

Actitudm

Mexicali / Valle Imperial/ Ensenada

Año 18/Edición 211 /Oct. 2025

Guía
Michelin
en B.C.

Adela Micha
en Mexicali

Verdades
de la
Demencia

**Dra.
María
Cruz
Orozco**

Primera Mujer
al frente en
Cirugía Robótica



ESTE FIN DE AÑO
RECONOCE LA ANTIGÜEDAD
DE TUS EMPLEADOS
CON ARTÍCULOS DE 18 KIRAT



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

☎ 686 554 3830

📱 Kirat Tradición Joyera

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

Octubre: Hagamos Conciencia del Cáncer de Mama

¡Revisate!

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

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 autores y anunciantes.

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

Esperanza y apoyo integral contra el cáncer de mama

Octubre ROSA 2025

01 OCT ENCENDIDO ÁGUILAS
7:30 P.M.

El Nido de Los
Águilas. Calz.
Cuahutemoc S/N.
Fracc. Las Fuentes

05 OCT CARRERA OCTUBRE ROSA
8 A.M.

Av. Álvaro Obregón y
calle "E", frente a
Rectoría UABC

09 OCT JUEGO ROSA DE SOLES
MEXICALI.

Estadio,
Calz. Cuahutemoc S/N.
Fracc. Las Fuentes

10 OCT BORDER PRO CLASSIC
7 P.M.

Calexico High School

17 OCT LAZO BINACIONAL
9 A.M.

Línea Fronteriza

19 OCT CAMINATA LAZO HUMANO
8 A.M.

Campo Necaxa
Av. José María Pino Suarez

21, 22 y 23 OCT SERIE ROSA

El Nido de los Águilas

La Fundación Mujeres que Viven, A.C. tiene como misión generar conciencia sobre la detección oportuna del cáncer de mama y brindar apoyo integral a pacientes y familiares que enfrentan esta enfermedad.

A través de su campaña permanente de vales de mastografía y pláticas de concientización en empresas, escuelas y organizaciones, la fundación fomenta la prevención y el cuidado de la salud. Además, cada último jueves de mes organiza charlas sobre nutrición, motivación y temas de interés para pacientes y sus seres queridos.

El apoyo que ofrecen va más allá de la información: entregan medicamentos, estudios médicos, mangas para linfedema, prótesis externas, sostenes, pelucas, así como respaldo en mastectomías, cirugías reconstructivas y atención psicológica.

También cuentan con el programa "Vive sin dolor", diseñado para mejorar la calidad de vida de las pacientes.

La fundación tiene bajo su responsabilidad la Estancia Oncológica Madre de Guadalupe, un hogar temporal y gratuito para quienes viajan desde otros municipios a recibir quimioterapias o radioterapias en Mexicali, ofreciendo no solo hospedaje, sino un entorno de solidaridad y esperanza.

Con cada acción, Mujeres que Viven, A.C. reafirma su compromiso de acompañar y fortalecer a quienes luchan contra el cáncer de mama.

686.800.4000 EXT.5216
686.569.7182
MujeresQueViven
@mijueresqueviven

Fundación
Mujeres
que viven

Octubre ROSA

Con una sonrisa encantadora y una actitud fabulosa, la Dra. María Cruz "Kessy" llegó al día de la sesión fotográfica. Radiante y guapísima, comenzó en el estudio de la talentosa estilista Norah Acosta, quien la dejó espectacular con un maquillaje impecable y rizos perfectamente definidos, resaltando su esencia como toda una artista.

De ahí, la magia continuó en el increíble estudio de NAMU, donde el lente sensible y creativo de Karina Hernández capturó sus mejores ángulos y logró imágenes que transmiten fuerza, belleza y autenticidad.

Gracias a Norah y Karina por crear un ambiente tan cómodo y especial en un día lleno de nervios, convirtiéndolo en una experiencia inolvidable.

NAMU
PHOTO STUDIO

NORAH ACOSTA
Beauty studio



LOS MEJORES PROVEEDORES EN UN SOLO LUGAR

EXPO BODA & XV AÑOS MEXICALI

Nos vemos el

4,5y6
Noviembre ²⁰/₂₅
DE 5-10 PM

En Salones:

THE PALLADIUM
SALONES PARA EVENTOS

Expo Boda & XV años   

+50
EXPOSITORES

Pasarelas

PROMOCIONES
EXCLUSIVAS

Rifas Estelares **MÚSICA**

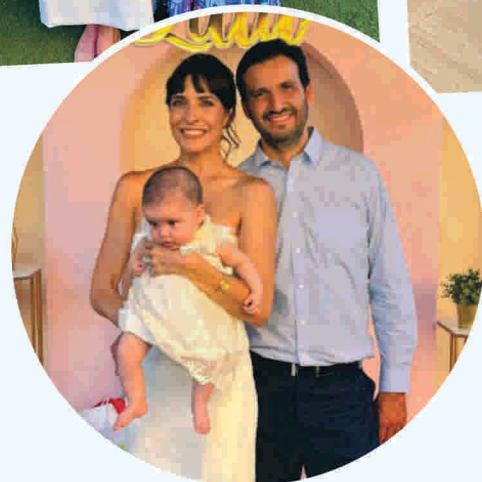
PONTE
exa
91.5

Como llegar:



**¡ENTRADA
GRATIS!**

Blvd. Lázaro Cárdenas No.1085



Laia FUE BAUTIZADA

La pequeña Laia recibió el sacramento del bautizo, acompañada por sus orgullosos papás María Belén López Dávalos y Leonardo Núñez Pérez, así como su hermanita Ananda Núñez López. En este momento especial, fueron elegidos como padrinos Silvia Fonseca y Javier Sánchez, con la presencia amorosa de sus abuelitos Paty Dávalos y Miguel Ángel López.

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.

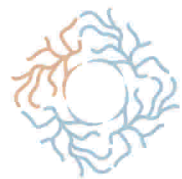
Dra. Yadira Ortega
Smile Designer

Ced.Prof: 10500940

También conocida como trastorno neurocognitivo mayor, la demencia es una de las enfermedades más devastadoras. Las demencias son un grupo de enfermedades caracterizadas por deterioro en las habilidades cognitivas, en general progresivo, llevando al sujeto en sus etapas finales a requerir de ayuda para realizar hasta las más mínimas y sencillas actividades como vestirse o comer.



Dra. Adriana Rodríguez
Dr. Juan Vélez



synaptica
Psiquiatría de alta especialidad

☎ 686 552 2588

Av. Zaragoza 1949
Col. Nueva
Mexicali, BC

Hablemos de Demencia



El alzheimer constituye un 60 a 70% de los casos de demencia, seguida por la demencia vascular en un 15 a 20% de los casos.

Para disminuir nuestro propio riesgo de demencia, aunque suene trillado una alimentación saludable y ejercicio físico, mantener a tu cerebro activo, leer de manera consistente, y aprender cosas nuevas, son tus mejores factores protectores, ya son capaces de prevenir las enfermedades crónicas que facilitan la presencia de demencias y le permiten al cerebro mantenerse sano por más tiempo.

Más allá de la diabetes y la hipertensión, tener episodios depresivos se conoce como un factor de riesgo para la demencia, especialmente en adultos mayores. Tratar estas enfermedades y mantenerse en remisión, es decir libre de síntomas, puede ayudar también a prevenirla.

¿Cómo detectar a un paciente con demencia?

1. Amnesia o Anterógrada, caracterizada por pérdida de la memoria, el síntoma inicial de la mayoría de las demencias es comenzar a olvidar hechos o situaciones que acaban de suceder, puede empezar a olvidar palabras o el significado de estas de forma consistente, y puede comenzar hasta 10 años antes de que pueda establecerse un diagnóstico.
2. Afasia, caracterizada por dificultades para articular el lenguaje o para comprenderlo, o tener un discurso que parece no tener sentido.
3. Agnosia, dificultad para reconocer objetos de la vida cotidiana, formas o personas, incluso familiares más cercanos, en fases avanzadas.
4. Apraxia, dificultad para realizar actividades complejas no instrumentadas o instrumentadas, desde manejar, cocinar, vestirse, bañarse o aquellas que se requieren para el trabajo cotidiano que el sujeto había realizado toda la vida.

Es muy importante aclarar que ninguno de estos signos son parte normal del envejecimiento, si se detecta uno de ellos de forma persistente y progresiva, hay que buscar una evaluación médica, especialmente en mayores de 50 años.

El riesgo de demencia se incrementa con la edad, donde si bien es un trastorno del envejecimiento, no es una parte normal del mismo.

Existen medicamentos para tratar el deterioro cognitivo leve que pueden disminuir el riesgo de que se convierta en una demencia completa. Si se trata de un paciente con una demencia ya establecida en sus etapas iniciales y se ha clasificado adecuadamente como alzhéimer, existen medicamentos muy novedosos que logran eliminar por completo la acumulación de la proteína beta amiloide en el cerebro, si bien no detiene el progreso de la enfermedad por completo, sí parece ralentizarlo.

En etapas intermedias pueden utilizarse medicamentos como memantina y donepezilo, y en las etapas finales tendremos que tratar las complicaciones de comportamiento del paciente, que puede desinhibirse y volverse grosero, agresivo o incluso tener síntomas psicóticos en que puede alucinar.

Por último en etapas finales en que el paciente requerirá ayuda para prácticamente todos sus menesteres diarios ya no es necesario usar medicamentos para disminuir el progreso de la enfermedad, solo apoyar al paciente en sus últimas etapas de vida.

Es importante entender que es un riesgo importante para todos nosotros, cuidémonos para prevenirlas mientras podamos, detectemos aquellos pacientes que podrían estar empezando con demencia, busca siempre al especialista en salud mental o en demencias como los neurólogos, psiquiatras y neuropsiquiatras.



Cuando se evalúa a un paciente con demencia es necesario primero descartar causas reversibles como anemia, problemas con la tiroides, deficiencias nutricionales e incluso depresión, que a veces puede pasar por demencia, y en casos específicos paneles para-neoplásicos (cuando se sospecha cáncer), autoinmunes (cuando las defensas atacan al propio cuerpo) o infecciosos.

Una vez establecido el diagnóstico se deben realizar pruebas neuropsicológicas que permitan saber las habilidades cognitivas que el paciente está perdiendo y que tan afectadas se encuentran, permitiendo clasificar la etapa en que se encuentra, ya que ésta determina el tratamiento que se requiere, así como estudios de imagen cerebral que permitan descubrir la presencia de lesiones que hablen de demencia vascular o de patrones de pérdida de volumen cerebral que hablen de otras demencias.



Una divertida tarde se vivió en Tu Parque con el tradicional Beer & Food Fest organizado por la Asociación TSM. Música en vivo, ambiente familiar y una excelente selección de food trucks hicieron de esta edición una experiencia deliciosa e inolvidable.



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

#vivesindolor

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

Contamos con visita domiciliaria



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



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



Baby Swimmers
Estimulación Temprana Acuática

Estimulación
Temprana
Acuática
5 meses a 3.6 años

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

Agenda tu clase muestra



NUESTROS SERVICIOS

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



LOZANO
LABORATORIOS

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 →



Adriana BRIDE TO BE

La psiquiatra Adriana Rodríguez y el Dr. Juan Vélez pronto unirán sus vidas. En honor a esta nueva etapa, Óscar Anuar y sus amigas organizaron una encantadora despedida de soltera para desearle todo lo mejor.



2x1
Café
Americano

@ /tresgranoscafe/

► Baja Wine by Tres Grano

Av. Francisco I. Madero 1730

Ordena y Recoge:
686 843 7702

Síndrome de Ovarios Poliquísticos Vs Ovarios Poliquísticos

Dra Elva Fuentes Camarena



Dra. Elva Fuentes Camarena
Céd. Prof. 986849/3393583/08742699/13764667

Médico Cirujano y partero
Ginecología y Obstetricia
Maestría en Cirugía Estética
Maestría en Medicina Regenerativa
Anti envejecimiento y Estética

☎ 686 565 6012
📍 dra.elvafuentes
📍 Cristobal Colon #200



¿Qué es primero?

Iniciando con la definición:

Los ovarios deben tener imágenes microquísticas (vistos por ultrasonido abdominal si no han tenido relaciones sexuales, o vía vaginal si ya las tuvieron). Siempre deben funcionar y producir, pero no deben ser más de 12, ni medir más de 9 mm de tamaño. Por lo general son bilaterales. Su causa es genética.

Ovarios poliquísticos: Pueden ser bilaterales o unilaterales, pero sin las características endocrinológicas del síndrome de ovarios poliquísticos, aunque por ultrasonido se parezcan.

Síndrome de ovarios poliquísticos (SOP): Además de los micro quistes ováricos, presenta desequilibrios hormonales. Es difícil definirlo por sus distintas presentaciones clínicas, por lo que puede ser sub diagnosticado o sobre diagnosticado.

Alteraciones Menstruales:

Por una anovulación que puede llevar a la paciente a no menstruar de 45 días a 3 meses, o hasta más de 3 meses a 1 año, pueden presentarse retrasos menstruales, manchados, sangrados abundantes o incluso menstruar cada mes (raramente).

Aunque tener quistes en los ovarios y menstruaciones irregulares no significa necesariamente SOP. Deben descartarse otras causas, como: Hipotiroidismo (fatiga, cansancio matutino) o Hiperprolactinemia (alteraciones menstruales y/o galactorrea).

Se sugiere checar con el médico si ya pasó la adolescencia (≥15 años), aunque lo recomendable es iniciar estudios hormonales desde la primera consulta.

Causas:

Alteraciones hormonales: La vía final de producción de hormonas femeninas son los estrógenos. En el SOP esta vía se queda inconclusa y predominan los andrógenos (producidos no solo por los ovarios, también por tejido adiposo). Esto contribuye a:

- Obesidad
- Resistencia a la insulina
- Aumento de leptina y pérdida de la sensación de saciedad

Variantes Clínicas

1 Por exceso de andrógenos:

- **Variante A:** Rasgos masculinos + alteraciones ovulatorias
- **Variante B:** Rasgos masculinos + ovarios quísticos
- **Variante C:** Alteraciones ovulatorias + ovarios poliquísticos
- **Variante D:** Rasgos masculinos + ovarios quísticos + alteraciones ovulatorias

2 Sobrepeso u obesidad: en cualquiera de sus grados.

3 Síndrome metabólico: relacionado a resistencia a la insulina, hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2.

4 Acné: ligado al exceso de andrógenos tratamiento hormonal

5 Alopecia: caída de cabello por aumento de Androgenos

Se sospecha SOP si presentas 2 de las siguientes:

- Alteraciones menstruales
- Ovarios con más de 12 microquistes menores de 9 mm
- Sobrepeso u obesidad
- Acné
- Alteraciones psicosociales

Tratamiento

- Regulación del ciclo menstrual: depende de la edad de la paciente y si desea embarazo.
- Uso de anticonceptivos orales, DIU de cobre, plata o hormonal (según el caso).

- Tratamientos hormonales en caso de acné.

- En adolescentes vírgenes, manejo individualizado.

- Control de obesidad y resistencia a la insulina como eje principal.

- Tratamiento hormonal y regenerativo en caso de Alopecia.

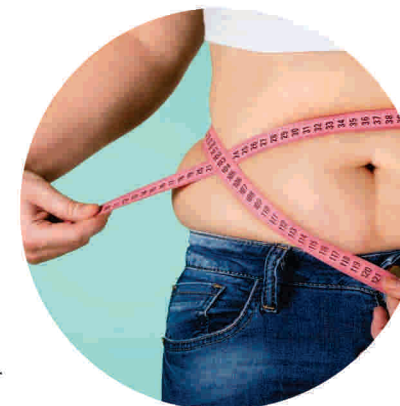
Recomendaciones Generales

1 Acudir a consulta con ginecólogo especialista en hormonas o endocrinólogo

2 Mantener actividad física y acudir a nutrición

3 No suspender manejo de resistencia a la insulina ni el plan nutricional ni ortomolecular, aún así se haya regulado la menstruación o haya embarazado.

Los efectos avanzados del (SOP) incluyen: infertilidad, mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y presión arterial alta, síndrome metabólico, apnea del sueño, hígado graso y cáncer de endometrio, así como problemas de salud mental como depresión y ansiedad.



"El éxito no es absoluto, es relativo":

Adela Micha inspira en FORO ELEVA 2025

Con una voz firme y una trayectoria que respalda cada palabra, Adela Micha cerró la decimotercera edición del Foro Eleva Mexicali 2025 con una conferencia que trascendió la sala y se quedó en el corazón de los asistentes.

"Nuestra profesión es incómoda por naturaleza", señaló al hablar del periodismo, pero sus palabras fueron más allá de su gremio: un llamado a todos aquellos que se enfrentan a la adversidad y que buscan reinventarse.

Micha recordó que después de tres décadas en Televisa, quedarse sin empleo fue una de las pruebas más duras de su vida. Sin embargo, lejos de rendirse, escuchó a su instinto, apostó por su pasión y creó La Saga, un proyecto digital que hoy sigue creciendo con el respaldo del público.

La periodista, galardonada con el Premio Nacional de Periodismo Rosario Castellanos, confesó que la clave de su permanencia ha sido la humildad: reconocer que no se sabe todo y abrir espacio a las nuevas generaciones, de quienes ha aprendido a navegar el mundo digital.

"Trabajo, disciplina, paciencia y resiliencia", enumeró como los valores que la han acompañado. Pero sobre todo, recalcó que no se debe temer al fracaso. "La cultura del éxito nos está haciendo mucho daño, porque impide fracasar y nos hace creer que no hemos logrado nada. El éxito no es un término absoluto, es relativo. Cada persona lo mide distinto".

Con su estilo directo, Micha cerró con un mensaje contundente: el éxito no depende solo de la suerte o la inspiración, sino de estar trabajando cuando llega la oportunidad. Su charla, titulada "Una mujer chingando...le", fue un recordatorio poderoso de que el verdadero triunfo radica en la constancia y en nunca dejar de creer en uno mismo.--



Dr. Tonalli Arce

Cirujano General CP 4620510 11181033 Ced. especialista

¡TU CIRUGÍA SEGURA Y A TU ALCANCE!

- ✓ Vesícula
- ✓ Apendicitis
- ✓ Manga Gástrica
- ✓ Hernias Abdominales

HOSPITAL
ARCE QUIÑONES

DR. TONALLI
ARCE
CIRUGÍA GENERAL Y BARIÁTRICA

📞 686 221 5555
Calle 4ª x Callejón, Río Tamazula, Mexicali, BC

La mejor tecnología para
tus pies

FeetCare
PEDICURE PROFESIONAL
Feetcareoficial



Agenda tu cita:

De lunes a viernes
10am a 2 pm / 3am 8pm
Sábados: 8am a 3pm

686 351 87 55
686 566 79 06

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

Encuentra Tu Revista en el
Imperial Valley

Calexico

El Centro



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 · Endourologo

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!



Dra. María Cruz Orozco

La primera mujer al frente de un Centro de Cirugía Robótica en México

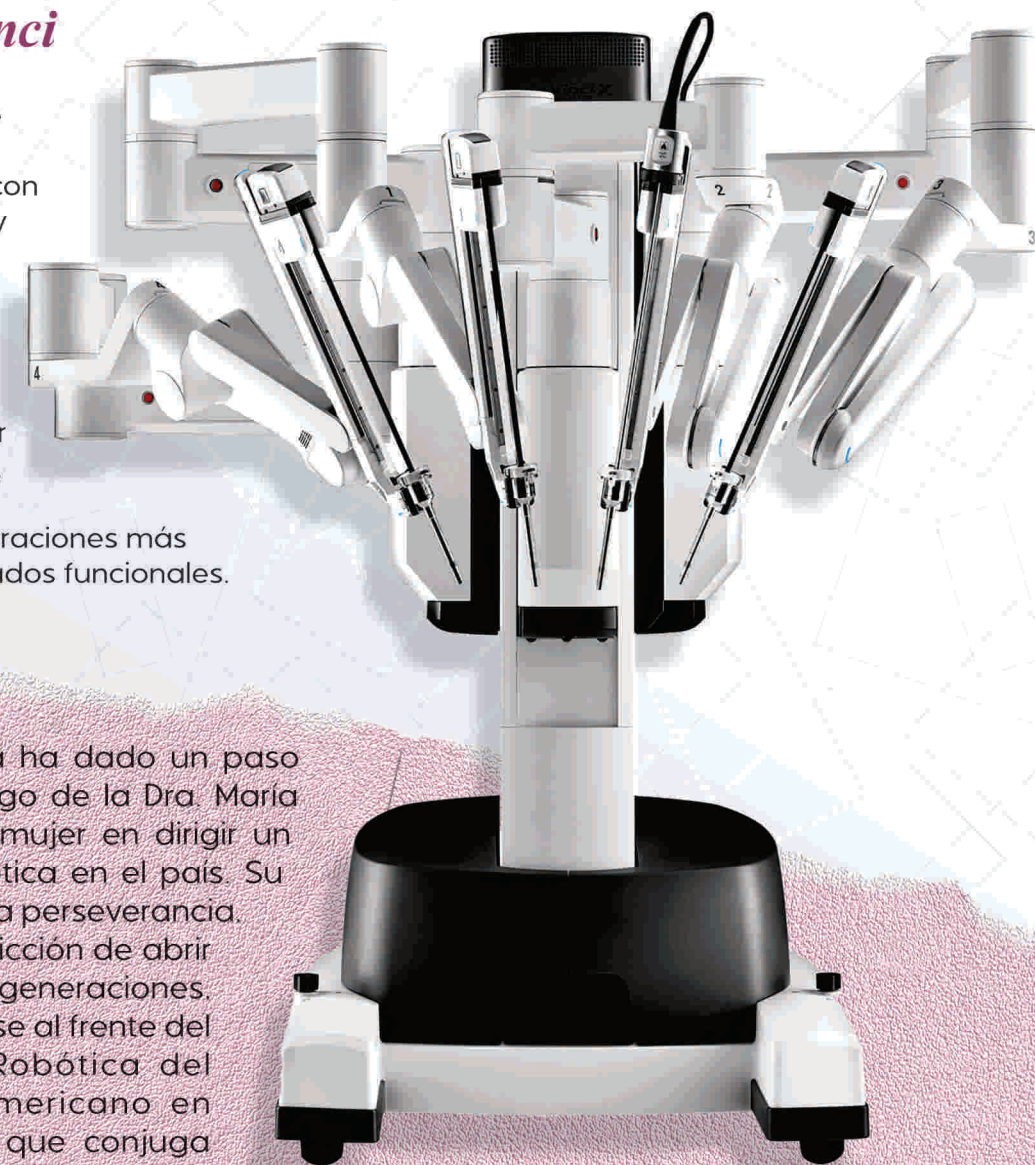
La medicina mexicana ha dado un paso histórico con el liderazgo de la Dra. María Cruz Orozco, primera mujer en dirigir un centro de cirugía robótica en el país. Su camino, marcado por la perseverancia, la innovación y la convicción de abrir espacios para nuevas generaciones, la ha llevado a colocarse al frente del Centro de Cirugía Robótica del Hospital Hispano Americano en Mexicali, un proyecto que conjuga tecnología de vanguardia con la pasión de un equipo humano altamente capacitado.

La historia de la doctora comenzó en Guadalajara, Jalisco, donde cursó la carrera de Medicina y se graduó como médica cirujana. Posteriormente, se especializó en Ginecología y Obstetricia, sumando entrenamientos en Colposcopia y Patología del Tracto Genital Inferior. Con la firme convicción de crecer profesionalmente y aportar algo nuevo a la comunidad, en 2008 llegó a Mexicali, ciudad que la recibió con los brazos abiertos y donde sembró raíces junto a su familia.



El Sistema Robótico Da Vinci

es una tecnología de asistencia quirúrgica que permite realizar cirugías mínimamente invasivas con mayor precisión, control y una visión tridimensional detallada del campo operatorio. El cirujano, desde una consola, dirige los brazos robóticos para manipular instrumentos quirúrgicos, lo que resulta en menos daño al paciente, recuperaciones más rápidas y mejores resultados funcionales.



La medicina mexicana ha dado un paso histórico con el liderazgo de la Dra. María Cruz Orozco, primera mujer en dirigir un centro de cirugía robótica en el país. Su camino, marcado por la perseverancia, la innovación y la convicción de abrir espacios para nuevas generaciones, la ha llevado a colocarse al frente del Centro de Cirugía Robótica del Hospital Hispano Americano en Mexicali, un proyecto que conjuga tecnología de vanguardia con la pasión de un equipo humano altamente capacitado.

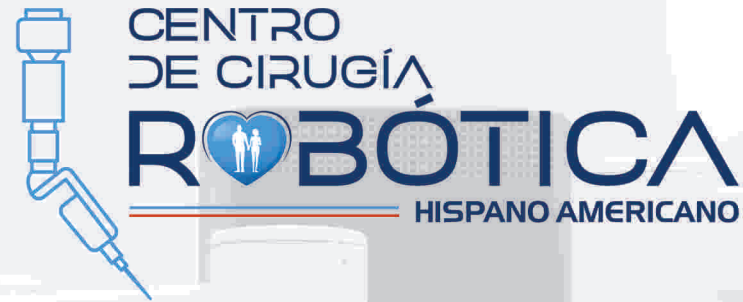
La historia de la doctora comenzó en Guadalajara, Jalisco, donde cursó la carrera de Medicina y se graduó como médica cirujana. Posteriormente, se especializó en Ginecología y Obstetricia, sumando entrenamientos en Colposcopia y Patología del Tracto Genital Inferior. Con la firme convicción de crecer profesionalmente y aportar algo nuevo a la comunidad, en 2008 llegó a Mexicali, ciudad que la recibió con los brazos abiertos y donde sembró raíces junto a su familia.

En el camino, la Dra. Orozco conoció a figuras inspiradoras como la Dra. Rosario Durón, pionera en cirugía robótica en

México, y se unió a la red internacional Women in Da Vinci, donde las mujeres representan apenas el 8% de los cirujanos certificados en el mundo. También retomó lazos con la Dra. Gilda Gutiérrez, colega y amiga de residencia, quien hoy ejerce en Tijuana y ha sido parte de este proceso de crecimiento y aprendizaje.

La doctora reconoce que su equipo ha sido fundamental en este camino. En quirófano la acompañan el anestesiólogo Dr. Guillermo Castillo, su enfermera quirúrgica Luz María Hernández Chaparro, y el especialista en fertilidad Dr. Jerson Mendoza, quien también avanza en su certificación como cirujano robótico. A este núcleo se suman ginecólogos aliados y colegas que respaldan e impulsan su labor.

El Centro de Cirugía Robótica del Hospital Hispano Americano cuenta con una infraestructura de primer nivel y un equipo multidisciplinario de médicos, instrumentistas, enfermería y personal de recuperación, todos capacitados en protocolos de mínima invasión y robótica. "La robótica exige coordinación absoluta, comunicación clara y confianza mutua", asegura la doctora, destacando la hermandad que se ha formado entre quienes participan en cada procedimiento.



Dr. Jerson Armando Mendoza Celaya

**Médico Cirujano
especialista en
Ginecología y
Obstetricia; y Biología
de la Reproducción
Humana.**

Cédula Profesional:
09950898

Miembro de:
Colegio Mexicano de
Ginecología y
Obstetricia de Mexicali,
Asociación Mexicana de
Medicina Reproductiva.



Hasta septiembre de 2025, la doctora y su equipo han realizado con éxito miomectomías, hysterectomías y cirugías de endometriosis, todas con resultados sobresalientes: menor sangrado, menos dolor y una recuperación más rápida para las pacientes. Los testimonios son su mayor validación: mujeres que expresan su sorpresa por volver a caminar a los pocos días o que agradecen la confianza que les dio apostar por esta tecnología de vanguardia.

Con cada cirugía, la Dra. María Cruz Orozco reafirma que la innovación en la medicina no tiene género ni fronteras. Su liderazgo marca un precedente histórico en México y abre puertas a las futuras generaciones de médicas que aspiran a incursionar en áreas de alta especialidad.

Las personas que logran sobresalir lo hacen porque un día decidieron desafiar al miedo.

Mi camino como la primera cirujana robótica de Mexicali no ha estado libre de dudas, pero cada paso me ha demostrado que cuando se vence el miedo, se abre la puerta a lo extraordinario.

- Dra. María Cruz Orozco



REWIND MEDICAL

Av Jose Ma. Larroque 1436
Mexicali, B.C.

CED PROF. 3977432
ESPECIALIDAD 5357198

NAMU

PHOTO STUDIO

RETIRO

con ACTITUD

La Decisión
Financiera
que define
tú Futuro

Alejandra Rosiñol

Hablar de retiro no es común en las conversaciones diarias. La mayoría lo pospone y, cuando llega el momento, se enfrenta a una dura realidad: ingresos reducidos, gastos elevados y una incertidumbre que roba tranquilidad.

Mi labor como agente de seguros va más allá de ofrecer productos. Soy asesora financiera y guía en decisiones de largo plazo, y uno de los temas que más me apasiona y preocupa, es el RETIRO.

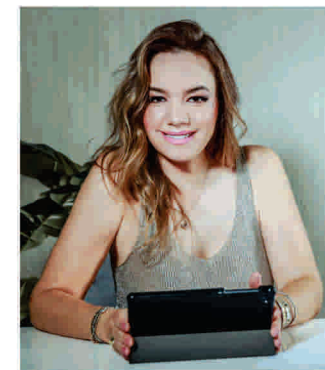
Riesgos de NO Planear:

- ❌ **Dependencia económica.** Te obliga a depender de hijos, familiares o de una pensión gubernamental, casi siempre insuficiente
- ❌ **Menor calidad de vida.** Los gastos de salud, vivienda y alimentación aumentan justo cuando los ingresos se reducen.
- ❌ **Estrés constante.** sin respaldo financiero, el miedo reemplaza la tranquilidad en una etapa que debería disfrutarse

Esto significa que llegar a la vejez sin un plan personal es entrar a la etapa más importante de la vida con limitaciones e incertidumbre.

TIP FINANCIERO:

- ✓ Empieza hoy, aunque sea con pequeñas cantidades. La clave no es cuanto, si no cuanto tiempo dejas trabajar a tu dinero.
- ✓ Contrata un (PPR) Plan Personal de Retiro, te dará seguridad económica, te permitirá mantener tu estilo de vida, te brindará libertad y dignidad en el futuro.



Alejandra Rosiñol
Especialista en Seguros y Retiro

686 119 99 99
alerosinol@hotmail.com
IG @alejandra_rosinol

Rosiñol Seguros
Asesor Patrimonial

Como especialista en seguros, mi compromiso es transformar la preocupación en confianza. Mi objetivo es que cada persona con la que trabajo logre diseñar una estrategia que proteja lo mas valioso: su tranquilidad futura.

"El retiro no es el final del camino, es la recompensa a una vida de esfuerzo. La pregunta es: ¿Estas construyendo hoy la seguridad financiera que deseas para mañana?"



NOVOA VIDRIO

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. Cetys 2701, Col. Rivera

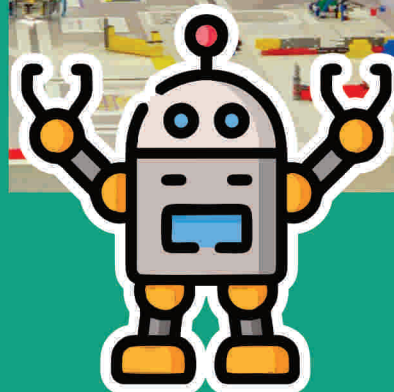
SAN LUIS RÍO COLORADO
653 534 2682
Zaragoza 15 y 16, SLRC SON.

www.novoavidrio.com



Rompen el Nacional del WORLD ROBOTICS OLYMPIAD

Por: Jesús Rivera



Xicalibots, nuestro equipo representativo de robótica participo el pasado 6 y 7 de septiembre en la ciudad de Aguascalientes representando a nuestro estado en la competencia internacional WRO (World Robotics Olympiad) en su etapa nacional, donde compitió contra los mejores 20 equipos de la categoría "Robo Mission".

Anteriormente, nuestro equipo había participado en la etapa regional noroeste el pasado mes de mayo en las instalaciones de CETYS Universidad, donde Xicalibots se adjudicó el 1er y 2do lugar, con esto logrando acreditar su participación en la etapa nacional.

Los equipos acreditados en el pasado regional en Baja California fueron Xicalibots Alpha conformado por Alekxander García, Esteban Casanueva y Jesús gamboa, los cuales obtuvieron el primer puesto, en segundo lugar el equipo de nombres Xicalibots Arlonaqui conformado por José Aranda, Diego López y Humayaa Calderón, Ambos equipos nos representaron en la etapa nacional en Aguascalientes.



WRO es una competencia donde los estudiantes deben desarrollar un robot el cual deba resolver una serie de retos, los cuales cada año son actualizados, dichos robots deben resolver dichos retos en un máximo de 2 minutos, esto además realizado de forma autónoma, los participantes deben anticiparse las dificultades y a los retos sorpresa que además, son añadidos durante los días que se realiza la competencia.



Sabiendo esto, nuestros equipos participaron en la etapa nacional, donde ambos equipos dieron lo mejor de sí, resolviendo los retos y adaptándose a los cambios, dando como resultado que uno de nuestros equipos se clasificara para la final internacional que se realizara en Panamá el siguiente mes, en octubre.

elGarage
PROJECT HUB

www.elgaragehub.com

 /elgarageprojecthub

 /elgaragehub

 Av. Magisterio 550
Col. Maestros Federales

 Tel. 686 318 5182

El corazón del Valle de Guadalupe volvió a vibrar con arte y cultura durante la segunda edición del Festival Internacional de Cine del Valle de Guadalupe (FICVG), realizado del 26 al 28 de septiembre en el Museo de la Vid y el Vino. Tres días de cine, música, gastronomía y vino consolidaron a este encuentro como uno de los más singulares de la región.

La inauguración abrió con un homenaje a la película Bajo California: el límite del tiempo, acompañada por un conversatorio con sus creadores, Carlos Bolado y Salvador Aguirre. También se presentó The Mexican Files, con Yareli Arizmendi y Sergio Arau, seguido de un energético concierto de Yam Beat Cinema.

Se vivió una intensa jornada de reflexión cinematográfica. La actriz y directora Mayra Hermosillo compartió su experiencia en un conversatorio; Cristian Calónico, director de Estudios Churubusco, impartió una masterclass sobre el presente y futuro del cine mexicano; y Orianna Paz, de la Cineteca Nacional, introdujo la proyección de El festín de Babette. Se contó con la emotiva presencia de Julieta Venegas, quien refrendó su entusiasmo por el cine y la cultura.

Y los viñedos de Vinya Abril acogieron un brunch inspirado en Amor a fuego lento, seguido de la masterclass de Edgar San Juan sobre guión adaptado. Destacó el panel "Las mujeres del vino", así como estrenos y presentaciones de proyectos fílmicos con figuras como Hugo D'Acosta, Benito Molina y Daniela D'Acosta.

Con esta edición, el FICVG reafirmó su espíritu: unir cine, vino y gastronomía en un escenario natural privilegiado, fortaleciendo al Valle de Guadalupe como epicentro cultural y enoturístico de talla internacional



II FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DEL VALLE GUADALUPE

Celebró Cine, Vino y Cultura



DR. ALEJANDRO NURICUMBO

CP 3409434 CMACV 346

Pionero en la
Angiología y
Cirugía Vascular
en Mexicali

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!*





SANARTE

Subasta con causa

Todo un éxito resultó la velada organizada por Vifac A.C., bajo la dirección de Liliana Montaña, donde los asistentes disfrutaron de una emotiva subasta y exposición de arte, así como de la extraordinaria presentación de la Filarmónica de Mexicali. Reconocidos artistas de Baja California donaron generosamente sus obras, sumándose a la causa para recaudar fondos en beneficio de los programas de la asociación. Entre sonrisas, música en vivo y un ambiente lleno de calidez, la gala se convirtió en un encuentro inolvidable donde el arte y la solidaridad se unieron para transformar vidas.



Artistas

Ángela López Hidalgo
Alejandra Phelts
Alma Padilla
Ariel Duarte
Bernardo Leal / GDL
Brenda Vega
Carlos Coronado
César Ibáñez
Claudia Manjarrez
Daniel Soria
Dann Mejía
Edgar Meraz
Elizabeth Ambriz
Enrique Chiu
Eugenia Jaloma
Francisco Postlethwaite
Gina Kabande
Ivonne González
J.M. José Manuel
Jesús Saldívar
Joan Jiménez Vega
Katalina Valenzuela
Leticia Mérida
Liliana Cueto
Lydicela Olea
Manuel Aguilar (+)
Marco Miranda
Maricarmen Rodríguez
Martina Durazo
Melina Ayala
Mextli Xitlalli
Mitzy Gasca
Pablo Castañeda
Papalote/Arte infantil
Friedeberg / CD México
Rosa Medina
Rosalba Ayala
Ruth Hernández (+)
Virinia Lizardi
XXA

¿Donde encuentro *mi revista?*



Rosinol Seguros
Asesor Patrimonial



¿Tu sistema
ya está listo
para la Reforma
INFONAVIT?



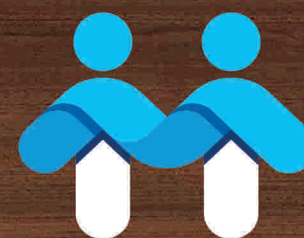
MEJORANDO TU PRODUCTIVIDAD

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



CONTPAQi®
Nóminas

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



CONTPAQi
Bancos



CONTPAQi
Contabilidad



CONTPAQi
Nóminas



CONTPAQi
PS



CONTPAQi
XML en
línea+



CONTPAQi
Factura
electrónica



CONTPAQi
CFDI
Facturación
en línea+



CONTPAQi
Comercial



CONTPAQi
Respaldos



CONTPAQi
Escritorio
Virtual



CONTPAQi
Evalúa035



CONTPAQi
Vende



CONTPAQi
Personia



CONTPAQi
Contabiliza



aries

tauro

geminis

cancer

leo

virgo

escurpión

sagittario

acuatio

piscis



El Valle de Guadalupe

Brilla con Estrellas Michelin

Cortesía:
Mayté Pérez
CANIRAC BC



Cocina Madre Ensenada

El restaurante Madre, en Ensenada, ha sido recomendado por la Guía Michelin 2025, un reconocimiento que destaca su propuesta culinaria inspirada en los sabores del mar y la tierra del Valle de Guadalupe. Lo que coloca a Madre entre los espacios gastronómicos más relevantes del país.

La constelación que ilumina a Baja California brilló aún más este 2025 con la entrega oficial de las placas a los restaurantes recomendados por la Guía Michelin México, un reconocimiento que reafirma el poder y la diversidad de la gastronomía de la región.



Nuestro estado fue galardonado con 5 Estrellas Rojas, 4 Estrellas Verdes, 7 Bib Gourmand y 21 menciones especiales, consolidando su lugar en el mapa internacional como un destino culinario imprescindible.



Conchas de Piedra

En el corazón del Valle de Guadalupe, cinco restaurantes se alzaron con la anhelada Estrella Michelin Roja, símbolo de excelencia gastronómica: Conchas de Piedra, que celebra la riqueza marina con creatividad y respeto al producto; Olivea Farm to Table, con su cocina de proximidad que honra la tierra y sus estaciones; Lunario, cuya propuesta conjuga arte, técnica y sensibilidad en cada plato; Así como Damiana y Animalón, que ofrece una experiencia íntima bajo la sombra de un encino centenario, convirtiéndose en emblema de la cocina de autor en Baja California.

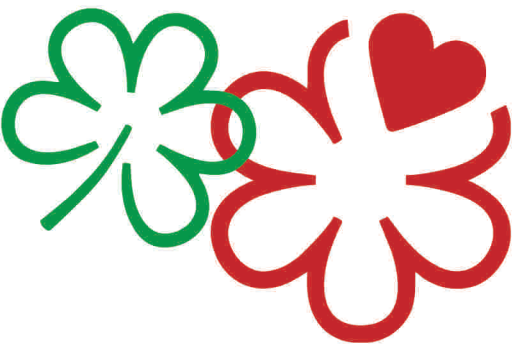


Olivea Farm to Table



Lunario

Valle de Guadalupe



Animalón

by Chef
Javier Plascencia



El compromiso con la sostenibilidad también fue reconocido con la codiciada Estrella Verde Michelin, otorgada a Deckman's en el Mogor y Damiana, ambos referentes de prácticas responsables que integran productores locales, cuidado del entorno y una visión de respeto a la naturaleza en cada preparación.

La llegada de la Guía Michelin no solo premia a los chefs y equipos de sala, sino que genera un efecto multiplicador: impulsa al turismo gastronómico, fortalece a la cadena de valor y abre nuevas oportunidades para viticultores, pescadores, agricultores y artesanos que forman parte de este ecosistema culinario.

Baja California confirma así que su cocina es mucho más que sabor: es identidad, innovación y un legado que ahora brilla con fuerza en el firmamento mundial de la gastronomía.

baja brunch
local taste

 BajaBrunch

Desayunos



**El mejor sabor
a todas horas**

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



Sushi

 **KOORI**
JAPANMED CUISINE

 KooriSushiMxl

DOCTOR EN CASA

CON BEBA ESTRADA Y EL DR. RAFAEL ABRIL

MARTES Y VIERNES 7:00 AM

JUEVES 4:00 PM



**FELIZ DÍA DEL MEDICO
A LOS MEJORES ESPECIALISTAS**

 TVDOCTORENCASA  DOCTOR EN CASA

 DOCTORENCASATV66



Desde 1989

somos tus aliados en la Salud.



Compromiso con la salud y bienestar.



Productos médicos de calidad garantizada.



Atención personalizada y cercana.



Más de 3 décadas de experiencia.



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

Bldv. Luis Donaldo Colosio Murrieta
619. Local 101 Plaza Colossus
662.108.9225

insumed.com.mx