesta y cocina del Chef Santos Chavira (La Meche y Mestizo) y del Chef Thomas Guerrero (Momo y UMAI).



 /carrizos.catering  
 @carrizos.catering  
 686.844.1446  
 ventas@carrizos.mx

  
**carrizos**  
CATERING  
www.carrizos.mx

# ALEXA & CÉSAR

Celebramos el amor y la unión de Alexa René Vásquez Carapia y César Alberto Núñez López en su día más especial, en su unión por el civil. Los acompaña su familia: Mario Vásquez y Laura Elena Carapia, Mario Vásquez Carapia, Ethan Vásquez, César Alberto Núñez, Sara López, Miguel Núñez, Paulina Torres, y el más pequeño de la familia Miguel Núñez.



Fotografía: JBecerraProyecta



BE C E R R A  
P R O Y E C T A  
V I D E O Y F O T O  
P A R A  
B O D A



f i J B E C E R R A P R O Y E C T A

686-509-28-13

Muchas veces, sin una razón aparente, sentimos al estar sentados o acostados unos terribles calambres o espasmos, los cuales se pueden definir como una contracción muscular dolorosa, involuntaria que ocurre súbitamente y que puede afectar cualquier músculo, parte de él, o incluso a un grupo de músculos al mismo tiempo.

Por lo general, los músculos de la pantorrilla, la parte de atrás del muslo y el cuádriceps, así como manos, pies, brazos, abdomen y en el tórax, son los más frecuentes en sufrirlos.

**Se desconoce qué provoca los calambres, pero se han asociado a fatiga muscular por sobreuso, deshidratación, alteraciones en los electrolitos, falta de estiramiento, hacer ejercicio o trabajar en calor intenso y pobre acondicionamiento físico.**

Algunas personas están predispuestas a ellos y los padecen con frecuencia después de alguna actividad física. Los niños pequeños y personas mayores de 65 años, personas con sobrepeso, enfermedades crónicas, el uso de ciertos medicamentos y el sobre ejercitarse aumentan las posibilidades de presentarlos.

Este padecimiento es común en atletas que realizan actividades extremas como maratones, ultradistancia o triatlón.

Se pueden presentar como un pequeño tic o molestia, o hasta un dolor muy intenso, incapacitante y pueden durar unos segundos o hasta 15 minutos. El músculo afectado se siente “duro” y puede verse contraído o deformado a través de la piel.



686 553 65 58

Torre de especialidades ALMATER  
CalleC #148 -215 / Mexicali B.C.

# ¿Me debo preocupar por Calambres?

Dr. Óscar García

## PREVENCIÓN

Se sugiere mejorar su condición física progresivamente para adaptarse a las cargas de trabajo o ejercicio, realizar ejercicios de flexibilidad y/o estiramiento, calentar antes de realizar cualquier actividad física intensa, hidratarse apropiadamente según el ejercicio a realizar y las condiciones del clima, etc.

## TRATAMIENTO

Es común que el espasmo muscular ceda rápidamente, pero si no lo hace, se sugiere estirar suavemente y mantener el estiramiento, así como realizar un masaje suave y aplicar hielo en el área dolorosa, o calor si la contractura es persistente.

Cuando los calambres son severos, muy frecuentes, no responden al tratamiento mencionado, o no se relacionan con actividad física intensa. Acuda a su médico, ya que en ocasiones pueden ser la manifestación de problemas serios de salud.

 **DR. OSCAR GARCÍA TOVAR**  
Traumatología y Ortopedia  
Microcirugía Articular



**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.

# FIESTAS de la VENDIMIA

XXXIV 2024

Pasión por el vino y compromiso con la tierra.

## Eventos

31 DE JULIO

### SALÓN DEL VINO

Una experiencia exclusiva para profesionales del vino  
La Isla, Hotel Coral & Marina  
Por invitación

2 DE AGOSTO

### MUESTRA DEL VINO

Centro Cultural Riviera de Ensenada  
7:00 PM | \$1,350 MN  
Más info: (646) 178-3038

9 DE AGOSTO

### MUESTRA DEL VINO EN TIJUANA

Organiza: Cofradía del Noble Vino Tijuana  
Más info: (664) 451-8051

### ASÍ SE VA A LAS ESTRELLAS

Cocina campestre entre las viñas  
Finca La Carrodilla  
Más info: (646) 978-1345

10 DE AGOSTO

### VENDIMIA 2024: CASA VERAMENDI

Vinícola Casa Veramendi, Tecate  
Más info: (663) 323-6838

### CELEBRANDO LA VENDIMIA XVI

Vinícola y Restaurante Hacienda Guadalupe  
Más info: (646) 185-4106  
eventosp@haciendaguadalupe.com

### FESTÍN DE PLAYA X DUDLEY MARKET

Junto con el chef Adolfo Torres.  
Gastronomía, música, vinos naturales  
Club de Playa de Cuatro Cuatros  
Más info: (646) 291-0220 y 21  
informes@reservascuatrocuatros.mx

16 DE AGOSTO

### RENACIMIENTO

Evento conmemorativo de los 10 años de la vinícola  
Vinícola Clos de Tres Cantos  
Mas info: (55) 5418-2980

17 DE AGOSTO

### LA BACANAL VOL.II

Festín con chefs invitados, música y performances  
Vinícola Bruma  
Más info: (646) 194-8239

### XXXII VERBENA DE SANTO TOMÁS

Plaza Santo Tomás (Miramar, Zona Centro)  
Más info: (664) 320-9558

18 DE AGOSTO

### CONCURSO DE PAELLAS: "DR. RAMÓN GARCÍA OCEJO"

Viña de Liceaga  
12:00 PM | \$1,450 MN  
Más info: (646) 178-3038

## Experiencias COMIDAS Y CENAS

9 DE AGOSTO

### CENA MARIDAJE

Viñedo Las Nubes y Envero en el Valle  
Reservaciones: (646) 156-8037

10 DE AGOSTO

### SINFONÍA DE OSTRAS Y VINO

Vinícola Concierto Enológico  
Reservaciones: (55) 8039-8630

16 DE AGOSTO

### 9° ANIVERSARIO: CORONA DEL VALLE

Vinícola y Restaurante Corona del Valle  
Reservaciones: (646) 116-2440

QUINCE LUNAS

Celebración del XV Aniversario de Lomita  
Vinícola Lomita y Lunario  
Reservaciones: (646) 977-8170

### CENA MARIDAJE ENTRE VIÑEDOS

Vinícola El Cielo y Latitud 32  
Reservaciones: (646) 151-6515  
reservaciones@vinoselcielo.com

### ARROCES Y VINOS

Organizado por Madera 5, Viñedo Las Nubes y Finca Altozano  
Restaurante Finca Altozano  
Reservaciones:  
assistant@chefjavierplascencia.mx

17 DE AGOSTO

### RITUAL DE MAR: UNA CENA POR NORTEADO

Vinícola Cuatro Cuatros  
Reservaciones: (646) 291-0220 y 21  
informes@reservascuatrocuatros.mx

23 DE AGOSTO

### CENA MARIDAJE ENTRE VIÑEDOS

Vinícola El Cielo y Latitud 32  
Reservaciones: (646) 151-6515  
reservaciones@vinoselcielo.com

24 DE AGOSTO

### MÁS HILO, MEJOR VINO

Vinícola Hilo Negro y 'Emat  
Restaurante  
Reservaciones:  
ventas@vinohilonegro.com



## CALENDARIO DE ACTIVIDADES 2024

ENSENADA, BAJA CALIFORNIA, MÉXICO

COMITÉ **provinobc**  
BAJA CALIFORNIA

## Aprendizaje CATAS Y TALLERES

3 DE AGOSTO

### VISITAS ENOLÓGICAS I

Recorrido y degustación en 3 vinícolas diferentes  
Más info: (646) 178-3038

### SABORES ENTRE OLIVOS: ARMONÍA Y CONTRASTES

Vinícola Shedeh  
Reservaciones: (646) 155-2077

8 DE AGOSTO

### MALBEC: LA UVA FRANCESA CON GRANDES EXPRESIONES EN EL NUEVO MUNDO

Master class y cata comparativa  
Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

9 DE AGOSTO

### TALLER DE MARIDAJE

Vinos espumosos y conchas  
Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

10 DE AGOSTO

### VISITAS ENOLÓGICAS II

Recorrido y degustación en 3 vinícolas diferentes  
Más info: (646) 178-3038

### VISITAS ENOLÓGICAS III: ANTIGUA RUTA DEL VINO

Más info: (646) 178-3038

### DEGUSTACIÓN DE VINOS GANADORES

Concours Mondial de Bruxelles  
Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

11 DE AGOSTO

### MASTER CLASS: HISTORIA DEL VINO EN MÉXICO

Cata de vinos de diversas regiones  
Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

13 DE AGOSTO

### LAS EXPRESIONES DEL TEMPRANILLO: MÉXICO, RIOJA Y RIBERA DEL DUERO

Master class y cata comparativa  
Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

14 DE AGOSTO

### CHARDONNAY: LA VARIEDAD MÁS NOBLE DE LA VID

Master class y cata comparativa  
Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

15 DE AGOSTO

### ZINFANDEL Y PRIMITIVO ¿SON LA MISMA CEPA?

Master class y cata comparativa  
Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

16 DE AGOSTO

### TALLER MARIDAJE

Vinos espumosos y conchas  
Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

17 DE AGOSTO

### VISITAS ENOLÓGICAS IV

Recorrido y degustación en 3 vinícolas diferentes  
Más info: (646) 178-3038

21 DE AGOSTO

### CATA DE LOS VINOS GANADORES "REVELACIÓN INTERNACIONAL" EN EL CONCOURS MONDIAL DE BRUXELLES

Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

22 DE AGOSTO

### CATA VERTICAL DEL VINO PERSONALIZADO CAIPIRINHA

Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

23 DE AGOSTO

### TALLER MARIDAJE

Vinos espumosos y conchas  
Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

24 DE AGOSTO

### VISITAS ENOLÓGICAS V

Recorrido y degustación en 3 vinícolas diferentes  
Más info: (646) 178-3038

25 DE AGOSTO

### NEBBIOLO DEL PIEMONTE VS NEBBIOLO MEXICANO, EXPRESIONES DEL TERROIR

Master class y cata comparativa  
Vinícola El Cielo  
Reservaciones: (646) 151-6515

provinobc.mx

Eventos sujetos a cambio sin previo aviso.  
Actualización: 12 / julio / 2024.

PRESENTADO POR:  
**AFIRME**  
El Banco de Hoy

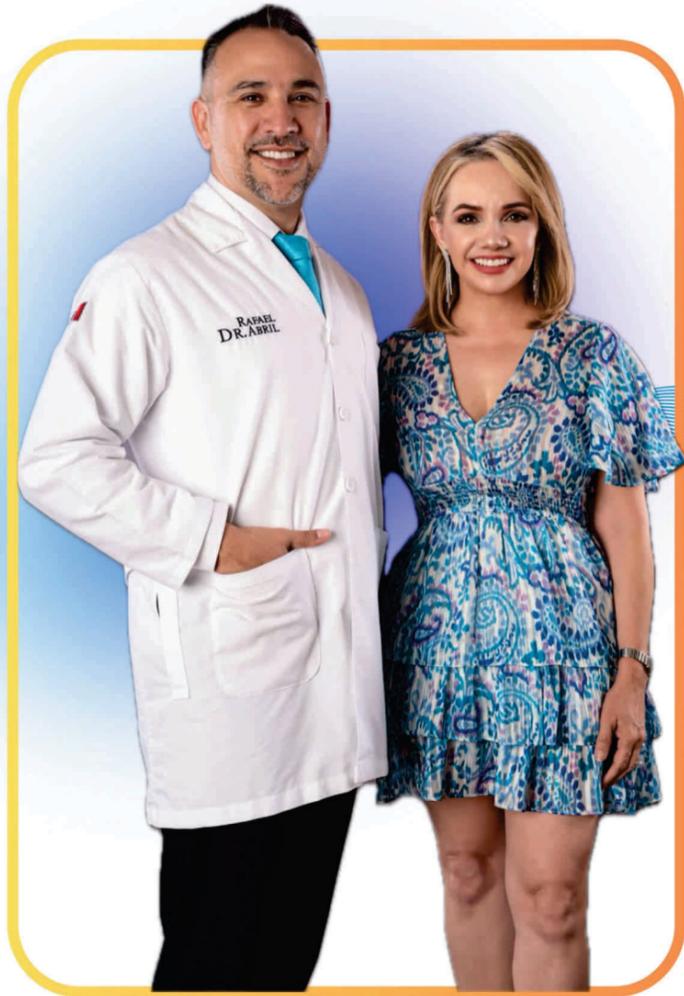
CORAL & MARINA  
HOTEL

Welcome to BAJA  
CALIFORNIA

La Canasta  
DISTRIBUIDORA

ENSENADA  
GOBIERNO MUNICIPAL

Konecta  
SOLUCIONES DE INTERNET



# DOCTOR EN CASA



DOCTOR EN CASA  
Con Dr. Rafael Abril y Beba Estrada

## 3ER. ANIVERSARIO



- Doctor en Casa
- Beba Estrada
- Dr. Rafael Abril



**LIVE**

**MARTES Y VIERNES  
7AM**

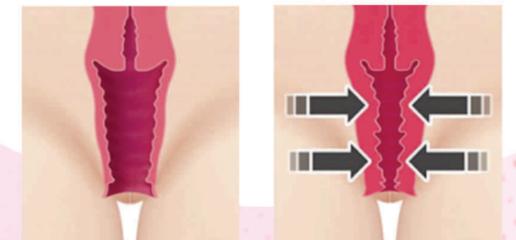
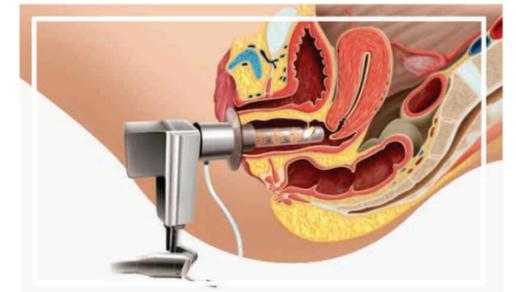
**REPETICIONES  
SABADO Y DOMINGO**

# 66

# Dra. Sepúlveda

Ced. Profesional 7864609

## TERAPIA LÁSER VAGINAL



Brinda múltiples beneficios:

- Rejuvenece tu área vaginal
- Estimula la formación de nuevo colágeno, elastina, y fibroblastos en el tejido vaginal
- Mejora la Incontinencia Urinaria
- Mejora tu función y sensibilidad sexual

☎ 686 290 6281  
☎ 686 161 0818

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

*Diana's Birthday*



En un ambiente de alegría y cariño, Diana Díaz de Ochoa celebró su cumpleaños con una fiesta sorpresa organizada por Víctor Manuel Ochoa, Iveth Díaz, y Rosa Lydia V. de Díaz, su familia y amigos cercanos se reunieron felices para festejar este día tan especial.



TOP CHEF DE México



COMIENZA LA FIESTA MEXICANA

CENA MARIDAJE

CHEF LULA

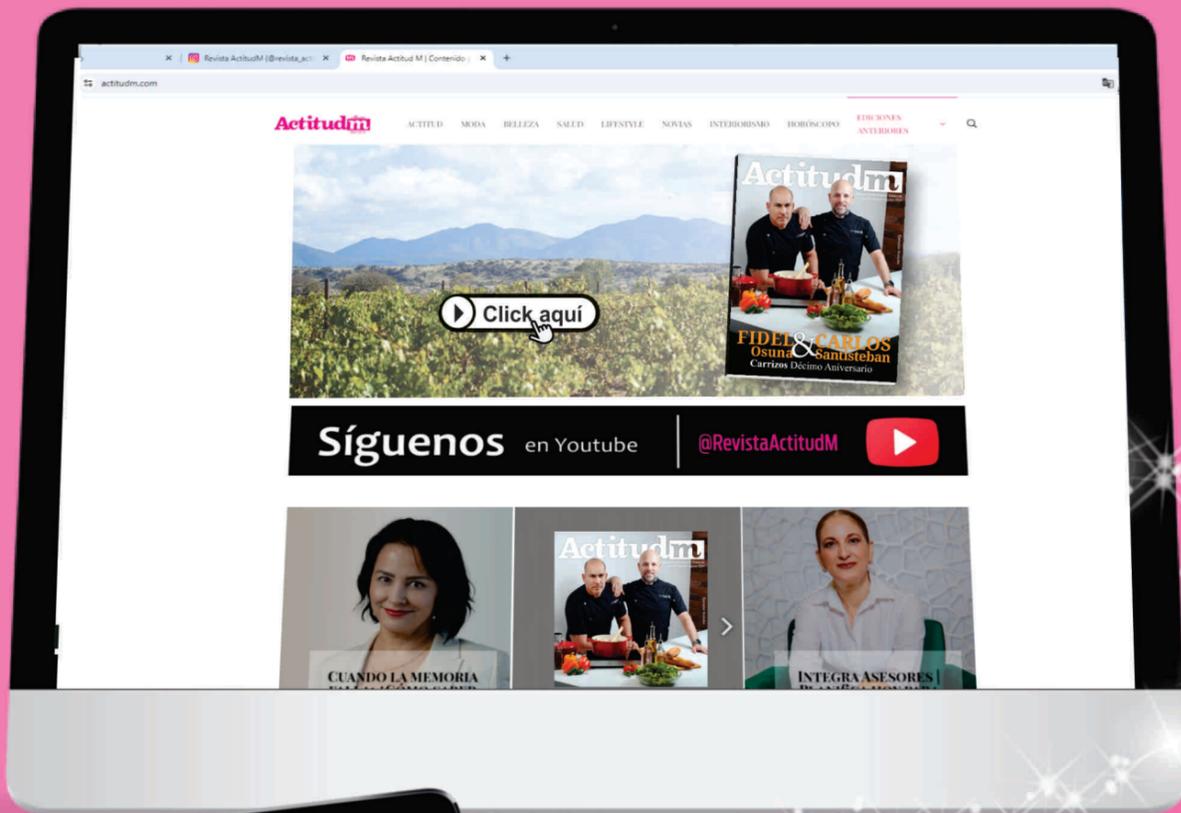
5 JUEVES SEPTIEMBRE

RSVP  
686 119 6331  
[www.rutatr3s.mx/lula](http://www.rutatr3s.mx/lula)

RUTA TR3S  
BAJA OYSTER & GRILL



[rutatr3s.mx](http://rutatr3s.mx) @ RutaTr3s f Plaza Punta Este, Calz. Cety's y Carranza, Mexicali BC



DESCUBRE  
NUESTRA  
PAGINA WEB

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

  ¡Síguenos!

# Pies Bellos y Felices

**FeetCare**   
Professional Pedicure

 686 566 79 06

 Citas: 686 351 87 55

 Feetcareoficial

 Blvd. Benito Juárez 1642 Plaza San Angel L-5



 **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)

# ooh lalala

Beauty Salon & Spa  
by Damaris



## ¡Vena consentirte!

Tintes, Cortes, Tratamientos Capilares, Babylights, Balayage, Peinado y Maquillaje, Lash Lifting, Laminado de ceja, Pestañas, Remoción de Microblading y Tatuaje de ceja, Micropigmentación de cejas y labios.

☎ 686 688 1222    📞 686 147 2956

📍 Plaza Natura | Calle Novena 1349-10  
Residencial Verona, Mexicali, B.C.



@ohlalabeautysalon

## !Catalina Noriega otra cachanilla en Paris 2024!

Nació en San Diego, pero Catalina creció en Mexicali, "Empecé en el tiro con arco, pero durante los primeros seis meses no tuve un arco", recordó Catalina Noriega ha vivido una montaña rusa deportiva en los últimos años, participando como parte del equipo olímpico de Estados Unidos en Paris 2024. Catalina ha representado a Estados Unidos en los Campeonatos Mundiales de Tiro con Arco, diversas etapas de la Copa del Mundo, y ha ganado oro en equipo en los Juegos Panamericanos 2023 y los Campeonatos Panamericanos 2024.

Catalina, Casey Kaufhold y Jennifer Mucino-Fernandez competirán en París, con Brady Ellison participando en sus quintos Juegos Olímpicos. "No solo vamos como equipo", dijo Catalina. "Vamos como amigos y podremos disfrutarlo juntos. Estoy muy agradecida de vivir los Juegos con un equipo como el nuestro".





### BOTICAS Guadalupana® ... y Santo Remedio

Velando por tu salud desde 1928











**Estamos en:**

- Calz. Cety's #2681 L-1, Plaza Marsella T. 686 565 88 63
- Brasil #794-1, Cuauhtemoc 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

# ¿Donde encuentro mi revista?

CARRIZOS CATERING  
 SYNAPTICA CLINICA  
 BOTICAS GUADALUPANA  
 DR. ALEJANDRO NURICUMBO  
 EL GARAGE PROJECT HUB  
 DR. DAVID PAREDES • SOLUTICA  
 RUTA TR3S • OOH LALA SALON  
 ALBORADA RESIDENCIAL

INTEGRA ASESORES • SANDOVAL CLINICA • INSUMED  
 DRA. ADRIANA MAGAÑA • DRA. CLAUDIA SEPULVEDA  
 BAJA BRUNCH • FASHION SALON • FEET CARE PEDICURE  
 LOZANO LABORATORIOS • DR. OMAR CANIZALES • 18 KIRAT JOYERIA  
 CENTRO DE ESTUDIOS 16 DE SEPTIEMBRE • DR. OSCAR GARCIA  
 RECONEXION CLINICA HOLISTICA • KOORI JAPANMED CUISINE  
 LIC. SARAH L. SALDIVAR • DAGAL  
 DISTRIBUIDORA • MEYER OPTICAL  
 VINOS LABEVID • TODOS SOMOS  
 MEXICALI • MANIFESTO MUEBLERÍA  
 UNIVERSIDAD VISCAYA  
 ALMATER HOSPITAL  
 TAVOLA TRATTORIA  
 RESTAURANTE PALOMINOS  
 ENDS OBESITY  
 BECERRA PROYECTA



# Desayunos

**baja brunch**  
*local taste*

BajaBrunch



**El mejor sabor a todas horas**

Encuétranos en:  
**Plaza Gran Vía**  
 Calz. Cetys y Blv. Gómez Morín. 21259

**Sushi**

**KOORI**  
 JAPANMED CUISINE

KooriSushiMxl





# Wine Tasting

*¡Brindis y buena compañía!*

El Comité de Vecinos de San Pedro II organizó una amena convivencia con cata de vinos con vinícolas de la región como invitadas y un exquisito ambigú.



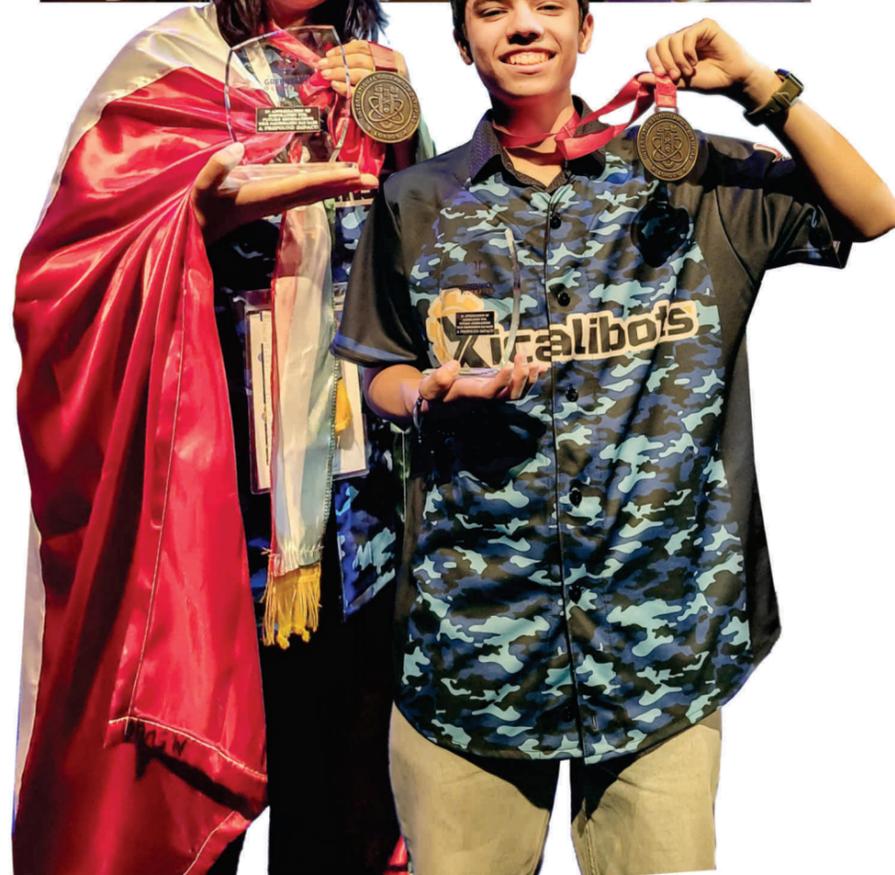
# Xicalibots desde Londres en el International Greenwich Olympiad

Por Laura Solís

International Greenwich Olympiad, es una olimpiada internacional de proyectos científicos y tecnológicos donde la robótica es parte fundamental de la misma. Xicalibots, el equipo de robótica representativo de El Garage Project Hub perteneciente a Grupo Educativo 16 de Septiembre, fue invitado a participar por medio de la Sociedad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (SOLACyT) en las categorías de robótica “Robot Sumo Lego” y “Robot Seguidor de líneas Lego”.

**Los estudiantes de nombres Miguel Montano, Raúl López y Mariana Guzmán, junto con su entrenador Jesús Rivera, viajaron a la ciudad de Londres, Inglaterra el pasado mes de junio para participar en dicha olimpiada.**

IGO London de sus siglas en inglés, no es una olimpiada de ciencias y tecnología habitual, la organización de la misma contempla dentro de su itinerario visitas a distintos puntos de la ciudad de Londres, tales como el Big Ben, las orillas del río Támesis, el palacio de Buckingham, museos, parques turísticos y una visita a la universidad de Oxford donde fue la inauguración del evento concluyendo además con presentaciones culturales de cada uno de los países participantes de forma presencial.



Simultáneamente se realizó la presentación de proyectos y las competencias de robótica, donde los alumnos Raúl y Miguel participaron en la categoría Lego Sumo de 20 cm x 20 cm y la alumna Mariana en la categoría Seguidor de líneas Lego. Una vez concluida la etapa de homologación y entrevistas por parte del jurado se realizaron respectivamente las competencias y pruebas respectivamente, dando como resultado que los alumnos participantes en la categoría Sumo quedaran campeones y Subcampeones en su categoría y en el caso de la alumna Mariana quedó como campeona en su categoría.

Los logros de cada uno de los representantes de Xicalibots fueron anunciados durante la ceremonia de premiación donde a diferencia de otras competencias internacionales a las que Xicalibots

ha participado, en esta ocasión fue todo un espectáculo pues se presentaron distintos académicos de renombre de la universidad de Oxford, se encontraron representantes de la corona inglesa, además, cabe recalcar que durante dicha premiación, México y otros dos países más, fueron elegidos para presentar una demostración cultural propia de cada país, finalmente la premiación concluyó con la entrega de medallas de oro y plata además de entregar los reconocimientos de cada uno de los jóvenes participantes.

Durante una entrevista el entrenador, Ing. Jesús Rivera mencionó “Reconozco a los docentes y padres de familia que acompañaban a cada uno de los brillantes estudiantes, a la maestra Alina Rodríguez de Campeche, al maestro Nelson Rojas de Colombia y a la maestra Yurixhi Ledezma por los logros obtenidos en la Olimpiada además de agradecer la confianza y relación de colaboración creada durante estos días en la ciudad de Londres. Por último felicito y reconozco a mis alumnos por este gran logro, la dedicación, tiempo y esfuerzo dieron sus frutos, todo el equipo estamos muy orgullosos de ustedes”.

“Por último felicito y reconozco a mis alumnos por este gran logro, la dedicación, tiempo y esfuerzo dieron sus frutos, todo el equipo estamos muy orgullosos de ustedes”.

**Los resultados fueron los siguientes: Miguel Armando Montano obtuvo oro, Raúl Alberto López obtuvo plata en la categoría Lego Sumo y finalmente Mariana Sue Guzmán obtuvo oro en la categoría Seguidor de líneas Lego.**

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

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



Por: Cristina García

(Del 22 de julio al 22 de agosto)

En este periodo Tendremos al Sol y Mercurio transitando, con esto se activan ideas brillantes, gusto por la buena mesa y los viajes placenteros, puede haber pautas para tomar decisiones en temas de trabajo que te favorezcan. Buenos negocios y estrategias comerciales. Noticias que te favorecen sobre un trámite esperado. Mercurio retrogrado provoca que en tu producto o servicio tengas que dar mejor garantía y te apliques en excelencia, habrá quejas en tu contra que te exigen mejores resultados y te convendrá ser humilde y reconocer errores y corregirlos. Así también en tu vida personal. Una persona se va de tu vida. Revisa documentación con cuidado porque habrá que rehacer algo. Posible cancelación de un viaje por algo que se salga de las manos. Los acuerdos de pareja o sociedad serán importantes para salir de problemas inmediatos. Mejoras a tu casa. Próxima compra o inversión importante. Te verás envuelta en áreas de trabajo con personas complicadas. Revisión por una autoridad.

#### ARIES

Situación sentimental tensa. Dudas, pero al mismo tiempo terquedad de insistir en una relación que te ha defraudado. Habrá éxito en tu trabajo y mejora en tus ingresos. Revisión médica. Satisfacción por logros en tu entorno familiar. Viajes cortos. Proyecto de compra de casa o terreno.

#### TAURO

Has llegado a un importante objetivo y vas por más. Investigas créditos para construir o comprar. Es posible que quieras ya cambiar de auto. Hay muchos cambios positivos en tu vida que están comenzando a aterrizar. Será muy importante el apoyo de tu pareja o un familiar en decisiones de adquisiciones o negocios. Viajes. Atender huesos en pies y piernas y dentadura.

#### GEMINIS

Es tiempo de ocuparse de tramites postergados. Estas a un paso de mejorar muchísimo en tu área material y te debes de aplicar. La gratitud es tema importante. Estarás en atención a mascotas. Viaje importante. Cuida muchísimo tu salud porque hay riesgos por no atenderte a tiempo en particular un golpe de calor.

#### CANCER

Tus vacaciones serán alternadas con otras actividades que son también trabajo. Haces arreglos a tu casa y modificas algo de ella. Viajes y convivencias agradable con familia y amigos. Te apapachas comprándote vestuario y tratamientos de belleza. Comienzas atendíendote con fisioterapia o masajes de relajación.

#### VIRGO

Tu salud será tema en esta temporada. Atiendes pendientes de este tema ocupándote de tratamientos o quizá una cirugía si fuese necesario. Harás cambios en la mecánica que manejas laboral para innovarte. Viajes. Terapia psicológica. Desacuerdos de pareja. Una persona que te inquieta volverá a presentarse. Enfermedad de un familiar importante.

#### LIBRA

Cuidarse de accidente. Estas en una etapa triunfal en donde tienes todo resuelto. Pero procura evitar amistades inconvenientes que pudieran traerte algún problema inclusive legal. En el amor todo se acomoda con armonía y tu matrimonio da momentos agradables o si eres soltera, estará en puerta un interesante pretendiente. Viajes cortos. Terapias holísticas.

#### ESCORPION

Te interesa adquirir nuevos conocimientos y te tomas tiempo para leer o incursionar en terapias alternativas o cursos. Momentos placenteros con amigos y familia. Hay dudas en el amor y te da por discutir a la menor provocación porque no tienes claro la honestidad de tu pareja. Habrá que renovar acuerdos y negociar situaciones si quieres seguir adelante.

#### SAGITARIO

Estas en una etapa de subes y bajas sentimentalmente pero tú solo quieres pensar en los buenos momentos olvidando los malos y seguirás en tus procesos definiendo paso a paso tu realidad en este tema. Agotamiento. Suerte en juegos de lotería. Sorpresa agradable. Evitas responsabilidades pasajeramente. Viajes. Reuniones agradables. Viaje precipitado.

#### CAPRICORNIO

Alternas tus tiempos de trabajo y descanso ya que sentirás una enorme necesidad de no hacer nada, pero ocupas dinero. El dinero por cierto llegara abundante ya que las personas te buscaran por el producto o servicio que manejas. Tendrás que actualizarte en estrategias de ventas para fluir mejor en negocios. Exámenes y revisión médica. Tramites diversos actualizando temas de seguros o propiedad.

#### ACUARIO

Sientes que te quedas sola en decisiones de familia. Habrá mucha actividad social y te buscaran mucho amistades y personas con las que conectas en negocios. Es importante dar espacio a las personas y no dirigir o proteger como acostumbras para que a su vez ellos maduren. Viaje corto. Acompaña a un familiar en un asunto de salud.

#### PISCIS

Asunto legal en puerta. Viaje importante. Encuentro espero con personas del pasado. Evita confrontaciones inútiles. Necesidad de descanso y muchas horas de sueño. Problemas con maquinaria pesada. Reparaciones diversas. Asunto con la vista. Sueños premonitorios. Discusiones frecuentes con personas muy allegadas> Buscas una nueva actividad laboral.



reconexión  
Clínica Holística

Terapeuta y Astróloga  
Tels. 686 946 00 87 y 558 74 86  
Terapeuta: Lic. Abraham García G.  
T. 686 118 61 09



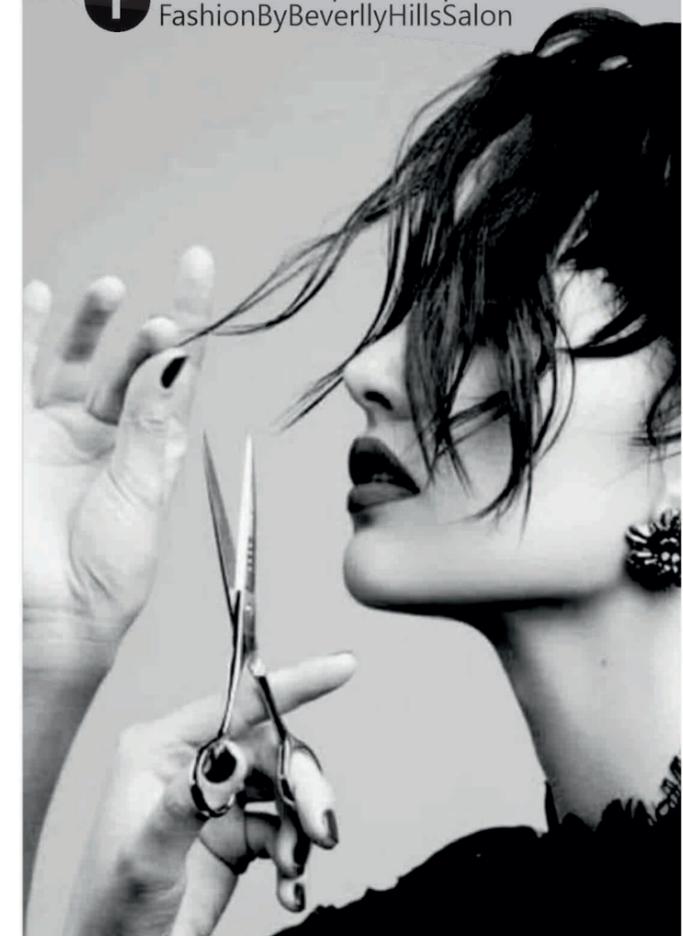
FASHION  
Beauty Salon

Plaza San Pedro

Salón. 905.6090  
Cel. (686)305.2312

Plaza San Pedro, Local 10

 Fashionsalon.plazasanpedro  
FashionByBeverlyHillsSalon





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. dromarcanzales@hotmail.com

Contamos con visita domiciliaria



# PARADOR TURÍSTICO - TRUCK STOP

## Dagal Batáquez



Sanitarios



Seguridad y vigilancia



Recargas Telefónicas



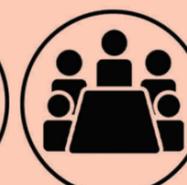
Cajero Automático



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



# Feliz regreso a Clases

*A todos los alumnos  
en el área de la salud*



*Prepárate con los mejores  
productos, adquierelos con  
nosotros.*

CONTÁCTANOS



PÁGINA WEB



FACEBOOK

**Aliados**  
de tu **Salud**

**Mexicali**

MATRIZ  
Av. Reforma 1908  
Col. Nueva

(886)554-2908

**Mexicali**

Novena  
Calle novena  
1540  
plaza alta

(658)104-6715

**San Luis R.C.**

Calle 12  
y Revolución  
Col. comercial

(653)534-0094

**Tijuana**

Torre Platino  
Blvd Gral R.  
Sánchez Taboada  
10488  
Zona Urbana Rio

(664)835-3910

**Hermosillo**

Blvd Luis Donaldo  
Colosio Murrieta 619  
Local 101  
Plaza Colossus

(662)108-9225