

# Actitudm

Mexicali / Valle Imperial / Ensenada

Año 19 / Edición 213 / Enero 2026

**Tu vida  
-20 kilos**

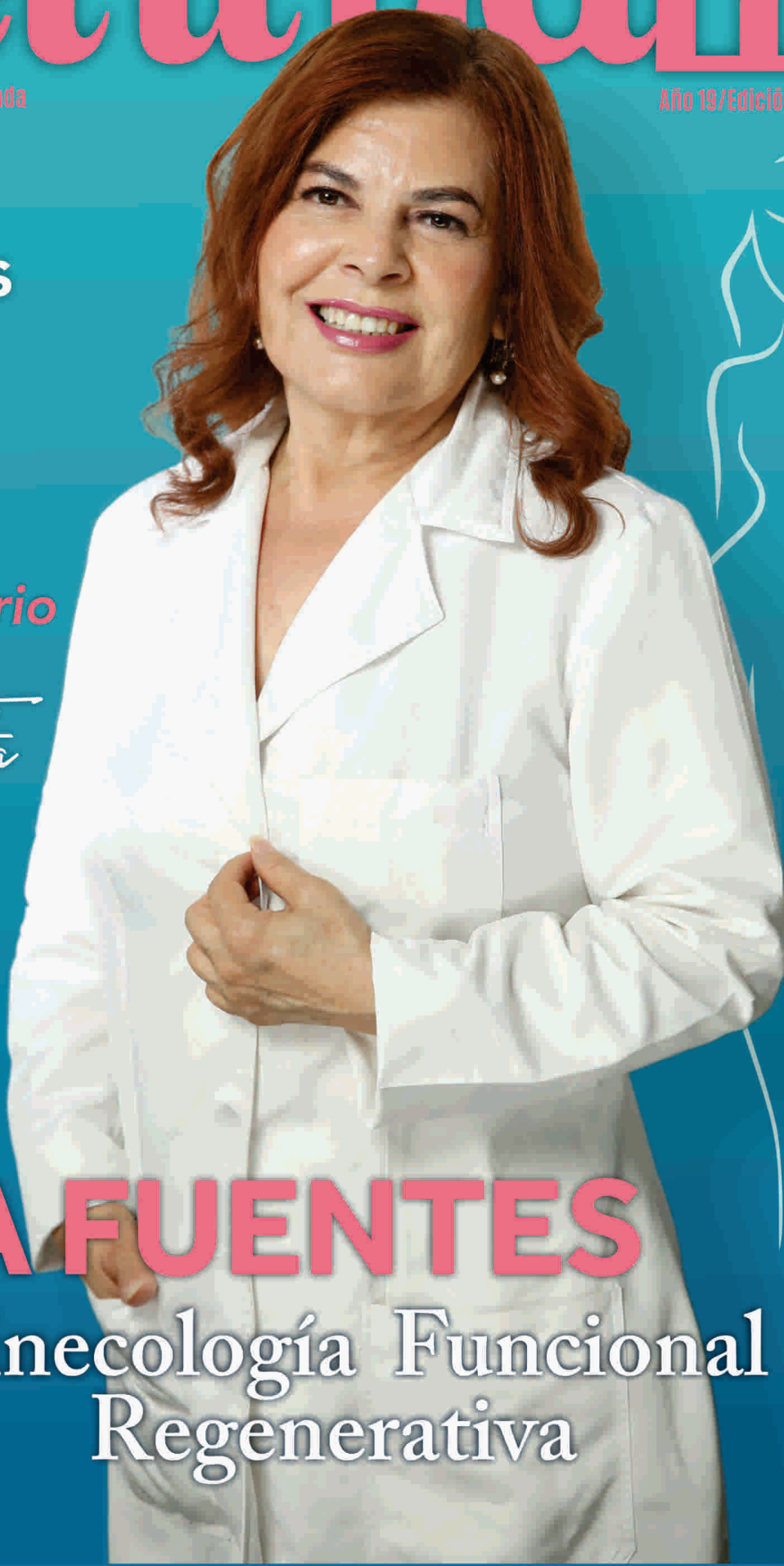
Dr. Tonalli Arce

**PIEL  
SANA**  
15 aniversario

*Tere & Tita*  
**Fest**

**DRA.  
ELVA FUENTES**

Ginecología Funcional  
Regenerativa





Get a smile, you shine!

# TRANSFORMA TU SONRISA. SMILE DESIGNER 2026

CED. PROF: 10500940



Comienza el año con tu nuevo yo, hablemos de transformación, no son solo dientes, tu nuevo estilo de vida, tu seguridad y tu salud integral. Rockea este 2026 con tu nueva sonrisa.

Sígueme en Instagram



@Dra.Yadira\_Ortega

Tratamientos sin dolor.

Resultados rápidos y seguros.

Restauraciones completas.

Metodología integral.



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

Cecilia Cortés  
Ana Salgado  
Diseño Editorial

Faviola Real  
Redes Sociales

Saúl Oliveros  
Cobertura de Eventos

Sergio Escobedo  
Web Master

Mónica González  
Facturación y Cobranza



2026  
Feliz

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.

JUNTOS LOGRAMOS  
**10 MILLONES DE OJOS**  
TRATADOS CON **SMILE**.

**Dr. David Méndez Noble**  
Oftalmólogo CED. 2268738 ESP. 3626840  
Alta Especialidad en Cirugía Refractiva, Cataratas y Córnea.



El Dr. David Méndez Noble reconocido **especialista en medicina ocular en Baja California**, fue distinguido con **Prestigioso Reconocimiento Internacional** otorgado por la compañía **Alemana ZEISS®**, líder mundial en innovación óptica, por su aportación histórica en **Cirugía Refractiva** y su compromiso con la **excelencia médica en el campo de la salud visual de Baja California**.

**ZEISS® reconoció al Dr. David Méndez Noble** junto a otros destacados especialistas de diversos países, por ser parte del **avance quirúrgico en la aplicación de la técnica SMILE (Small Incision Lenticule Extraction)**, sumándose así a los **más de 10 millones de procedimientos exitosos** realizados a nivel mundial con esta innovadora tecnología.

La **técnica SMILE**, desarrollada por ZEISS®, es un procedimiento **indoloro y mínimamente invasivo** que utiliza el **Láser de Femtosegundo Zeiss® VisuMax®**, empleado actualmente por poco más de **3,000 cirujanos en 80 países**. Este avance **ha transformado la vida de millones de pacientes al corregir la Miopía y/o Astigmatismo**, posicionándose como la opción más **precisa, segura y cómoda** para quienes buscan mejorar su **visión sin depender de anteojos o lentes de contacto**.

Agende su consulta 🏆 **Reconocimiento Internacional nos Avala** 🌐

☎ (686) 552-2004 🇲🇽 Av. Reforma 1277 Col. Nueva, Mexicali

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



## en Portada Detrás de Cámaras

Así se vivió la sesión fotográfica de nuestra invitada de portada del mes de enero, la Dra. Elva Fuentes, quien desde el primer momento se mostró sumamente simpática, agradable y emocionada por formar parte de esta experiencia.


Entre sonrisas y buena energía, la doctora disfrutó cada instante de la sesión, reflejando de manera natural su carisma y elegancia.



Su maquillaje y peinado estuvieron a cargo de la estilista Norah Acosta, quien logró resaltar su belleza con un look impecable.

El resultado: una Dra. Elva Fuentes guapísima, auténtica y radiante, lista para brillar en nuestra portada de enero.

**NORAH ACOSTA**  
b e a u t y   s t u d i o

 norahacostabeauty

 Norah Acosta Makeup and Beauty




# INSCRIPCIONES ABIERTAS


**Nosotros te ayudamos a  
cumplir tu propósito**

## OFERTA ACADÉMICA

- Administración de Empresas
- Arquitectura
- Ciencias de la Educación
- Comercio Internacional y Aduanas
- Contaduría Pública
- Criminología
- Derecho
- Gastronomía
- Ingeniería en Procesos de Manufactura
- Nutrición
- Psicología
- Fisioterapia

**HORARIO:**  
Escolarizado, nocturno, sabatino y dominical

 **(686) 524 4281**  
sólo whatsapp

 Universidad Vizcaya Mexicali



**UNIVERSIDAD VIZCAYA  
DE LAS AMÉRICAS**



# MARÍA ELENA DÁVALOS MEJÍA

# MARÍA ELENA DÁVALOS MEJÍA

MUJER EMPRENDEDORA.

NUESTRO PERSONAJE LLEGA A MEXICALI EN EL AÑO DE 1973.

ORIUNDA DE CDMX, CON GRAN CAPACIDAD DE RELACIONES HUMANAS (QUE SIEMPRE LA DESCRIBIÓ) , SE ADAPTÓ A LA “CULTURA CACHANILLA” CON ADMIRABLE RAPIDEZ.

EN AGOSTO DE 1974 NACE SU ÚNICA HIJA: MARTHA BEATRIZ MONTAÑO DÁVALOS.

Y MUY PRONTO, EN 1976, EMPIEZA A VENDER ALHAJAS DE ALTO DISEÑO Y ALTA CALIDAD, ELABORADAS POR SU PADRE DON JOSÉ DÁVALOS BATISTA.

SU ÉXITO FUE TAL, QUE SE VIÓ ORILLADA A ABRIR UNA JOYERÍA, EN OCTUBRE DE 1982: JOYERÍA 18 KARATI, “LA MÁS BRILLANTE DE LAS JOYERÍAS”

MARÍA ELENA FUE PARTEAGUAS, HACIENDO DEL MUNDO DE LA JOYERÍA LOCAL UN INMENSO ESCAPARATE DE MODELOS INTERNACIONALES, ORIGINALES, TODOS ELABORADOS EN ORO Y PIEDRAS PRECIOSAS.

¿SU ÉXITO?

LA GRAN CALIDAD HUMANA DE SU TRATO. ASÍ COMO EL PROFESIONALISMO Y LA ALTA HONESTIDAD DE SU DESEMPEÑO.

EN 1989 SE ASOCIÓ CON SU HERMANA, PATRICIA DÁVALOS. LOGRANDO CONSOLIDAR ESTE ESFUERZO, LA JOYERÍA SIGUE EN TIERRAS ACHANILLAS, YA CON 44 AÑOS PRESENTE EN LA VIDA DE LOS MEXICALESSES.

EL CAMINO FUE, Y SIGUE SIENDO EL MISMO: NO VENDER COSAS, SINO DESCUBRIR ESOS SUEÑOS QUE CADA PERSONA LLEVA DENTRO DE SU CORAZÓN AL MOMENTO DE ENTRAR AL ESTABLECIMIENTO.

MARÍA ELENA TRASCENDIÓ ESTE PASADO 29 DE DICIEMBRE.

¡VUELA ALTO!

ESTAMOS SEGUROS DE QUE ALLÁ TAMBIÉN, SABRÁS SER LA MÁS BRILLANTE DE LAS PERSONAS.



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

☎ 686 554 3830

📱 Kirat Tradición Joyera



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

☎ 686 554 3830

📱 Kirat Tradición Joyera



# 2026 Reinicio físico y mental

Psic. Adriana Rodríguez



Psic. Adriana Rodríguez



synaptica

Psiquiatría de alta especialidad

☎ 686 552 2588

Av. Zaragoza 1949  
Col. Nueva  
Mexicali, BC

Con la llegada de un nuevo año también llegan los propósitos, esos compromisos personales que prometen una versión “mejor” de nosotros mismos. Aunque varían de persona a persona, hay uno que se repite con sorprendente frecuencia: bajar de peso. Más allá de lo físico, este objetivo abre una pregunta necesaria y poco explorada: ¿qué relación existe entre el deseo de adelgazar y nuestra salud mental?

**Como bien lo dice el viejo adagio griego “Mente sana en cuerpo sano”, la salud mental y física se encuentran íntimamente relacionadas, al grado que ninguna de las dos puede existir en perfecta armonía si la otra no se encuentra íntegra.**

Mantener una salud física adecuada requiere de mucho esfuerzo, desde realizar actividad física todos los días hasta comer adecuadamente, y aunque muchas veces creemos que nuestro interés para hacer las cosas depende de nuestra voluntad, en realidad no es así, ya que **la voluntad está íntimamente ligada al estado de ánimo** y cuando éste no es óptimo es posible que perdamos el interés para hacer las cosas, incluyendo realizar el entrenamiento físico que podría ayudarnos a tener un mejor estado de salud.

Otro de los factores que juega en contra es que la depresión se trata de un estado inflamatorio de bajo grado en muchos de los casos (Es decir que la depresión es capaz de alterar al sistema inmune de nuestro cuerpo y ponerlo en nuestra contra dejándolo en una especie de estado de alerta que afecta todos sus procesos biológicos haciéndolos menos eficientes desde nuestro metabolismo hasta nuestras defensas) Haciendo mucho más difícil para el cuerpo adquirir el estado de salud completa mientras se encuentra deprimido

## ¿Cuántas veces lo hemos escuchado la frase de “como mucho por la ansiedad”?

Es sin duda una de las frases a las que más recurren las personas con problemas de peso, el problema es que para algunas de ellas sí es real, resulta que la ansiedad cuando es persistente como en los estados de enfermedad se asocia a incremento de algunas sustancias químicas como la adenosina y el neuropéptido y, ambas capaces de incrementar el apetito y la búsqueda de alimento en las personas, asociándose efectivamente a incremento de la ingesta alimentaria y por lo tanto del peso.



## Consumo elevado de carbohidratos disminución de energía

Uno de los errores más comunes al iniciar una dieta es basar la alimentación en un consumo elevado de carbohidratos mal distribuidos a lo largo del día. Los carbohidratos no son enemigos —son nuestra principal fuente de energía—, pero cuando se consumen en exceso o sin equilibrio pueden provocar picos de glucosa en la sangre. Estos picos desencadenan una respuesta hormonal que incluye la liberación de insulina y cortisol, lo que puede traducirse en fatiga, baja energía, acumulación de grasa y dificultad para iniciar una rutina de ejercicio.

Este círculo puede romperse ajustando no solo la cantidad, sino también el orden en que comemos. Iniciar las comidas con verduras o proteínas ayuda a reducir los picos de glucosa, incluso cuando después se consumen carbohidratos. Hoy existe mayor información sobre este tema, y una referencia accesible es “La revolución de la glucosa” de Jessie Inchauspé, una lectura ampliamente recomendada.

## Necesario dormir 8 horas todas las noches

El insomnio y las alteraciones del sueño son factores clave en el desarrollo de problemas de salud mental y también dificultan la recuperación de la salud física. Dormir poco afecta directamente al metabolismo, incrementando el apetito, el almacenamiento de grasa y los desajustes en la regulación de la glucosa, lo que favorece el aumento de peso. Estudios han demostrado que dormir menos de seis horas puede provocar incrementos significativos de peso, incluso en personas sin enfermedades mentales. Por ello, mantener un descanso de ocho horas diarias es esencial para conservar un estado físico y mental óptimo.

Cumplir el propósito de recuperar tu salud física es posible si se aborda de manera integral. Antes de iniciar cualquier cambio, es fundamental atender la salud mental, especialmente si existen síntomas de ansiedad, tristeza persistente o falta de energía, ya que influyen directamente en la constancia y el esfuerzo. Dormir adecuadamente, mantener una alimentación guiada por un profesional y aprender a organizar los alimentos son pilares clave del proceso. De igual forma, contar con asesoría para la actividad física —y una valoración médica cuando sea necesario— ayuda a avanzar de forma segura y sostenible. Aunque parezca complejo, cuidar tu salud es una meta alcanzable cuando se toman en cuenta todos los factores que la rodean. En Synáptica estamos para acompañarte en este camino.



# Pabellón del automóvil

Una noche memorable se vivió en el Pabellón del Automóvil del Museo Sol del Niño, donde vehículos clásicos e icónicos acercaron a niños, jóvenes y familias al mundo de la mecánica. El evento incluyó la presentación de José Gabriel Posada Gallego, arte, realidad virtual y música oldie, y cerró con una exhibición de más de 36 autos, entre ellos un Clase 1 manejado por Brad Pitt en F1.

VEN AL PABELLÓN Y DESCUBRE ESTAS HISTORIAS SOBRE RUEDAS.





# Tu vida después de **-20 kilos:** una transformación Total



**P**erder 20 kilos no solo se nota en el espejo. Se siente en el cuerpo, en la mente y en la forma en que vuelves a vivir tu día a día. El cirujano Tonalli Arce comparte cómo esta pérdida de peso puede marcar un antes y un después en la calidad de vida de una persona.



**Dr. Tonalli Arce**  
Médico Especialista  
Cirujano General  
CP 4620510  
1181033 Ced. especialista

📞 686 221 5555

Hospital Arce Quiñones  
Calle 4ª x Callejón,  
Río Tamazula

## Respirar mejor, vivir mejor.

Uno de los primeros cambios que experimentan los pacientes es algo tan cotidiano como subir escaleras sin ahogarse. Actividades que antes parecían agotadoras —caminar varias cuadras, cargar bolsas o jugar con los hijos— se vuelven más sencillas y naturales. “Cuando reduces 20 kilos, tu corazón y tus pulmones trabajan con menos esfuerzo. Eso se traduce en más energía y menos fatiga”, explica el Dr. Tonalli Arce.

## Dormir profundamente y despertar con energía

El descanso también mejora de forma significativa. Muchas personas que bajan de peso reportan mejor calidad del sueño, menos ronquidos e incluso una disminución de la apnea del sueño. Dormir bien no solo impacta el ánimo, también regula hormonas, mejora la concentración y favorece una mejor salud metabólica.

## Menos medicamentos, más bienestar

Con la pérdida de peso, en muchos casos se logra reducir o eliminar medicamentos para controlar enfermedades como la hipertensión, la diabetes o el colesterol alto. “Al disminuir la grasa corporal, el organismo responde mejor. Es común que algunos tratamientos se ajusten o se reduzcan”, señala el especialista.

## Articulaciones sin dolor, movimiento sin miedo

Rodillas, caderas y espalda baja suelen ser las más beneficiadas. Con menos peso que cargar, las articulaciones duelen menos y el movimiento se vuelve más libre. Esto permite retomar actividades físicas, mejorar la postura y prevenir lesiones a largo plazo.

## Autoestima que se eleva

El cambio no es solo físico. Al perder 20 kilos, muchas personas experimentan un aumento notable de la autoestima. Se sienten más seguras, cómodas con su imagen y motivadas a cuidarse. “El paciente vuelve a reconocerse, se gusta, se valora y se reconecta con su cuerpo”, comenta el Dr. Arce.



## Enamorarte de tu cuerpo otra vez

Mirarte al espejo y sentirte bien con lo que ves es parte fundamental del proceso. La pérdida de peso ayuda a recon-ciliarte con tu físico, a vestirse con más libertad y a recuperar la confianza social y personal.

## Más calidad de vida, más años bien vividos

En resumen, perder **20 kilos** además de una meta estética, es una inversión directa en tu salud y bienestar. Significa vivir con menos dolor, más energía, mejor ánimo y mayor plenitud.

*“La verdadera ganancia no está en los kilos que se van, sino en la vida que se recupera”,* concluye el cirujano Tonalli Arce.

# Encuéntranos

## en

# Imperial Valley



## Calexico

## El Centro





# Cirugía Robótica en Ginecología, *lo que debes saber...*

La cirugía robótica ginecológica representa uno de los avances más importantes de la medicina moderna al permitir procedimientos mínimamente invasivos con mayor precisión y seguridad. A pesar de su nombre, esta tecnología no sustituye al cirujano: es una extensión de sus manos y de su visión. El especialista controla cada movimiento desde una consola con visión tridimensional de alta definición, lo que mejora la exactitud quirúrgica y permite intervenir con mayor amplitud y detalle en zonas complejas, utilizando los mismos accesos que una cirugía laparoscópica convencional.

La Dra. María Cruz Orozco, primera doctora a cargo del programa de cirugía robótica del Hospital Hispano Americano, destaca que la robótica quirúrgica potencia la experiencia del cirujano y se traduce en beneficios directos para las pacientes, como procedimientos más precisos y menos invasivos.

## ¿La cirugía robótica es una técnica nueva o experimental?

No, en absoluto. La cirugía robótica tiene más de dos décadas de uso en el mundo y está ampliamente respaldada por evidencia científica. Hoy en día se utiliza de manera rutinaria en ginecología para procedimientos como histerectomías, cirugía de endometriosis, miomas y cirugía oncológica en varios países del Mundo.



El sistema Davinci es la única forma de realizar cirugía en los países de primer mundo, ellos ya no hacen cirugía de otra forma. En nuestro país ya hay sistemas Davinci en varios hospitales públicos y privados desde hace varios años.

## ¿La cirugía robótica es más dolorosa para el paciente?

En realidad ocurre lo contrario. Generalmente los pacientes presentan menos dolor, menos sangrado y menor inflamación. Las incisiones son pequeñas y la recuperación suele ser más rápida, con menor necesidad de analgésicos.



## Muchas personas creen que es lo mismo que la laparoscopia tradicional. ¿Hay diferencias?

Sí, hay diferencias importantes. Ambas son cirugías mínimamente invasivas, pero la robótica ofrece ventajas claras:

- **Visión tridimensional en alta definición**
- **Instrumentos con mayor libertad de movimiento**
- **Mayor precisión en espacios anatómicos complejos**

Esto nos permite realizar cirugías más seguras, especialmente en casos difíciles.

## ¿Y qué hay de la recuperación? ¿Es más lento?

No. La mayoría de los pacientes se recuperan más rápido que con cirugía abierta. Muchas pueden caminar el mismo día de la cirugía y regresar a sus actividades cotidianas en menos tiempo, siempre siguiendo las indicaciones médicas.

## ¿Esta cirugía es adecuada para mujeres mayores?

En muchas mujeres mayores la cirugía robótica puede ser una excelente opción porque reduce el trauma quirúrgico y el riesgo de complicaciones asociadas a cirugías más invasivas.

## ¿Todas las mujeres son candidatas para la cirugía robótica?

No todas. Cada paciente debe ser evaluado de manera individual. La indicación depende del diagnóstico, antecedentes médicos y estudios previos. Por eso es tan importante una valoración personalizada con un especialista en cirugía robótica.

## Para finalizar, ¿qué mensaje le daría a las mujeres que sienten miedo al escuchar "Cirugía Robótica"?

Les diría que se informen y pregunten. La cirugía robótica es una herramienta segura y eficaz cuando se utiliza de manera adecuada y por cirujanos entrenados. Derribar mitos permite tomar decisiones basadas en información real y no en el miedo.

CED. PROF. 3977432 / ESPECIALIDAD 5357198  
f @ dra.mariacruzorozco

686 384 1339  
686 553 4983

REEWIND MEDICAL:  
José Ma Larroque 1436  
Mexicali, B. C. 21100





**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



**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.**



Imagina, por un momento, una llamada telefónica. Una palabra: "diagnóstico". Una fecha para una cirugía. Un tratamiento especializado. En esos segundos, el mundo se divide en un "antes" y un "después". Lo primero, siempre, es la preocupación por el ser querido, la fuerza para enfrentar lo que venga. Pero casi de inmediato, en medio del torbellino emocional, surge una pregunta tan fría como inevitable: "¿Y esto cómo lo vamos a pagar?".



**Esta es la cruda realidad que miles de familias enfrentan cada año.**

Una enfermedad grave o un accidente importante no solo es un huracán emocional; es también una potencial catástrofe financiera. Hablemos del profundo acto de amor y responsabilidad que representa el seguro de gastos médicos mayores: el puente que permite que, en el momento más difícil, puedas concentrarte en lo único que importa realmente: la recuperación y el bienestar de quien amas, sin que la sombra de la ruina económica oscurezca la esperanza.



**Gladis Velázquez**  
Agente Profesional de Seguros  
Cédula CNSF H35836



686.2217684  
@gladiscuidaloqueamas

Desde la perspectiva financiera, un seguro de gastos mayores no es un gasto, es la piedra angular de cualquier plan financiero sólido. Es la estrategia definitiva de gestión de riesgo.

**Acceso cuando realmente lo necesitas:** Contratar un seguro es un acto de previsión. Intentar obtenerlo después de un diagnóstico es, lamentablemente, casi imposible. Es una decisión que se toma en la salud, para estar cubierto en la enfermedad.

Entendida su importancia, **¿cómo elegir el seguro adecuado?** La clave está en alinear la protección con tu realidad emocional y financiera. Te ayudare a traducir tus necesidades en una póliza concreta, aclarando dudas y evitando que quedes desprotegido.

**¡Hazlo ahora!**

El momento perfecto es cuando estás sano. La edad es el factor principal en el costo de la prima. Entre más joven y saludable lo contrates, más accesible será.

**Contar con un seguro de gastos médicos mayores es uno de los actos más concretos de amor propio y responsabilidad familiar.**

**¡Invierte en el!**

No como un gasto, sino como el pago más significativo que harás por tu paz interior y por el futuro de quienes más amas. Porque en la vida, lo más importante es la salud; y protegerla, la mayor sabiduría.

*Gladis Velázquez*

FeetCare

PEDICURE PROFESIONAL

# ¡Renuévate!

## de PIES a cabeza

Feetcareoficial

Citas:

686 351 87 55

686 566 79 06

Blvd. Benito Juárez 1642

Plaza San Angel Local 4 y 5

Análisis Clínicos

Consulta Médica

Ultrasonidos

Rayos X

Servicio a domicilio



Matriz **Reforma** | **Anáhuac** | Plaza **686**  
Hospital **Hispano** | Hospital **Hispano Sur**

(686) 211 0600  
laboratorioslozano.com



# Bazar de la Reina

El Bazar de la Reina en el Casino de Mexicali, ya es un clásico esperado por todas, organizado con estilo y mucha actitud por Rosana Letayf, Diana Jiménez y la reina actual Miranda De La Maza. Un evento lleno de moda y glamour donde boutiques locales brillaron presentando lo mejor de la temporada.





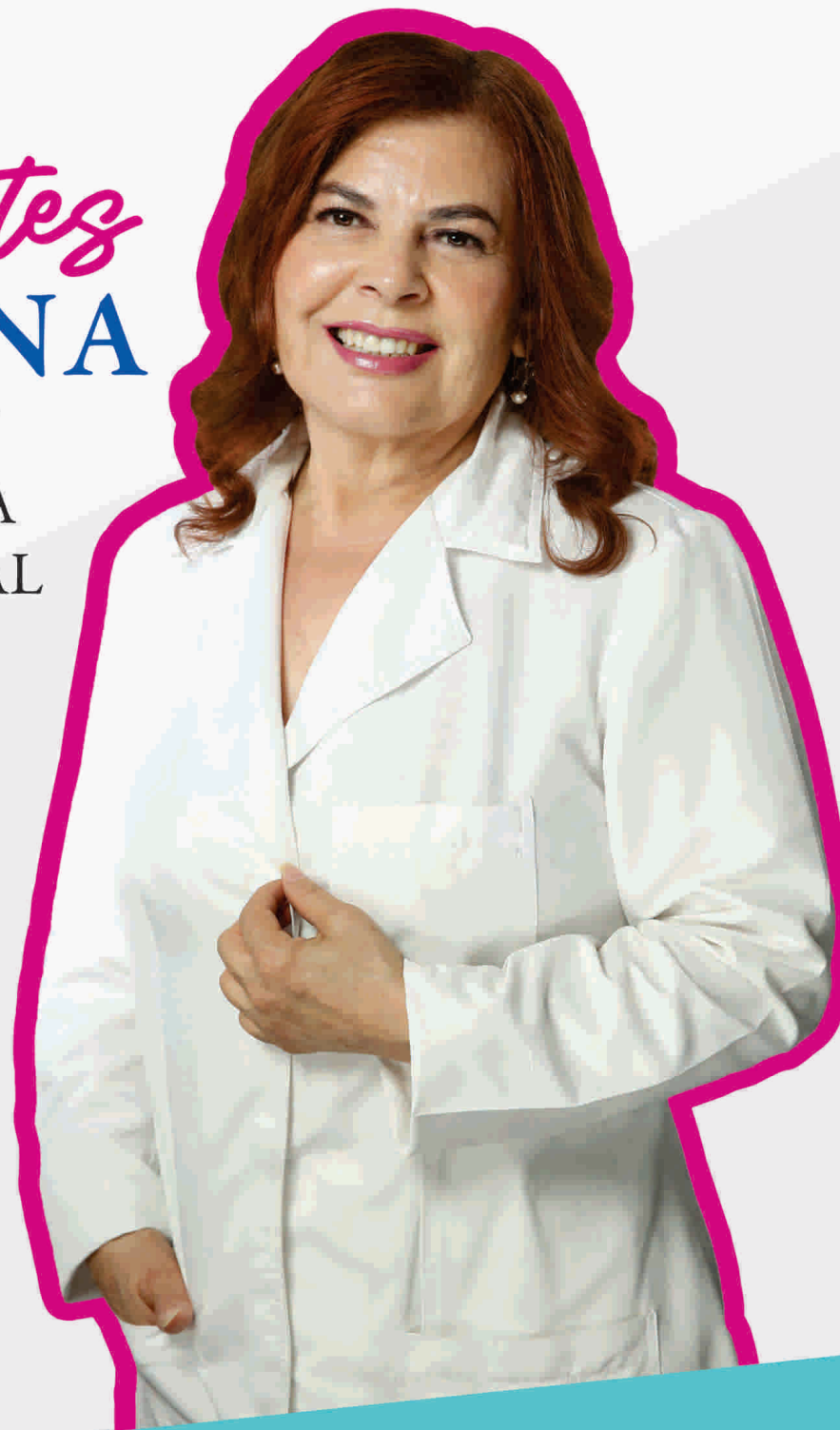
# Dra. Elva Fuentes CAMARENA

Céd. Prof. 986849/3393583/08742699/13764667

## UNA VIDA DEDICADA A LA SALUD INTEGRAL DE LA MUJER

**L**a trayectoria de la Dra. Elva Fuentes Camarena es el reflejo de una vocación médica sólida, construida con disciplina académica, experiencia clínica y una profunda convicción humanista. A lo largo de más de cuatro décadas de ejercicio profesional, su nombre se ha convertido en referente de la ginecología moderna y de la atención integral de la mujer en el noroeste del país, destacando por su capacidad de evolucionar con la medicina sin perder el contacto humano que distingue a los grandes médicos.

Su formación inició en Mexicali, Baja California, donde cursó la educación básica y Secundaria en Palaco. Posteriormente, realizó sus estudios de nivel medio superior en la Escuela Preparatoria No. 1 del Estado de Baja California. Desde etapas tempranas, mostró una clara inclinación hacia las ciencias de la salud, lo que la llevó a ingresar a la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), donde obtuvo el título de Médico Cirujano, sentando las bases de una carrera marcada por la constancia y el compromiso social.



Como parte de su formación médica, realizó el internado de pregrado en el Instituto Mexicano del Seguro Social, en las Clínicas No. 30 y 31 de Mexicali, y posteriormente el servicio social en el Hospital del ISSSTE de Ciudad Obregón, Sonora. Estas experiencias tempranas le permitieron conocer de cerca las necesidades reales de la población y reforzaron su interés por la salud femenina, particularmente en contextos donde la prevención y la educación médica resultan fundamentales.



Su experiencia en instituciones públicas es amplia y diversa. Se desempeñó como subespecialista en Biología de la Reproducción en el IMSS del Centro Médico de Occidente, en Ciudad Obregón, Sonora, y más adelante trabajó en el Hospital IMSS de San Luis Río Colorado.

Finalmente, se integró al Hospital IMSS No. 31 de Mexicali, donde ejerció como médico gineco-obstetra y fue jefa de servicio en dos ocasiones.

**Estos cargos le permitieron  
desarrollar habilidades  
clínicas, así como una visión  
administrativa y de liderazgo,  
aprendiendo a coordinar  
equipos multidisciplinarios y a  
optimizar la calidad de  
atención a la población.**

Con el objetivo de especializarse, la Dra. Fuentes se trasladó a la Ciudad de México para cursar la especialidad en Ginecología y Obstetricia en el Hospital “Luis Castelazo Ayala”, uno de los centros de referencia nacional.

En la misma institución realizó la subespecialidad en Biología de la Reproducción, área en la que posteriormente desarrollaría una parte esencial de su práctica profesional.

Paralelamente a su labor institucional, la Dra. Fuentes ha mantenido una práctica privada constante desde finales de la década de los ochenta. Inició en 1988 en el Hospital Médica Sur de la Ciudad de México, continuó en 1989 en Ciudad Obregón, Sonora, y desde 1990 hasta la actualidad ejerce en Mexicali, Baja California.



Médico Cirujano y Partero  
Ginecología y Obstetricia  
Maestría en Cirugía Estética  
Maestría en Medicina Regenerativa  
Anti Envejecimiento y Estética



Su consulta privada se caracterizó desde sus inicios por la innovación, incorporando herramientas diagnósticas como el ultrasonido ginecológico cuando aún no era una práctica común, lo que significó un avance significativo en la atención y comodidad de las pacientes.



Su constante capacitación en hormonas, medicina funcional, biointegrativa y regenerativa le permitió desarrollar un criterio propio, especialmente en momentos en los que muchos tratamientos hormonales eran cuestionados o negados. Hoy, su práctica se centra en la prevención, el equilibrio hormonal y el bienestar físico, emocional y sexual de la mujer.



**Dr. Hertoch:** Endocrinólogo experto en tratamiento hormonal en menopausia, Bélgica, Bruselas

La empatía ha sido un eje central en su trato con las pacientes. Escuchar, comprender el contexto familiar y acompañar los procesos personales ha generado relaciones médico-paciente que se extienden por décadas.

Una de las mayores satisfacciones de su carrera ha sido atender a varias generaciones dentro de una misma familia, acompañando a madres, hijas y ahora nietas, lo que reafirma el impacto profundo y duradero de su labor médica.

**Motivada por su familia, sus pacientes y los avances científicos, la Dra. Elva Fuentes Camarena continúa en constante actualización y proyección profesional.**

Su visión se enfoca en seguir promoviendo un modelo de salud integral que incluya prevención, educación médica y corresponsabilidad del paciente en su propio bienestar.

# La *Nueva Era* de la Ginecología Funcional Regenerativa



“ He sido testigo de décadas de cambios en la práctica ginecológica, y hoy estoy convencida de que la salud de la mujer no puede limitarse al tratamiento de enfermedades o al embarazo: debe abordarse de manera integral. ”

— Dra. Elva Fuentes



[doctoralia.com.mx](http://doctoralia.com.mx)

☎ 686 565 6012

📷 [dra.elvafuentes](https://www.instagram.com/dra.elvafuentes)

📍 Cristobal Colón #200



La celebración de Mayra Ortega, bajo su marca actual Piel Sana, honra una trayectoria de 15 años dedicados a la cosmetología, la terapia holística y el bienestar integral. A lo largo de este camino, Mayra ha construido un espacio que transforma pieles, acompaña procesos, otorga equilibrio y eleva la confianza de su comunidad tanto en Mexicali como, años atrás, en Guadalajara.

Como parte de esta conmemoración, se llevó a cabo un panel sobre Amor Propio, Cuidado y Bienestar, abordado desde diferentes perspectivas profesionales, e impartido por Lic. Cosm. Mayra Ortega, Nutr. Claudia Huerta, Psic. Ruth Coronado y poeta y conductora Arlenzi Tapia.

Acompañando el contexto, nuestra pedagoga y terapeuta Mtra. Liliana León compartió su visión sobre energía, amor y bienestar, enriqueciendo profundamente la experiencia.

Agradecemos también a la productora Mtra. Edith Arroyo, quien fungió como presentadora del programa y, con gran calidez y profesionalismo, llevó a cabo dicho momento.



**PIEL SANA**  
Mayra Ortega



## 15 aniversario

Fue un festejo en el que se reconoció la entrega, la pasión y el crecimiento profesional de Mayra a lo largo de estos 15 años, en los que distinguidos fieles clientes y pacientes se hicieron partícipes, agradeciendo su presencia, apoyo y confianza en cada etapa del camino.

Sin duda, esta celebración realza la calidez humana y el compromiso constante de Mayra por ofrecer bienestar integral, profesionalismo y un trato auténtico. ¡Muchas felicidades!



# 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. Cety 2701, Col. Rivera

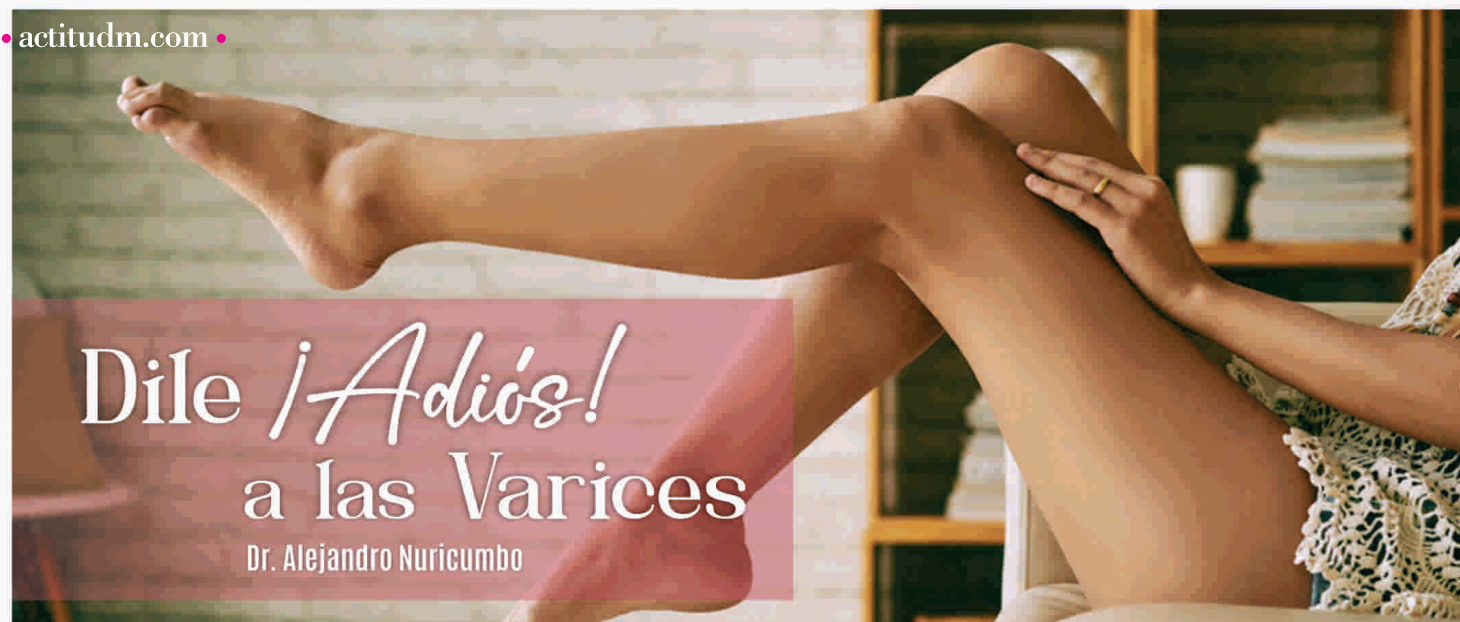
**SAN LUIS RÍO COLORADO**

**653 534 2682**

Zaragoza 15 y 16, SLRC SON.

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





## Dile ¡Adiós! a las Varices

Dr. Alejandro Nuricumbo

A pesar de ser un problema muy común existe mucha desinformación acerca de los diversos tratamientos que existen para tratar las várices

Es una enfermedad muy frecuente, evolutiva y antiestética, que puede afectar a cualquier persona. Son originadas por debilidad de la pared venosa y/o defectos en las válvulas, de causa desconocida. No obstante la mayor parte de los casos se presentan en mujeres y en pacientes con antecedentes familiares; lo que indica que si bien se desconoce su causa exacta, el factor hereditario juega un rol importante en su aparición.

**Los síntomas más comunes son piernas cansadas, hinchazón en piernas y tobillos, ardor, moretes, coágulos dentro de las varices y hemorragias por rupturas venosas.**

**En fases más avanzadas las alteraciones como cambios de coloración y endurecimiento de la piel, así como úlceras de muy difícil control y tratamiento.**

### TRATAMIENTO

Medicamentos, medias de soporte elástico, escleroterapia (inyecciones), cirugía, radiofrecuencia, laser endoluminal y laser transcutáneo. Estas técnicas modernas evolucionan de forma permanente y permiten que el paciente se recupere estética y funcionalmente en menos tiempo. Existen distintos tratamientos, algunos de ellos se realizan en el consultorio, siendo totalmente ambulatorios, y con mínima molestia con menos de 24 hrs de recuperación.

Los resultados se van evaluando a lo largo de las sesiones a través de un archivo fotográfico y la vigilancia del médico y del paciente, La mayoría de los pacientes requieren de 4 a 6 visitas para tratar su problema con resultados espectaculares.

Te recomendamos asistir con un médico angiólogo y cirujano vascular que este certificado por el Consejo Mexicano de Angiología y Cirugía Vascular.

No dejes pasar más tiempo para tener esas piernas que siempre has deseado lucir.



**Dr. Alejandro Nuricumbo**

Angiólogo y Cirujano Vascular  
CP 3409434 CMACV 346

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

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



# DR. ALEJANDRO NURICUMBO

CP 3409434 CMACV 346

## Pionero en la Angiología y Cirugía Vascular 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!*

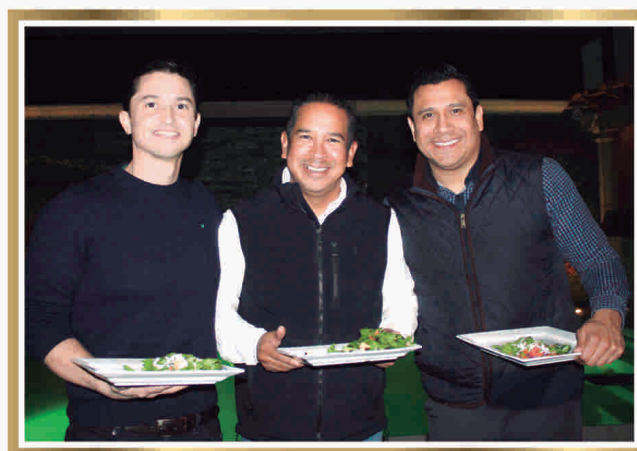






## Posada Consejo Directivo

El Consejo Directivo de **Todos Somos Mexicali** se reunió para celebrar su tradicional posada anual, empresarios de la localidad se reunieron teniendo como anfitrión al presidente de la asociación, Guillermo Galván.



¿Qué hay mejor que el café?



Av. Francisco I. Madero 1730



Baja Wine by Tres Grano



/tresgranoscafe/



## TERE & TITA FEST

Teresita Domínguez y Tita Aguilera celebraron su cumpleaños en una noche exquisita inspirada en el inigualable Juan Gabriel. Rodeadas de amigas, música y brillo, vivieron una velada memorable que deslumbró de principio a fin.



# TODAS LAS NOTICIAS AL ARRANCAR TU DÍA



LUNES A  
VIERNES  
5:00 a.m.

NOTICIEROS  
CONTACTO 66

MATUTINO  
CON ERIKA GALLEGO Y ARATH CASTILLO

SOLO POR CANAL 66

VISITA CANAL66.TV O  
BÚSCANOS EN REDES





# actitudm.com • HORÓSCOPO

## Capricornio

Por: Cristina García

(Del 21 de diciembre al 19 de enero)

Saturno, tu regente en Piscis y tu Sol entrando a tu signo, detonan prosperidad. Periodo fértil donde puedes crecer económicamente y recuperarte finiquitando deudas y haciendo alguna adquisición importante. Las personas acudirán a ti fluidamente por tu producto o servicio. Exceso de trabajo. Buscas disciplinas que te mantengan saludable y sientes necesidad de tener más contacto con la naturaleza para sentir que te liberas de toxinas energéticas y espirituales. Sera difícil alternar tiempo para todo ya que serás muy solicitada en todas las áreas de tu vida. Viajes precipitados y un poco peligrosos. Atención a tu salud por cambios de temperatura o reumatismo. En el amor prefieres una pareja que te aporte compañía y seguridad antes que la pasión fugaz. Posible inconveniente encuentro con ex pareja. Buscas sanar viejas heridas sentimentales y de tu vida en general. Asistes a algún curso o terapia de tipo psicológica o espiritual. Aumento de poder personal y de atracción. Se activan recursos publicitarios. Necesidad de descanso por desgaste. Reparaciones diversas a casa y auto. Cuidarse de extraños que tocan tu puerta.

### Aries

Bajón energético pasajero. Dolor de espalda baja, pies y rodillas. Tienes que modificar tu actitud con tu pareja y evitar ser tan demandante ya que haces que todo sea muy forzado o tenso. Buen periodo laboral y económico. Nostalgia por convivencia con personas que no están ya en tu vida y meditas en tus desaciertos. Viaje. Sensación de soledad. Curso o capacitación.

### Tauro

Periodo excelente en área laboral y de ingresos. Buscas hacer algún negocio pasajero que te genere más ingresos. Terminas unos proyectos pendientes. Adelanto de trabajo y tareas. Viaje de placer. Buscaras a tus familiares más cercanos ya que sientes necesitar a tu familia. En el amor tendrás diferentes oportunidades, pero solamente te interesara tener un solo compromiso.

### Géminis

Frustración. Sentir que no encuentras tu lugar. Es posible que tengas dudas de hacer un cambio importante en tu vida y será mejor esperar a que te apoyes con bases más sólidas. Alguien que perdiste te provocará obsesiones. Contacto con ex pareja. Mala actitud en el trabajo. El amor no es tu prioridad por el momento, pero si tener tranquilidad.

### Cáncer

Exceso de actividades. Buscas terminar pendientes para tener más tiempo libre. Consientes más a las personas cercanas en cubrir sus necesidades. Te ponen al frente de un grupo para capacitar o dar apoyo para que aprendan a resolver algo inminente. En el amor eres más elocuente y protectora.

### Leo

Te impulsa una gran ambición en tu negocio y proyectos ya que sientes que es tu momento. Persona cercana enfermará. Exceso de actividades sociales y familiares. Sientes que ocupas más tiempo para ti. Evita sobre explotarte porque sentirás que tu salud decae. Buscas apoyo espiritual. En el amor indecisión o necesidad de provocar problemas.

### Virgo

Exámenes médicos y solución de un problema presente en este tema. Reuniones o junta con personajes interesantes e importantes. Viaje con familia. Publicidad por negocio o servicio. Un enemigo oculto se revela. Inversión económica. Construcción de un espacio. Conocerás a una persona que te inquietara sentimentalmente. Tomas un curso o taller.

### Libra

Te aplicas más en tu trabajo porque recientemente descuidaste o te atrasaste en él y quieres ponerte al día. En el amor no sientes la seguridad de estar con la persona adecuada o sencillamente no quieres un compromiso. Viaje corto. Cuidado a tema hormonal. Pleito con familiar cercano.



### Escorpión

No es momento para decidir y actuar en algún asunto trascendental. Se te descubre un secreto. Alguien te engaña y también te enteras. Se activa un tema de seguro médico. El dinero no será problema. Extrañas a una persona que perdiste. Debes de cuidar tu seguridad personal. Tendencia a accidente. Sensación de que te encuentras sola.

### Sagitario

Periodo de muy buena suerte en donde continuamente habrá solución a temas que te interesan. Viajes y tramites. Te involucras en temas espirituales. Te vuelves más eficiente y subes de nivel en tu trabajo. Convivencias agradables con amistades. Sientes que en amor no te sientes satisfecha pero no te faltaran pretendientes. Aumenta tu atractivo. Colaboraciones en proyectos.

### Acuario

Cuidados a la salud en presión y corazón, huesos y articulaciones. Juntas laborales importantes. Se amplía el público que te solicita por tus servicios. Tu ingenio provoca cambios favorables con tus aportaciones. Asistes a una comunidad cercana en ayuda social. Temas en psicología o terapia en donde te involucras. Habrá un periodo excelente económico.

### Piscis

Tratamiento médico. Descanso por temas de salud. Festejos. Amistades ausentes se vuelven a acercar. Te aunaras a alguna organización que atiende apoyo a necesitados. Planeas un viaje agradable. Reparaciones a tu casa. Tendencia a accidentes por pisar en falso. Procuras armonía en tu relación y habrá tiempo para largas conversaciones y sentirte con más apoyo y consentida.

 Terapeuta Cristina García

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

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




## FASHION

Beauty Salon

Plaza San Pedro

Salón. 905.6090  
Cel. (686)305.2312

Plaza San Pedro, Local 10

 Fashionsalon.plazasanpedro  
FashionByBeverlyHillsSalon





# Visítanos en nuestra web

<https://actitudm.com/>



Escaneame  
y Síguenos



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

#vivesindolor



## Nueva Ubicación

Plaza Madero Local 7  
Av. Madero, Primera Sección  
Mexicali BC

Contamos con visita domiciliaria



DR.  
OMAR  
CANIZALES

DOLOR • PALIATIVOS • ANESTESIOLOGÍA

T. 686 516 0092  
C. 686 160 0300 y 653 534 5420  
Email. dromarcanizales@hotmail.com







## “La Bola” celebra

La posada de amigos “La Bola” se vivió esta vez como una gran reunión familiar, fortaleciendo la unión y el espíritu navideño. Gracias a la familia Quiñones Covarrubias por ser los anfitriones.





# ¿Donde encuentro *mi revista?*



*Dra. Elva Fuentes*



## ¡FELIZ AÑO NUEVO! ACOMPAÑANOS ESTE 2026



### DOCTOR EN CASA

CON EL DR. RAFAEL ABRIL Y BEBA ESTRADA

MARTES Y VIERNES 7AM  
JUEVES 4PM







**Bienvenido**

**2026**



**En Insumed** creemos que cada nuevo año es una oportunidad para abrazar lo más valioso: tu salud, tu familia y aquellos que llenan tu vida de amor.

*En este 2026 te invitamos a comenzar con bienestar, prevención y confianza. Estamos comprometidos a acompañarte en cada paso, para que vivas más momentos con quienes realmente importan. Porque cuando cuidas tu salud, cuidas todo lo que amas.*

