

Actitudm

Mexicali/Valle Imperial/Ensenada

Ed. 201/Año 16 /Octubre 2024

Recordando a
Marucha Murillo

CANACO
Cumple
106 años

Asegura
tu tranquilidad

Dr. David Paredes

¡Concientízate! 



BRASA 

Altiva
LIVING

MEXICALI // ¡YA
INICIAMOS
OBRA!

686 565 04 00



 brasamx
 OficialBrasa

Octubre

Mes de la sensibilización sobre
el **Cáncer de mama**



Promoción Octubre 2024

\$600 | Mamografía
PRECIO NETO

\$555 | Ultrasonido
PRECIO NETO | Mamario


HOSPITAL DE LA
FAMILIA®

del
grupo


mac
HOSPITALES

www.hospitalesmac.com

PREVIA CITA 686.565.7555 EXT. 108

Visita nuestra web

actitudm.com



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

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

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.

HOY Y SIEMPRE...



¡TODOS SOMOS ROSA!



18
Kirat
TRADICIÓN JOYERA

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

☎ 686 554 3830

📱 Kirat Tradición Joyera

Octubre *Rosa*

Definitivamente, cada mes tiene su encanto, pero esta edición de octubre tiene un significado muy especial. Cada año desde septiembre comenzamos a trabajar más de cerca con la Asociación Mujeres que Viven, a quienes admiro profundamente por la increíble labor social que realizan durante todo el año y en especial este mes, esforzándose en concientizar a la comunidad.

En esta edición, es imposible no recordar a la querida señora Marucha Murillo, cuyo legado sigue vivo entre todos nosotros. Su entrega y pasión por ayudar siempre estarán presentes, y su ausencia se siente profundamente. La extrañamos mucho. Asimismo, quiero agradecer de corazón a la maestra Paty Pacho, quien incansablemente ha estado al pie del cañón, manteniendo viva la misión que tanto representa para tantas personas.

Este mes también contamos con un invitado muy especial en nuestra portada, alguien que todos admiramos por su ardua labor en el ámbito de la oncología, tanto a nivel local como regional: el Dr. David Paredes Nevárez. Su compromiso y dedicación nos inspiran, y es un honor que represente este mes tan significativo, además de brindarnos una valiosa actualización sobre el tema del *Octubre Rosa*.

Con cariño,

Adriana Guzmán Wood

Cambiar Hábitos ayuda a Prevenir



#tócate

Actívate

Toma Agua

Evita el Alcohol

Come Balanceado

Vista a tu médico

No Fumes



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.

Conoce los beneficios del cateter en la Quimioterapia

Dr. Alejandro Nuricumbo

Uno de los procedimientos para lo cual se entrena un cirujano vascular son los accesos vasculares de alta especialidad, uno de estos son los catéteres de puerto, esenciales para la administración de quimioterapia.

Los catéteres se colocan en las venas yugulares de las pacientes y a través de ellos se administran los medicamentos y quimioterapia de forma segura y rápida, se colocan en quirófano con los más altos estándares de seguridad e higiene para asegurar su esterilidad y su función, por médicos expertos para colocarlos de forma segura y eficiente, para que sea fácil de localizar el repertorio y utilizarlo apropiadamente. Queda por debajo de la piel (subcutáneo), es prácticamente imperceptible, y en el momento que se considere necesario puede ser removido con anestesia local.

Para muchas pacientes el tener un catéter de este tipo no es un lujo, es una bendición, ya que tienen una cosa menos de que preocuparse.

Evitan complicaciones por perder la función de las venas periféricas, evitan dolor y la zozobra del paciente por no contar con venas adecuadas para el uso de estos medicamentos (se les queman las venas), además permiten calcular idealmente la dosis exacta y el tiempo para administración del mismo.

Estos catéteres pueden tener una duración de hasta 10 años y soportan más de mil punciones, solo deben ser manejados por médicos y enfermeras expertos en catéteres de alta especialidad, y requieren irrigarlos después de cada uso para quitar la sangre y los medicamentos de su interior (lavarlos).

Si usted o alguien que usted conoce tiene diagnóstico de cáncer de mama, y está en tratamiento con quimioterapia, pregunte a su médico si usted es candidato a la colocación de este acceso vascular.

Siempre acuda con un cirujano vascular certificado y experto en este tipo de procedimientos.

Saludos y suerte



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



☎ 686 552 20 44

Av. Reforma 1006 entre B y C
Mexicali, BC

TORNEO 2024

index Mexicali ANIVERSARIO

Kit de bienvenida
Hermosos trofeos
Atractivos premios
Hole in One's,
Drivers mas precisos,
Oyeses, Rifas, Regalos
Comida de premiación

Torneo amateur de parejas
STOKE PLAY bola baja al 100% del handicap
INSCRIPCIONES
en CLUB CAMPESTRE

NOVIEMBRE 08

PRESENTADO POR:



El Cáncer de mamá y la salud mental

Dra. Adriana Rodríguez / Dr. Juan Vélez



Este 19 de octubre es día de la concientización sobre el cáncer de seno, el tipo más frecuente de cáncer entre las mujeres y al mismo tiempo el más investigado en términos de sus aspectos mentales y psicosociales, debido a que constituye una amenaza a un órgano que simboliza la feminidad y la sexualidad.

Cuando una mujer es diagnosticada con cáncer de seno, las reacciones iniciales están alrededor del dolor y la muerte, pero después de esta mira la preocupación sobre perder el seno, lo que puede venir de forma secundaria a las terapias quirúrgicas, lo que puede tener un impacto brutal en la salud mental de la mujer.



Dra. Adriana Rodríguez
Dr. Juan Vélez



synaptica
Psiquiatría de alta especialidad

☎ 686 552 2588

Av. Zaragoza 1949
Col. Nueva
Mexicali, BC

En ausencia de un diagnóstico y tratamiento temprano el cáncer es un problema de salud serio que la mayor parte de las veces llevará a la muerte, por lo que antes de hablar de los aspectos de salud mental de este, lo primero que tiene que quedar claro es que la prevención es el punto más importante. Para hablar de prevención no puede evitarse tocar el punto de la autoexploración es importante que todas las mujeres estén familiarizadas con los métodos de autoexploración para detectar diferencias en sus senos, pequeñas bolitas o cambios que les permitan darse cuenta que algo está pasando, pero no sólo eso, también es importante realizar las mamografías programadas cada año a partir de los 40 años. Entre los 45 y 54 años la mamografía debe hacerse cada año y después de los 55 años cada 2 años.

Aunque la mamografía puede ser un procedimiento doloroso, es capaz de detectar el cáncer mucho antes de que este sea peligroso para la mujer y puede salvarle la vida, tener consultas regulares con el ginecólogo puede facilitar este proceso y darle a la mujer la orientación adecuada para prevenir esta terrible enfermedad en la mayor parte de los casos.

Desafortunadamente no siempre puede prevenirse, y cuando aparece, es importante poder hacer algo. Dependiendo de la etapa en la que se encuentra el cáncer existen diferentes opciones de tratamiento y muchas de ellas podrían resultar altamente eficaces, sin embargo pueden incluir tanto quimioterapia, es decir medicamentos para matar a las células cancerígenas que pueden tener muchos efectos secundarios indeseables, hasta cirugía para remover el tumor de la manera más completa posible, sin embargo el acceso al tratamiento no todas las mujeres deciden tomarlo, y uno de los factores que puede impedirlo es la presencia de un diagnóstico de trastorno depresivo mayor, cuya prevalencia es del 24% en los pacientes con cáncer en general y hasta 33% en las que tienen cáncer de mama.

Una paciente con cáncer de mama y depresión tiene solo 50% de aceptar el tratamiento con quimioterapia, mientras que una que no tenga depresión tiene arriba del 90% de aceptar la quimioterapia, por lo que a tratar la depresión incrementará de manera inmediata la sobrevivencia de la paciente.

En caso que sea necesario tratar a la paciente con quimioterapia, la mayor parte de las veces será con medicamentos que bloquean a las hormonas femeninas, los que por sí mismos tienen altas probabilidades de causar depresión, por lo que muchas veces era también un tratamiento profiláctico o sino cuando menos un seguimiento cercano para evitar que aparezca la depresión o tratarla en caso de que aparezca.

Es importante mencionar que no todos los antidepresivos son útiles en el tratamiento de las pacientes con cáncer de mama y depresión, debido a que muchos impiden la función de la quimioterapia y debe elegirse uno que permita que la quimioterapia haga su trabajo al mismo tiempo que se trate la depresión, por lo que absolutamente todos los casos deben ser tratados por un profesional experimentado.

En caso de una remoción quirúrgica de seno, la mayor parte de las veces se podrá poner una prótesis, sin embargo para muchas mujeres esto puede ser difícil de aceptar, y muchas veces afectará su estado de ánimo general. Acompañar al proceso con psicoterapia, es decir terapia psicológica, es también absolutamente necesario, tanto para disminuir la angustia y el miedo que tiene la paciente sobre la muerte, como de perder el seno y su feminidad, ser mutilada y verse distinta, una psicoterapia adecuada puede tratar todos estos problemas y recuperar la calidad de vida de la mujer.

La prevalencia de cáncer de mama en México es de 27 por cada 100,000 habitantes, si eres una mujer arriba de 40 años y tienes familiares que hayan tenido cáncer de mama deberás comenzar a hacerte las mamografías cada año, además de acudir con tu ginecólogo para orientación, ya que muchas veces el cáncer de mama puede ser hereditario. Si no tienes familiares con cáncer de mama podrás comenzar a hacerte las mamografías a partir de los 44 años, pero de cualquier manera te recomendamos acudir a tu ginecólogo para orientación.

Si conoces a alguien o tienes cáncer de mama, no estás sola, prácticamente todas las instituciones del país tienen programas para el tratamiento del cáncer de mama, pero recuerda que el tratamiento va más allá de solamente el cáncer, es importante acudir al psiquiatra para poder definir si tienes un cuadro depresivo o bien, para ayudarte a prevenir su aparición, ya que como vimos, atender tu salud mental podría ser el factor que te salve la vida o bien que te permita mantener tu calidad de vida en caso de tener que someterte a un tratamiento o a una cirugía.

En Synaptica estamos para atenderete, ven con nosotros.



Asegura tu tranquilidad

Gladis Velázquez

Tener un seguro de gastos médicos cuando se detecta cáncer de mama es crucial por varias razones, aquí las analizaremos:



Gladis Velázquez
Agente Profesional de Seguros
Cédula CNSF H35836



@gladiscuidaloqueamas

686.2217684

1 Acceso a Tratamientos de Calidad

El cáncer de mama requiere tratamientos especializados como cirugía, quimioterapia, radioterapia, Hospitalizaciones, medicamentos; etc.

Enfrentar el cáncer de mama es un desafío monumental, en Integra Asesores tenemos diferentes opciones que te permitirán de forma accesible contar con esta protección, un seguro de gastos médicos es el respaldo financiero adecuado, te doy un dato importante sobre los costos por rangos de edad:

Un seguro de gastos médicos mayores garantiza acceso a instituciones y profesionales de salud de alta calidad.

2 Reducción de la Carga Financiera

El tratamiento del cáncer de mama puede ser extremadamente costoso. Un seguro de gastos médicos mayores ayuda a cubrir estos costos, evitando que las familias tengan que enfrentar deudas abrumadoras o incluso la pérdida de su patrimonio.

Plan GMM Personaliza

Edad	Costo Mensual
20	\$ 1,500
30	\$ 2,300
40	\$ 3,100
50	\$ 4,100

Cobertura Mujer

Edad	Costo Mensual
20	\$ 1,300
30	\$ 1,400
40	\$ 1,500
50	\$ 1,900

3 Tranquilidad Emocional

Saber que los costos médicos están cubiertos permite a las pacientes y sus familias concentrarse en la recuperación y el bienestar emocional, en lugar de preocuparse por las finanzas.

Por supuesto estamos listos para asesorarte y así encontrar el plan que se adapte a tus necesidades, nuestro contacto es siempre personalizado.

Gracias por poner en nuestras manos lo que mas amas



Llevamos **más de 16 años** simplificando los procesos de tu negocio, brindándote las mejores **soluciones administrativas que tu empresa necesita:**

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



CONTPAQi Bancos
 CONTPAQi Contabilidad
 CONTPAQi Nóminas
 CONTPAQi XML en línea+
 CONTPAQi Punto de venta
 CONTPAQi Factura electrónica
 CONTPAQi Producción
 CONTPAQi Comercial
 CONTPAQi Respaldos
 CONTPAQi Escritorio Virtual
 CONTPAQi CFDI Facturación en línea+
 CONTPAQi Evalúa035
 CONTPAQi Vende
 CONTPAQi Personía
 CONTPAQi Contabiliza

¡Tenemos las mejores promociones para ti!

15%
de descuento
en la compra **MÚLTIPLE SUITE** al adquirir 2 o más sistemas **CONTPAQi**

35%
de descuento
al renovar tus **LICENCIAS ANUALES VENCIDAS**

40%
de descuento
al cambiar tu sistema a **CONTPAQi®**

Vigencia del 2 al 31 de octubre 2024
APLICAN RESTRICCIONES

Síguenos: **Facebook: Soluticamxl**
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



La hora de dormir es un momento crucial para su salud y bienestar de un bebé.

Te dejo estos valiosos consejos para bebés de uno a seis meses y así puedas tu también dormir tranquilamente.



Dra. Adriana Magaña
Pediatría y Asesoría en Lactancia

Consultor Internacional de Lactancia Certificado IBCLC

Diplomado en Nutrición Pediátrica
Asesoría de Alimentación Complementaria

Céd. de Médico 8040446
Céd. de Esp. 10999782

Facebook and Instagram icons followed by @pediatra.adriana

Phone icon followed by 686 199.5992
WhatsApp icon followed by 686 523.8014

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

Noches Seguras para tu bebé

Dra. Adriana Magaña

Coloca a tu bebé boca arriba: Esta posición reduce el riesgo de asfixia y es la forma más segura para que duerman.

No cubrir su cabeza ni utilizar almohadas.

Acude a el cuando lllore, debe saber que estás ahí.

Usar ropa suave y cómoda.

Área de descanso libre de objetos sueltos: Evita mantas y juguetes en su cuna para prevenir accidentes.

Colchón firme y plano: Una superficie adecuada proporciona un soporte óptimo para su espalda.

Ubicar al bebé sobre los pies de la cuna.



Manten la habitación a una temperatura adecuada entre 18 y 27 grados.

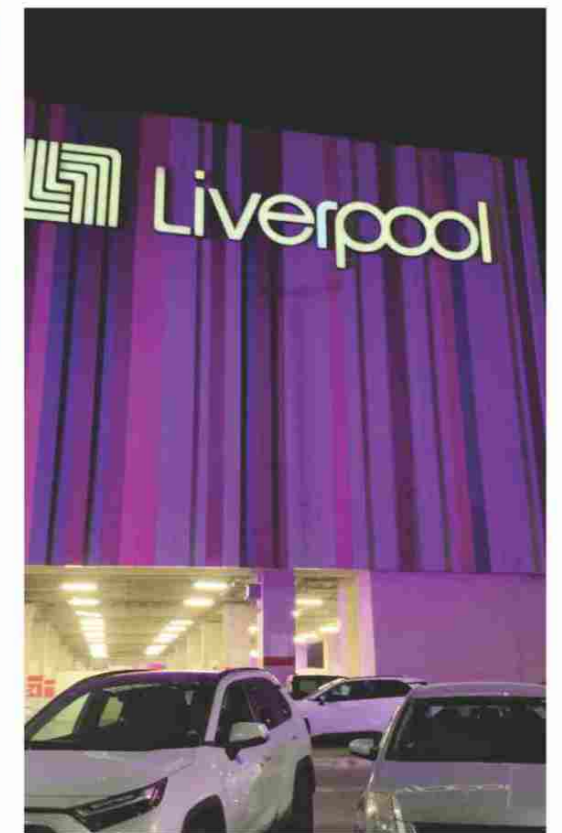


Ambiente 100% libre de humo.



Reduce los ruidos molestos en lo posible.

Recuerda siempre consultar con un profesional de la salud infantil para obtener orientación específica según las necesidades individuales de tu bebé.



LIVERPOOL Encendido Rosa

Como ya es tradición en nuestra ciudad, comenzamos el mes de octubre con el **Encendido Rosa**, un evento simbólico que busca crear conciencia sobre la lucha contra el cáncer de mama.

Liverpool Mexicali fue el primer punto que se unió a la causa. Es una manifestación de esperanza para iluminar, los corazones de quienes luchan contra esta enfermedad.



Toma de Protesta CASTE



Grupo CASTE Club de Asistencia a todas las edades AC, realizó la toma de protesta de su nueva mesa directiva, fungiendo como presidenta 2024-2026 Sra. María Guadalupe Vieyra Robles, al evento estuvieron presentes la presidenta saliente Sra. Rosa Rodríguez Jiménez, Profa. María de Jesús Galindo, Lic. Francisco Javier Cabanillas Jefe de Depto operativo DIF Mexicali y America Álvarez de Galván



TAVOLA
TRATTORIA

buenos días

— disfruta —
la mañana
en nuestra
terrace

todos los días
desde las 8am

PLAZA LA GRAN VÍA

www.tavola.mx

BOTICAS
Guadalupana ... y Santo Remedio

Velando por tu salud desde 1928

SUPER FOODS

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



Marucha: *Un legado de esperanza, amor y lucha incansable.*

María de Jesús Sepúlveda de Murillo, mejor conocida como Marucha, una mujer cuya vida estuvo marcada por su profunda vocación de servicio, dedicó su existencia a ayudar a los más necesitados. Desde su infancia, el ejemplo de su madre quedó grabado en su corazón: una figura incansable que cuidaba a los niños enfermos de las familias del campo. Este fue el motor que la impulsó a seguir el mismo camino de generosidad.

Hoy le rendimos un homenaje póstumo, como presidenta y fundadora de la Fundación Mujeres que Viven. Marucha fue el corazón y motor incansable detrás de este proyecto, uniendo a la comunidad en torno a una causa vital. Su labor comenzó con la firme convicción de que la detección oportuna del cáncer de mama podía salvar vidas, y así dedicó su tiempo y esfuerzo a brindar orientación, concientización y apoyo integral a las mujeres que enfrentaban esta difícil lucha.

Para ella, no solo se trataba de ofrecer apoyo físico o material, sino también de ser un sostén emocional para aquellas que se sentían desamparadas. Inspirada por las mujeres cachanillas que tocaban su vida, Ma. de Jesús nunca se rindió; su determinación la llevó a abrir puertas y a crear un espacio, donde cada mujer pudiera encontrar esperanza y una mano amiga en medio del dolor.

Marucha estaba convencida que este era el camino: trabajar cada minuto, sin descanso, para que más mujeres se sintieran abrazadas con un lazo rosa que las envuelva y que sintieran que no están estabas solas. Buscaba despertar en las futuras generaciones el interés por el cuidado de su salud, que se reconociera la importancia del papel fundamental de la mujer en la sociedad como ejes de familia.

La Fundación MUJERES QUE VIVEN, A.C. es una organización social fundada el 15 de agosto de 2011 en el seno del Club Águilas de Mexicali, para retribuir a la comunidad el apoyo dado el al equipo.



Marucha contrajo matrimonio con el Sr. Dío Alberto Murillo Rogers, quien dirige el Club Profesional Águilas de Mexicali. Juntos formaron una sólida familia, integrada por sus tres hijos: Dío Alberto, Ana Lucía y Ma. Paola. Su unión no solo fortaleció el lazo familiar, sino también fue un pilar importante en el desarrollo y éxito de las actividades empresariales y deportivas que ambos lideraron con dedicación y amor.



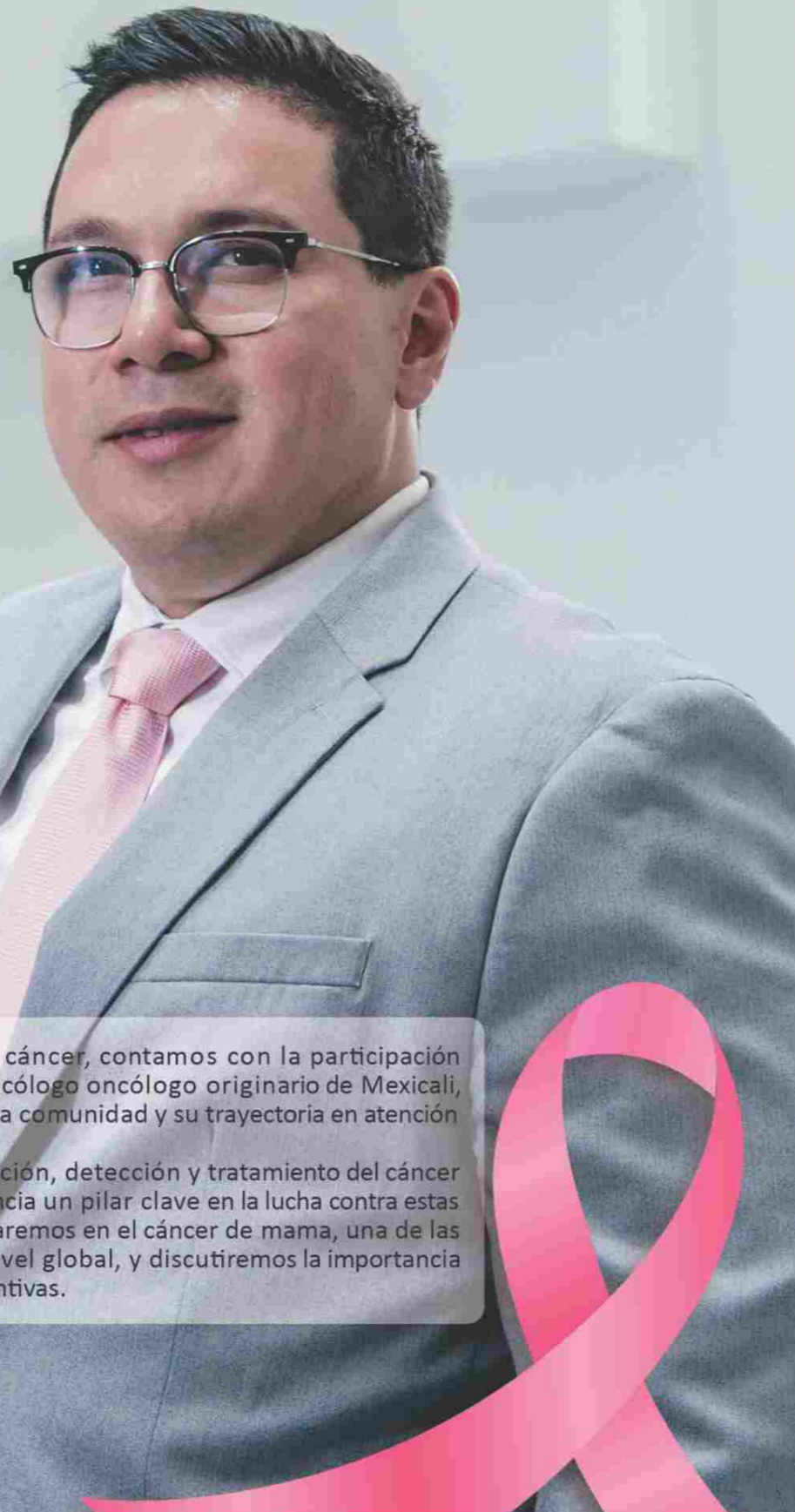
“Mientras existan corazones generosos, habrá esperanza...”

Así celebramos la vida de una mujer que con amor, dedicación y un lazo rosa, cambió la realidad de muchas. Su legado perdurará como un faro de esperanza y solidaridad para todos aquellos que tuvieron la fortuna de conocer su labor. Marucha, tu espíritu sigue vivo en cada corazón que tocaste.

Octubre: mes de la lucha contra el CÁNCER DE MAMA



DR. DAVID
PAREDES
GINECÓLOGO | ONCÓLOGO



Este mes de octubre, dedicado a la lucha contra el cáncer, contamos con la participación especial del **Dr. David Paredes Nevárez**, ginecólogo oncólogo originario de Mexicali, ampliamente reconocido por su compromiso con la comunidad y su trayectoria en atención médica a ambos lados de la frontera.

El Dr. Paredes ha dedicado su carrera a la prevención, detección y tratamiento del cáncer ginecológico y mamario, haciendo de su experiencia un pilar clave en la lucha contra estas enfermedades. Durante este reportaje, profundizaremos en el cáncer de mama, una de las principales causas de mortalidad en mujeres a nivel global, y discutiremos la importancia de la detección temprana y las estrategias preventivas.

Cáncer de Mama: La prevención y la detección oportuna, son nuestro mejor aliado.

Dr. David Paredes Nevárez
Ginecólogo Oncólogo

El cáncer de mama es uno de los tipos de cáncer más frecuentes a nivel mundial y también la principal causa de muerte por tumores malignos entre mujeres.

El cáncer de mama es una enfermedad en la que células de la mama alteradas se multiplican sin control y forman tumores que, de no tratarse, pueden propagarse por todo el cuerpo y causar la muerte.

Las células cancerosas comienzan a desarrollarse dentro de los conductos galactóforos o de los lobulillos que producen leche del seno. El cáncer en estadio 0 (in situ) no es potencialmente letal y se puede detectar en fases tempranas. Las células cancerosas se pueden propagar al tejido mamario cercano (invasión), y esto produce nódulos o engrosamiento.

Los cánceres invasivos pueden propagarse a los ganglios linfáticos cercanos o a otros órganos (metástasis).

Las metástasis pueden poner en peligro la vida y ser letales.

El tratamiento se basa en las características de la paciente, el tipo de cáncer y su propagación. El tratamiento consiste en una combinación de cirugía, radioterapia y medicación.

En 2022, en todo el mundo se diagnosticaron 2,3 millones de casos de cáncer de mama en mujeres, y se registraron 670 000 defunciones por esa enfermedad. El cáncer de mama afecta a mujeres de cualquier edad a partir de la pubertad, en todos los países del mundo, pero las tasas son mayores entre las mujeres adultas.

En México, durante 2023, se registraron 23,790 casos nuevos de cáncer de mama entre la población de 20 años y más. La incidencia nacional de esta enfermedad fue de 27.64 casos por cada 100 mil habitantes para ese mismo año.



**A nivel mundial
cada 13
minutos muere
una mujer por
Cáncer de
Mama.**



Factores de riesgo

Otros factores de riesgo no modificables incluyen:

- Mutaciones genéticas, como las *BRCA1* y *BRCA2*
- Comenzar a menstruar antes de los 12 años y la menopausia después de los 55 años
- Tener senos densos
- Historial personal de cáncer de mama o enfermedades benignas de mama
- Historial familiar de cáncer de mama
- Terapia de radiación previa en el pecho o los senos
- Exposición al medicamento dietilestilbestrol (DES)
- Niveles naturalmente elevados de estrógeno o testosterona

Solo el 5-10% de los cánceres de mama son hereditarios. Los riesgos más fuertes para el cáncer de mama son la edad y nacer mujer.

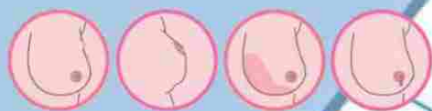
Los factores de riesgo que son potencialmente modificables incluyen:

- Falta de actividad física
- Sobrepeso u obesidad (postmenopausia)
- Tomar medicamentos hormonales, como terapia hormonal para la menopausia o anticonceptivos hormonales
- Historial reproductivo, como tener más de 30 años en el momento del primer embarazo a término, no haber amamantado y no haber tenido nunca un embarazo a término
- Consumo de alcohol

Es una enfermedad multifactorial de los cuales destacan los siguientes: Incremento de aparición de cáncer con la edad, mujeres que no tuvieron hijos o no dieron lactancia, ser de raza blanca, historia familiar de cáncer a temprana edad, primera menstruación a temprana edad, menopausia tardía, edad tardía de primer nacimiento, terapia de reemplazo hormonal prolongada, exposición a radiación y enfermedad proliferativa mamaria.

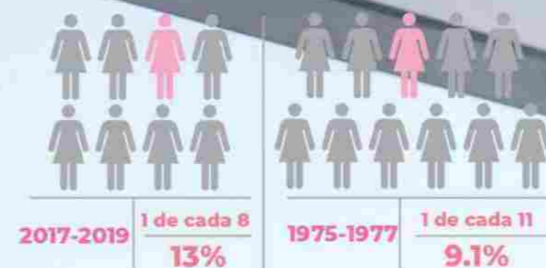
Signos y síntomas

- Nódulo o engrosamiento en el seno, a menudo sin dolor.
- Cambio en el tamaño, forma o aspecto del seno.
- Aparición de hoyuelos, enrojecimiento, grietas u otros cambios en la piel.
- Cambio en el aspecto del pezón o la piel circundante (aréola).
- Secreción de líquido anómalo o sanguinolento por el pezón.



NUEVA UBICACIÓN: AV. ÁLVARO OBREGÓN #846

Citas: (686) 523 7242 @drdavidparedes



Incidencia por edad Las mujeres mayores tienen más probabilidades de desarrollar cáncer de mama invasivo que las mujeres más jóvenes. Entre 2015 y 2019, la edad media de un diagnóstico de cáncer de mama fue de 62 años.

Recomendaciones

- *La autoexploración se recomienda a partir de los 20 años
- *El examen clínico de las mamas es recomendado desde los 25 años
- *La mastografía debe hacerse en mujeres a partir de los 40 años con o sin signos o síntomas
- *Las mujeres que han padecido cáncer de mama, deben hacerse la mastografía cada año

La mastografía es el estudio que revela anomalías en el tejido mamario, aun cuando los tumores son tan pequeños que por medio de la autoexploración no se pueden detectar, y con ello ayudar en el diagnóstico preciso de la enfermedad. En México, 90% de los casos detectados están en Etapa III y IV, y según lo señalado por el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, en el país cada dos horas muere una mujer a causa de este padecimiento.

Tratamiento

El tratamiento del cáncer de mama depende del subtipo de cáncer y del grado de propagación desde el seno hacia los ganglios linfáticos (estadios II o III) u otras partes del cuerpo (estadio IV). A fin de reducir las posibilidades de que el cáncer regrese (recidiva), los médicos combinan tratamientos que pueden incluir:

- *Cirugía para extirpar el tumor del seno;
 - *Radioterapia para reducir el riesgo de recidiva en los tejidos mamaros y circundantes;
 - *Medicamentos para eliminar las células cancerosas y evitar la propagación, en particular tratamientos con hormonas, quimioterapia o tratamientos específicos con productos biológicos.
- Los tratamientos contra el cáncer de mama son más eficaces y se toleran mejor si se inician lo antes posible y se toman hasta completar el esquema.



El doctor David Paredes es ginecólogo oncólogo, y cuenta con una subespecialidad dedicada específicamente a la prevención, detección y tratamiento integral del cáncer mamario y ginecológico.

NUEVA UBICACIÓN: AV. ÁLVARO OBREGÓN #846

Citas: (686) 523 7242 @drdavidparedes



10 años

Ooh LaLa Studio celebró su décimo aniversario con una emotiva velada, reuniendo a amigos, clientes y colaboradores en un cálido convivio en sus instalaciones. Damaris Martínez, acompañada de su familia y equipo de trabajo, compartió con los asistentes la satisfacción de haber superado una década llena de retos y éxitos.

¡Felicidades por este gran logro y por muchos años más de éxito!

Ooh LaLa
Beauty Salon & Spa
by Damaris



10 años
de consentirte!

¡PREGUNTA POR NUESTRAS PROMOCIONES DE ANIVERSARIO!

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

Resequedad vaginal

...puede ser un síntoma

Dra. Claudia Sepúlveda



El cáncer de mama afecta a un gran número de la población, es el cáncer más frecuente en la mujer, tiene relación con la genética y en algunos casos con el uso o exposición a estrógenos.



Dentro del tratamiento que se emplea para luchar contra el cáncer de mama, la quimioterapia juega un papel muy importante y está enfocada en utilizar algunos fármacos como el tamoxifeno, el cual tiene como efecto disminuir los niveles de estrógeno, por esta razón las mujeres sufren efectos secundarios parecidos a la menopausia, entre ellos la sequedad y atrofia vaginal, incluso en pacientes muy jóvenes.

La resequedad vaginal es tratada con hidratantes y terapia con estrógenos, sin embargo en estas pacientes está contraindicado el uso de hormonas por el riesgo de recurrencia al cáncer. Por esta razón existe la necesidad de buscar nuevas alternativas que mejoren la calidad de los tejidos vaginales, regenerandolos sin afectar ni poner en riesgo a las pacientes.

La pérdida estrógena produce adelgaza-miento de la mucosa de la vagina, produciendo resequedad y pérdida de su flexibilidad, ocasionando irritación vulvar, dolor y ardor vaginal, infecciones de vías urinarias y vaginales, así como dispareunia que es el dolor al tener relaciones sexuales, esto se refiere en un gran número de mujeres la cuales presentan un deterioro en la calidad de vida.

La terapia láser vaginal es una excelente alternativa ya que ofrece mejorar y regenerar el tejido vaginal por medio de calor local, estimulando la producción de nuevo colágeno y elástica, restableciendo el flujo sanguíneo en esta zona. Es sencillo de realizar, no interfiere con el tratamiento del cáncer de mama, independientemente de la etapa en la que se encuentre la paciente, se puede realizar en consultorio, toma aproximadamente 20 minutos, es indoloro, no interfiere en sus actividades diarias, y es seguro, ya que es libre de hormonas.

Beneficios de la terapia láser vaginal:

- ✓ Aumento en la lubricación vaginal
- ✓ Mejoría en la elasticidad de la piel
- ✓ Incrementa la sensibilidad en las relaciones
- ✓ Disminuye el dolor a las relaciones
- ✓ Evita producción de fisuras o heridas vaginales
- ✓ Terapia segura y libre de hormonas
- ✓ Aumenta tensión vaginal
- ✓ Mejora incontinencia urinaria
- ✓ Disminuye la urgencia urinaria

Para llevar a cabo esta terapia se requiere una valoración previa, ya que se debe individualizar cada caso, es recomendable que se practiquen mensualmente de dos a tres sesiones.

Hoy sabes que existe una solución segura y libre de hormonas la cual puede beneficiar a cualquier mujer cercana a ti que está pasando por esta enfermedad, no dudes en compartir esta importante información.



☎ 686 290 6281
📞 686 161 0818

Ced. Profesional 7864609

DUO MEDICAL SPA

Av. Fco. I. Madero 1422 Col. Nueva,
Mexicali, BC



DESCUBRE
NUESTRA
PAGINA WEB

www.actitudm.com



¡Síguenos!



DESCUENTOS OTOÑO 2024
CUPO LIMITADO

SMILE PARA CORRECCIÓN VISUAL CON LÁSER



OFTALMÓLOGO DR. DAVID MÉNDEZ
Alta Especialidad en Córnea, Segmento Anterior y Cirugía Refractiva.
CED. 2268738 ESP. 3626840

AGENDA TU VALORACIÓN

Llámanos (686) 552-2004

Av. Reforma 1277 Col. Nueva, Mexicali
www.institutovisualdrdavidmendez.com



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





CANACO

Cumple 106 Años

La Cámara Nacional de Comercio celebró su 106º aniversario en grande, demostrando su importancia en el impulso del comercio local. El evento, realizado bajo el lema "Comercio y Moda", incluyó un desfile de modas a cargo de Edim, lo que añadió un toque de glamour y sofisticación a la velada.

La presidenta municipal, Norma Bustamante, fue una de las distinguidas personalidades presentes, acompañando a los integrantes del comité organizador en el tradicional corte del pastel. Este gesto simbólico selló la unión de los líderes del comercio con la administración local en un esfuerzo conjunto por seguir promoviendo el desarrollo económico de la región.

Con más de un siglo de trayectoria, Canaco continúa siendo una pieza clave para el fomento del comercio, siempre adaptándose a las nuevas tendencias y necesidades del sector.





NOCHE DE PAELLA, *Vino y Arte*

Después de seis años, el Comité Pro Asilo de Ancianos San Francisco se reúne nuevamente, esta vez bajo la presidencia de Mónica Díaz, y con la participación de nuevas integrantes, están muy emocionadas de reanudar actividades comenzando con este lindo evento, próximo 24 de octubre en el Jardín de Eventos Quinta Real. Con tu colaboración, ayudarás a cubrir los gastos esenciales para que los residentes del asilo sigan contando con un techo y sustento digno. Tu participación es clave para brindarles una vida más plena y segura.



FeetCare

¡Cuidate!

...Nosotros cuidaremos de tus pies

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

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

En el cuello, la columna cervical está formada por 7 vértebras que conectan el cráneo con el tronco, y junto con los músculos y ligamentos dan estabilidad a la columna. Los músculos dan soporte a la cabeza y movilidad. La gran movilidad del cuello lo hace vulnerable a lesiones y desgaste.



Atiende ese Dolor en el cuello

Por: Dr. Óscar García



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.

El dolor del cuello, hombros, brazos o en la parte alta de la espalda, puede originarse en:
Los músculos (contracturas o espasmo, desgarros, etc.)
Ligamentos (esguinces o torceduras)
Nervios (comprimidos por hernias de disco)
Desgaste de Huesos y Aarticulaciones
Discos en las Vértebras.

Cuando suceden estas lesiones se debe inmovilizar el cuello con un collarín, una sábana o una almohada, para no producir mayores lesiones. Trasladar al paciente a un Hospital para una revisión médica y tomar radiografías del cuello.

Otros datos que nos indican es necesario una evaluación médica son: **Dolor intenso, continuo o persistente, limitación de la movilidad del cuello, dolor que se corre a brazos y piernas, dolor que se acompaña de adormecimiento o debilidad de brazos y piernas. O si se acompaña de dolor de cabeza, fiebre o ataque al estado general.**

Cuando un disco se inflama y se forma una Hernia, comprime a los nervios cercanos, produce fuerte dolor. Además se puede presentar adormecimiento, ardor, calambres, disminución de la sensibilidad y de la fuerza del brazo y mano.

En las lesiones más severas, como fracturas o luxaciones, se pueden lastimar los nervios y producir parálisis. Estas lesiones son generalmente producto de caídas de altura, accidentes automovilísticos a alta velocidad, volcaduras, o al “tirarse de clavado” en una alberca de poca profundidad.

La mayoría de los casos se resuelven con medicamentos, reposo, inmovilización y fisioterapia o rehabilitación. En los casos más severos o resistentes se puede requerir de una operación para resolver el problema.

TOUR 2024

FELIZ MENTE IMPERFECTOS

NOVIEMBRE

12 COACHELLA

13 EL CENTRO

14 TIJUANA

DICIEMBRE

10 YUMA

11 MEXICALI

Inf. Venta de boletos (686) 242.3030 y (760) 222.1090

Encuéntranos

en Calexico

FLX FITNESS

2451 Rockwood Ave Calexico, CA 92231



¡Orgullo mexicano en tierras chilenas!



Un grupo de jóvenes estudiantes de diferentes iniciativas de Grupo Educativo, 16 de Septiembre participaron en las competencias internacionales Infomatrix y Robomatrix de la Sociedad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (SOLACYT) en la cual resultaron ganadores en tres de las categorías en las que participaron, obteniendo tres medallas; una de oro, plata y bronce.

Los equipos participantes son Xicalibots, perteneciente a **El Garage Project Hub** y un grupo de jóvenes estudiantes de **Preparatoria 16 de septiembre**, ambos se trasladaron hasta la ciudad de Chillan, en la región de Ñube en el país Chile, para participar en estas competencias los días 6 y 7 de septiembre.

SOLACYT es una asociación con el fin de divulgar la cultura científica, así como el desarrollo de la ciencia y la tecnología en Iberoamérica a través de la educación, involucrando estudiantes, docentes e instituciones educativas, la cual cuenta con dos eventos.



Uno de ellos es INFOMATRIX es el área responsable que busca crear proyectos escolares que beneficien a la comunidad, generando un cambio, impulsando, la innovación y el emprendimiento, cuenta con categorías como animación, cortometrajes y artes por mencionar algunas, mientras que ROBOMATRIX es la liga Latinoamérica de competencias educativas de robótica como lo son Lego sumo, drones, robofut por mencionar algunas.

El equipo de Xicalibots está integrado por Mía Isabella Gallardo y Sergio Luis Medina Huerta y su Coach Maximiliano Rivera (entrenador de Garage Robotics), representaron a México en la categoría de laberinto, obteniendo medalla de oro y medalla de plata, compitiendo contra estudiantes de los países Ecuador, Chile, Bolivia, Argentina, por mencionar algunos. Para poder llegar a esta competencia, en el año 2023, se llevó a cabo la clasificación nacional en la ciudad de Guadalajara en el 2023, gracias a la victoria lograron su acreditación.

grupoeducativo16sep f
www.elgaragehub.com
Av. Magisterio 550 Col. Maestros Federales
Tels: 686 566 4000 / 686 318 5182



SI EMPRENDISTE TU NEGOCIO O PIENSAS HACERLO

Registra Tú Marca

No pongas en riesgo tu inversión.
Asesorarte con profesionales en propiedad industrial.
Protege la identidad de tu negocio o producto.

f i
@licsarhsaldivar

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

SLSV

¿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

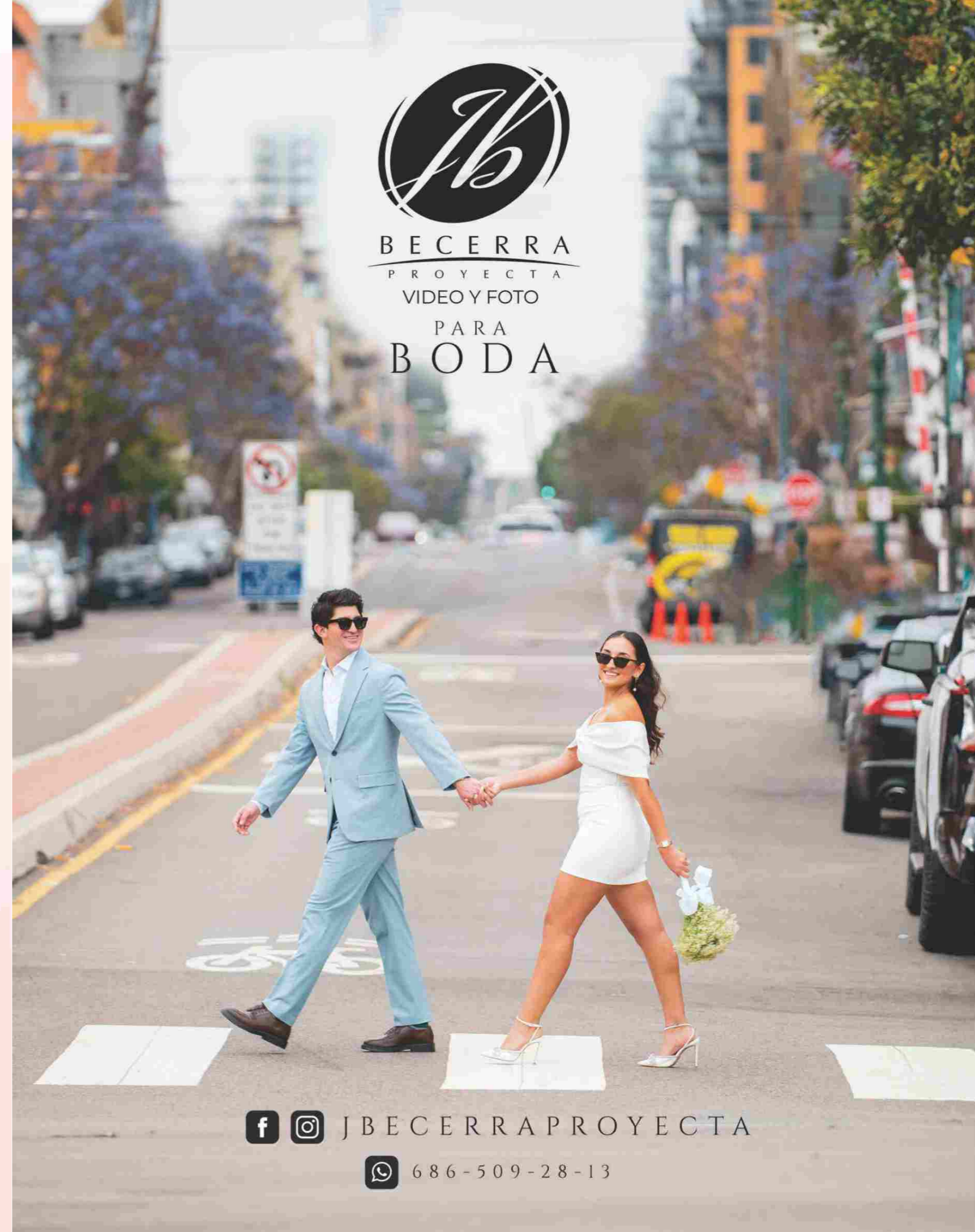
INTEGRA ASESORES • SANDOVAL CLINICA • INSUMED
DRA. ADRIANA MAGAÑA • DRA. CLAUDIA SEPULVEDA
BAJA BRUNCH • FASHION SALON • FEET CARE PEDICURE
LOZANO LABORATORIOS • DR. OMAR CANIZALES • 18 KIRAT JOYERIA
CENTRO DE ESTUDIOS 16 DE SEPTIEMBRE • DR. OSCAR GARCIA
RECONEXION CLINICA HOLISTICA • KOORI JAPANMED CUISINE
LIC. SARAH L. SALDIVAR • DAGAL DISTRIBUIDORA

NEW MINDS • MEYER OPTICAL
VINOS LABEVID • TODOS SOMOS
MEXICALI • MANIFESTO MUEBLERÍA
UNIVERSIDAD VISCAYA


ALMATER HOSPITAL
TAVOLA TRATTORIA
RESTAURANTE PALOMINOS
ENDS OBESITY
BECERRA PROYECTA



BECERRA
PROYECTA
VIDEO Y FOTO
PARA
BODA



  JBECERRAPROYECTA

 686-509-28-13



(Del 22 de septiembre al 22 de Octubre)

El sol-Lilith-Mercurio transitan por tu signo te provocan a mostrar facetas ocultas de tu personalidad. Será más fácil para ti comunicarte y mostrar liderazgo. Es tiempo de ver al médico y revisarte o tomar algún tratamiento. Se presentan temas confusos en torno a las relaciones y la familia en donde tendrás que servir de apoyo para sacar adelante situaciones precarias. Exploras tu potencial profesional dando lo mejor de ti y avanzando a paso veloz en tus objetivos. Los viajes serán continuos. La tentación de involucrarte en una relación prohibida será parte de uno de los temas importantes. Es conveniente no tomar decisiones precipitadas en este mismo tema. Posiblemente quieras comprar o ampliar una propiedad. Cuida tu seguridad personal y espiritual.

ARIES

Tiempo de cerrar algún ciclo pendiente. Trámite legal. Asunto con una propiedad. Enemigos espirituales. Felicidad por la convivencia y estabilidad de pareja. Viaje corto. Tomas un curso o capacitación. Necesidad de convivir de manera más cálida con tu familia y amigos. Trabajas en un proyecto que quieres aterrizar a corto plazo.

TAURO

Excelente momento para crecer económicamente a pesar de todos tus gastos y compromisos. Habrá un cambio de ubicación en trabajo o vivienda y se van a resolver muchos de tus pendientes materiales. En el amor habrá ajustes y continuos diálogos de pareja con la finalidad de que todo funcione y estás dispuesto a poner de tu parte. Te empleas a fondo. Viajes.

GEMINIS

Relación doble. Escarmiento. Buscas no perder a una persona amada y puede ser que falles en el intento. Sensación de soledad. Éxito en el trabajo y tener que atender muchas responsabilidades. Asunto legal en puerta. Depresión. Sentimientos de venganza hacia una persona cercana. Justificaciones impropias. Problemas respiratorios y del estómago.

CANCER

Buscas equilibrio económico y psicológico, tomas inteligentes medidas en torno a tu administración y mides tus expectativas de proyectos, y solamente trabajarás en recuperarte económicamente antes de seguir. Estarás al pendiente de la salud de alguien cercano a ti, pero no por eso te descuides tú. La estancia en casa será más prolongada.

LEO

Tendrás que cubrir atrasos pendientes en compromisos ya hechos. Periodo excelente para las oportunidades económicas. Trabajas en propósito de empezar un nuevo proyecto que puede ser muy redituable. Escapadas en viajes. Muchas envidias. Se presenta un amor nuevo pero tu no estas dispuesta a soltar una relación que dices no es funcional.

VIRGO

Las sociedades no serán lo tuyo en este periodo. Es posible tengas que re plantear una relación y su futuro. Se atrasa un proyecto. Ten cuidado con decisiones definitivas. Atiende una situación de salud y tomas tratamientos estéticos. Pleitos continuos de pareja. Viaje corto. Cuídate de traiciones dentro de tu trabajo o negocio.

ESCORPION

Estas cerrando ciclos. Tu inteligencia te lleva a ser cauto. La prudencia en tus comentarios dentro de tu trabajo o círculo social serán cruciales para no meterte en problemas. Planeas un viaje. Buscas información para desarrollar una nueva actividad laboral.

SAGITARIO

Etapas en donde no debes ser perezosa ya que es crucial trabajar e impulsarte profesionalmente. Utiliza todas las herramientas que tengas para brillar y darte más a notar. Atraerás con esto nuevas oportunidades dentro de tu ámbito laboral. Atiendes temas espirituales, periodo arduo en disciplinas y estudios. Viajes y reconocimiento.

CAPRICORNIO

Puede ser que no te sientas valorada. Periodo muy emocional, tratas de superar un pasado que te persigue en el área del amor. Enemigos que intentan derrocarte. Cuidar tu seguridad personal. Te aplicas en tu trabajo y haces a un lado lo que te estorba. Retomas proyectos inconclusos. Inversiones económicas. Atención a tu salud. Viajes cortos. Disciplinas mentales y espirituales.

ACUARIO

Aunque eres una triunfadora y trabajas con certeza en tus proyectos, tiendes a ser injusta con tus ayudantes, cosa que puede ser muy negativa porque puedes perder personas de confianza. Habrá viajes y reestructura de planes en negocio o trabajo. El amor es tema a dialogar con tu pareja y hacer algún cambio beneficioso en conductas.

PISCIS

Dialogas con un abogado. Juntas y reuniones importantes. Negocio fluido. Reconciliación. Viajes cortos. Te involucras en tema publicitario. Te sientes en tu mejor momento ya que fluyen tus asuntos con éxito. Noticia importante de un familiar. Reconocimiento y honores para tu persona. Asunto con una mascota. Compra o inversión importante.



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





casa FINANCIERA
CREDITOS HIPOTECARIOS

Casa Financiera celebró sus 18 años de labores con una reunión entre amigos, su anfitrión y fundador José Luis López compartió anécdotas y logros con sus invitados, agradeciendo por este aniversario.

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

KooriSushiMxI



BEER & FOOD FEST 2024

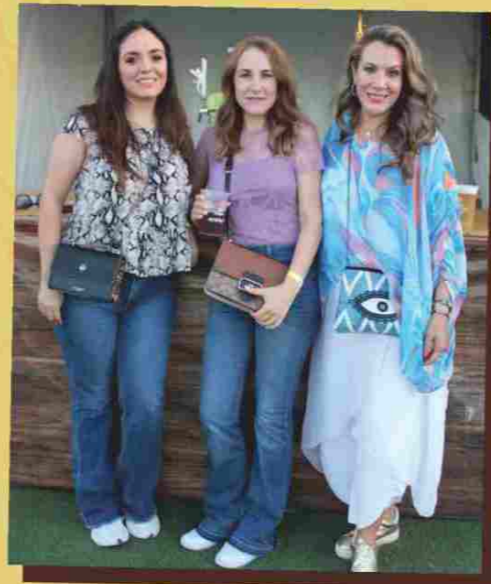


UNA NOCHE INOLVIDABLE EN LA PRIMERA EDICIÓN DE TODOS SOMOS MEXICALI BEER & FOOD FESTIVAL EN TU PARQUE LOS ASISTENTES DISFRUTARON DE CERVEZAS ARTESANALES Y LA MEJOR COMIDA LOCAL.

TU PARQUE
Todos Somos Mexicali



Todos Somos Mexicali



ALBORADA
DEPARTAMENTOS



INFORMES

886 425 9669

MÁS DE 800 M2 EN
AMENIDADES DE LUJO

PARADOR TURÍSTICO - TRUCK STOP
Dagal Batáquez



Sanitarios



Seguridad
y vigilancia



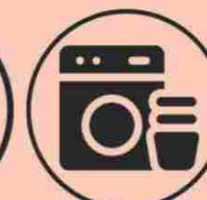
Recargas
Telefónicas



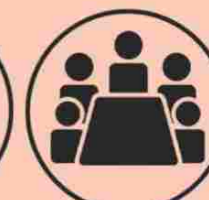
Cajero
Automático



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



Mejor preparados que nunca



Más de 3 décadas siendo distribuidores en los productos innovadores de las marcas líderes en el mercado y satisfaciendo las necesidades de nuestros clientes, Para los doctores, somos Aliados en el cuidado de sus pacientes.

BSN medical

ConvaTec

MENTOR

Arthrex

Johnson & Johnson



BD drive

3M



MEXICALI
MATRIZ
Av. Reforma 1098
Col. Nueva
(686)554-2908

MEXICALI
Novena
Calle novena 1540
plaza alta No. int. 9
(686)104-6715

SAN LUIS R.C. Sonora
Calle 12
y Revolución
Col. comercial
(653)534-0094

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

HERMOSILLO
Bvd Luis Donaldo Colosio
619 Local 101 Plaza
Colossus
(662)108-9225



f @insumed
insumed.com.mx