

Actitudna

Año 17. Edición 202. Diciembre 2024

Mexicali/Valle Imperial/Ensenada

YOGA para tu Salud Mental

Dra. Adriana Rodríguez

Estrena Casa este 2025

Lic. Estefanía Aguilar

Marina Del Pilar

CON HONESTIDAD
HACEMOS MÁS...

Cuida tu CORAZÓN en Estas Fiestas

DR. Manuel Naranjo

¡QUE TU AMOR SEA
DESLUMBRANTE
ESTA NAVIDAD!



UNA JOYA PARA TODA LA VIDA



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

☎ 686 554 3830

📱 Kirat Tradición Joyera

¿Sabes que puedes **deducir impuestos** a través de un *plan de ahorro* para el retiro?

Aprovecha las deducciones personales que la ley del impuesto sobre la renta te ofrece para este ejercicio fiscal.

Gladis Velázquez

Agente Profesional de Seguros
Cédula CNSF H351836



📱 @gladiscuidaloquemamas

La LISR (Ley impuesto sobre retiro) por medio de su art. 151 te da la **oportunidad de hacer deducible de impuestos el 10% de tu ingreso anual con un tope de 5 UMAS equivalente a +190,000 MXN.**

Contamos con esquemas deducibles que te ayudan a generar ahorro haciendo deducibles las aportaciones y maximizando tu devolución de impuestos del ejercicio 2024 en adelante.

¡No desaproveches esta gran oportunidad!

- Puedes elegir la moneda: **dólares o pesos.**
- Te entrega el **100% del ahorro** al final del plazo sin retención.
- Te permite hacer **deducciones a lo largo del período** del ahorro.
- Cuentas con **90 UMAS** para exentar pago de impuestos.

¡Toma el control de tu ahorro para el retiro!

Contáctame para revisar tus necesidades específicas, sin duda encontraremos la opción que se adapte a ti.

☎ **686.221.7684 y 686.606.0347**



COLECTIVO LAS FERIAS Renueva su esencia

Ahora bajo la administración de **Adriana Buenrostro**, Colectivo Las Ferias celebra una nueva etapa estrenando ubicación en **Plaza Las Torres, Av. L. Montejano**. Este espacio sigue siendo hogar de las marcas más confiables de los emprendedores locales, ofreciendo calidad y creatividad en cada detalle.

¡Un lugar para descubrir y apoyar lo mejor de la comunidad!



Motorola razr 50

INCLUIDO

PLAN **TELCEL VIP** | CON **35GB** | POR **\$1,499** AL MES

50% MÁS GIGAS AL RENOVAR Y CRECER TU PLAN

La mayor Cobertura y Velocidad **telcel**

Los Gigabytes (GB) incluidos son para navegación libre y pueden ser utilizados estando en México, EE.UU. y Canadá. Agencia Política Sin Fronteras: www.telcel.com/sinfronteras. El precio comunicado corresponde a la renta mensual del Plan Telcel VIP. El equipo es incluido al adquirir el equipo Motorola razr 50 junto con el Plan Telcel VIP, sujeto a plazo forzoso de 24 meses al término del plazo forzoso. Si usuario recibirá como promoción la bonificación del Cargo Mensual por Equipo siempre y cuando se encuentre al momento del pago de la totalidad de la factura. Al renovar plazo forzoso de 24 meses con el Plan Telcel VIP el usuario recibirá 50% más datos de los incluidos siempre que al renovar realice un aumento de plan hasta el Plan Telcel VIZ. Los datos incluidos están sujetos a los mismos términos, condiciones y políticas que los incluidos en el plan. Consultar términos, condiciones, políticas y folios de registro 87 en www.telcel.com, Centros de Atención a Clientes y Distribuidores Autorizados Telcel. Imágenes ilustrativas como sugerencia de compra. Los precios publicados incluyen IVA del 16%. Vigencia al 31 de diciembre de 2024.



Edición diciembre: Marina del Pilar Avila Olmedo

Fotografía: **Becerra Proyecta**

Que esta temporada nos llene de gratitud, nos inspire a dar sin esperar nada a cambio y a vivir con un corazón generoso, recordando que las mejores cosas de la vida no se encuentran bajo el árbol, sino en los abrazos y en las palabras llenas de cariño.



¡Que la magia de la Navidad ilumine tus días y tu corazón!



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

Melina Escamilla
Max Calvo
Cobertura de Eventos

Sergio Escobedo
Web Master

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



Modelo
Rosella Bringas



¡Felices Fiestas!
TE DESEA
Deborah's
COUTURE

ANEURISMA DE AORTA ABDOMINAL

Dr. Alejandro Nuricumbo

Un aneurisma aórtico abdominal casi siempre se observa en hombres mayores de 60 años que tienen uno o más factores de riesgo. Cuanto más grande sea el aneurisma, mayor será la probabilidad de que se presente ruptura, lo cual puede ser potencialmente mortal.

Se desconoce la causa exacta de esta enfermedad, sin embargo existen algunos factores que se asocian a este problema, sexo masculino, asociación genética (hermanos e hijos) hipertensión arterial y tabaquismo.

Los aneurismas se pueden desarrollar lentamente durante muchos años y a menudo son asintomáticos. Si se expande rápidamente, se rompe o la sangre se filtra dentro de la pared del vaso (disección aórtica), los síntomas pueden aparecer de manera súbita. Los síntomas más frecuentes son dolor en abdomen y/o espalda, náuseas o vómitos, masa pulsátil abdominal y estado de choque.

Es muy difícil detectar un aneurisma cuando es asintomático, el médico puede palpar una masa abdominal, en algunos casos el paciente puede referir esta sensación cuando los aneurismas son muy grandes de tamaño. Se puede hacer el diagnóstico con un ultrasonido, y una vez detectado se complementa el estudio con una tomografía axial.



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



☎ 686 552 20 44
Av. Reforma 1006 entre B y C
Mexicali, BC

Tratamiento:

- Esta indicado tratar los aneurismas de 5 cm o más de diámetro, no es común tratar aneurismas de menores dimensiones ya que el riesgo de ruptura es mínimo.
- Una vez tomando la decisión de tratar el paciente y cirugía urgente donde la mortalidad puede ser hasta del 80%.
- Se puede hacer una reparación tradicional donde se reemplaza la aorta enferma con una prótesis vascular de material sintético.



Sólo 1 de cada 5 pacientes sobrevive a una ruptura de aneurisma abdominal.

Actualmente se puede utilizar una Endoprótesis cubierta (injerto de stent endovascular).

Este procedimiento se puede llevar a cabo sin hacer una incisión grande en el abdomen, por lo que su recuperación es rápida. Además el riesgo de sangrado es menor, con tasas de éxito tan buena como cirugía convencional, menos dolor y sin estar en cuidados intensivos. Si usted tiene algunos otros problemas de salud, éste puede ser un procedimiento más seguro.

DR. JESÚS ANTONIO GAYTÁN

CIRUGÍA PLÁSTICA

ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA

- ARMONIZACIÓN FACIAL
- IMPLANTE DE MAMA
- MOMMY MAKEOVER
- TUMMY TUCK
- LIPO 360 + BBL

GRACIAS POR
SU CONFIANZA

CIRUJANO PLÁSTICO
CERTIFICADO

CÉDULA PROFESIONAL no. 11297017

BUSCANOS EN  

AV. REFORMA #949 MEXICALI B.C. +52 (686) **234.2110**



Yoga y Salud Mental

Cuando escuchamos la palabra yoga probablemente pensemos en alguna persona que está haciendo poses extrañas o en doctrinas budistas. El yoga en realidad es mucho más que eso, es una forma de ejercicio físico propia, con sus reglas y beneficios específicos. Existen muchos tipos de yoga, desde el hatha yoga donde el énfasis es en la fuerza muscular, el vinyasa yoga que es rápida e intensa, hasta el yoga restaurativo que permite a las personas recuperarse de lesiones o ponerse en forma cuando ya no tienen la mejor capacidad física para hacerlo.



Dra. Adriana Rodríguez
Dr. Juan Vélez

El yoga se basa principalmente en ejercicios de estiramiento al generar tensión muscular, utilizando dos conceptos principales: la tensión y la activación muscular. A diferencia de otros ejercicios, los estiramientos se realizan hasta donde la persona se sienta cómoda y jamás se fuerzan, evitando lastimarse con una buena instrucción, esto permite que sea un ejercicio extremadamente seguro y que al final de éste no te sientas cansado sino más bien recuperado, además de permitir una progresión continua en los estiramientos a largo plazo.

También incluye el control de la respiración por medio de técnicas específicas llamadas pranayama que sirven para mover la energía del cuerpo y oxigenar los tejidos, lo que reduce el cansancio al final de la práctica, equilibrándonos sin agotarnos, además de brindar también relajación por medio de meditación para descansar la mente, además de ayudar a prevenir enfermedades metabólicas.



El yoga es una práctica muy antigua y hay vestigios de periodos antes de Cristo en la India, con el tiempo esta práctica se ha occidentalizado, muchos de sus significados profundamente religiosos se han transformado en lo que hoy conocemos como el mindfulness, una forma de tener conciencia plena y darnos cuenta de todo lo que está a nuestro alrededor, lo que nos permite dejar de estar preocupados y nos ayuda a sentirnos mejor también psíquicamente.



En salud mental el ejercicio es extremadamente importante y sabemos que tiene muchos beneficios para las personas, por ejemplo hacer ejercicio físico moderado 3 veces por semana durante 20 minutos, podría ser suficiente para recuperar a una persona de una depresión leve (una depresión que no le está causando disfunción al paciente y solo le genera molestias) sin perder de vista que cuando se trata de una depresión moderada o severa (le causa disfunción al enfermo) se necesita el tratamiento farmacológico además del apoyo psicológico en muchos de los casos, y aquí el ejercicio termina siendo un adyuvante útil en el tratamiento, facilitando la recuperación de los pacientes.

El yoga ha sido estudiado en múltiples contextos médicos, desde la salud física hasta a la salud mental, es capaz de disminuir los niveles de cortisol en las personas que lo realizan. El cortisol es una hormona que se libera cuando nos encontramos bajo estrés, pero cuando se libera de manera crónica como cuando estamos bajo un problema de ansiedad, depresión o una enfermedad crónica, termina generando daños importantes en el sistema nervioso central.

Se ha comparado con otros ejercicios en algunas condiciones como por ejemplo la enfermedad de Parkinson, en la que al compararlo contra el ejercicio físico regular, aunque ambos tienen beneficios para los pacientes, el yoga no nada más beneficia a la salud física del paciente y genera disminución de la rigidez, sino que también disminuye los niveles de depresión y ansiedad, generando un estado de bienestar físico y mental.

Lograr que las personas comiencen a hacer ejercicio puede ser complicado, sobre todo si no están acostumbradas o no han hecho ejercicio en mucho tiempo, el yoga tiene la ventaja de que el punto de entrada es muy sencillo cuando se trata de yoga restaurativo, en que los ejercicios permiten que personas con poca condición pueden fácilmente adaptarse a los ejercicios, permitiendo además un progreso relativamente rápido, en que notan que pueden estirarse un poco más cada vez, y conforme avanzan pueden hacer tipos de yoga más complejos, que también podrían utilizarse para tener beneficios físicos importantes como los podemos tener al correr o en el gimnasio, pues al basarse en tensión muscular permiten el crecimiento muscular y por lo tanto una mejor salud metabólica.

El yoga al ser un ejercicio de estiramiento no necesita de aparatos poder realizarse, es tan práctico que podría realizarse sin absolutamente ningún implemento, haciéndola hasta en la silla de la oficina, ayudándonos a mantenernos sanos en cualquier lugar.



☎ 686 552 2588
Av. Zaragoza 1949
Col. Nueva
Mexicali, BC



2do lugar en Concurso Científico Interbachilleres

Por: José Carlos Flores

El Colegio de Bachilleres del Estado de Baja California (COBACH) realizó en días pasados el 38 Concurso Científico Interbachilleres, evento donde se busca destacar la creatividad y el talento de las y los estudiantes de los diferentes planteles. Este año Grupo Educativo 16 de Septiembre al estar incorporada a COBACH recibió la cordial invitación para ser partícipes de dicho evento.

Preparatoria 16 de Septiembre estuvo presente con 4 equipos en diferentes disciplinas, donde se tuvo una destacable participación, por parte de nuestros jóvenes del plantel Villanova: Aime Guillén, Leonardo Fernández y Kevin García, quienes junto a su asesor el maestro Jorge Valdez obtuvieron el segundo lugar en la categoría de Física.



El concurso se llevó a cabo en las instalaciones del Museo Sol del niño el día 24 de octubre, fueron más de 30 equipos en la competencia.

Una vez más se pone de manifiesto los buenos resultados en el área de ciencia y tecnología que destacan a 16 de Septiembre como una institución educativa impulsadora del talento en áreas de ciencia y tecnología logrando inspirar a las futuras generaciones científicas.

www.elgaragehub.com



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

DRA. ADRIANA MAGAÑA

Consultor Internacional de Lactancia Certificado
IBCLC

Pediatra & Asesoría
de Lactancia

Asesoría de
Alimentación
Complementaria

*La magia y la alegría de
la navidad los acompañe...*

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

686 199.5992

686 598 0711



Cuida tu **CORAZÓN** en Estas Fiestas

DR. Manuel Naranjo

Av. Reforma 719
Col. Primera Sección
Central Médica Santa María
MEXICALI B.C.



DR. Jesús Manuel
Naranjo Cántora
Cardiología y
Medicina Interna
Cédula Prof. 6422910

☎ 686 695 6680
686 695 6681

La época invernal, sobre todo en la prenavideña, genera un drástico incremento en las tasas de hospitalizaciones por enfermedades cardíacas y pulmonares.

Las tasas de ingresos hospitalarios por neumonía y exacerbación de EPOC, sobre todo en adultos mayores, tienen un marcado incremento. Lo mismo sucede con las tasas de ingresos hospitalarios y muertes derivadas de enfermedades cardiovasculares, tales como infarto agudo del miocardio, agudización de insuficiencia cardíaca y arritmias graves.

¿Pero qué sucede en estas épocas del año?

Esta época del año está llena de festividades, y con ello, cambios en el patrón de alimentación (*tendemos a comer en exceso comidas que usualmente no comemos de manera rutinaria, en horarios que usualmente no lo hacemos*), en el patrón de ingesta de alcohol, dejamos de lado la actividad física por el clima frío, y algo muy importante, omisión de toma de medicamentos de uso regular tales como medicamentos para la presión, antiarrítmicos, para el colesterol, entre otros.

Lo anterior se explica en una sola palabra: TRANSGRESION. La transgresión es ir más allá de los límites, romper las normas o costumbres cotidianas en la vida diaria.

Durante la época invernal, incrementan las infecciones respiratorias virales, y esto es un factor fundamental para el desarrollo de agudización de ciertas enfermedades cardiovasculares, tales como la insuficiencia cardíaca, en la que el corazón se encuentra afectado y no puede cumplir óptimamente su función de bombeo de sangre a todo el cuerpo.

Cuando existe alguna afección cardiovascular preexistente, cualquier insulto infeccioso, sobre todo a nivel respiratorio, tiende a descompensar a un corazón ya afectado, y por ello, es muy común que el paciente ingrese a hospitalización por falta de aire progresiva, derivada inicialmente de un proceso infeccioso respiratorio que culmina en un proceso de agudización grave de insuficiencia cardíaca que amenaza la vida.

El infarto agudo del miocardio, quizá la enfermedad cardiovascular más temida, tiene también un incremento drástico en esta época del año por el descontrol de las condiciones médicas que mayormente predisponen a los infartos derivadas de la transgresión, tales como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, niveles de colesterol elevado en sangre, tabaquismo, obesidad, o sedentarismo.

Las arritmias incrementan su aparición en esta época, sobre todo en adultos mayores, derivado tanto de infecciones respiratorias, como del uso de algunos medicamentos para su tratamiento; un claro ejemplo es el uso de salbutamol para el tratamiento de agudización en EPOC y asma, puesto que tiende a incrementar la frecuencia cardíaca y en alguien con condiciones predisponentes (*tabaquismo, diabetes mellitus, obesidad, enfermedad cardíaca previa*) puede desencadenar arritmias.

Debo aclarar que el salbutamol es un excelente medicamento, sin embargo, en pacientes con predisposición como antes mencione, puede ser un factor precipitante de arritmias. Otro claro ejemplo, es el **síndrome de corazón de fiesta** (*o holiday heart syndrome en inglés*), que es la aparición de arritmias graves asociadas al consumo excesivo de alcohol, incluso en pacientes sin enfermedad cardiovascular previa.

Es claro como la falta de control de condiciones médicas crónicas predispone a complicaciones muy graves, por ello, es importante mantenernos bajo un régimen de alimentación sana, no olvidar nuestras tomas de medicamentos diarios, disminuir la ingesta de alcohol y evitar fumar. Si vas a celebrar, que sea con medida.

No formemos parte de las estadísticas, es una pena pasar estos días de fiesta y convivencia en hospitalización, derivados de alguna enfermedad cardiopulmonar grave.



El consumo excesivo de sal y de alcohol tienden a incrementar las cifras de presión arterial, y si a esto le agregamos que muchos pacientes hipertensos olvidan tomar sus medicamentos de manera rutinaria durante las posadas, es fácil entender por qué la tasa de ingresos hospitalarios también incrementan.

¿Qué signos de alarma debo vigilar si padezco alguna enfermedad cardíaca o pulmonar?

Si ya tienes alguna enfermedad cardíaca previa o eres previamente sano, y presentas dolor de pecho de manera aguda, falta de aire con la mínima actividad o incluso reposo, palpitations rápidas de tu corazón (*puedes*

identificar que tu pulso esta acelerado o mayor a 100 latidos por minuto mediante un reloj inteligente u oxímetro), hinchazón en tus piernas o desmayo, no dudes en acudir a revisión médica, pues estos pueden ser signos de un cuadro grave que requiere ser identificado y tratado oportunamente.

Estoy a tus órdenes en el Instituto Cardiovascular de Mexicali. Recuerda, la prevención y los hábitos saludables son la base de la salud cardiovascular.

 INSTITUTO
CARDIOVASCULAR
DE MEXICALI
Cardiología de Alta Especialidad y Medicina Interna

Atentamente:
Dr. Jesús Manuel Naranjo Cántora
Cardiología-Ecocardiografía-Medicina Interna



El poder de la Cosmetología y la Cosmiatría

¿Identificas las Diferencias?

La piel es nuestro órgano más grande, y su cuidado va más allá de la simple apariencia. Es aquí donde entran dos disciplinas esenciales: la cosmetología y la cosmiatría.

Cosmetología: Belleza y Bienestar

La cosmetología se enfoca en el cuidado de la piel sana, utilizando productos y técnicas especializadas para mejorar su apariencia y mantener su vitalidad. Este campo combina ciencia y estética para promover el bienestar y la autoestima.

Entre los tratamientos más comunes se encuentran:

- Limpiezas faciales para eliminar impurezas.
- Exfoliaciones que renuevan la piel.
- Hidrataciones profundas para una piel radiante.
- Aplicación de productos cosméticos como tónicos, cremas y maquillaje.

La cosmetología tiene como objetivo embellecer la piel desde el exterior, ayudando a las personas a sentirse mejor consigo mismas.

Cosmiatría: Ciencia y Técnica

Por su parte, la cosmiatría es una especialización más técnica que aborda las afecciones de la piel. Con una base sólida en fisiología cutánea, la cosmiatría se dedica a diagnosticar y tratar condiciones como:

- Acné y cicatrices.
- Hiperpigmentación y manchas.
- Envejecimiento prematuro.
- Rosácea y otras alteraciones cutáneas.

Entre los procedimientos más destacados están la microdermoabrasión, los peelings químicos, las terapias con láser, y otros tratamientos no invasivos que requieren conocimientos avanzados.



Academia de Cosmetología Mexicali: Tu Aliado en el Cuidado de la Piel

En nuestra academia encontrarás lo mejor de ambas disciplinas, con tratamientos personalizados y formación profesional en cosmetología y cosmiatría.

Confía en nosotros para cuidar tu piel con la atención profesional que merece.
¡Te esperamos!



Justo Sierra y Honduras #377,
Local 14, La Plazita, Mexicali.
Contáctanos: 686 122 8391.

Santa y Bolo

YA ESTÁN EN

Como cada año, Santa Claus y sus ayudantes han llegado para escuchar los deseos de los niños y tomarse una foto inolvidable con ellos.

Mientras disfrutas de esta experiencia única, aprovecha los descuentos exclusivos y descubre miles de opciones de regalo en las marcas que ya conoces y amas

¡Tómame la foto con Santa hasta el 24 de Diciembre, 2024!

¡La Navidad se vive en Liverpool!



BAZAR/POSADA

El Comité Mujeres X Mujeres Mexicali, encabezado por Shula Rivas, celebró su tradicional Bazar/Posada Navideña, con el propósito de recaudar fondos para apoyar a las valientes sobrevivientes de cáncer de mama.



Fotografía: Melina Escamilla



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



A 3 años de transformación

Se renueva la esperanza con Marina del Pilar



Han pasado tres años desde que Marina del Pilar Avila Olmeda asumió la responsabilidad de gobernar Baja California, y la diferencia es evidente. No solo por ser la primera mujer en ocupar este cargo, la más joven y la más votada, sino también por la implementación de programas y acciones que han marcado un antes y un después para el estado.

A medio camino de su mandato, ¿qué piensa la mujer que lleva sobre sus hombros semejante responsabilidad? En la víspera de su tercera Navidad como mandataria, y en plena temporada de recuentos, ActitudM conversó con ella para conocer cómo han sido estos primeros años de gobierno y qué le depara el futuro a Baja California.

¿Cómo ha vivido estos tres años al frente del gobierno de Baja California?

Han sido tres años muy intensos en los que hemos recorrido cada rincón del estado, llevando esperanza y transformando vidas. Venimos de un movimiento que no se detiene, que no le da la vuelta a los retos, sino que los enfrenta directamente y toma el toro por los cuernos para llegar a soluciones.

En el centro de nuestro gobierno siempre está el principio de la Cuarta Transformación: "Por el bien de todos primero los pobres". Y lo reflejamos en las políticas públicas que colocan a quienes menos

tienen en el centro, trabajando tanto en programas para el bienestar como en causas fundamentales.

Impulsar la equidad y justicia social nos beneficia a todas y todos, y la ciudadanía lo nota. En esta primera mitad de gobierno, hemos sentido su cariño, apoyo y solidaridad, y como amor con amor se paga en las urnas se reflejó con un triunfo rotundo que llevó a la presidencia a la doctora Claudia Sheinbaum Pardo, nuestra primera presidenta, con "A", en México.



Siendo gobernadora con "a" hemos visto el impulso hacia las mujeres ¿De este esfuerzo qué es lo que destacaría?

Nos hemos enfocado con gran dedicación en muchos sectores, pero sin duda el trabajo que venimos realizando para brindar seguridad, justicia y bienestar a nuestras mujeres, niñas y adolescentes, a través de los Programas Violeta, es muy relevante.

Yo fui una madre autónoma, no se me olvida lo que es batallar para sacar un hijo adelante. Por eso les digo a las mujeres de Baja California ¡No están solas! Este gobierno las entiende y las apoya con la Tarjeta Violeta, ya llegamos a 100 mil mujeres jefas de familia con un apoyo bimestral de 2 mil 600 pesos y vamos por más, y ahí

no queda el apoyo, les ofrecemos talleres y cursos para que nuestras madres autónomas puedan emprender algún negocio.

Con el Escuadrón Violeta, que es parte nuestra estrategia de seguridad, protegemos a niñas, niños y mujeres para erradicar la violencia familiar y de género. Porque vivir violencia no es normal y hay que dejar de normalizarlo.

Hoy les ayudamos a romper ese círculo a través de los Centros de Justicia para Mujeres. Y estoy muy satisfecha de que ya tenemos dos en funcionamiento: uno en Tijuana y otro en San Quintín, trabajamos en la construcción de un tercero en Mexicali. Con los CEJUM y la Ventanilla Violeta, donde se ofrece asesoría jurídica gratuita a mujeres que lo necesiten, acercamos un



acompañamiento integral, digno y solidario para erradicar la violencia y empoderar a las mujeres.

También tenemos el Transporte Violeta que hoy ofrece servicio gratuito y exclusivo para mujeres y sus hijos en toda la entidad. Es un transporte digno y seguro que pensamos seguir ampliando porque además representa un ahorro para las familias.

¿Y qué decir de Mujeres al Volante? Un programa que rompe estereotipos y brinda capacitación a mujeres que están dispuestas a abrirse paso en un sector de gran crecimiento. Les enseñamos y ayudamos a obtener un empleo con el que llevan sustento a sus hogares. Ya tenemos varias generaciones y vamos por más.

Y para los más chiquitos ¿En qué consiste "Pancita Llena, Corazón Contento"?

Es uno de los programas de los que, personalmente, me siento más satisfecha, porque gracias a él estamos llevando 337 mil alimentos nutritivos y calentitos a todas las niñas, niños y adolescentes de las primarias públicas de Baja California.

Con mucho orgullo les puedo decir que ya estamos cubriendo el 100 por ciento de las primarias, y estamos trabajando para expandirlo a otros niveles educativos. Programas como este no solo ayuda a la economía familiar, sino que también dan tranquilidad a los papás, sabiendo que sus hijos no tendrán que aprender con el estómago vacío.

Con Pancita Llena, Corazón Contento, ofrecemos desayunos, y en las escuelas con horario extendido, también les damos comida sabrosa, de calidad, y siempre supervisada por los propios papás.

Aquí quiero aprovechar para agradecer profundamente a las madres de familia que nos apoyan, supervisando, recibiendo y repartiendo los alimentos. Juntos, comunidad y gobierno, estamos haciendo un gran trabajo por nuestra niñez y por nuestra hermosa Baja California.



¿Cómo ha sido la puesta en marcha de las mega obras realizadas en su mandato?

Desde que llegué al gobierno me propuse llevar a cabo un programa de desarrollo urbano que beneficie a las familias que menos tienen, y atiende las necesidades más importantes para su bienestar. Empezamos RESPIRA, gestionamos el Bono Verde y los recursos federales que nuestro presidente Andrés Manuel López Obrador nos ayudó a conseguir.

Enfocamos una gran parte de nuestro esfuerzo en mejorar la movilidad y el cuidado del medio ambiente a través del programa RESPIRA, con el que estamos construyendo mejores vialidades para que la gente pase menos tiempo en el tráfico, y más con su familia.

Los bajacalifornianos siempre estaremos agradecidos con el gran apoyo que recibimos del entonces presidente, gracias a él pudimos concretar el Viaducto Elevado y la Planta Tratadora de Aguas Residuales de San Antonio de los Buenos, que evitará la descarga de aguas negras al mar y a Estados Unidos. Además, en Tijuana ya hemos concluido el Nudo Alamar, el Puente Casa Blanca, y estamos por terminar el Nudo Morelos.



En Mexicali, tenemos varias obras concluidas que agilizan el flujo vehicular, entre ellas la rehabilitación de la carretera Islas Agrarias, la ampliación y modernización del bulevar Manuel Gómez Morín, la calzada Cetys, los puentes del Río Nuevo y Eje Central mejor conocidos como el "Hot Wheels", así como el distribuidor vial en el bulevar Venustiano Carranza y Lázaro Cárdenas.

En Ensenada, la hermosa perla del Pacífico, tenemos el Nudo El Gallo y el Nudo El Sauzal, que ahora permiten un paso fluido tanto para locales como para visitantes.

También construimos los parques más grandes, el Esperanto en Tijuana, y Laguna en Mexicali.

Con el financiamiento del Bono Verde, estamos rehabilitando y prácticamente reconstruyendo la mayor parte de las plantas tratadoras de aguas residuales en la entidad, dotándolas de equipamiento de primer mundo, especialmente en Ensenada, que enfrentaba serios problemas de abasto de agua.

¿Qué podemos esperar para lo que resta del mandato?

Mucho más trabajo y resultados. Estamos comprometidos con el bienestar de todas y todos y vamos a cumplir con ese compromiso.



“Tengo un gran sueño: que Baja California sea el estado con el porcentaje más bajo de pobreza extrema en el país, y sé que de la mano de la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo, lo vamos a lograr, vamos a trabajar para continuar con la transformación del estado”.

Marina del Pilar Avila Olmeda
GOBERNADORA CONSTITUCIONAL
DE BAJA CALIFORNIA



TRAS LUPITA

RESTAURANTE BAR

Primer Aniversario



En el vibrante mundo de la gastronomía de Mexicali, un lugar se ha destacado por su propuesta única que fusiona la tradición de la cocina mexicana con el sabor y la esencia del Valle de Guadalupe. Vinos Tras Lupita, el sueño hecho realidad de las hermanas Kenia y Cionin, celebra con orgullo su primer aniversario, marcando un año lleno de historia, sabor y cariño.

Este negocio familiar nació del profundo amor hacia la región del Valle de Guadalupe, con la finalidad de promover entre los mexicalenses y turistas la rica cultura del vino. Durante este primer año, han trabajado incansablemente para recordar a sus visitantes la belleza de este mundo en blanco y tinto; una belleza que comienza en las fértiles tierras del Valle y culmina en nuestras mesas, uniendo la viticultura con el sentido social que tanto las caracteriza.



En Vinos Tras Lupita Restaurant Wine Bar, los comensales han encontrado no solo una amplia gama de etiquetas regionales para degustar, sino también un equipo talentoso y apasionado que los guía en una experiencia sensorial única. Su personal, con amplios conocimientos sobre vinos, se asegura de que cada visita sea un viaje inolvidable por los sabores y aromas del Valle de Guadalupe.

VINOS
TRAS
LUPITA
ENS. B.C.



Este primer aniversario es un testimonio del esfuerzo, la dedicación y la visión de sus fundadoras, quienes han logrado posicionar a Vinos Tras Lupita como un referente en la escena culinaria de Mexicali. Con miras hacia el futuro, las hermanas Kenia y Cionin Perea, de la mano de su Chef Carlos Flores y todo su espléndido equipo de colaboradores, continúan comprometidas en brindar experiencias memorables y en fortalecer el vínculo entre el vino y la comunidad.

**¡Gracias por ser parte de este primer capítulo!
Celebremos juntos el inicio de muchas historias más, siempre con una copa en mano y el corazón lleno de gratitud.**

 [vinostraslupita](#)  [traslupitawine](#)





Noche Bohemia TSM

El Comité de la Mujer en Mexicali organizó este increíble evento lleno de buena música, rondallas de la localidad y la mejor selección de restaurantes locales. Una velada inolvidable para disfrutar y celebrar juntos.





Dna. Sepúlveda
Ced. Profesional 7864609



Regálate Salud Íntima

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



**VERSIÓN
DIGITAL**

www.actitudm.com



Feliz
Navidad



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. dromarcanaizales@hotmail.com

Contamos con visita domiciliaria



*Celebra
en el ambiente*
de **TAVOLA**
TRATTORIA

PLAZA LA GRAN VÍA
www.tavola.mx

Con Telcel hay mejores maneras de cuidar tu vehículo



Recibe alertas cuando mueven el vehículo con el motor apagado, encendido o exceso de velocidad.



Apaga el motor desde tu smartphone en caso de emergencia.



Conoce ubicación, histórico de trayectos y tiempo de conducción de tu auto o moto.

zeek[®]
Mi Auto

\$199
renta mensual¹⁾

La mayor Cobertura y Velocidad

telcel

1) Al contratar un plan Zeek mi Auto a 24 meses, la renta mensual es de \$199. Los precios publicados sujetos a cambios incluyen IVA al 16%. Imágenes Representativas. Información en www.telcel.com. Válido a nivel nacional excepto en las ciudades de CDMX, Estado de México, Hidalgo y Morelos al 31 de diciembre de 2024.

Encuéntranos
en Calexico
FLX FITNESS

2451 Rockwood Ave Calexico, CA 92231



Icela y Marcel

Unieron sus vidas en una ceremonia llena de amor, rodeados de familiares, amigos y seres queridos. Acompañados de sus padres en este momento tan especial: Brenda Echave y Luis A. Peña, Gabriela Ponce y Ricardo Arechiga, sus padrinos, Delfina Pazos y Héctor Grijalva, por ser parte fundamental en este inicio de su nueva etapa juntos.

Fotografía: Max Calvo



SMILE
PARA CORRECCIÓN VISUAL CON
LÁSER



ÚLTIMOS LUGARES DISPONIBLES CON DESCUENTOS 2024



OFTALMÓLOGO
DR. DAVID MÉNDEZ NOBLE

Alta Especialidad en Córnea, Segmento Anterior y Cirugía Refractiva.
CED. 2268738 ESP. 3626840

Llámanos (686) 552-2004

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



¡10 años de consentirte!



Agradecemos tu preferencia,
con cariño te deseamos

¡Felices fiestas!

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



Feliz Navidad
FeetCare
Professional Pedicure

📍 Feetcareoficial
📍 Blvd. Benito Juárez 1642
Plaza San Angel Local 4 y 5
Citas: ☎ 686 566 79 06 📞 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

5 Pasos para estrenar casa...



Obtener un préstamo hipotecario es un proceso clave para quienes buscan adquirir una vivienda. Este procedimiento implica una serie de pasos importantes que garantizan tanto la viabilidad del financiamiento como la elección de la opción más adecuada. A continuación, se describen los pasos fundamentales:



Lic. Estefanía Aguilar
 ☎ 686 119 85 25
 MEXICALI B.C.



1 Evaluar la capacidad financiera

El primer paso es analizar tu situación económica actual. Esto implica calcular tus ingresos, egresos y ahorros disponibles. Es importante determinar cuánto puedes destinar mensualmente al pago del crédito hipotecario, considerando que las instituciones financieras sugieren no comprometer más del 30% de tus ingresos. Además, debes contemplar el monto del enganche (generalmente entre el 10% y el 20% del valor de la propiedad), así como otros costos adicionales, como comisión por apertura, pago de avalúo y gastos notariales

2 Investigar opciones y comparar ofertas

Con la ayuda de tu asesor hipotecario encontraras que diversas instituciones financieras, como bancos, el Infonavit, Fovissste y sociedades hipotecarias, ofrecen créditos con condiciones variadas. Él te ayudará a comparar tasas de interés, plazos, comisiones y beneficios adicionales. Puedes utilizar simuladores de crédito en línea para obtener una idea aproximada de los costos y pagos mensuales según las diferentes opciones.

3 Reunir la documentación necesaria

Una vez que elijas una institución financiera, deberás recopilar los documentos requeridos. Estos suelen incluir identificación oficial, comprobante de domicilio, comprobantes de ingresos (como recibos de nómina o estados de cuenta bancarios), historial crediticio y, en algunos casos, el contrato de compra-venta de la propiedad. Verifica los requisitos específicos de la institución elegida para evitar retrasos.

4 Evaluación crediticia y preaprobación

La institución realizará una evaluación de tu perfil crediticio para determinar si eres apto para el préstamo. Esto incluye revisar tu historial crediticio y capacidad de pago. Si cumples con los criterios, recibirás una preaprobación, que es un documento que indica las condiciones preliminares del crédito, como el monto máximo y las tasas aplicables.

5 Seleccionar la propiedad y formalizar el crédito

Con la preaprobación en mano, puedes buscar la vivienda que deseas adquirir. Una vez elegida, se formaliza la solicitud del crédito hipotecario, se firma el contrato y se lleva a cabo el proceso notarial para transferir la propiedad a tu nombre.

Siguiendo estos pasos asesorada por un agente hipotecario, podrás gestionar eficazmente el proceso y acceder a un préstamo hipotecario que se ajuste a tus necesidades y posibilidades.



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



¡Celebramos con las **MEJORES PROMOCIONES** para tí!

<h1>40%</h1> <p>de descuento al cambiar tu sistema a CONTPAQi®</p>	<h1>10%</h1> <p>de descuento al adquirir 1 LICENCIA NUEVA CONTPAQi® en la Nube*</p>	<h1>30%</h1> <p>de descuento al cambiar tu Licencia Tradicional a LICENCIAMIENTO ANUAL*</p>	<h1>40%</h1> <p>de descuento si ya cuentas con un sistema CONTPAQi® adquieres un segundo en PAREJA PERFECTA*</p>
---	--	--	--

APLICAN RESTRICCIONES
 Vigencia del 2 al 31 de diciembre 2024

Síguenos: **Facebook: Soluticamx1**
 Llama hoy mismo:
 teléfono **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



HORÓSCOPO

Sagitario

Por: Cristina Garcia



[Del 21 de Noviembre al 21 de Diciembre]

Mercurio estará retrogrado en tu signo y esto puede exponer algunos temas incómodos de tu persona. También estarás pendiente de tu salud. Te enteras de un asunto muy de tu interés que estaba oculto a tus ojos. Te busca una ex pareja. Es un tiempo excelente en donde te aplicas a interiorizar y hacer cambios con tu persona abandonando hábitos obsoletos que te estaban estancando. Habrá viajes continuos. Aparecen oportunidades en el área profesional y esto te ayuda a expandir tus horizontes. El trabajo será arduo. Se incrementa tu patrimonio y habrá oportunidad de obtener beneficios en gangas de mobiliario. Decoración a tu domicilio. La humildad y el saber escuchar a los demás te abrirá puertas y buenas relaciones. No querrás estar sola pero el trabajo y compromisos rebasaran tus necesidades sentimentales. Buen momento para hacer negocios rápidos de comprar y vender.

ARIES

Empieza una excelente racha económica para ti y es hora de que aterrices tus proyectos inmediatos. En el plano romántico andarás con cautela y encontraras alguna información que te hará dudar de la honestidad de tu pareja. Disfrutas de un viaje placentero. Puede surgir alguna oportunidad de compra o venta de propiedad o auto. Asunto con la presión o circulación.

TAURO

Habrà cambios significativos en tu vida y esto provoca que te concentres mucho en el hacer y en el tener una casa o terreno propio. Trabajas por asegurar lo tuyo mientras en tu relación de pareja se acomodan algunas situaciones. Este es un tema que debe de tener prioridad e implica actuar haciendo algo diferente a lo habitual. Examen médico.

GEMINIS

Buscas contacto con una persona que amas y de la cual ha habido distanciamiento. Para esto abandonas la fantasía que otra persona te provocó pasajera. Cuida de hacer los cambios pertinentes para obtener buenos resultados. Trabajas arduamente porque te has puesto el propósito de mejorar económicamente. Cuidar pulmones. Evitar fumar o contaminación.

CANCER

Vas recuperando tu salud después de un descanso y ahora te aplicas a tu trabajo. Cuidate de energías extrañas ya que puede haber alguna contaminación energética. Viajes cortos. Visitas a un enfermo. Te sentirás algo abandonada por un familiar cercano. Estudias una capacitación. Te preparas para aplicar para un ascenso.

LEO

Puede haber un hartazgo por estar realizando una actividad que ya te tiene agotada y también por querer acaparar muchas cosas al mismo tiempo y esto puede llegar a repercutir en tu salud. Necesariamente habrá un descanso para separarte temporalmente de todo. Cuidarse de pérdidas o robos. Acercamiento con un ex pareja muy importante.

VIRGO

Habrà una preocupación por la salud de un pariente muy importante. Atención a tu propia salud. Cuidar cadera y golpes por caída. Viaje. Exceso de trabajo y actividades. Necesidad de descanso y ausentarse de tu área de trabajo. Tendrás que volver a revisar documentación y trámite de un asunto importante.

LIBRA

Hay un ambiente tóxico que te incomoda y quieres abandonar. Conocimiento espiritual o metafísico. Cuidarte de chismes y consecuencias de esto en tu trabajo. Crisis en tema sentimental. Compra de mobiliario nuevo para tu casa. Viaje de placer. Buscas hacer un negocio nuevo. Evita involucrarte con personas de dudosa calidad moral. Pleitos familiares.

ESCORPIÓN

Tratas de ser lo más discreta posible para ejecutar tu trabajo. El ambiente laboral está algo denso y por lo tanto evitas meterte en problemas. Posiblemente hay un próximo cambio de actividad. Habrá nuevas oportunidades en este campo y no debes de tener miedo al cambio. Un chequeo médico te vendría bien, cuidado a zona genital, excretoria y presión sanguínea.

CAPRICORNIO

El tema de una ex pareja se vuelve un punto focal a pesar de que no quieras acercarte. Terminarás teniendo un encuentro, pero se te recomienda no confiar. Evita distracciones de tus planes y aspiraciones ya que ocuparas aplicarte en el trabajo y pago de compromisos ya adquiridos. Vives cortos. Audios. Aplicación de técnicas de auto ayuda y superación personal. Fuertes y positivos cambios internos.

ACUARIO

Cierta inconciencia y falta de aceptación con responsabilidades en donde afectas negativamente a personas en el área laboral. Tiempo de autocuidado en asunto de salud y temas psicológicos. Asunto legal. Arreglo de un seguro. Rehabilitas un espacio en un domicilio. Estarás en puesto de autoridad organizando algún evento ya sea laboral o familiar. Limpieza energética.

PISCIS

Conciencia de cambio. Aceptar que hay que prepararse para el futuro en edad avanzada. Ayuda a los más necesitados. Romance. Buenos negocios que te dan la pauta para emprender algo más. Atención a la vista y la dentadura. Problema con un trámite. Reconciliación. Buscas temas de belleza y superación personal. Viaje romántico.



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

f Fashionsalon.plazasanpedro
FashionByBeverlyHillsSalon





Presentación Gaby Vargas

La escritora Gaby Vargas deslumbró en su conferencia a beneficio de la **Asociación Mujeres Que Viven**, recordándonos el impacto de nuestra actitud y energía en cada paso que damos.



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





Primer Aniversario

Palestra Club Deportivo celebró su primer aniversario con el emocionante torneo WE ARE PADEL OPEN 2024, reuniendo a más de 250 jugadores de todo el país.

Entre los invitados especiales destacó la presencia de Enrique Corcuera Jr., hijo del empresario mexicano Enrique Corcuera, reconocido como el creador del pádel a nivel mundial. Durante su visita, se inauguró el mural "La Historia del Pádel", un homenaje a este apasionante deporte.

Una semana llena de competencia, festejos y mucho pádel que marcó un hit en la historia de Palestra Club Deportivo.



¿Donde encuentro mi revista?

COLECTIVO Las ferias
GRUPO EDUCATIVO
DR. OMAR CANZALES
FASHION Beauty Salon
INSTITUTO CARDIOVASCULAR DE MEXICALI
TAVOLA TRATTORIA
DR. OSCAR GARCÍA TOVAR
ALMATER HOSPITAL
KOORI JAPANMED CUISINE
INSTITUTO VISUAL DR. DAVID MÉNDEZ
DR. JESÚS ANTONIO GAYTÁN CIRUGÍ PLÁSTICA
Insumed
PALESTRA
HOSPITAL DE LA FAMILIA
Deborahs COUTURE
18
Sirat TRADICIÓN JOYERA
Dra. Sepúlveda
synaptica
DR. DAVID PAREDES
Dra. Adriana Magaña
baja brunch local taste
DR. ALEJANDRO NURICUMBO
solutica
elGarage PROJECT HUB
telcel
integra asesores Gladis Velázquez
ACADEMIA DE COSMETOLOGÍA Mexicali
FeetCare Professional Pedicure
Estefania Aguilar ASESOR FINANCIERO
Distribuidora Dagal
LOZANO LABORATORIOS
RUTA TR3S BAJA OYSTER & GRILL
Liverpool
ooh la la Beauty Salon & Spa
Todos somos Mexicali A.C.



SAVE THE DATE

f Instagram JBECERRAPROYECTA

WhatsApp 686-509-28-13

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.

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



**En este último mes le
Deseamos Felices Fiestas
Y AGRADECEMOS SU PREFERENCIA**

**HAZ LA DIFERENCIA ESTAS FIESTAS, REGALANDO
PRODUCTOS DE CALIDAD A QUIENES MÁS AMAS**

**SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES, ESCANEANDO EL CÓDIGO QR
O ACUDE A NUESTRA TIENDA Y DESCUBRE TODOS LOS PRODUCTOS
DISPONIBLES.**

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

MEXICALI
Novena
Calle novena 1540
plaza alta No. int. 9
(686)104-6287

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

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

HERMOSILLO
Blvd Luis Donaldo Colasio
619 Local 101 Plaza
Colossus
(662)108-9225



@insured_mx
insured.com.mx