

# Actitudm

Mexicali / Valle Imperial / Ensenada

Año 18 / Edición 210 / Sept. 2025

¿Ya te viste  
en la  
**Fiesta de  
Colores?**

*Lety  
Sandoual*  
Cumple  
Flamenco

Cenaduría  
*La Selecta*  
80 aniversario

*Gladis Velázquez*  
10 años  
como Agente de Seguros



**UNIVERSIDAD VIZCAYA  
DE LAS AMÉRICAS**  
MEXICALI

**25 años**

en la república mexicana

**14 años**

en tierras cachanillas

**Más de 100,000**

sueños cumplidos

**"Forma parte de la  
comunidad que  
cumple tus sueños"**



☎ 554 35 40 y 41  
📞 (686) 114 00 23 / (686) 524 42 81  
📍 Universidad Vizcaya Mexicali



Dra. **María Cruz**  
*Orozco Zavala*

**GINECÓLOGO-OBSTETRA - CERTIFICADA CIRUGÍA DAVINCI**

📍 **REWIND MEDICAL** Av Jose Ma. Larroque 1436

CED PROF. 3977432 / ESPECIALIDAD 5357198

PRIMERA  
**DOCTORA CERTIFICADA** EN  
CIRUGÍA ROBOTICA CON ROBOT DAVINCI



## ¿CÓMO ELEGIR UNA BUENA RUTINA DE SKINCARE SI NO SÉ QUÉ TIPO DE PIEL TENGO?

### ¿Sabías que no todas las pieles necesitan lo mismo?

Conocer tu tipo de piel es el primer paso para construir una rutina de skincare realmente efectiva.

Te dejo los 4 tipos más comunes de piel y lo básico que cada una necesita:

#### PIEL SECA

Sientes tirantez, descamación o falta de luminosidad.

##### Lo que necesita:

- Limpiador suave, sin jabón
  - Sérum hidratante
  - Crema hidratante
- Protector solar con textura cremosa

#### PIEL GRASA

Brillo, poros visibles, tendencia a brotes.

##### Lo que necesita:

- Gel limpiador que controle el sebo
  - Hidratante en gel
- Protector solar con efecto matificante

#### PIEL MIXTA

Brillo en zona T y sequedad en mejillas u ojeras.

##### Lo que necesita:

- Limpiador equilibrante
- Sérum hidratante ligero
- Crema en gel o loción
- Protector solar no comedogénico



#### PIEL SENSIBLE O ATÓPICA

Enrojece fácilmente, arde, pica o reacciona con muchos productos.

##### Lo que necesita:

- Limpiador sin fragancias
- Hidratante calmante
- Protector solar para piel reactiva

Lo ideal es realizarte una valoración en consulta para poder analizar tu piel por completo y poder realizarte una rutina personalizada, sin productos de más, sólo lo que necesitas para **que tu piel sea tu mejor filtro.**

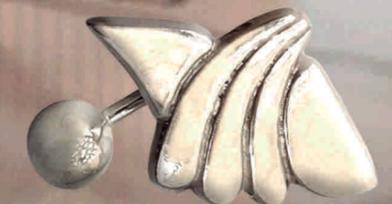


**Dr. Roman Vera**  
Especialista en estética facial y corporal  
Ced. Especialidad 14154456

Calz. Justo Sierra 801, Los Pinos  
686 209 0041

¡Sígueme en mis redes!  
f @dr.roman.vera

Premia la antigüedad de tus empleados  
con 18 Kirat Tradición Joyera.



LLAVEROS, RELOJES, PLUMAS Y OTROS ACCESORIOS QUE SERÁN UN GRAN SIGNO DEL AGRADECIMIENTO A TUS EMPLEADOS POR SU TRAYECTORIA.



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

☎ 686 554 3830

f Kirat Tradición Joyera



## Detrás de Cámaras

## Portada Septiembre

Siempre resulta emocionante reunir talentos profesionales en una misma sesión, pero esta ocasión tuvo un brillo especial. Ver a un equipo que no solo comparte la pasión por su trabajo, sino también lazos familiares y un mismo propósito, nos recuerda la fuerza de la unión.

La energía durante la sesión fotográfica fue contagiosa: risas, complicidad y ese espíritu colaborativo que ha llevado a Gladis Velázquez y su equipo a cumplir diez años de éxitos bajo un mismo concepto: "Cuidar lo que más amas".

Para nosotros, como medio, ha sido un verdadero honor ser testigos de este recorrido, acompañando a Gladis desde sus inicios y celebrando hoy los logros que han impactado positivamente a la comunidad. Más que una sesión fotográfica, fue una celebración de compromiso, trayectoria y valores compartidos.

El lente de Eduardo Oviedo e Isaac Valencia captó mucho más que imágenes: retrató una historia de esfuerzo, unión y propósito que seguirá inspirando a muchos más.



 DR. JESÚS ANTONIO GAYTÁN  
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA Y RECONSTRUCTIVA

-  MASAJES POSTOPERATORIOS
-  DRENAJE LINFÁTICO
-  CAVITACIÓN
-  CÁMARA HIPERBÁRICA
-  LumiMax PL DEPILACIÓN LÁSER
-  ÁCIDO HIALURÓNICO
-  Hydrafacial™
-  BOTOX
-  MORPHEUS8



 **Renova Clinic**  
AND MED SPA

BÚSCANOS EN  [renova\\_clinic\\_and\\_med\\_spa](#)  [Renova Clinic and Med Spa](#)

FRANCISCO I. MADERO 906, MEXICALI +52 (686) 234.2110

*Gracias por su confianza*

# 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



Visítanos en redes



<https://actitudm.com/>



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

Revista mensual editada por Publicaciones Impresas de Mexicali, S. de R.L. de C.V.  
Oficina: Gral. Ignacio Zaragoza 1783, Col. Nueva, Mexicali, B.C.

El contenido de los artículos y anuncios publicitarios de esta revista, son responsabilidad de los aturores y anunciantes.

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

Por la **Dra. Yadira Ortega**, Rehabilitadora Oral y Smile Designer

Sígueme en Instagram



@Dra.Yadira\_Ortega



Get a **Smile** you **Shine!**

# Volver a Sonreír sin miedo.

Hablar de rehabilitación oral es **hablar de transformación: de autoestima, salud y seguridad.** En mi experiencia como rehabilitadora oral, he visto cómo **una sonrisa bien diseñada cambia vidas.**

Atrás quedó la idea de que estos tratamientos son dolorosos o solo para personas mayores. **Hoy, la odontología moderna es estética, funcional y mínimamente invasiva.** Usamos tecnología avanzada para lograr resultados precisos y personalizados.

Una rehabilitación completa no solo repara dientes, reconstruye armonía facial y confianza. Entre las soluciones más efectivas están:

**Carillas de porcelana:** para transformar la sonrisa sin desgaste dental.

**Table Tops:** restauraciones pequeñas que recuperan función y estética.

Manejo de pérdida ósea, con regeneración o prótesis avanzadas. **All-on-4:** implantes estratégicos para quienes han perdido todas sus piezas dentales.

Hoy priorizamos conservar estructuras sanas. **Menos es más cuando se trata de preservar lo natural.** Gracias a escáneres digitales y planeación 3D, los tratamientos son más rápidos y cómodos.

Muchas personas aún sienten miedo o vergüenza de atender su boca. A ellas les digo: **tu sonrisa merece ser mostrada con orgullo. No hay edad ni condición que limite el derecho a sonreír.**

Mi misión es acompañarte en ese proceso, con empatía, diseño y tecnología. Sonríe sin miedo. **Sonríe con propósito.**

*"Me da pena abrir la boca". A todas ellas les digo: tu historia no te define, pero tu sonrisa puede transformarla. No hay edad, género ni situación que limite el derecho a sonreír. El objetivo no es solo tener una sonrisa bonita, sino una sonrisa sana, funcional y auténtica. Como diseñadora de sonrisas, mi compromiso es guiar a cada paciente hacia la mejor versión de sí mismo... con empatía, tecnología y resultados reales. Sonríe sin miedo. Sonríe con propósito.*



Ced.Prof: 10500940



# Cenaduría Selecta 80 Aniversario

## Donde todo comenzó:

### La historia de la Primera Generación

**C**orría el año 1930 cuando una pareja originaria de Irapuato tomó una decisión que cambiaría el destino de su familia: subirse a una diligencia rumbo a Mexicali; Buscando un futuro mejor, cruzaron a Estados Unidos y trabajaron en la pizca de naranja. Pero el destino los obligó a regresar: fueron deportados..Llegaron con lo justo... pero con muchas ganas de salir adelante. Sus primeros años los pasaron trabajando en la pizca de algodón, bajo el sol inclemente del valle. Después, comenzaron a vender raspados en verano y fruta en invierno, caminando por las calles con su carrito, llevando sabor y frescura a cada esquina.

Con esfuerzo, ahorros y una visión clara, abrieron su primer puesto de antojitos en la mítica Chinesca. Ahí, entre aromas de cocina casera y trato cálido, empezó a forjarse la conexión con los mexicalenses. En 1945 compraron una casa en Mexicali, y en la cochera, con mesas sencillas y una estufa, nació la Cenaduría Selecta. Tres años más tarde, construyeron del otro lado del patio su primer restaurante formal, pegado a la casa, conectado como si fueran una sola cosa... porque lo eran: hogar y trabajo, familia y servicio, comida y legado. Ahí comenzó lo que hoy conocemos como Restaurante Cenaduría Selecta, o como muchos le llaman con cariño: "La Selecta".

Un lugar nacido del esfuerzo, el amor por la cocina y la esperanza de una vida mejor. Una historia que no solo se cuenta: se saborea.

## El relevo con carácter:

### La historia de la Segunda Generación

Para 1974, el sueño que había comenzado en una cochera ya era un restaurante querido por la comunidad. Pero el siguiente paso no fue automático: tomó valentía, compromiso y muchas horas de trabajo. Fue entonces cuando los hijos comenzaron a involucrarse de lleno en el negocio familiar. Entre ellos, Lupita Vieyra y su hermano Jose Luis, quienes con temple, visión y mucho amor por la tradición, fueron aprendiendo del negocio desde sus entrañas: cocina, comedor, compras, administración, recursos humanos. Todo se hacía en familia y con las manos. La muerte de Don José en 1984 marcó un antes y un después. La segunda generación tuvo que tomar las riendas por completo, enfrentando un reto mayor: mantener viva la esencia, pero ahora como líderes. Fueron años de jornadas interminables, de hasta 16 horas al día. El equipo de trabajo tenía más experiencia que ellos, y ganarse el respeto fue una tarea diaria. Pero lo hicieron con humildad, tenacidad y respeto por lo que sus padres habían construido.



Don José y José Luis Vieyra



Segunda Generación

Con el paso del tiempo, llegó una transformación que marcaría una nueva etapa: En 1989, se reestructuró todo el restaurante y se hizo mas grande, en vez de 10 mesas ahora eran 28. Aparte, se dividió la cocina por áreas de producción y servicio, se crearon departamentos, se establecieron puestos clave como jefes de producción de cocina y capitanes. También se modernizó la contabilidad. Durante los últimos 50 años, Lupita Vieyra y su hermano han sido el corazón y la cabeza de La Selecta, guiando con firmeza, sensibilidad y visión.



## La tercera generación:

### Transformación desde el legado

Durante la pandemia, La Selecta estuvo en crisis. En medio de eso, la tercera generación tomó el timón con valentía. No solo lograron mantener vivo el negocio... lo transformaron y lo llevaron a otro nivel. Con una visión fresca pero profundamente conectada con los valores de sus abuelos y el legado de sus padres, han sabido aplicar lo aprendido con respeto, pero también con determinación. Han profesionalizado áreas clave, reestructurado procesos, y lo más importante: han confiado en su gente. Con Lupita Arias como Directora de la empresa, y de la mano de Joseluis al frente del negocio, la empresa vive una nueva etapa marcada por un liderazgo estratégico y humano. La tercera generación ha impulsado una metodología renovada en el servicio: más cercana, más clara, más cálida... y esa transformación se siente en cada rincón del restaurante.. Lo más valioso es que el equipo, colaboradores con años, incluso décadas en la empresa, no solo ha seguido a esta nueva generación, les ha aprendido. Porque cuando hay coherencia entre el legado y la visión, se genera confianza. Y esa confianza ha hecho que todos crezcan juntos. A nuestro personal, gracias. Porque sin ustedes, sin su entrega, compromiso y amor por este lugar, hoy no estaríamos celebrando 80 años de historia.

“ Me siento profundamente orgullosa de ver cómo la tercera generación ha tomado el legado de sus abuelos y lo ha convertido en una nueva visión. En cómo han transformado La Selecta sin perder su esencia. Orgullosa de verlos liderar con respeto, con amor y con propósito. Ellos no dejaron que esto se apagara... lo hicieron brillar de nuevo. ”

-Lupita Vieyra

A lo largo de los años, hemos sido testigos de su arduo trabajo y compromiso inquebrantable por ofrecer una calidad gastronómica excepcional. Queremos extenderles nuestras más sinceras felicitaciones por su 80 aniversario. Su dedicación a la excelencia en la comida ha sido, sin duda, un pilar fundamental para su continuo éxito.

Atentamente,  
Frutería  
La Michoacana



¡Felices 80 años!

En nombre de todo el equipo de CAFÉ EL MARINO, queremos felicitar sinceramente a "CENADURIA SELECTA" por sus 80 años de historia, sabor y excelencia en el mundo gastronómico.

Es un orgullo ser parte de su trayectoria como proveedor de café y compartir con ustedes la pasión por brindar experiencias inolvidables a cada cliente.

¡Que sigan cosechando éxitos por muchos años más!

Con admiración y aprecio,  
Café El Marino



En Don Sánchez Fresh queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a Cenaduría Selectas en Mexicali por confiar en nosotros como su proveedor de frutas y verduras. Es un honor poder colaborar con un negocio que comparte nuestro compromiso con la calidad y el buen servicio. Gracias por permitirnos ser parte de su crecimiento y por brindarnos la oportunidad de llevar frescura y sabor a cada uno de sus platillos.

¡Sigamos trabajando juntos para ofrecer lo mejor a la mesa de sus clientes!

Con aprecio,  
Don Sánchez Fresh.



De parte de Sierra felicitamos a Cenaduría Selecta por su trayectoria y excelencia. Desde sus orígenes hasta convertirse en referente gastronómico de Mexicali, han demostrado pasión, tradición e innovación para trascender. Un orgullo local que inspira y fortalece nuestra comunidad. Gracias por deleitarnos con tantos años de sabor y compromiso, y por confiar en la tecnología como aliada del servicio. ¡Enhorabuena!



# ¡Deja de sufrir en silencio!

Por: Dr. Omar Canizales  
Anestesiólogo y algólogo

**E**l dolor crónico es una dolencia que produce una limitación considerable de las actividades de la vida diaria, persiste o se repite en un período de 1 a 3 meses después de una lesión aguda o acompaña una lesión que no cicatriza, y se estima que 1 de cada 5 adultos de la población mundial lo padece.



Además de interferir con las actividades cotidianas, éste problema de salud se asocia con la dependencia de los opioides, la ansiedad y la depresión, y una mala calidad de vida.



MEDICINA DEL DOLOR Y CUIDADOS PALIATIVOS

Av. Madero #998 - 9  
Mexicali, BC

☎ 686 516 00 92

Éste es un creciente problema de salud pública en los Estados Unidos, con un costo estimado de 560 mil millones de dólares cada año por atención médica, pérdida de productividad o servicios para discapacitados.

El diagnóstico se basa en la evaluación médica temprana y oportuna, realizar una exploración física completa relacionada a las posibles causas, apoyándose siempre de estudios de laboratorio y gabinete.

Sin embargo, la importancia radica en su origen, mismo que puede ser desencadenado por múltiples causas, tales como:

- -Cáncer
- -Enfermedades reumatológicas (lupus, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante)
- -Diabetes mellitus
- -Fibromialgia
- -Tumores cerebrales

El tratamiento se centra en la analgesicos, basándose en la resolución de su origen, sin embargo, la importancia radica en el manejo por un equipo multi-disciplinario que va desde el médico de primer contacto, médico internista, neurólogo, cirujano, oncólogo, alergólogo, psicología o psiquiatría, terapia física, etc., buscando siempre ofrecerle al paciente una calidad de vida digna.



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



# ¿Donde encuentro mi revista?

**TRES GRANOS COFFEE SHOP**  
**DR. ROMÁN VERA** AESTHETIC MEDICINE  
**ALMATER HOSPITAL**  
**FALESTRÁ**  
**FeetCare** Professional Pedicure  
**DR. ALEJANDRO NURICUMBO**  
**KOORI** JAPANMED CUISINE  
**INSTITUTO VISUAL DR. DAVID MÉNDEZ** Microcirugía Ocular  
**NOVOA** Vidrio-Aluminio-Instalación  
**alarmex**  
**DR. JESÚS ANTONIO GAYTÁN** CIRUGÍA PLÁSTICA  
**baja brunch** local taste  
**18 Birat** TRADICIÓN JOYERA  
**D. DERMATOLOGY POINT**  
**DOCTORA ELVA FUENTES C.** Maestría en Medicina Regenerativa - Cirugía Estética  
**Chief Mascota**  
**FASHION Beauty Salon**  
**Dr. Marnes Molina** URÓLOGO-ENDOURÓLOGO  
**DR. OSCAR GARCÍA TOVAR** Traumatología y Ortopedia Microcirugía Articular  
**66**  
**synaptica**  
**Dra. Yadira Ortega** Smile Designer  
**Dr. Adriana Magaña**  
**LOZANO LABORATORIOS**  
**CENTRO DE CIRUGÍA ROBÓTICA** HISPANO AMERICANO  
**elGarage** PROJECT HUB  
**integra asesores**  
**DR. OMAR CANZALES**  
**DR. TONALI ARCE** CIRUGÍA GENERAL Y BARIÁTRICA  
**Baby Swimmers** Estimulación Temprana Acuática  
**solútica**  
**Cenaduría Selecta** Restaurante Desde 1945  
**Insumed** Todo para tu paciente en casa  
**Todos somos Mexicali A.C.**

**FeetCare** PEDICURE PROFESIONAL  
**salud y Belleza**  
**para tus pies**  
**Citas:**  
 WhatsApp: 686 351 87 55  
 Teléfono: 686 566 79 06  
**Blvd. Benito Juárez 1642**  
**Plaza San Angel, Local 4 y 5**

**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**

<b>MATRIZ REFORMA</b> Av. Reforma #1317 (686) 553 6676 y 553 5783	<b>SUCURSAL ANÁHUAC</b> Anáhuac y Manuel Rivera #808-2 (686) 558 6020	<b>SUCURSAL HISPANO AMERICANO</b> Av. Reforma #1000 (686) 552 3838
<b>SUCURSAL HISPANO SUR</b> Venustiano Carranza #1471 (686) 592 2010	<b>PLAZA 686</b> Calzada Cetyts #2718 (686) 553 4444 y 552 8900	<b>SUCURSAL CALLE NOVENA</b> Calle Novena #870 (686) 514 9678

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

# 10 mitos sobre la HISTERECTOMÍA

Dra Elva Fuentes Camarena



La histerectomía, comúnmente conocida como “quitarse la matriz”, es una de las cirugías ginecológicas más frecuentes en el mundo. A pesar de ello, sigue rodeada de creencias y temores que generan confusión en las mujeres que podrían necesitar este procedimiento. La Dra. Elva Fuentes, especialista en salud femenina, nos comparte los 10 mitos más comunes para aclarar dudas y derribar miedos.



**Dra. Elva Fuentes Camarena**  
Céd. Prof. 986849/3393583/08742699/13764667  
**Bióloga de Reproducción**  
**Fertilización In Vitro**

☎ 686 565 6012  
686 569 6271  
📷 dra.elvafuentes  
📍 Cristóbal Colón #200



- 1 “Te quitan la matriz y dejas de ser mujer”**  
Falso. La feminidad no está definida por el útero. La identidad y el valor de la mujer no dependen de este órgano.
- 2 “Ya no podrás tener relaciones sexuales”**  
No es cierto. La mayoría de las mujeres mantienen una vida sexual plena tras la recuperación. Si existe dolor durante la relación sexual, es importante descartar la presencia de atrofia vaginal, condición que puede mejorar notablemente con tratamientos como el láser vaginal. Pensar que al quitar la matriz este problema se resolverá por sí solo no siempre es correcto.
- 3 “La histerectomía causa menopausia inmediata”**  
Solo ocurre si también se extirpan los ovarios. De lo contrario, las hormonas siguen funcionando con normalidad.
- 4 “Vas a subir de peso automáticamente”**  
El peso depende de factores como alimentación y actividad física, no de la histerectomía en sí.
- 5 “Después de la cirugía siempre habrá dolor crónico”**  
El dolor es parte del posoperatorio inmediato, pero desaparece con el tiempo y el tratamiento adecuado.
- 6 “No podrás hacer ejercicio nunca más”**  
La recuperación es gradual, pero después de unas semanas puedes retomar actividad física sin problema.

## 7 “Se pierde el deseo sexual”

No necesariamente. Muchas mujeres incluso reportan una mejora, ya que desaparecen molestias previas como sangrados abundantes o dolor. Además, en muchos casos los cambios en el deseo sexual están relacionados con niveles hormonales bajos que pueden presentarse aun cuando la mujer conserva el útero, por lo que estas variaciones suelen iniciar antes de la cirugía.

## 8 “La histerectomía es peligrosa para todas las mujeres”

Como toda cirugía, tiene riesgos, pero realizada en un entorno hospitalario seguro, es un procedimiento confiable.

## 9 “Siempre hay que quitar la matriz cuando hay problemas”

No. Existen alternativas médicas o quirúrgicas menos invasivas que pueden considerarse antes de llegar a la histerectomía.

## 10 “Es el fin de la vida normal”

Nada más alejado de la realidad. Para muchas mujeres representa el inicio de una etapa con mejor calidad de vida.

La Dra. Fuentes concluye que informarse y consultar con un especialista es clave para tomar decisiones seguras y derribar mitos que solo generan miedo. La histerectomía no significa un final, sino, en muchos casos, una oportunidad para recuperar la salud y el bienestar.



**Empodera tu salud Bio-Psico-Sexual**



# FASHION

Beauty Salon

Plaza San Pedro

**Salón. 905.6090**  
Cel. (686)305.2312

Plaza San Pedro, Local 10

 [Fashionsalon.plazasanpedro](https://www.facebook.com/fashionsalon.plazasanpedro)  
[FashionByBeverlyHillsSalon](https://www.facebook.com/fashionbybeverlyhillsalon)





## FIESTA DE COLORES

Como ya es tradición la familia Cetto celebra la vendimia en su tradicional y vibrante Fiesta de Colores. Bendiciendo la cosecha del año, vinos, y compartiendo con familia e invitados de esta gran celebración, teniendo como invitado musical a Reily.



BAJA CALIFORNIA, MÉXICO. DESDE 1928.



Urología Mexicali  
BRINDANDO CALIDAD DE VIDA

# Dile adiós a los problemas de PRÓSTATA

Tratamiento mínimamente invasivo para una **próstata crecida**.



Dr. Marnes Molina Torres  
Urólogo · Endourólogo

El urólogo de Mexicali.

¡Pacientes satisfechos desde el primer día!

## Láser de Tulio (TFL)

La técnica más precisa y moderna en enucleación prostática, más allá de HOLEP y potenciada con Láser de Tulio: **rápida, precisa y de mínima invasión.**

Ideal para pacientes con:

- Dificultad para orinar.
- Crecimiento prostático.
- Inflamación severa.
- Uso de sonda urinaria.
- Búsqueda de solución definitiva.



Rezūm™  
Water Vapor Therapy  
Boston Scientific  
Advancing science for life™

También realizamos Rezūm™, tecnología suiza con vapor de agua: alternativa ambulatoria, sin bisturí y de rápida recuperación.

Único urólogo certificado en Mexicali.

Contáctanos:



Especialidades Almater – Mexicali, BC



(686) 553 6996



(686) 392 3216



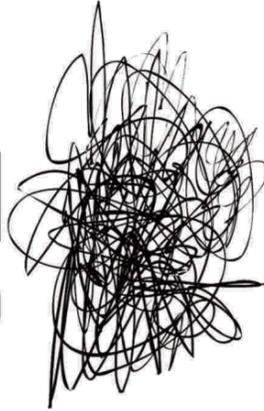
urologosmexicali.net

¡AGENDA TU CITA!



No todas las enfermedades mentales son iguales, y para entender su duración tendríamos primero que saber como evolucionan cuando no reciben ningún tratamiento.

# ¿Cuánto dura una Enfermedad Mental?



**Dra. Adriana Rodríguez**  
**Dr. Juan Vélez**



**synaptica**  
Psiquiatría de alta especialidad

☎ 686 552 2588

Av. Zaragoza 1949  
Col. Nueva  
Mexicali, BC

Algunas de ellas son crónicas y continuas como la esquizofrenia, que de no recibir tratamiento se complica, asociándose a deterioro cognitivo irrecuperable, solidificación de las ideas delirantes (ideas falsas que el paciente considera como verdaderas a pesar de evidencia contundente en su contra), pérdida completa del contacto con la realidad y la funcionalidad, y en algunos casos desorganización del pensamiento del paciente, incapacitándolo completamente y causándole un sufrimiento inconmensurable.

Gracias al advenimiento de los medicamentos antipsicóticos hace 74 años y a la evolución de los mismos a través de este tiempo, puede detenerse su evolución, evitando el deterioro cognitivo. Entre más estable logre estar el paciente y las evoluciones desorganizadas que se veían en el pasado, pudiendo reducir la mayor parte de los síntomas, particularmente los que llamamos positivos como las alucinaciones y las ideas delirantes, y en uno de cada 10 casos incluso una recuperación funcional completa del paciente.

Otras enfermedades mentales son crónicas y episódicas como el trastorno bipolar, caracterizado por la presencia de episodios depresivos y de manía o hipomanía (en que la persona se siente indestructible, no necesita dormir, su lenguaje y pensamiento se aceleran y tiene conductas de alto riesgo), que de no tratarse también se asocia a deterioro cognitivo no recuperable, así como mayor frecuencia y duración de los episodios depresivos como los de manía o hipomanía, así como consecuencias severas de las conductas de alto riesgo que caracterizan a la manía y que pueden desintegrar el tejido social, económico, personal y hasta la libertad del paciente.



Con un tratamiento adecuado, el trastorno bipolar es tratable en la mayoría de los casos, logrando evitar por completo los episodios y todas las consecuencias derivadas de los mismos a la vida del paciente, que podrá tener una recuperación funcional completa mientras se mantenga en tratamiento farmacológico.

Algunas otras como la depresión mayor y la ansiedad generalizada son solo episódicas, pudiendo tratarse de un solo episodio en la vida del paciente o desafortunadamente en el 50% de los casos, de episodios recurrentes.

Cuando no se tratan los episodios depresivos tienden a durar entre seis meses y dos años, poniendo en pausa la vida del paciente que en general se desmorona ante la falta de interés y disfrute, además de la tristeza continua, el insomnio, el cansancio inexplicable, las culpas y reproches y los pensamientos negativos casi constantes. Si bien puede remitir sola con suficiente tiempo, cuando no se trata es recurrente en el 90% de los casos, regresando entre uno y cuatro años después del último episodio.

Los fármacos antidepresivos tienen cerca de 68 años y con el tiempo se han vuelto cada vez más eficaces y mejor tolerados, además de añadirse tratamientos no farmacológicos altamente eficaces como la neuro modulación, así como herramientas como la psicoterapia cognitivo conductual, con los que su duración puede bajar a tan solo algunas semanas (desde dos hasta seis semanas dependiendo del tratamiento y la respuesta al mismo), además de que cuando son exitosos y eliminan los síntomas al 100% logrando la remisión funcional completa, pueden reducir la recurrencias a 30% o menos.

La terapia farmacológica y el resto de los tratamientos de salud mental son una de las herramientas tecnológicas modernas más eficientes que tenemos, y aunque a veces no lo hacemos consciente, vivimos en un mundo donde la enfermedad mental es tratable y las personas pueden recuperarse y retomar sus vidas, a diferencia de hace 70 años en que eran prácticamente una sentencia muerte. Los tratamientos son muy seguros, no hacen adicción y no afectan los órganos del cuerpo como lo hacían las medicinas de hace cien años. Negarte a un tratamiento hoy en día es como no visitar a un pariente que vive lejos por miedo de subírte a un avión.

En 2025 no tienes por qué sufrir de estos trastornos, acércate a tu especialista de salud mental y termina con el sufrimiento y deterioro que causan estas terribles enfermedades con las herramientas del presente.

Las piedras en la vesícula, también conocidas como cálculos biliares, son un problema de salud más común de lo que se piensa. En muchos casos, las personas pueden tenerlas sin presentar síntomas. Sin embargo, cuando los cálculos obstruyen la salida normal de la bilis, el cuadro puede volverse serio y requerir atención médica inmediata.

**En algunos casos, un cálculo puede migrar y bloquear el conducto pancreático, provocando una pancreatitis biliar, que puede poner en riesgo la vida del paciente.**

## Los *Síntomas* más graves de las **pedras** en la **Vesícula**

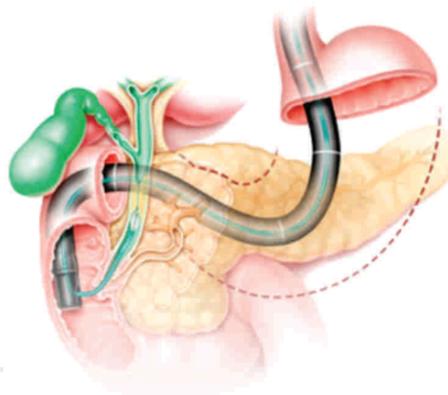
Dr. Tonalli Arce



**El síntoma más característico es el dolor intenso en la parte superior derecha del abdomen, conocido como cólico biliar.**

Este dolor suele aparecer después de ingerir comidas abundantes o grasosas y puede irradiarse hacia la espalda o el hombro derecho. Cuando el dolor es persistente y no cede con reposo o medicamentos simples, debemos sospechar una complicación.

Entre los signos de alarma se encuentran la fiebre y los escalofríos, que suelen indicar una infección de la vesícula (colecistitis). Otro síntoma grave es la ictericia, es decir, cuando la piel y los ojos se tornan amarillos debido a la obstrucción de la vía biliar. Asimismo, la orina oscura y las heces de color muy claro son manifestaciones de que la bilis no está llegando de forma adecuada al intestino.



Mi recomendación es no ignorar los síntomas. Si se presenta dolor abdominal fuerte, acompañado de fiebre, vómito o coloración amarillenta de la piel, es fundamental acudir de inmediato a un servicio de urgencias. El diagnóstico oportuno y el tratamiento adecuado, que muchas veces implica la cirugía para retirar la vesícula, permiten evitar complicaciones mayores y recuperar la salud.

Cuidar lo que comemos, mantener un peso saludable y realizar revisiones médicas periódicas son medidas clave para prevenir y detectar a tiempo este padecimiento.



**Dr. Tonalli Arce**  
Médico Especialista  
Cirujano General  
CP 4620510  
11181033 Ced. especialista

📞 686 221 5555

Hospital Arce Quiñones  
Calle 4ª x Callejón,  
Río Tamazula



¿Qué hay mejor que el café?



**Av. Francisco I. Madero 1730**

▶ Baja Wine by Tres Grano

📷 /tresgranoscafe/



## Celebrando 10 Años de Éxito

### COMO AGENTE DE SEGUROS:

*Honrando a Nuestros Asegurados y Socios Comerciales*

**H**oy, con profunda gratitud y orgullo, celebro una década de trayectoria como agente de seguros. Estos diez años no solo representan logros personales, sino el testimonio de la confianza que miles de asegurados han depositado en mí y en mi equipo de trabajo.

Cada póliza firmada, cada siniestro gestionado y cada familia protegida han sido parte de un propósito más grande: **Brindar seguridad y tranquilidad en los momentos más cruciales de la vida.**

## El éxito se mide en personas, No en cifras

Mi carrera ha estado guiada por un principio irrenunciable: *los asegurados son el corazón de nuestro trabajo.* Más que clientes, son historias de vida, esfuerzos y sueños que merecen respaldo sólido. En estos años, he tenido el honor de:

- **Acompañar a familias** en la protección de sus hogares, salud y patrimonio.
- **Asesorar a emprendedores** en la gestión de riesgos para sus negocios.
- **Convertirme en un aliado** en momentos difíciles, acelerando indemnizaciones y simplificando trámites.

El verdadero éxito no está en las metas comerciales, sino en las llamadas de agradecimiento, en las recomendaciones que nacen de la satisfacción auténtica.

## Procesos claros, Resultados Confiables

La excelencia en el servicio no es casualidad; es el resultado de **procesos bien estructurados** y mejora continua.

A lo largo de esta década, he priorizado:

1. **Transparencia:** Explicar cada cláusula y opción sin tecnicismos innecesarios.
2. **Eficiencia:** Digitalizar gestiones para respuestas ágiles, sin perder el trato humano.
3. **Actualización:** Mantenerme al día con normativas y productos para ofrecer soluciones competitivas.



# Nuevos Retos

Los próximos años vienen cargados de desafíos: nuevas tecnologías, cambios regulatorios y las crecientes necesidades de nuestros asegurados, vamos a **Innovar** sin perder la esencia del trato cercano, nuestro proposito es **Expandir con impacto**. Llegando a más personas con soluciones personalizadas.

Somos un *equipo especializado*,  
Preparado para atender sus necesidades:



*Monica Gallardo*  
Área estratégica y proyectos.



*Gladis Velázquez*  
Líneas personales y relaciones públicas.



*Joel Sanchez*  
Líneas empresariales y daños.



*Monserrath Rodriguez*  
Ejecutiva de servicio a cliente.



*Maria Gutvel*  
Mercadotecnia y servicios digitales.



*Layla Orozco*  
Ejecutiva de servicio a cliente.



integra asesores



¡Gracias por poner en mis *manos* lo que mas *amas!*

*-Gladis Velázquez*

Fotografía: Eduardo Oviedo & Isaac Valencia

A mis asegurados: **Gracias por permitirme ser parte de su historia.** A mi familia, Socios Comerciales y colegas, **por su apoyo incondicional.**

Aquí sigo, con la misma pasión del primer día, lista para **otros 10 años de logros compartidos.**

@gladiscuidaloqueamas

686.221.7684 y 686.606.0347



# EL AGUA

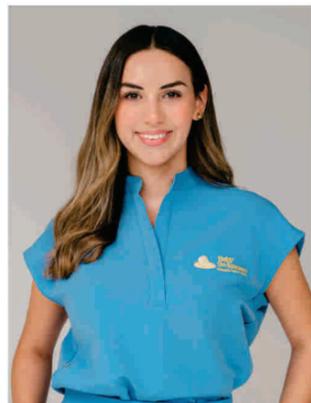
## Primer Gran Descubrimiento:

*Transforma el desarrollo infantil*



Cuando me convertí en madre, como muchas personas, comencé a buscar maneras de brindarle a mi bebé lo mejor desde los primeros meses y desde que fundé Baby Swimmers centro de estimulación temprana acuática, he sido testigo de muchas historias hermosas entre padres, madres e hijos pequeños.

No es casualidad que cada vez más familias se interesen por este tipo de estimulación desde los primeros meses de vida: el medio acuático ofrece beneficios únicos y profundamente transformadores para el desarrollo integral del bebé.



**Andrea Minor Ibarra**  
Directora de Baby Swimmers  
Estimulación Temprana Acuática

La estimulación acuática temprana va mucho más allá del juego. Se trata de una experiencia sensorial completa que impulsa el desarrollo motor, cognitivo, emocional y social desde edades muy tempranas.

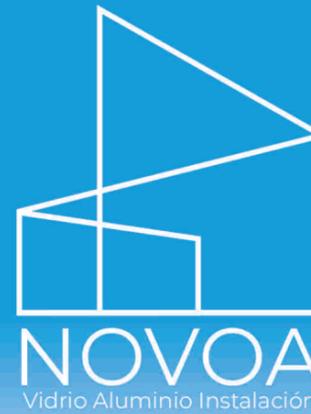


El agua permite a los bebés moverse con libertad, incluso antes de gatear, fortaleciendo su musculatura, equilibrio y coordinación de una forma natural y respetuosa con su cuerpo.

Por supuesto, siempre es fundamental elegir un centro adecuado, con profesionales capacitados y un ambiente seguro e higiénico.

Invito a todas las familias a considerar esta experiencia como una inversión emocional y física en el desarrollo de sus hijos. La estimulación acuática temprana no es una tendencia: es una herramienta poderosa, basada en evidencia, que acompaña amorosamente los primeros pasos de la vida.

¡Porque el agua, cuando se vive con cariño, respeto y profesionalismo, puede ser el primer gran escenario de aprendizaje!



# NOVOA VIDRIOS

SUCURSAL PLAZA LOS XIELOS

**PRESUPUESTOS GRATIS**



- **FACHADAS COMERCIALES**
- **RESIDENCIALES DE VIDRIO Y ALUMINIO**
- **CANCELES DE VIDRIO**

**¡SOLUCIONES A LA MEDIDA!**  
administracionmxl@novoavidrio.com

**MEXICALI**  
**686 517 4128**  
Calz. Cety's 2701, Col. Rivera

**SAN LUIS RÍO COLORADO**  
**653 534 2682**  
Zaragoza 15 y 16, SLRC SON.

# TENDENCIAS OTOÑO-INVIERNO 2025

Por: Anette Aguirre

## ABRIGOS DE PELUCHE

Es cierto que los abrigos de peluche son un clásico cada invierno, pero en esta temporada predominaran los estilos XL, desde cuellos, gorros y charms hasta los maxi abrigos frondosos de pelo marrón de Fendi.



fendi fall 2025- ready to wear  
gorunway

## POLKA DOTS

En los últimos meses, los polka-dots se han vuelto los favoritos y la próxima temporada los estaremos viendo en diferentes versiones y colores. El estampado de lunares nos encanta por su versatilidad para combinarse con otras prendas y al mismo tiempo añadir un toque divertido al atuendo.



marc jacobs  
polka dots

## ANIMAL PRINTS

El animal print siempre vuelve evolucionando un poco cada temporada. Para este otoño el estampado de leopardo seguirá teniendo presencia en las prendas y se le unirá una gran variedad de estampados. Vaca, cebrá y serpiente, aparecerán con un aire natural y orgánico.



## DRAPEADO

Si no eres fan de los estampados y prefieres elegir colores lisos en tus outfits, los diseños drapeados aportarán un toque elegante y aún más interesante a los looks. Se pueden encontrar en blusas, vestidos cortos y largos, para el día y para la noche.



## PISTACHO BRILLANTE

Este año va a cubrir todo tipo de texturas y prendas, desde el encaje hasta el cuero, pasando por faldas, tops y accesorios. Lo vimos en las grandes casas de moda como Prada, Hermès, Gucci y Marni.

## MARRON CHOCOLATE

Un tono delicioso del color café, es el chocolate, un marrón más oscuro, que ha protagonizado las colecciones de Hermès, Ferragamo o Schiaparelli. Lo puedes usar en todas partes de pies a cabeza, desde vestidos de satín, trajes completos a botas altas, pasando por shorts de cuero sintético hasta gafas de sol. Es el nuevo neutro de la temporada.

Las tendencias de moda que dominarán este otoño-invierno 2025 y necesitas conocer antes de que termine el verano. Prepara tu armario con lo más destacado de la temporada.



Balmain  
FW 2025



Anette Aguirre  
Lic. Diseño de Moda  
Creadora de Contenido

Redes:

Instagram @AnetteAguirre

YouTube @AnetteAguirre

TikTok @AnetteAguirree

# DR. ALEJANDRO NURICUMBO

CP 3409434 CMACV 346

## Pionero en la Angiología y Cirugía Vascul en Mexicali

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



CONSULTA MATUTINA:  
Almater Calle Novena  
Consultorio 108  
T. 686 488-5568

CONSULTA VESPERTINA:  
Av. Reforma 1006 entre B y C  
T. 686 552-2044

¡Elimina ya  
las molestas  
Várices!

# ¡Olé, Lety Sandoval!

Lety celebró su cumpleaños con todo el arte y la pasión del flamenco. Entre vestidos españoles, palmas, risas y mucho baile, sus invitadas le dieron el mejor regalo: una noche inolvidable.



Encuéntranos en

# Imperial Valley



 Calexico

El Centro 



## Adriana's BIRTHDAY

En el corazón del Valle de Guadalupe, la cumpleañera celebró en Vinos Cruz rodeada de familia y amigos. Entre vino, paella de Carrizos Catering, música y risas, disfrutaron una velada inolvidable.



# Desayunos

baja brunch *local taste*

BajaBrunch



## El mejor sabor a todas horas

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



# Sushi

**KOORI**  
 JAPANMED CUISINE

KooriSushiMxl



# FIESTAS DE LA VENDIMIA

La Vendimia 2025 organizado por PROVINO cerró con broche de oro en el esperado concurso de paellas celebrado en Viña Liceaga, una fiesta que cada año reúne amistad, vino y pasión por la cocina.

Los equipos Los Moreno, Vivencias y Los Ponchos demostraron nuevamente su entrega, mientras que Flor y Compañía se llevó el primer lugar en Calidad, conquistando paladares y aplausos.

Un cierre lleno de sabor, tradición y comunidad, que reafirma por qué esta celebración sigue siendo una de las más importantes de la región.



¿Tu sistema ya está listo para la Reforma INFONAVIT?



## 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.

Del **1 al 17 de septiembre** se realiza el pago patronal.

La **versión 18** de



aplica el nuevo cálculo automáticamente.

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



# horoscopo

UN PODCAST PARA MEJORAR TU SALUD EMOCIONAL  
CON UN TONO RELAJADO, CÓMICO E IRREVERENTE



# SALUD DEMENTE

SÁBADOS 6:00 P.M.  
POR CANAL 66



RAÚL  
Vivanco

DEISY  
Rodríguez

JESÚS  
Vilaseñor

VISITA CANAL66.TV O  
BÚSCANOS EN REDES





## Muestra de Vino 2025

Celebramos el sabor, la tradición y el talento vinícola de Baja California en la esperada Muestra del Vino 2025, inaugurando la Temporada de la Vendimia organizada por el Comité Provino. Una noche mágica donde el vino fue el protagonista, acompañado de gastronomía, música y la calidez de nuestra gente. ¡Salud por lo que viene!



COMITÉ  
**provino**  
BAJA CALIFORNIA



Dr. David Méndez Noble  
Oftalmólogo  
CED. 2268738 ESP. 3626840

**INSTITUTO VISUAL**  
**DR. DAVID MÉNDEZ**  
Microcirugía Ocular



Reserva ahora:



**AGENDA TU  
PRÓXIMA  
CITA ONLINE**

*es fácil y rápido*

Alta Especialidad en Córnea, Segmento Anterior y Cirugía Refractiva.

**AGENDA TU CITA**  **(686) 552-2004**

 Av. Reforma 1277 Col. Nueva, Mexicali

Síguenos en redes sociales  
/institutovisualdrdavidmendez



Descarga la App y agenda tus futuras citas





# 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.

**ELEVA**  
**MXL2025**  
TRANSFORMANDO VISIONES



**COPARMEX**<sup>®</sup>  
MEXICALI

## Programa General

Jueves 25 Septiembre

Sala de Conciertos AUKA de CEART



9:30 am  
**Inauguración**



3:00 pm

Conferencia Magistral  
**M.B.A. Marco Antonio Nájera Sixto**  
Centro de Liderazgo Trascendi,  
Coach Ejecutivo y Conferencista  
"Inteligencia Artificial con Liderazgo Humano"



10:00 am  
Conferencia Magistral  
**Arnaldo de la Rocha Navarrete**  
Fundador de Pollo Feliz  
"Sueño Mexicano"



4:30 pm

Conferencia Magistral  
**Saskia Niño de Rivera**  
Activista y Conferencista  
"Reconstrucción del Tejido Social"



11:30 am  
Conferencia Magistral  
**José Antonio Díaz Quintanar**  
Presidente del Consejo Consultivo de CAFFENIO  
"Innovación y Renovación del Modelo de Negocio"



6:00 pm

Conferencia Magistral  
**Adela Micha**  
Periodista  
"Una Mujer Chingándole"



12:30 pm  
Taller de Alto Nivel  
**L.M. Luis Ángel Rocha González**  
Fundador + Director Creativo de Happy Lemon Marketing  
"Tendencias de Marketing 2026 + E-Commerce"



8:00 pm  
**Networking**



1:30 pm  
**Receso**

**Informes al:**

Whats App (686) 135-6763  
Tel. (686) 557-5223  
[atencionsocios@coparmex.com](mailto:atencionsocios@coparmex.com)

# Todo lo necesario para el Paciente en Casa lo encuentras en



somos  
**Aliados**  
de tu **Salud.**

#### MEXICALI

Matriz:  
Av. Reforma 1098  
Col. Nueva  
686.554.2908

Novena:  
Calle Novena 540  
Plaza Alta  
686.104.6715

#### SAN LUIS R.C.

Calle 12  
y Revolución  
653.534.0094

#### TIJUANA

Torre Platino Blvd. Gral. R.  
Sánchez Taboada 10488  
Zona Urbana Río  
664.635.3910

#### HERMOSILLO

Bvd. Luis Donald Colosio Murrieta  
619. Local 101 Plaza Colossus  
662.108.9225