

Actitud m

Mexicali/Valle Imperial/Ensenada

Año 18 . Edición 206 . Abril 2025

EDICIÓN GRATUITA

Inauguración
**ASHLEY
SLEEP**

Depresión
Periparto

Dra. Adriana Rodríguez
Dr. Juan Vélez

Apendicitis
Infantil

Dr. Tonalli Arce

Dr.
**Alejandro
Nuricumbo**

**20 AÑOS
CUIDANDO TU
CIRCULACION**



1ER RESIDENCIAL BOUTIQUE EN LA ZONA DORADA



Samara
RESIDENCIAL BOUTIQUE

Contáctanos
X WhatsApp



SÓLO CASAS EN UNA SOLA PLANTA CON DISEÑO INTELIGENTE
EN UN DESARROLLO CON TODOS LOS AMENITIES



APROVECHA PRECIOS Y UBICACIONES DE
P R E V E N T A

☎ 686 240 7556 /samararesidencialboutique arialife.mx/samararesidencial

e-POWER



La emoción de un eléctrico,
sin cambiar tu rutina.



Disfruta la potencia y el silencio de un
auto eléctrico sin preocuparte por recargar.

GPAMOTORS
NISSAN Mexicali

Nissan Mexicali Nissan Mexicali 686-29-21-716

MERCADO CINE CURTO

EL SABOR DEL RIBEYE PERFECTO

Ribeye de Mercado



DESCUBRE EL MARIDAJE IDEAL PARA TU DIA A DIA

RESTAURANTE
CASA CURTO

RESERVA, VISITANOS Y DISFRUTA
TELEFONO (686) 104 72 60
WHATSAPP (686) 304 65 12
AV. REFORMA #550, MEXICALI B.C.

C



DR. ROMAN VERA
AESTHETIC MEDICINE

PREPARA TU PIEL PARA PRIMAVERA

Para mí, como especialista en estética facial, lo más importante siempre ha sido trabajar y mejorar la **calidad de la piel** de mis pacientes y con la llegada de la primavera, nuestra piel enfrenta cambios importantes al pasar de un clima frío, el cual puede resecar nuestra piel, a un clima más cálido y con mayor exposición solar. Para mantenerla saludable y radiante, quiero recomendarte los siguientes tratamientos para preparar tu piel.

Uno de mis tratamientos favoritos es **Drynesscorrector**, una combinación de ácido hialurónico, vitaminas y aminoácidos que hidrata en profundidad, estimula el colágeno y mejora la textura de la piel. **Dysport**, ayuda a suavizar líneas de expresión y prevenir arrugas. Nuestras expresiones se marcan más con el aumento de la exposición solar, por lo que aplicarlo a tiempo mantiene un aspecto fresco y natural. Y uno de los tratamientos más nuevos es **Profilo Structura** que no solo hidrata en profundidad, sino que también reposiciona los cojinetes grasos del rostro, logrando un efecto reafirmante y rejuvenecedor.

Ningún tratamiento está completo sin el uso diario de protector solar, especialmente en primavera y verano, cuando los rayos UVA y UVB son más intensos. Proteger la piel del sol es clave para prevenir manchas y envejecimiento prematuro.

¿Ya conoces el bloqueador solar ideal para ti?

Si hay un producto que nunca puede faltar en mi rutina ¡y en la tuya! es el bloqueador solar. La protección diaria es clave para prevenir manchas, envejecimiento prematuro y daños en la piel.

Mi mejor recomendación son los bloqueadores de La Roche-Posay, ya que tienen opciones para cada tipo de piel: grasa, mixta, seca e incluso con color para unificar el tono.

Si aún no sabes cuál es el mejor para ti, ¡te ayudo a elegirlo!

Estos tratamientos requieren de una valoración previa ya que forman parte de un protocolo para **QUE TU PIEL SEA TU MEJOR FILTRO.**



Dr. Roman Vera

Especialista en estética facial y corporal.

Ced. Especialidad 14154456

Calz. Justo Sierra 801
686 209 0041

[f dr.roman.vera](#) [@dr.roman.vera](#)

Making Of Actitudm ^{Mujer}

Edición abril



Fotografía:
Eduardo Oviedo
e Isaac Valencia

Cada sesión fotográfica tiene su propia energía y dinámica, y esta no fue la excepción. Desde el inicio, los fotógrafos Eduardo e Isaac llegaron con su carisma y profesionalismo, rompiendo el hielo con el Dr. Alejandro Nuricumbo.

Es común que nuestros invitados estén un poco nerviosos al principio, pero en esta ocasión, la experiencia del doctor frente a las cámaras le permitió relajarse rápidamente. Después de la segunda toma, ya se sentía completamente cómodo, y gracias a la calidez y habilidad de Eduardo e Isaac, la sesión fluyó de manera natural, capturando imágenes auténticas y llenas de personalidad.

CRÉDITOS

Adriana Guzmán Wood
Lic. en Mercadotecnia
Directora General

Mónica González
Facturación y Cobranza

Cecilia Cortés
Gloria Torres
Diseño Editorial

Faviola Real
Redes Sociales

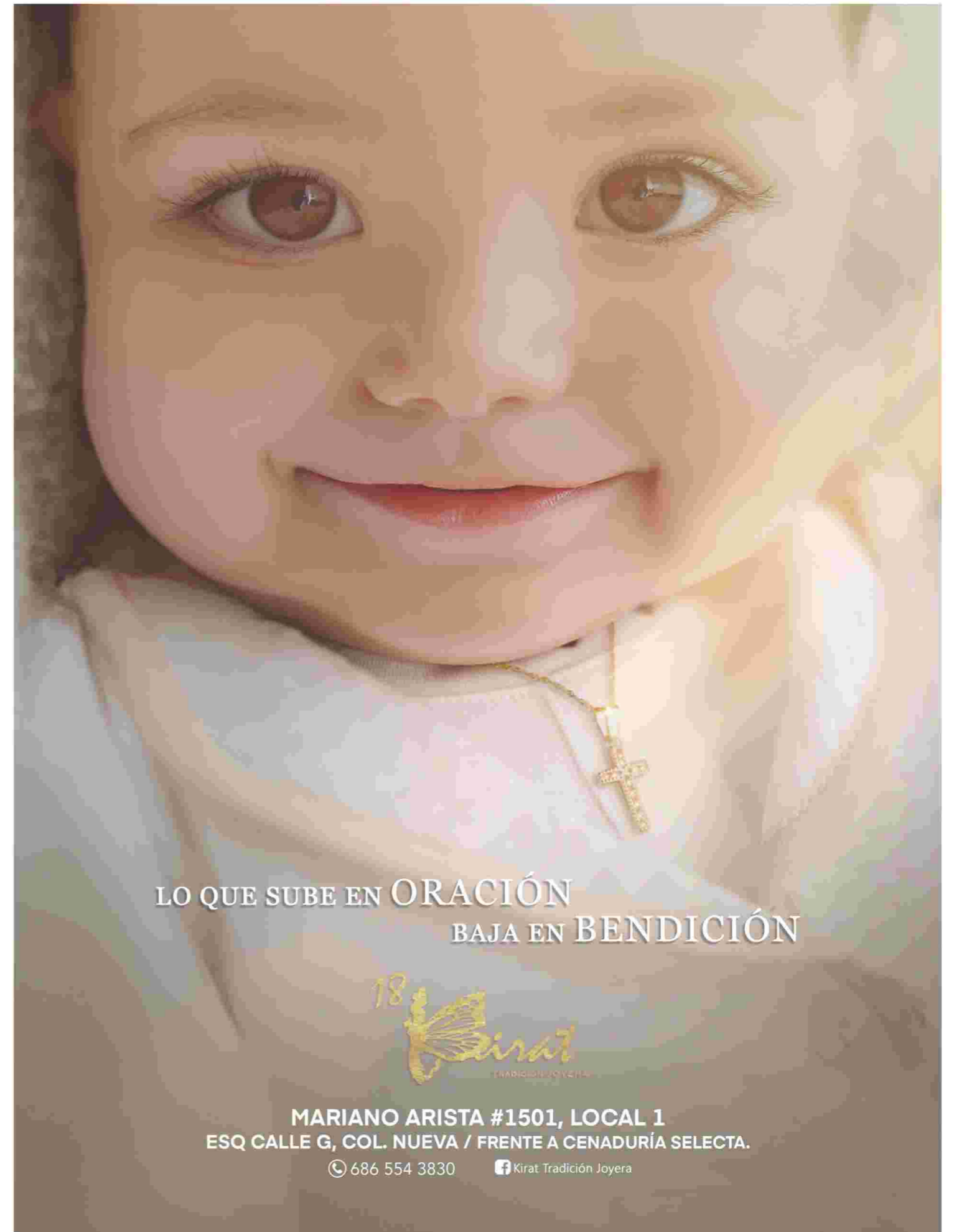
Melina Escamilla
Cobertura de Eventos

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.

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



LO QUE SUBE EN ORACIÓN
BAJA EN BENDICIÓN



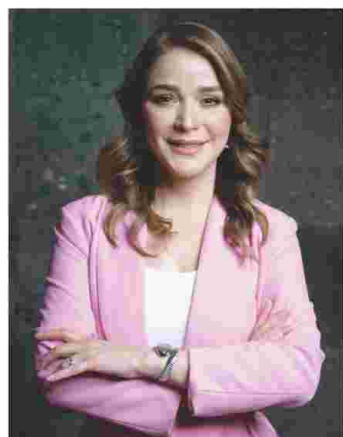
MARIANO ARISTA #1501, LOCAL 1
ESQ CALLE G, COL. NUEVA / FRENTE A CENADURÍA SELECTA.

☎ 686 554 3830

📘 Kirat Tradición Joyera

La progesterona es una hormona ampliamente reconocida por su papel en el ciclo menstrual y el embarazo, pero su impacto en el cerebro va mucho más allá.

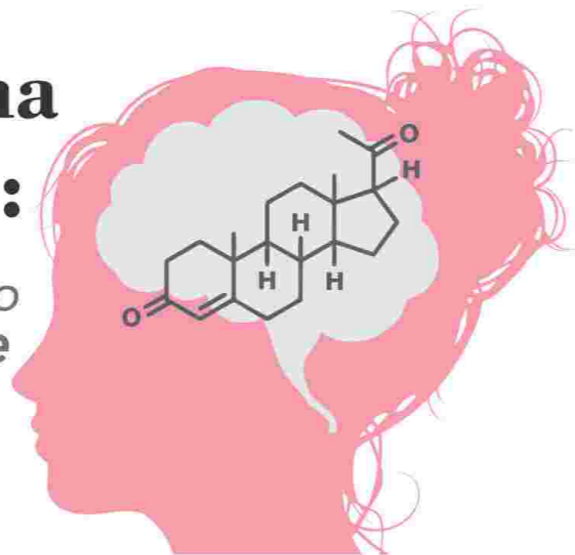
Este compuesto actúa como un poderoso neuroesteroide, modulando diversas funciones cerebrales y afectando múltiples neurotransmisores clave en el equilibrio emocional, la memoria y la cognición.



Progesterona & Cerebro:

Un Poderoso Neuroesteroide

Dra. Claudia Sepúlveda



La progesterona desempeña un papel fundamental en el bienestar mental, regulando el estado de ánimo, la ansiedad, la función cognitiva y la excitabilidad neuronal.

Su acción se manifiesta a través de la interacción con varios neurotransmisores esenciales, entre ellos:

1 GABA: (ácido gamma-aminobutírico): *El Calmante Natural*
Es el principal neurotransmisor inhibitor del cerebro, encargado de promover la relajación y reducir la ansiedad. La progesterona potencia su acción, generando un efecto tranquilizante que ayuda a regular el estrés y mejorar la calidad del sueño.

2 Noradrenalina: *Regulador del Estado de Ánimo y la Memoria*
Este neurotransmisor está asociado con la concentración, la memoria y el estado de alerta. La progesterona reduce los niveles de noradrenalina, lo que puede explicar por qué algunas mujeres experimentan cambios en la concentración y el estado de ánimo en diferentes fases del ciclo hormonal.

3 Glutamato: *Balance entre Excitación y Calma*
Es el principal neurotransmisor excitador del cerebro, responsable de la transmisión rápida de señales entre neuronas. Sin embargo, su exceso puede provocar hiperactividad neuronal y estrés. La progesterona ayuda a contrarrestar este efecto, manteniendo un equilibrio necesario para el buen funcionamiento cerebral.

4 Acetilcolina: *Clave en la Memoria y el Aprendizaje*
La acetilcolina juega un papel esencial en la memoria y la capacidad de aprendizaje. La progesterona contribuye a regularla, favoreciendo la retención de información y la función cognitiva.

Más allá de su función en la reproducción, la progesterona es un regulador clave en la química del cerebro. Comprender su papel en el sistema nervioso puede ayudar a desarrollar estrategias para mejorar la salud mental y el bienestar general.



☎ 686 290 6281
📞 686 161 0818
Ced. Profesional 7864609
DUO MEDICAL SPA
Av. Fco. I. Madero 1422
Col. Nueva

DR. JESÚS ANTONIO GAYTÁN
CIRUGÍA PLÁSTICA
ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA

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



BELLEZA, ACTITUD y COMPROMISO

BÚSCANOS EN

dr.gaytan_cirujanoplastico

Dr. Jesús Antonio Gaytán

AV. REFORMA #949 MEXICALI B.C.

+52 (686) 234.2110



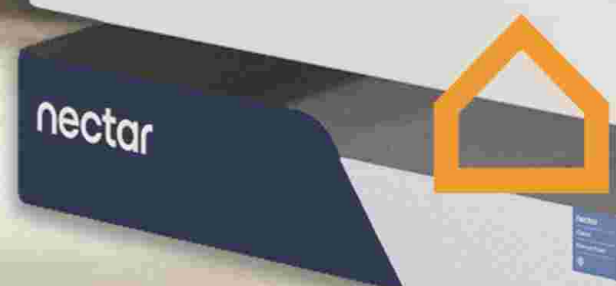
!Inauguración!

Ashley Sleep inauguró su nueva sucursal Mexicali localizada en Plaza Duara Ofreciendo a los clientes una amplia variedad de productos de descanso de alta calidad.

!Muchas felicidades a la familia Salcedo !



Calz. Cety's 4085 L-12
Plaza Duara
686 316 5456
@ashleysleepmxl





mediXenter
RENTABILIDAD Y PLUSVALIA

Brasa Desarrollos llevó a cabo el lanzamiento oficial del proyecto Medixenter, el cual será el próximo epicentro médico de Mexicali, que tendrá su ubicación en Ave Reforma y Calle Nicolas Bravo, en el primer cuadro de la ciudad de Mexicali. Asistiendo al evento expertos del sector salud y personalidades de la comunidad.



Consultorios médicos con una excelente ubicación, instalaciones modernas y todo lo que necesitas para ofrecer una atención médica de alta calidad a tus pacientes.



- ✓ Cuatro niveles de estacionamiento
- ✓ Acceso Controlado
- ✓ Recepción
- ✓ Sala de Espera
- ✓ Elevador
- ✓ 53 Consultorios
- ✓ 60 Cajones de estacionamiento





OBESIDAD & Enfermedad Cardiovascular

DR. Manuel Naranjo

México es el primer lugar en obesidad infantil y el segundo lugar en obesidad en adultos, a nivel mundial.

El problema de obesidad inicia por los malos hábitos de alimentación, sedentarismo y también, las malas costumbres en hábitos higiénico-dietéticos practicados por los padres de los niños.

Es y debe considerarse una enfermedad crónica, que desencadena más enfermedades tales como hipertensión arterial, diabetes mellitus, elevación de colesterol en sangre, desarrollo de preeclampsia (presión alta durante el embarazo), osteoartritis de rodilla (afectación de articulaciones por la sobrecarga de peso) e incluso algunos tipos de cáncer.



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

☎ 686 695 6680
686 695 6681

Todo paciente que vive con obesidad tiene menos de 50% de probabilidad de llegar a la edad de 70 años; la razón de esta disminución en su sobrevivencia: Enfermedad Cardiovascular.

A continuación, te comparto información que cura, o más bien, que asusta:

- 31% de los pacientes con obesidad, tienen diabetes mellitus tipo 2
- 2/3 de las muertes en pacientes con obesidad, son de origen cardiovascular
- 80% de los pacientes con enfermedad coronaria (arterias del corazón tapadas), tienen obesidad
- 86% de los pacientes con diabetes, padecen obesidad
- 50% de las muertes en pacientes con diabetes, se deben a enfermedad cardiovascular

Un paciente con obesidad aunque sea joven, está en alto riesgo de enfermar gravemente o morir por enfermedades que comparado a alguien con peso normal, tendrían una evolución clínica totalmente distinta; el ejemplo más claro fue la cantidad de pacientes jóvenes que murieron durante la pandemia de COVID-19, y que cuyo único "factor de riesgo" era padecer obesidad.

La obesidad afecta directamente al sistema cardiovascular, generando un estado "pro-inflamatorio" e incremento en la presión arterial y con ello, aumento del trabajo de nuestro corazón, propiciando la aparición de hipertrofia ventricular (crecimiento del corazón), arritmias, insuficiencia cardiaca e infarto agudo del miocardio incluso en edades tempranas, aun en ausencia de otros factores de riesgo como historia familiar de enfermedad cardiaca, diabetes o tabaquismo.

La obesidad es considerada la nueva epidemia.

La mayoría de los pacientes con obesidad que acuden a consulta, es por hipertensión arterial, glucosa y colesterol elevados en sangre, fatiga y falta de aire con el mínimo esfuerzo físico como subir escaleras, hinchazón de las piernas por retención de líquidos, ronquido (**apnea obstructiva del sueño**), o bien, porque ingresan a urgencias por arritmias graves o un infarto agudo del miocardio.

Es importante saber que la obesidad difícilmente se presenta de manera aislada, sino que es acompañante de otro tipo de padecimientos muy comunes a los cuales no se les presta la debida atención, por ejemplo, irregularidades menstruales en las mujeres, síndrome de ovario poliquístico e infertilidad, solo por mencionar algunas.

Anteriormente la obesidad se consideraba como una condición que acompañaba a algunas enfermedades (en medicina se le llama comorbilidad), pero a través de los años, se ha descubierto que la obesidad por si sola, es una enfermedad y como tal, requiere tratamiento, para lo cual hoy en día existen infinidad de medicamentos altamente efectivos, con los que se consigue perder peso, mejorar la calidad de vida e impactar favorablemente muchos aspectos de la vida, desde el punto de vista físico y emocional.



El promover hábitos saludables es nuestra responsabilidad como médicos y como padres de familia, pues el problema de obesidad se empieza a gestar desde la infancia y desde casa. Debemos ser partícipes de una mejor alimentación en nuestros hijos, evitar consumo de refrescos, ser promotores del ejercicio en familia y practicar con el ejemplo.

¿Qué haces tú para mantener un peso saludable y disminuir tu riesgo cardiovascular? ¿Qué haces para que tus hijos vean conductas saludables? Te lo dejo como tarea para generar conciencia.

En el instituto cardiovascular de Mexicali, somos expertos en el manejo, prevención y tratamiento de enfermedades cardiometabólicas y obesidad. Contamos con un sinfín de pacientes cuyo testimonio de mejoría gracias a la reducción de peso y optimización de diabetes, hipertensión e insuficiencia cardiaca, nos estimulan para seguir mejorando vidas.

Si tienes alguna duda o inquietud, estamos para servirte.

Av. Reforma 719
Col. Primera Sección
Central Médica
Santa María



**INSTITUTO
CARDIOVASCULAR
DE MEXICALI**

Cardiología de Alta Especialidad y Medicina Interna



Sofia y Ana Emilia



¡Un día de fe y celebración! Eva Sofia Amaya Sepúlveda, hija de Raúl Amaya y Claudia Sepúlveda, y Ana Emilia Lizárraga Michel, hija de Ruth Michel y Fernando Lizárraga, recibieron su Primera Comunión en una ceremonia llena de amor y espiritualidad. Acompañadas por sus madrinas, Alheli Lujano y Estela Noriega, vivieron un momento especial junto a sus familias y seres queridos.



UNA NUEVA ERA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

¿Quiénes somos?

SMART Kids Academy es un colegio de nueva creación, de la familia de ESL Institute, diseñado para brindar a los niños una educación basada en proyectos, inteligencias múltiples y un enfoque inclusivo. Creemos que cada pequeño es único y merece un ambiente de aprendizaje donde pueda desarrollar todo su potencial de manera natural y divertida.



Nuestra Filosofía:

- Enfoque en el aprendizaje a través del juego y la exploración.
- Desarrollo de habilidades socioemocionales desde edades tempranas.
- Atención personalizada en grupos reducidos.
- Ambiente seguro y acogedor para cada niño.

Oferta Educativa:

- Maternal (2 años)
- 1° de Kinder (3 años)
- 2° de Kinder (4 años)
- 3° de Kinder (5 años)



Servicios Adicionales:

- Apoyo en control de esfínteres desde el primer día.
- Terapia de lenguaje para fortalecer la comunicación.
- Terapia psicopedagógica para potenciar el aprendizaje.
- Atención y acompañamiento para cada familia

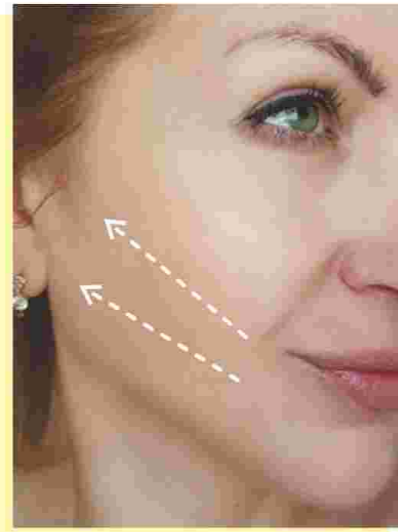


SMART Kids Academy
BY ESL INSTITUTE

¡Ven a conocernos y sé parte de nuestra primera generación!

Ubicación: Av. Graell SN, Villa Toledo
(A espaldas de Residencial Toledo 1, Nuevo Mexicali)
Informes: 686 248 9454 / 686 337 2365





Hilos PDO:

Rejuvenecimiento Facial

➔ Sin Cirugía

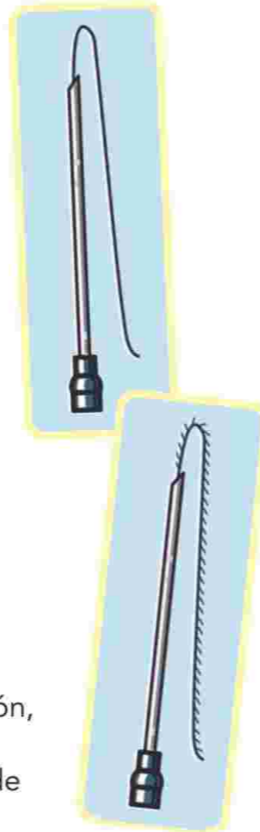


Dr. Rodolfo Barbosa Madrazo
Médico estético
Ced Prof 5229418
f @Dr. Rodolfo Barbosa
☎ 686 554 8632

📷 Bioriza_med
☎ 565 141 92 96

El Dr. Rodolfo Barbosa Madrazo, médico estético certificado, nos recomienda uno de los tratamientos más innovadores para combatir el envejecimiento facial sin cirugía: los hilos tensores PDO. Este procedimiento es ideal para quienes buscan mejorar la firmeza y elasticidad de la piel, reduciendo la apariencia de arrugas, pliegues y líneas de expresión.

Los hilos PDO están hechos de polidioxanona, un material reabsorbible utilizado en cirugía cardíaca por su capacidad para estimular la cohesión celular. En medicina estética, se emplean para tensar y rejuvenecer la piel, estimulando la producción de colágeno y elastina.



Existen dos tipos principales de hilos PDO:

- **Hilos lisos (monofilamentos):** Se insertan en la dermis para activar la producción de colágeno y elastina, mejorando la textura y firmeza de la piel.
- **Hilos espiculados de sustentación:** Diseñados para generar un efecto lifting, elevando y reposicionando los tejidos faciales.

Los beneficios de este tratamiento incluyen:

- **Redensificación cutánea:** Favorece la regeneración celular, mejorando la calidad de la piel.
- **Efecto lifting:** Reduce la flacidez al crear una red de soporte estructural.
- **Piel más luminosa y tersa:** Estimula la microcirculación, aportando oxigenación y vitalidad.
- **Prevención del envejecimiento:** Retrasa la pérdida de firmeza y elasticidad.

Los hilos PDO pueden aplicarse en el rostro (cejas, mejillas, surco nasogeniano, líneas de marioneta) y en el cuerpo (cuello, brazos, abdomen, muslos y glúteos). Se reabsorben de manera natural en 6-8 meses, pero sus efectos pueden durar entre 12 y 18 meses.

La clave del éxito de este tratamiento radica en la técnica y experiencia del médico estético, quien evalúa cada caso y diseña un plan personalizado para lograr resultados óptimos.

Este artículo ha sido posible gracias a la colaboración del Dr. Rodolfo Barbosa con la Distribuidora Bioriza Med, Insumos de Medicina Estética y Spa.



¡Tu oportunidad está aquí!



El entrenamiento de electroestimulación que potencia tu fuerza y acelera tus resultados en solo 20 minutos.



Escanea el QR y solicita tu clase VIP de cortesía con Urbanfit. **URBANFIT**

¡Vive la experiencia que está transformando el fitness!



9º Foro Mujer CANACO

Mujeres Empresarias Canaco como ya es tradición, realizaron su Foro Mujeres con Impacto: Liderando el cambio, con destacadas invitadas que inspiran con su liderazgo y visión. Como invitadas a: Tania De Alba, Erika Gallego y Lic. Miriam Muñoz.





Baby Swimmers
Estimulación Temprana Acuática

Estimulación Temprana Acuática

5 meses a 3.6 años

Agenda tu clase muestra



📞 686-388-8883
📍 Babyswimmers_mexicali
📍 Calzada Independencia 2260 L-4, Rivera, Mexicali

BAZAR- PRE LOVED VENTA CON CAUSA

MAYO 6/7

11am- 6pm

MARCAS VIP + TUS MARCAS FAVORITAS DESDE 100 PESOS.



Te esperamos en:
Bazar de VIFAC Mexicali.

Calz. Manuel Gomez Morin
SN, Xochimilco, Mexicali



Las ventas serán donadas a VIFAC.

VIFAC apoya y capacita a la **mujer embarazada** en estado vulnerable.

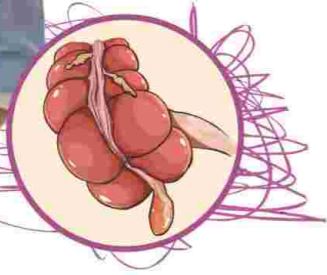




apendicitis

¿Por qué es más común en niños?

Dr. Tonalli Arce



Factores que explican su mayor frecuencia en niños:

- El apéndice de los niños es más delgado, por lo que se obstruye con mayor facilidad
- Su sistema inmunológico reacciona con mayor intensidad a infecciones e inflamaciones, lo que puede contribuir a una inflamación más rápida del apéndice.
- Los niños pequeños a menudo tienen dificultades para describir su dolor, lo que puede retrasar el diagnóstico.
- Algunas infecciones virales pueden provocar inflamación en los ganglios linfáticos, que puede bloquear el apéndice.
- Aunque no es exclusivo de los niños, una dieta baja en fibra y alta en alimentos procesados puede contribuir al estreñimiento y aumentar el riesgo de obstrucción del apéndice.

El apéndice es un órgano pequeño conectado al intestino grueso, aunque no es vital, puede contribuir a la producción de anticuerpos, cuando este se infecta, se desarrolla una apendicitis muy común en niños y adolescentes.

Dado que la apendicitis en niños puede avanzar rápidamente y llevar a complicaciones como la peritonitis, es fundamental reconocer los síntomas a tiempo y buscar atención médica inmediata.

Síntomas de emergencia de la apendicitis:

- 1 Dolor abdominal intenso y progresivo.** Generalmente comienza alrededor del ombligo y luego se desplaza hacia la parte inferior derecha del abdomen.
- 2 Fiebre.** Puede ser leve al inicio, pero aumenta con el tiempo.
- 3 Náuseas y vómitos.** Suelen aparecer después del dolor abdominal.
- 4 Pérdida del apetito.** Un síntoma muy común en niños con apendicitis.
- 5 Hinchazón abdominal.** Puede indicar inflamación avanzada.
- 6 Dificultad para moverse.** El dolor empeora al caminar, toser o moverse bruscamente.
- 7 Diarrea o estreñimiento.** Menos común, pero puede ocurrir.
- 8 Rigidez en el abdomen.** Si el abdomen se siente muy duro o sensible al tacto, podría ser señal de peritonitis (ruptura del apéndice).

Si sospechas de apendicitis, no le des al niño analgésicos, laxantes, ni alimentos, ya que pueden empeorar la situación. Acude de inmediato al médico o a urgencias.



Dr. Tonalli Arce
Cirujano General
CP 4620510
11181033 Ced. especialista

📞 686 221 5555

Hospital Arce Quiñones
Calle 4ª x Callejón,
Río Tamazula



FeetCare
Professional Pedicure

Vive,
camina,
disfruta

¡Agenda tu Cita!

📍 Blvd. Benito Juárez 1642
Plaza San Angel, Local 4 y 5

📞 686 566 79 06
📞 686 351 87 55

🌐 Siguenos en redes:
📱 Feetcareoficial

LOZANO
LABORATORIOS

NUESTROS SERVICIOS

Contamos con los servicios de mejor calidad para ti y tu familia.

- CONSULTA MEDICA
- RAYOS X
- MAMOGRAFIA BILATERAL
- ESTUDIOS DE LABORATORIO
- ULTRASONIDO
- TOMOGRAFIA
- WHATSAPP

NUESTRAS SUCURSALES

MATRIZ REFORMA Av. Reforma #1317 (686) 553 6676 y 553 5783	SUCURSAL ANÁHUAC Anáhuac y Manuel Rivera #808-2 (686) 558 6020	SUCURSAL HISPANO AMERICANO Av. Reforma #1000 (686) 552 3838
SUCURSAL HISPANO SUR Venustiano Carranza #1471 (686) 592 2010	PLAZA 686 Calzada Cety's #2718 (686) 553 4444 y 552 8900	SUCURSAL CALLE NOVENA Calle Novena #1870 (686) 514 9678

🌐 laboratorioslozano.com →



“SALUD, MENTE Y CUERPO”



Plaza La Gran Vía conmemoró el Día Internacional de la Mujer con charlas inspiradoras junto a la psicóloga Ely Zárate y la ginecóloga Elva Fuentes.

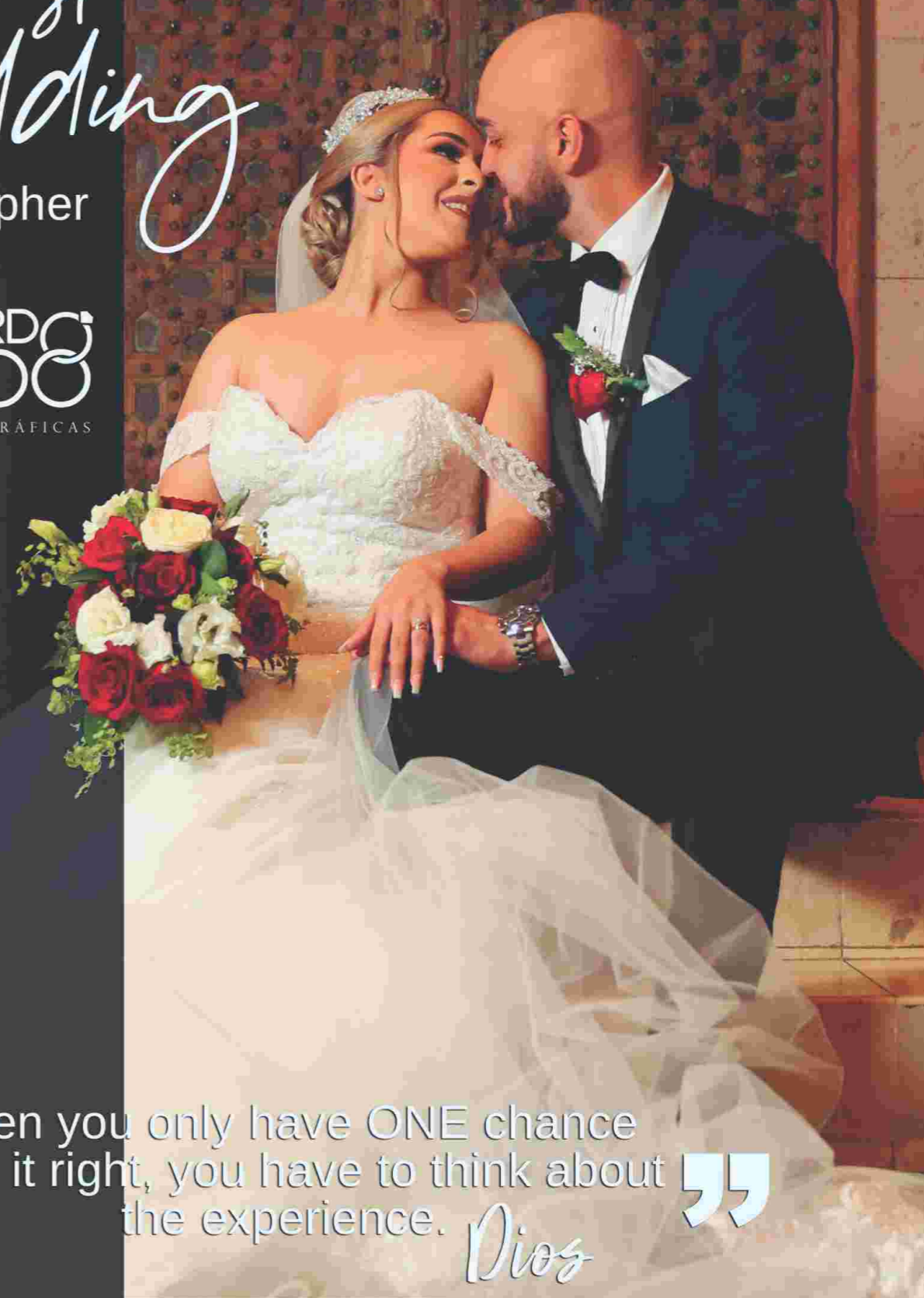


quintar. Mopou dos lecturys. 2s

Best Wedding

Photographer

EDUARDO OVIEDO
MEMORIAS FOTOGRAFICAS



“ When you only have ONE chance to do it right, you have to think about the experience. *Dios* ”

f.eduardooviedo

fotografoeduardooviedo

(686) 386.2963

Dr. Alejandro Nuricumbo

Pionero en la Angiología y Cirugía Vascular en Mexicali



El Dr. Alejandro Nuricumbo Vázquez es un reconocido especialista en Angiología y Cirugía Vascular con 30 años de experiencia médica, de los cuales 20 los ha dedicado a su especialidad. Egresado de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), continuó su formación en Cirugía General en el Centro Médico Nacional Noreste No. 25 del IMSS en Monterrey, Nuevo León, y en 2005 se especializó en Angiología y Cirugía Vascular en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).



El Dr. Nuricumbo Vázquez ofrece una amplia gama de servicios relacionados con enfermedades vasculares, incluyendo el tratamiento de várices, linfedema y procedimientos como la escleroterapia. Su enfoque se centra en mejorar la calidad de vida de sus pacientes mediante tratamientos eficientes y personalizados.

Hoy en día, los procedimientos de mínima invasión han revolucionado la medicina vascular. Estas nuevas técnicas tienen muchas ventajas, ya que permiten tratar enfermedades arteriales y venosas con anestesia local, evitando grandes incisiones, reduciendo el dolor y disminuyendo el tiempo de recuperación.

Gracias a la globalización y el acceso a información médica actualizada, los tratamientos en México se encuentran a la par de los de Estados Unidos y China. Sin embargo, el Dr. Nuricumbo sigue creyendo en la medicina clásica: la cercanía con el paciente y la evaluación clínica siguen siendo fundamentales. Su filosofía de trabajo se basa en tratar a cada paciente con respeto y empatía, como si fuera un miembro de su propia familia.

A lo largo de su carrera, ha logrado un balance entre su experiencia quirúrgica y la educación médica continua. Participa activamente en congresos, talleres y seminarios para mantenerse actualizado con los últimos avances en su especialidad.

Cuando regresó a Mexicali en el 2005, la cirugía de mínima invasión para várices aún no existía en la ciudad.



En aquel entonces, el procedimiento tradicional consistía en retirar la vena afectada completamente, una técnica que aún se realiza en algunas instituciones. Sin embargo, el láser se ha convertido en el estándar de oro a nivel mundial para el tratamiento de várices, y el Dr. Nuricumbo ha sido un pionero en su implementación en Mexicali.

Además, realiza procedimientos vasculares avanzados como cateterismos para desbloquear arterias en cualquier parte del cuerpo, incluyendo el cerebro. Gracias a la tecnología, estos tratamientos tienen una alta tasa de éxito, menor dolor y una recuperación mucho más rápida.



Uno de los casos más emotivos de su carrera fue el de Aimee, una niña de 13 años que sufrió un grave accidente que dañó las arterias y venas de ambas piernas. Junto con un equipo multidisciplinario, logró Revascularizar sus piernas mediante injertos de vena y piel. Inicialmente, pensaron que perdería sus extremidades o quedaría en silla de ruedas. Sin embargo, años después, Aimee regresó a su consultorio caminando y compartió que se había convertido en una campeona de natación.

El Dr. Nuricumbo ha impactado la vida de muchos pacientes y su comunidad con su dedicación y compromiso. La mayoría de sus pacientes llegan recomendados por otros médicos, aunque hoy en día muchas personas consultan información en internet antes de acudir a un médico especialista. A pesar de estos desafíos, su prioridad sigue siendo brindar la mejor atención posible, siempre con amor y entrega. Su deseo es seguir ayudando a más personas y continuar dejando huella en la medicina vascular de Mexicali.



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

www.varicesmexicali.com



CONSEJO MEXICANO DE ANGIOLOGIA Y CIRUGIA VASCULAR Y ENDOVASCULAR A.C

CONSULTA MATUTINA:
Almater Calle Novena
Consultorio 108.
T. 686 488-5568
Horario de 9:00 a 13:00 hrs.

CONSULTA VESPERTINA:
Av. Reforma #1006 entre B y C
T. 686 552-2044
Horario: 16:00 20:00 hrs.



!Cumpliendo 10 años de cuidar lo que amas!

GLADIS VELÁZQUEZ

Agente de seguros Gladis Velázquez protege el patrimonio de familias y emprendedores a través de Integra Asesores.

Certificada a nivel internacional por The American College of Financial Services, obtuvo el Master en Seguros Personales, tras dos años de formación en el Instituto IDEAS GNP y el ITAM.

Este logro refuerza su compromiso con la excelencia y la protección financiera de sus asegurados.

“En esta carrera encontré mi misión profesional en la vida, por esta razón me llena de honor proteger lo que mas amas”



Agente Profesional de Seguros
Cédula CNSF H35836

 @gladiscuidaloqueamas

 686.2217684

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

 686.221.7684 y 686.606.0347



★ ★ ★ ★ ★

LA CIRUGÍA REFRACTIVA 5 ESTRELLAS

¡YO RECOMIENDO SMILE!

OFTALMÓLOGO

DR. DAVID MÉNDEZ NOBLE

Alta Especialidad en Córnea, Segmento Anterior y Cirugía Refractiva.

CED. 2268738 ESP. 3626840

 (686) 552-2004

 Av. Reforma 1277 Col. Nueva, Mexicali

www.institutovisualdrdavidmendez.com



Desayuno de Mujeres **INDEX**

Index Mexicali celebró a la mujer con un desayuno inspirador escuchando las voces le rendimos homenaje a líderes como Carla Contreras, Mónica Villablobos, Marta Sandoval y Rebeca Vega. Juntas, creando un cambio real.



DÉJANOS CUIDAR DE TU *PIEL* Y RESALTAR TU *belleza natural*
 DraLolaAlvarez

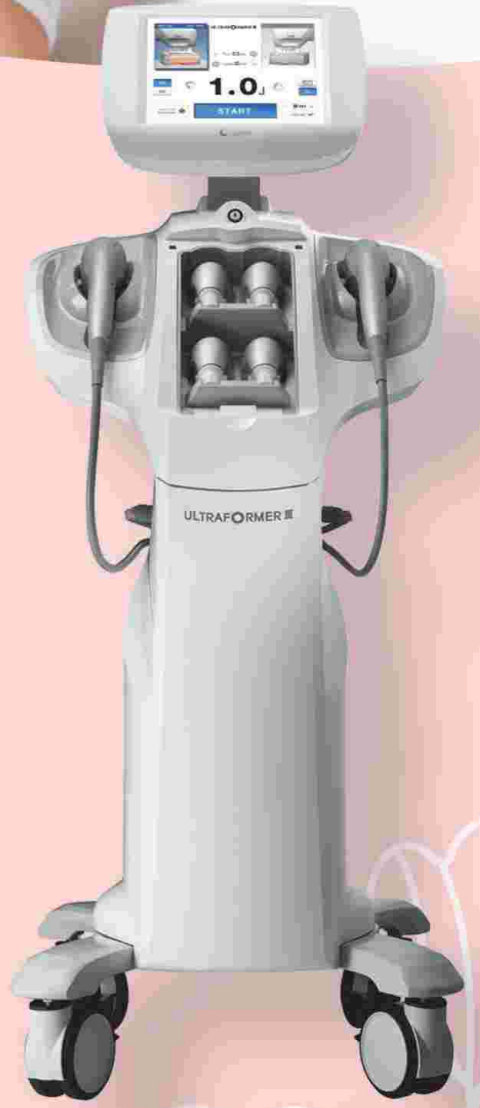
**¡Agenda tu cita hoy mismo!
 686.163.5899**

UBICACIÓN

Av. Alvaro Obregon 875, Segunda, CP 21100 Mexicali, B.C.

HORARIO

Lunes a Viernes 9am - 8pm
Sábado 9am - 3pm





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



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

Contamos con visita domiciliaria



Punto de Venta para:

> Restaurantes > Comercios > Farmacias y mas...

MEJORANDO TU PRODUCTIVIDAD

Nos especializamos en software administrativo

Distribuidores del Software empresarial más fácil y completo que se adapta a los procesos de la micro, pequeña y mediana empresa.

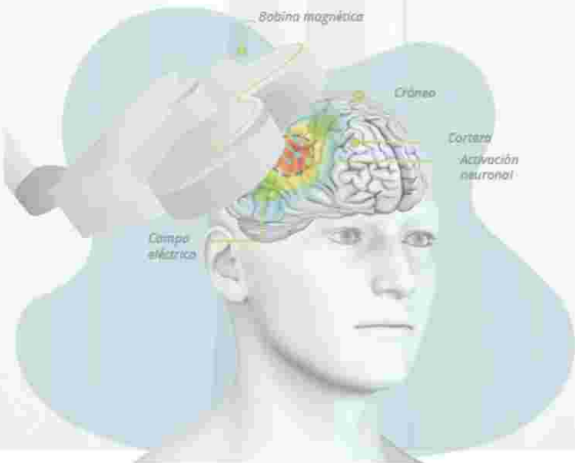
Síguenos: **Facebook:** Soluticamxl

Llama hoy mismo: **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



Efectos de la neuromodulación en el embarazo



Dra. Adriana Rodríguez
Dr. Juan Vélez



synaptica
Psiquiatría de alta especialidad

☎ 686 552 2588

Av. Zaragoza 1949
Col. Nueva
Mexicali, BC

El embarazo es un periodo complicado en la vida de la mujer, no sólo por sus condiciones fisiológicas particulares, sino también porque representa un riesgo mayor de presentar ciertos padecimientos, cuyo tratamiento se complica por la condición misma del embarazo.

La depresión periparto se define como el inicio de síntomas depresivos durante el embarazo o dentro de los 12 meses del postparto. La prevalencia estimada es de 11.9% e incluye diferentes tipos de depresión, dependiendo del grado de severidad y el tiempo de inicio:

- **Depresión prenatal, Baby Blues:** sentimientos de tristeza o la habilidad que ocurren después del parto o cesárea y generalmente resolviéndose dentro de las 2 semanas después de estos
- **Depresión postparto:** con síntomas casi todos los días, la mayor parte del día, durante 2 o más semanas.

La influencia de los complejos cambios emocionales, hormonales y físicos por los que pasan las mujeres a través del periodo del periparto, son los causantes de la vulnerabilidad incrementada a numerosos trastornos psiquiátricos durante este periodo. Por si fuera poco los factores sociales y ambientales también pueden incrementar el riesgo de desarrollar depresión periparto.

La depresión periparto afecta profundamente múltiples dominios de la funcionalidad de la madre y tiene un efecto potencialmente negativo en el crecimiento y desarrollo del bebé.

Es por eso que necesitamos tratamientos eficaces y seguros para ayudar a las madres durante los procesos complicados y de alto riesgo como la depresión periparto.

Las intervenciones actualmente accesibles para los diferentes tipos de depresión periparto han sido adaptadas de tratamientos para el trastorno depresivo mayor, cómo los antidepresivos, sin embargo, aunque en su mayoría no representan un riesgo severo para la madre o el producto, no son medicamentos completamente seguros y muchas madres preferirían no usar un tratamiento farmacológico durante su embarazo.

La búsqueda de tratamientos no farmacológicos seguros y novedosos ha ganado interés debido a este contexto.

La estimulación cerebral no invasiva utiliza pulsos magnéticos o Corrientes eléctricas débiles para modular la actividad en áreas cerebrales específicas, induciendo modificaciones en la excitabilidad cortical. La estimulación magnética transcraneal repetitiva es una técnica de neuro modulación que emplea un campo magnético para estimular de manera focal regiones específicas de la corteza cerebral, impactando la transmisión de información en las sinapsis y modificando la actividad de las neuronas y sus conexiones.

Su aplicación más extensamente investigada y reconocida es en el tratamiento de la depresión mayor, de modo que tratamientos breves de cuatro semanas con estimulación magnética transcraneal repetitiva han sido reconocidos globalmente por su eficacia en el tratamiento de la depresión, cuyas guías de seguridad más modernas confirman ser de un riesgo mínimo durante el embarazo.



Una revisión sistemática del 2023 exploró todos los artículos realizados hasta el momento sobre estimulación magnética transcraneal y depresión posparto, encontrando en 23 estudios de alta calidad que 11 de ellos reportaron efectos secundarios leves por parte de las madres, y ninguno de los estudios reportó algún efecto secundario importante para los recién nacidos.

De esta manera los tratamientos de neuro modulación podrían constituirse como una de las opciones terapéuticas seguras para las mujeres embarazadas que padecen depresión periparto, permitiéndoles acceder a un tratamiento incluso más eficaz que los medicamentos antidepresivos y probablemente más seguro que estos.

Si durante el embarazo o los 12 meses que siguen a este, presenta síntomas como tristeza, falta de interés o disfrute, insomnio, cansancio, alteraciones del apetito, sensaciones de culparse o menospreciarse, dificultad de concentración, inquietud psicomotriz o lentitud, así como pensamientos suicidas, podrías estar cursando con depresión periparto, no estás sola, esta condición te afecta a ti y a tu bebé y tiene solución, acude a tu médico.

Referencias

Miuli A. Beyond the efficacy of transcranial magnetic stimulation in preparation depression: A systematic review exploring perinatal safety for newborns. Psychiatry Res. 2023.

Visítanos en nuestra web
actitudm.com



Escanéame



Síguenos



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
JAPANED CUISINE

KooriSushiMxl



30 mujeres

Invitamos a nuestros clientes a Nissan Mexicali, a un foro-desayuno con el tema: "30 Mujeres Reflexionando sobre la Nueva Imagen de la Mujer", un evento increíblemente inspirador teniendo como panelistas a la **Dra. Maritgen Chacón** Medicina Estética, **Gladis Velázquez** y **Diana Chacón** Lacolectiver emprendedora.



Gracias a Nissan Mexicali, nuestra sede, por consentirnos en esta mañana tan especial.



Una jornada de reflexión, empoderamiento y aprendizaje.





H O R Ó S C O P O

Aries

(Del 20 de marzo al 19 de abril)

Por Cristina García

Recién afectado por un eclipse de sol el 29 de marzo y los planetas mercurio y venus en movimiento retrogrado. Eres una autoridad que toma decisiones y esto provoca un impacto en los demás. Cambiarás viejos patrones de conducta. Decisiones y sucesos importantes en tu vida donde se presenta un cambio definitivo que puede ser, casa, tramite, relación, salud, trabajo. De cualquier manera que ocurra terminarás con un ciclo y escalarás a otra condición, no sin antes haya dolor y nostalgia por el pasado que abandonas. La vida te presenta en estas fechas continuos espejos, no te conviene refugiarte en alguien más por acobardarte a transitar en soledad tu proceso, para no repetir temas ya vividos. Ten valor y suelta. Tendrás un tiempo económicamente precario y solo alcanzarás a cubrir necesidades inmediatas, no te conviene tomar compromisos en créditos. Viajes cortos y mucha vida social te esperan. Verás que todo se acomoda mágicamente y resolverás tus pendientes. Atiende en particular tu salud. No se favorecen las nuevas relaciones al menos hasta que pase este mes.

Tauro

Los cambios son imprescindibles. Silencio y falta de dialogo en pareja. Separación o distancia-miento por temas externos o internos. Arreglos a una propiedad. Asunto con mascota. Suerte para atraer a una nueva persona en el área sentimental, pero no querrás algo serio por el momento.

Cáncer

Compites por un puesto en el trabajo y tienes buena posibilidad de tomarlo. Aumento de ingresos. Examen médico dental. Viajes agradables. Regalos imprevistos. Te vuelves una persona de confianza para un grupo o autoridad donde apoyarás. Sientes la necesidad de estudiar algo diferente y buscas opciones. Interés por la medicina natural.

Virgo

Habrà que cambiar estrategias en el trabajo o negocio para atraer nuevo público. Conflictos fuertes de pareja por posible engaño o enfriamiento en la relación. Es necesario no dependas de un solo ingreso y te apliques a desarrollar otra actividad. Cuidado a tiroides y mamas. Trámite foráneo.

Géminis

Enfermedad de una persona cercana. Tema de mascota que te preocupa. Problema o llamado de atención laboral. Sientes que este tema es pesado o aburrido. Aventura pasajera. Extrañas a alguien sentimentalmente y buscarás saber o provocar un encuentro. Arreglo de papeles con atraso.

Leo

Puedes tener algún asunto legal que atender. Ganas bastante dinero, pero sentirás que se va rápido, considera que lo que haces es una inversión positiva. Te involucras en temas metafísicos. Enojo con persona que intenta molestarte, de la cual te desharás muy rápido. Enfermedad de un familiar. Cuida huesos y articulaciones.

Libra

Ambiente de trabajo denso. No buscar confrontaciones será lo mejor. Falta de entendimiento en diálogos de pareja. Viajes cortos. Búsqueda de apoyo psicológico o espiritual. Cambio de guardarropa y remodelación en tu casa. Aspiras a un cambio de trabajo o puesto. Indecisiones y procrastinación.

Escorpión

La necesidad de sostener un compromiso a ver que sucede te lleva a buscar a alguien diferente para llenar tus vacíos. El trabajo sigue viento en popa y estás en un tiempo donde puede surgirte otra oferta laboral o de negocios. Los viajes cortos pueden ser mas regulares. Un breve tratamiento o terapia te resolverá un tema de salud por estrés.



* Psico-Astrología * Psico-Tarot * Método Yuen * Temazcal * Equilibrios de Energía * Biodescodificación
* Constelaciones Familiares * Radiestesia * Diagnostico energético * Psigenealogía * Flores de Bach

O P O

Sagitario

Puede ser que andes algo desatento o voluble con amistades y pareja, sientes insatisfacción y deseas un cambio, pero no te atreves a soltar lo que sientes como carga. Impaciencia. Mejoras en el tema de ingresos. Se resuelve trámite esperado. Una nueva ilusión aparece. Viaje corto. Sueños premonitorios y sensibilidad a las vibras.

Capricornio

Se presenta un ex en tu vida a inquietarte, pero valoras que será más de lo mismo, sin embargo, la curiosidad te pone en una situación algo frágil. Ten cuidado. Periodo de reconstrucción o remodelación externa e interna. Dinero y buena suerte llega, aprovecha para avanzar en tus pendientes. Asunto con bienes raíces o negocio importante. Comienzas disciplina física y espiritual.

Acuario

Sientes que se están retirando personas y algunas son clave en el desarrollo de objetivos. Debes ser cuidadosa y justa y no abusar para conservar estas ayudas. Viajes interesantes. Peligro de robo o abuso de confianza. Asunto de salud que atender. Trámites pendientes que se resuelven. Arreglo de auto. Asunto con desperfectos en casa que reparar. Enterarse de un secreto.

Piscis

Sientes agotamiento continuo y deseas soltar un asunto que ha representado desgaste por mucho tiempo, si lo haces tu vida cambiará a tu favor. El amor te sonríe, pero te gusta quejarte. Te apegas mucho a una amistad que te aportara muchos beneficios. Arreglo de dentadura. Noticia triste en la familia. Viaje precipitado.

Terapeuta Cristina García
Consultas con previa cita:
686 946 00 87 y 686 558 74 86



¡Descúbrenos!

Aquí encontrarás lo mejor de las marcas locales, productos únicos y a precios accesibles en un solo lugar...

• APOYA EL COMERCIO LOCAL •

¡Te Esperamos!

PLAZA LAS TORRES
CALZADA L. MONTEJANO

¿Donde encuentro *mi revista?*

SMART Kids Academy BY ESL INSTITUTE
18 Birat TRADICIÓN JOYERA
66
INSTITUTO CARDIOVASCULAR DE MEXICALI
TAVOLA TRATTORIA
DR. OMAR CANZALES
ALMATER HOSPITAL
KOORI JAPANMED CUISINE
INSTITUTO VISUAL DR. DAVID MÉNDEZ Microcirugía Ocular
DR. OSCAR GARCÍA TOVAR Traumatología y Ortopedia Microcirugía Articular
DR. JESÚS ANTONIO GAYTÁN CIRUGÍ PLÁSTICA
Aria life
synaptica
FALESTRÁ
Baby Swimmers Estimulación Temprana Acuática
Insumed
D. DERMATOLOGY POINT
BIORIZAMED INSUMOS MÉDICOS
NISSAN Mexicali
DR. TONALI ARCE CIRUGÍA GENERAL Y BARIÁTRICA
LaGranVía
CASA CURTO
elGarage PROJECT HUB
FeetCare Professional Pedicure
integra asesores Gladis Velázquez
baja brunch local taste
solútica
COLECTIVO Las ferias
HOSPITAL DE LA FAMILIA
URBANFIT
LOZANO LABORATORIOS
CETYS UNIVERSIDAD
DR. ALEJANDRO NURICUMBO
telcel
EDUARDO OVIEDO MEMORIAS FOTOGRÁFICAS
RUTA TR3S BAJA OYSTER & GRILL
ASHLEY SLEEP
Todos somos Mexicali A.C.
PARIS BELLEZA & SECADO

EXPO BODA & XV AÑOS MEXICALI

NOS VEMOS EL

6, 7 y 8 MAYO 2025

DE 5-10 PM

THE PALLADIUM

SALONES PARA EVENTOS

Ary Casa de Novias
OKTAVIO TORRES STUDIO
BECERRA

+50 EXPOSITORES *Pasarelas* PROMOCIONES EXCLUSIVAS *Rifas Estelares* MÚSICA

Expo Boda & XV años ¡Aquí encontrarás todo para tu Boda, XV y Fiesta! LOS MEJORES PROVEEDORES EN UN SOLO LUGAR

globo 101.9
 Como llegar:
¡ENTRADA GRATIS!
 Blvd. Lázaro Cárdenas No.1085



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.

¡TODO SOBRE DEPORTES!

TIEMPO EXTRA



ARATH

LUNES
3:00 P.M.



JUAN CARLOS

VIERNES
3:00 P.M.



ALDAIR

SÁBADO
6:00 P.M.

SOLO POR CANAL 66

Calidad y Confianza en cada producto



En Insumed encontrarás insumos médicos de las mejores marcas para garantizar seguridad y precisión en cada intervención. Equipamos a profesionales de la salud con productos de alta calidad.
¡Confía en nosotros para cuidar vidas!

BSN medical

ConvaTec

MENTOR

Arthrex

Johnson & Johnson

BD

3M drive

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 Colosio
619 Local 101 Plaza
Colossus
(662)108-9225



@insumed

insumed.com.mx