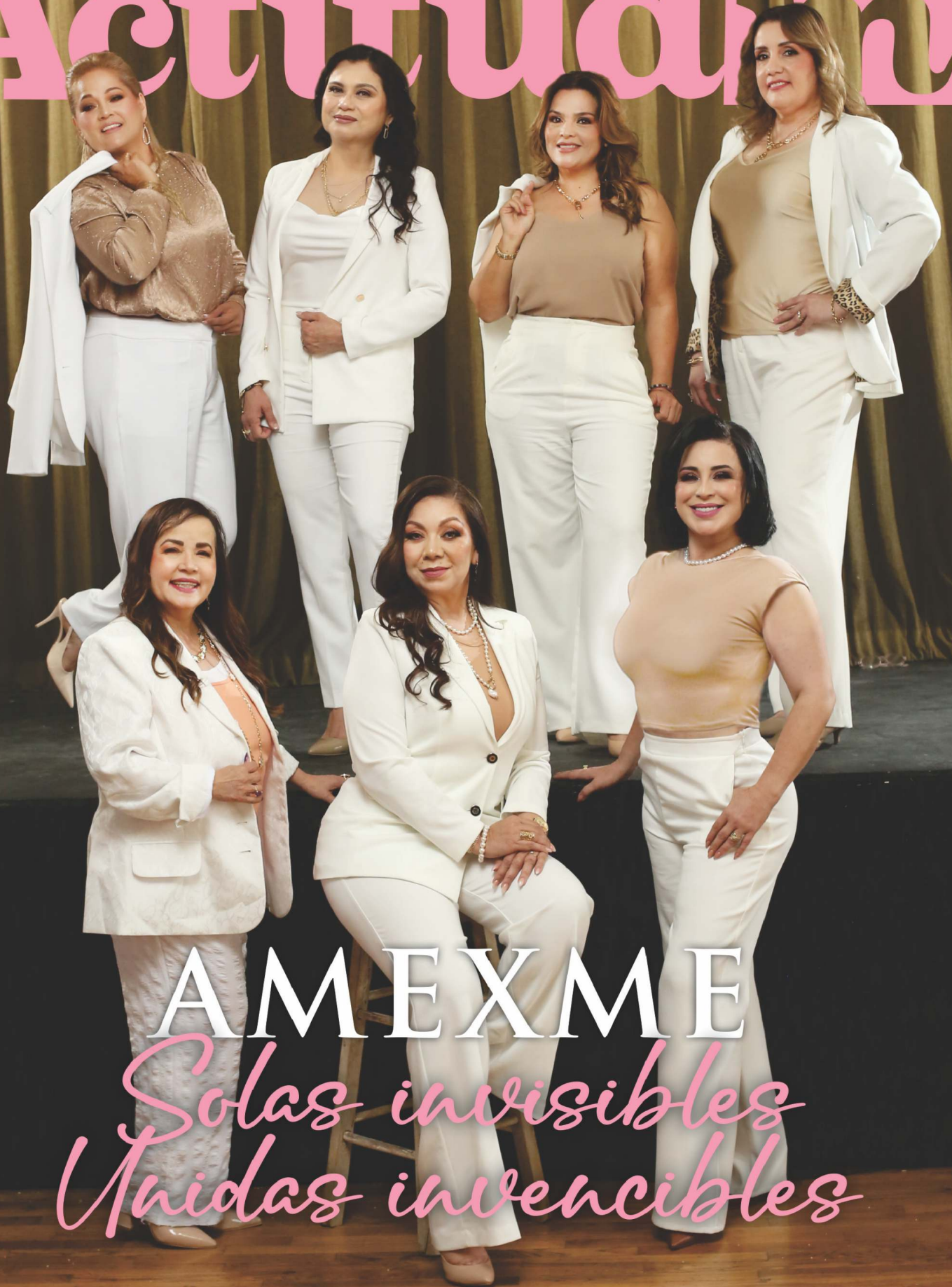


# Actitudm

Año 19/Edición 214 /Abril 2026

Mexicali / Valle Imperial / Enseñada



AMEXME

*Solas invisibles  
Unidas invencibles*

QUE LA PASCUA ILUMINE  
CADA RINCÓN DE TU VIDA

- GUARDA CUNA QUE PROTEGERÁ A TU BEBÉ -



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

686 554 3830 Kirat Tradición Joyera

# The New Era

#JUVENTUDSINCIRUGIA



**DRA. KAREN CARRILLO**  
Médico Gral. C. Prof. 6712254  
Médico Estético C. Prof 14691151



**CITAS**  
Macristy 686 383 7301  
Gran Vía 686 945 1477

MEXICALI . CULIACÁN . CIUDAD DE MÉXICO



# Actitudm Podcast

## CRÉDITOS

Adriana Guzmán Wood  
Lic. en Mercadotecnia  
Directora General

Cecilia Cortés  
Gloria Torres  
Diseño Editorial

Faviola Real  
Redes Sociales

Saúl Oliveros  
Cobertura de Eventos

Sergio Escobedo  
Web Master

Mónica González  
Facturación y Cobranza



**!GRACIAS!**

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.

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](https://www.instagram.com/renova_clinic_and_med_spa) [Renova Clinic and Med Spa](https://www.facebook.com/RenovaClinicandMedSpa)

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

*Gracias por su confianza*

# 26 ANIVERSARIO

**Porque tu futuro no tiene fronteras.**

## Educación con visión global



**+1,000** convenios en el mundo



**+300** Embajadores Vizcaya en el extranjero (últimos 2 años)



**+600** estudiantes en proyectos de investigación

## OFERTA EDUCATIVA

- 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**

# Optometría: OJOS SANOS, VISIÓN CLARA

El mes de marzo nos invita a reflexionar sobre la importancia de la profesión encargada de detectar, prevenir y tratar las alteraciones visuales relacionadas con un mal funcionamiento y desarrollo visual. En esta edición, platicamos con la Lic. Michel Ramírez, quien comparte su visión sobre la prevención y el cuidado responsable de la salud visual.

En consulta es frecuente escuchar el "veo bien" como respuesta automática, hasta que, al comparar su percepción con una evaluación objetiva, descubren que aquello que habían normalizado era una adaptación progresiva a una visión menos precisa.



Lic. Michel Ramírez  
LO., M.D.U.



Tel. 686 252 2923

Calz. Independencia 143-A  
Insurgentes Oeste

/MundoOpticos

En ese proceso se suelen ignorar la dificultad para enfocar, lapsos de menor concentración, la necesidad constante de entrecerrar los ojos o molestias que aparecen al final del día. Lo que parecía algo aislado comienza a repetirse con mayor frecuencia.



**Antes de reconocer que la visión requiere atención, ocasionalmente se manifiestan señales relacionadas con el cansancio visual, dolor de cabeza, visión borrosa de lejos o cerca, fotosensibilidad e incluso episodios intermitentes de visión doble. Cada síntoma inicia levemente y progresa de forma gradual hasta volverse lo suficientemente incómodo como para afectar la rutina diaria.**

Es en ese momento cuando surge la aceptación y la decisión de acudir a una valoración visual, no porque "de pronto" se vea mal, sino porque finalmente se reconoce que la calidad visual es baja y debe mejorarse para favorecer tanto la salud ocular como el bienestar integral.

“ Además de utilizar lentes con la graduación prescrita por un especialista, también se recomienda dormir por lo menos 7 horas diarias (lo que contribuye a una mejor lubricación y recuperación ocular), cambiar de punto de fijación cada 20 minutos, utilizar gotas lubricantes bajo prescripción profesional y protección UV en el lente solar como hábitos que contribuyan al cuidado y mantenimiento de la función visual. ”

Asimismo, la ingesta de alimentos de hoja verde, pescado, zanahoria, naranja e incluso una adecuada hidratación contribuye al mantenimiento de la salud visual y puede disminuir factores de riesgo asociados a enfermedades relacionadas con la edad.

Para detectar de manera temprana cualquier anomalía, se recomienda realizar un examen visual anual, actualizar la graduación de los lentes y utilizar tratamiento antirreflejante, especialmente si existe exposición prolongada a dispositivos electrónicos.

# BIANCO STORICO

tutto fatto a mano



VERA CUCINA  
ITALIANA



ORÍGEN ITALIANO EN EL CORAZÓN DE MEXICALI  
ÚNICO EN MÉXICO CON TRES CERTIFICACIONES OFICIALES DESDE Italia



# ELIMINACIÓN DE VARICES MITOS Y REALIDADES

Dr. Alejandro Nuricumbo



Frecuentemente asisten a mi consulta pacientes muy preocupadas por padecer varices, sin embargo a pesar de ser un problema muy común, existe mucha desinformación acerca de los diversos tratamientos que existen en la actualidad y disponibles en nuestra ciudad.

**Recordemos que el problema de las varices es tanto de salud como estético, y que están íntimamente relacionados.**

Las varices, comúnmente llamadas "venas de araña" o spider veins, es una enfermedad muy frecuente, evolutiva y antiestética, pueden afectar a cualquier persona. Son originadas por debilidad de la pared venosa y/o defectos en las válvulas. Si bien se desconoce su causa exacta el factor hereditario juega un rol importante en su aparición.



**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

Pesadez, "piernas cansadas", hinchazón en piernas y tobillos, ardor, moretes, coágulos y hemorragias por rupturas venosas son algunos de los síntomas comunes.

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

“ El tratamiento más común es la escleroterapia, que consiste en aplicar un medicamento dentro de las venas que ocasiona que la varices desaparezcan al instante, en conjunto con el uso de compresión y algunos medicamentos. ”

Muchas pacientes han intentado recomendaciones o tratamientos caseros de internet y televisión sin ningún fundamento. Seamos claros: "ningún medicamento, crema, o remedio casero puede quitar varices". No pongas en riesgo tu salud.

Es posible realizar un tratamiento completo en el consultorio a un costo muy razonable, sin exponer tu vida ni tu salud. Así que acude con un angiólogo y cirujano vascular certificado para tener esas piernas que siempre has deseado lucir.

EVENTO EXCLUSIVO PARA MUJERES



Vessenia WINEHOUSE

Alma NALLELY

# Activa tu GRANDEZA 2DA. EDICIÓN

UNA EXPERIENCIA DE ACTIVACIÓN PERSONAL

DOMINGO  
**31.05.26**  
MEXICALI, B.C. 3PM - 8PM

JARDIN  
**BLAKE'S GARDEN**

GENERAL \$1,900MX  
V.I.P \$2,900MX  
CUPO LIMITADO

CONFERENCIAS + COMIDA + COFFEE BREAK  
ACTIVIDADES + NETWORKING + SORPRESAS

APARTA TU LUGAR AL **686.245.9138**

@activatugrandezamx

# Mitos & Verdades sobre el BOTOX:

Dra. Mary Robles



La toxina botulínica tipo A, conocida popularmente como **Botox**, es uno de los tratamientos estéticos más utilizados en el mundo para prevenir y suavizar líneas de expresión. Sin embargo, alrededor de este procedimiento existen muchos mitos que generan dudas y expectativas poco realistas. A continuación, aclaramos las creencias más comunes con información basada en evidencia y práctica clínica.



Dra. Mary Robles  
CP. 12524694

Tel. 686 369 4668

Calzada Cetys 799  
Plaza Lienzo, L. 5A,

Envie Med Spa



## “Es lo mismo que los rellenos dérmicos”

**VERDAD:** No son lo mismo y cumplen funciones distintas:

- **Botox:** relaja el músculo para evitar o suavizar arrugas de expresión.
- **Ácido hialurónico (relleno):** aporta volumen, hidrata y perfila zonas como labios, pómulos o mentón.

*Ambos pueden complementarse, pero no son intercambiables.*

## “El Botox deja la cara congelada”

**VERDAD:** El efecto “congelado” ocurre únicamente cuando se aplica una dosis excesiva o con mala técnica. En manos de un profesional capacitado, el Botox permite relajar los músculos responsables de las arrugas sin eliminar la expresión natural.

*El objetivo actual es un resultado armónico, fresco y sutil, no un rostro sin movimiento.*

## “Solo sirve para tratar arrugas”

**VERDAD:** Además de suavizar líneas de expresión, la toxina botulínica tiene múltiples usos médicos y estéticos, como:

- Control de **bruxismo** y tensión muscular (hipertrofia de músculos maseteros).
- Tratamiento de **hiperhidrosis** en axilas, palmas de mano y plantas de pies (sudoración excesiva).
- Mejorar **sonrisas gingivales**.
- Control de **Migraña**.

*El Botox es una herramienta versátil, mucho más allá del rejuvenecimiento facial.*

El Botox es un procedimiento estético seguro, eficaz y ampliamente estudiado. La clave está en acudir con **profesionales expertos**, obtener una **evaluación facial médica individualizada** y tener expectativas claras sobre lo que este tratamiento puede lograr. Entender sus mitos y verdades te permitirá tomar decisiones informadas y alcanzar un resultado natural y armonioso.

## “Voy a verme mayor si dejo de aplicarlo”

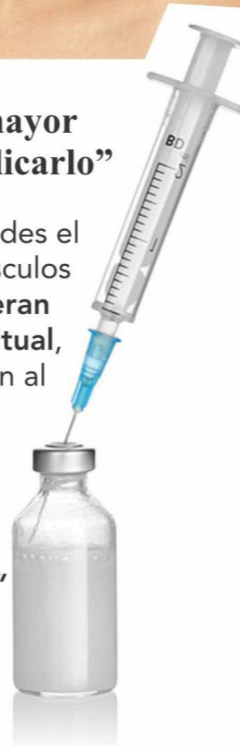
**VERDAD:** Si suspendes el tratamiento, los músculos simplemente **recuperan su movimiento habitual**, y las arrugas volverán al estado previo al uso de Botox.

No empeora la apariencia; solo **“regresa el tiempo”** a como era antes del tratamiento.

## “Solo es para personas mayores”

**VERDAD:** Cada vez más personas optan por la **prevención temprana**, generalmente entre los **25 y 30 años**, cuando comienzan a aparecer líneas de expresión iniciales.

*El uso preventivo ayuda a retrasar la formación de arrugas profundas, logrando resultados a largo plazo.*



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

Con lentes, te ves bien.  
**sin ellos,**  
**mejor.**

**Cirugía Refractiva**  
**SMILE**

Mínimamente invasiva.  
100% láser y sin dolor.  
Rápida recuperación.

Agenda Online en Doctoralia  
es fácil y rápido

**Llámanos**  
**686 552-2004**

Av. Reforma 1277 Col. Nueva, Mexicali, B.C.

www.institutovisualdrdavidmendez.com

# CARNAVAL

GRUPO MUSICAL

## 25 AÑOS



En la industria del entretenimiento, la trayectoria se construye con consistencia, innovación y excelencia. Durante 25 años, Grupo Carnaval ha marcado una diferencia clara en celebraciones sociales y corporativas, ofreciendo más que música: **una experiencia inolvidable.**

Nuestra propuesta combina talento musical, producción profesional, concepto visual e interacción con el público. Cada elemento está pensado para generar impacto. La Combi, símbolo de identidad y energía, representa nuestra capacidad de sorprender y crear momentos memorables.



A lo largo de estas dos décadas y media hemos evolucionado constantemente, incorporando nuevas tecnologías, ampliando nuestro repertorio y perfeccionando cada detalle. No improvisamos emociones: las diseñamos con intención y pasión.



**Este aniversario no solo celebra el pasado, reafirma nuestro compromiso con el futuro, seguimos innovando, elevando estándares y ofreciendo espectáculos de alto nivel para quienes buscan algo extraordinario.**

Facebook Instagram GrupoCarnavalDeMexicali



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



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

# ¿Que ventajas ofrece la Cirugía Robótica?

Dra. María Cruz Orozco

La cirugía robótica Da Vinci representa uno de los avances más importantes en la ginecología moderna. Su tecnología de alta precisión permite realizar procedimientos complejos de manera mínimamente invasiva, ofreciendo a las pacientes mejores resultados quirúrgicos y una recuperación más rápida.



“ Las principales ventajas de la cirugía robótica son la precisión milimétrica, menos sangrado, menos dolor postoperatorio y menor riesgo de complicaciones, recuperación de forma segura y progresiva. en un promedio de 10 días, significativamente menor en comparación con la cirugía tradicional. ”

Dra. María Cruz Orozco  
CED. PROF. 3977432  
ESPECIALIDAD 5357198



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

WhatsApp: 686 384 1339  
Teléfono: 686 553 4983

Facebook/Instagram: dra.mariacruzorozco

En los últimos meses, he realizado múltiples cirugías ginecológicas mediante el sistema Da Vinci, entre ellas histerectomías por diversas causas —incluyendo cáncer de endometrio—, miomectomías, salpingectomías y cirugías por endometriosis. Cada uno de estos procedimientos se llevó a cabo con resultados favorables, logrando una recuperación al 100% en todas las pacientes.

La cirugía robótica Da Vinci mejora la experiencia quirúrgica, e impacta positivamente en la calidad de vida de las pacientes. Apostar por tecnología de vanguardia es apostar por una medicina más segura, humana y eficaz.

*Pies Sanos y Bellos*

**FeetCare**  
PEDICURE PROFESIONAL

Feetcareoficial

De Lunes a Viernes  
10am a 2pm / 3am a 8pm  
Sábados: 8am a 3pm

WhatsApp: 686 351 87 55  
Teléfono: 686 566 79 06

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

**LOZANO**  
LABORATORIOS

Análisis Clínicos

Consulta Médica

Ultrasonidos

Rayos X

Servicio a domicilio



Matriz Reforma | Anáhuac | Plaza 686

Hospital Hispano | Hospital Hispano Sur

WhatsApp: (686) 211 0600

laboratorioslozano.com



# Femme WELLNESS

Organizado por el Comité Casino de Mexicali, presidido por Rosana Letayf, reunió a destacadas especialistas comprometidas con el bienestar integral de la mujer. Tuvimos la oportunidad de escuchar a grandes personalidades de la salud femenina: Anny Corella, Dra. Loana Andrade y Dra. María Cruz Orozco, quienes compartieron valiosos conocimientos para fortalecer cuerpo, mente y estilo de vida.



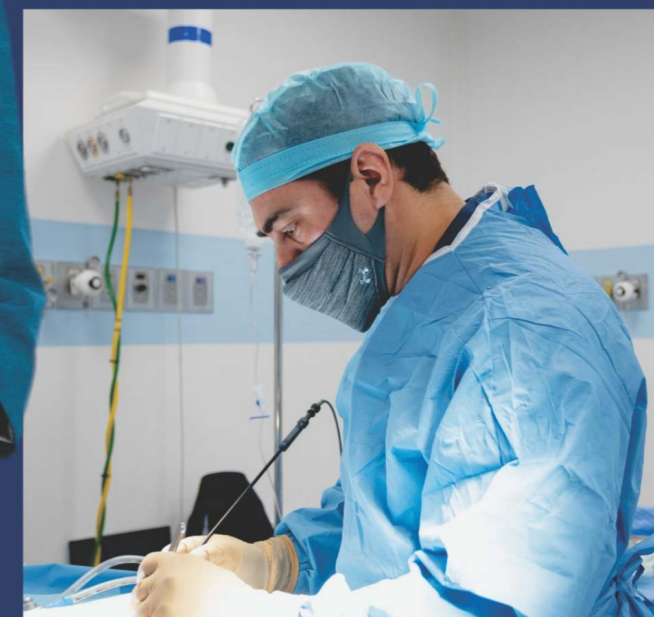
# Dr. Tonalli Arce

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



# Seguro de Gastos Médicos Mayores: La "Tormenta Perfecta" detrás del Incremento

Gladis Velázquez

El incremento en el costo de los seguros de gastos médicos se ha convertido en un dolor de cabeza recurrente para miles de personas.

El encarecimiento de tu seguro no tiene una causa única. Es la combinación de varios frentes que, en conjunto, disparan el costo final. Para dimensionarlo, en México, se perfila un aumento en las primas de los Seguros de Gastos Médicos Mayores (SGMM) que oscilará entre el 20% y el 40% para el ciclo 2026.



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



☎ 686.2217684  
📷 @gladiscuidaloqueamas

## Inflación Médica

El principal motor de estas subidas es lo que se conoce como **inflación médica**, que es el aumento específico en los costos de los bienes y servicios del sector salud. Este indicador suele ser muy superior a la inflación general de la economía.

- **Insumos y fármacos:** El precio de los medicamentos, material de curación y equipo hospitalario aumenta de manera sostenida.
- **Tecnología:** La incorporación de nuevas y costosas tecnologías para diagnósticos y tratamientos (como cirugías robóticas, terapias génicas o medicamentos de última generación) tiene un precio elevado que se traslada a las primas.

## Factores Fiscales y Estructurales

El entorno normativo y fiscal también juega un papel crucial. Un claro ejemplo es la imposibilidad de trasladar el IVA en México a partir de 2026.

Anteriormente, las aseguradoras podían acreditar este impuesto pagado a hospitales y médicos, pero al convertirse ahora en un costo directo, este se traslada inevitablemente a la prima del usuario final.

A esto se suman las malas prácticas en el sector salud que distorsionan los costos: Sobrepagos a asegurados, fraudes y la ineficiencia derivada de procedimientos innecesarios o reclamaciones fraudulentas.

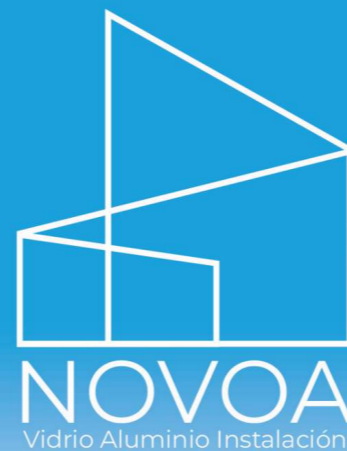
- **Honorarios médicos:** La actualización de los tabuladores de los profesionales de la salud también contribuye al incremento.

## ¿Hacia dónde vamos?

**El riesgo es real:** el pago de la prima puede pasar de ser un esfuerzo a convertirse en una imposibilidad financiera, ante este panorama, la anticipación es clave. Es vital revisar anualmente tu póliza, comparar opciones, ajustar coberturas a tu realidad sin quedarte desprotegido. Entender las causas no hará que la prima baje, pero te permitirá tomar decisiones más informadas para cuidar tu salud y tu patrimonio.

Acércate con nosotros para juntos, encontrar una solución sostenible a largo plazo.

Gracias por poner en mis manos lo que más amas.



# 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's 2701, Col. Rivera

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



# Foro Mujeres en Resiliencia

Revista ACTITUDM en conjunto con Coparmex, reunimos a 3 mujeres extraordinarias que están marcando la diferencia: Abogada. Lisbia Soto, Dra. Ma. Cruz Orozco y Lulma Valenzuela, y como moderadora la mercadóloga Adriana Guzmán.



# FASHION

Beauty Salon

Plaza San Pedro

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

**Salón. 686 905.6090**  
**Cel. 686 305.2312**

# AMEXME

*Solas invisibles, Unidas invencibles*



**E**n un entorno empresarial en constante evolución, donde la visión, la resiliencia y la colaboración marcan la diferencia, la AMEXME capítulo Mexicali se consolida como una plataforma clave para el impulso del liderazgo femenino. Como parte de una red nacional con más de seis décadas de trayectoria, esta asociación ha sido pieza fundamental en la formación, conexión y proyección de mujeres empresarias que hoy transforman la economía desde sus distintos sectores.

En esta edición, reunimos en portada a destacadas integrantes del comité directivo: presidente capítulo Mexicali: Anayansi Bustamante, Rosy Gutiérrez, Fabiola González, Magda Aragón, Claudia Núñez, Karla Jaime y Yael Martínez, mujeres que representan no solo el compromiso con el crecimiento empresarial, sino también una visión colectiva orientada a abrir caminos, generar oportunidades y fortalecer el papel de la mujer en el ámbito económico.

A través de este reportaje, exploramos el impacto de su liderazgo, las iniciativas que impulsan desde Mexicali y la manera en que, alineadas a una red con presencia en más de 60 capítulos a nivel nacional y vinculada a la FCEM (Femmes Chefs d'Entreprises Mondiales), continúan construyendo puentes hacia la capacitación, la conexión comercial y la internacionalización. Una muestra clara de que cuando las mujeres se unen, el crecimiento trasciende fronteras.



## Magda ARAGÓN

Ha construido una trayectoria sólida al frente de Viajes ALRA, empresa que, con más de 25 años en el mercado, se ha consolidado gracias a la confianza de clientes leales y a su capacidad de adaptación ante desafíos como la digitalización, la reducción de comisiones y la pandemia global. Su visión resiliente ha permitido evolucionar sin perder la esencia del servicio. En paralelo, su participación en AMEXME, durante la presidencia de Anayansi Bustamante Olivas, ha fortalecido su desarrollo profesional y humano, inspirándose en una red de mujeres líderes que impulsan el crecimiento y la perseverancia constante.



## Lic. Anayansi BUSTAMANTE OLIVAS

Actual Presidenta de AMEXME Capítulo Mexicali, es Licenciada en Administración de Empresas, madre de dos hijos y destacada empresaria con una sólida trayectoria en el desarrollo de proyectos con impacto social. Fundadora de Chamakitos y KID'S Clinical, ha impulsado iniciativas enfocadas en la niñez y el bienestar familiar. En conjunto con su esposo, es copropietaria de Plaza Wayak y Plaza Naáy, consolidando su presencia en el ámbito empresarial. Su liderazgo cercano y visión estratégica la distinguen, guiada por su filosofía de "liderar con visión, cercanía y compromiso", reflejo de su vocación de servicio y capacidad transformadora.



**Kid's Clinical**  
CENTRO INTEGRAL DE FISIOTERAPIA Y PSICOLOGÍA INFANTIL



## Yael MARTÍNEZ

Empresaria con una clara vocación de servicio, comprometida con el desarrollo de su comunidad y el bienestar de las nuevas generaciones. Al frente del Centro Educativo El Caracol, impulsa la creación de un espacio seguro y feliz que promueve el desarrollo integral de los niños, siempre bajo una filosofía de mejora continua. Actualmente se desempeña como Vicepresidenta Primera de la AMEXME Capítulo Mexicali, donde, tras un año y medio de participación, ha fortalecido vínculos y aprendizajes. "Mi familia es mi mayor fortaleza e inspiración para seguir creciendo", comparte, reflejando su liderazgo con propósito.



## Dina Fabiola GONZÁLEZ

Socia y cofundadora de Altazona Real Estate®, es una empresaria resiliente que convirtió la adversidad en oportunidad al iniciar su negocio en plena pandemia junto a su esposo el Lic Jose Manuel Montes, logrando posicionar su marca en tiempo récord gracias a su compromiso con el servicio. Su visión trasciende lo inmobiliario, destacando por su enfoque social: "No solo vendemos casas también nos preocupamos por el bienestar de nuestra comunidad, apoyando diferentes causas uno de ellos el deporte". Desde AMEXME, donde dirige Sostenibilidad y Desarrollo Social, ya por dos años ha fortalecido su liderazgo, inspirándose en mujeres exitosas mientras impulsa iniciativas que generan impacto positivo.



## Claudia NUÑEZ

Profundamente comprometida con su familia, a quienes reconoce como su mayor motor y la razón detrás de cada uno de sus logros. Empresaria y cofundadora de LONU'S Electric, ha consolidado junto a su esposo una empresa especializada en servicios de instalación eléctrica para la industria y el sector comercial, incluyendo subestaciones, sistemas de amoniaco y supervisión, próxima a celebrar 15 años de trayectoria. Como propietaria, lidera el área administrativa, mientras que su esposo el Ing. Edgar López dirige la operación, formando un sólido equipo de trabajo. Actualmente, forma parte de AMEXME Capítulo Mexicali, donde cuenta con año y medio como asociada y se desempeña como Tesorera desde hace cuatro meses. En este espacio, Claudia encuentra inspiración y crecimiento al compartir con mujeres empresarias cuya inteligencia, entrega y resiliencia la motivan a seguir avanzando y fortaleciendo su camino profesional.



## Rosy GUTIÉRREZ

Directora de Rosy Gutiérrez Real Estate, cuenta con más de 15 años de trayectoria en el sector inmobiliario, consolidándose como un referente en Mexicali gracias a su liderazgo y visión estratégica. Ha formado un equipo de ventas exitoso y ha impulsado la profesionalización del gremio mediante certificaciones y colaboraciones académicas. Como Directora de Relaciones Públicas en AMEXME Mexicali, destaca por su capacidad de generar alianzas. "Lo que más disfruto es conectar con otras empresarias", afirma, reflejando su compromiso por abrir oportunidades y transformar vidas a través del crecimiento conjunto.





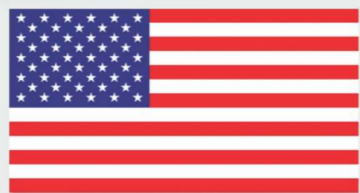
*Karla* JAIME

Licenciada en Administración de Empresas es una líder apasionada y comprometida con su comunidad, cuya trayectoria combina visión empresarial y vocación colaborativa. Como Directora de Eventos en AMEXME, destaca por su creatividad y capacidad organizativa, creando experiencias que fortalecen el vínculo entre mujeres empresarias. Paralelamente, con más de 15 años al frente de su empresa de seguridad privada Grupo Segumex, ha consolidado un proyecto sólido, generando oportunidades y liderando con enfoque humano. Su impulso por el trabajo en equipo y el empoderamiento femenino la posicionan como una agente de cambio en su entorno.



# Encuentra Tu Revista en el *Imperial Valley*

📍 Calexico  
El Centro 📍



# Actitudm Podcast



ACTITUDM evoluciona y da un paso firme hacia el futuro:  
*se transforma en podcast*

Durante más de **18 años**, ha sido una **editorial impresa** que ha reconocido la trayectoria de líderes de la región, **visibilizando historias** de líderes empresarios, expertos en salud y agentes de cambio. Hoy, se adapta a las nuevas formas de consumo de contenido, apostando por el formato audiovisual y digital. Este nuevo capítulo no solo amplifica su alcance, sino que fortalece su esencia: **generar conversaciones auténticas, cercanas y de valor.**

*“Las historias que inspiran merecen ser escuchadas”*  
y bajo esta premisa, **ACTITUDM Podcast** se posiciona como un espacio donde encontrarás **charlas con líderes de opinión de la región.** Puedes encontrarnos en <https://actitudm.com/> y en nuestro canal de **YouTube**, donde las voces que transforman encuentran **eco, conexión y proyección.**



Agradecemos profundamente tu preferencia y el acompañarnos a lo largo de este camino. Te invitamos a seguir nuestro podcast, a compartir tu opinión y a enviarnos tus sugerencias de invitados, porque **esta comunidad también se construye contigo.**

*¡Síguenos!*

<https://actitudm.com>



Ubicado en la zona de mayor plusvalía de la ciudad, Los Xielos Residencial sigue marcando la pauta en exclusividad. Con el respaldo y la experiencia de Brasa Desarrollos, el proyecto inaugura su nueva **cancha de pádel de primer nivel**.



  
**Los Xielos**  
RESIDENCIAL

**BRASA** 



Diseñada por los expertos de Centura Padel, esta instalación destaca por el uso de materiales de **alta calidad, garantizando una experiencia de juego profesional para todos los residentes**. Más que un espacio deportivo, es un punto de encuentro social para nuestros residentes.

**Con esta apertura, Los Xielos Residencial y Brasa Desarrollos demuestran que la verdadera distinción está en los detalles y en ofrecer el mejor estilo de vida de la región. Diseño, calidad de vida y la ubicación más privilegiada.**



# HORÓSCOPO

*Aries*

Por: Cristina García

Periodo en donde habrá que atender temas propios de salud y también de un familiar cercano. Los cursos y terapias serán importantes. Puede haber un sentimiento de que personas importantes te han dejado sola pero solo será una racha pasajera. Se vienen muchas actividades y trabajo en donde te recuperas de atrasos económicos. Ser precavida con un sabotaje en terrenos laborales. Un nuevo estado de ánimo que te impulsa a crecer en tus proyectos, ya que veras que se van resolviendo muchas situaciones pendientes. Viaje corto. Recibes una agradable sorpresa. Temas de construcción o modificación a un espacio. Trámites pendientes que se resuelven. Se debe estar alerta ante sucesos extraños como agresiones energéticas o espirituales. Reumatismo y revisiones médicas o terapias.

## TAURO

Días de asueto y días de muchísimo trabajo. Todo se ve compensatorio. Gastos y entradas económicas en equilibrio. Un trámite importante te dará dolores de cabeza, en el que debes aplicarte y echar mano de influencias en amistades y recursos para llevar este a buen fin. En el amor se presentarán oportunidades, y estabilidad si tienes pareja formal.

## GÉMINIS

Exceso de inconformidad y líos laborales. En tu relación de pareja todo marcha bien, pero te empeñarás en crear problemas por entretenerte. Drama. Oportunidades de nuevos ingresos. Reunión familiar. Viajes cortos. Atenderás Asunto de salud. Convivencias con buenas amistades.

## CÁNCER

Reuniones y festejos familiares. Apoyaras a una persona cercana en temas de salud. Viajes rápidos. Cursos o entrenamientos. Tendrás que ser paciente, una crisis familiar te lleva a proteger y dividir intereses en esta área. Atraso en recursos económicos. Estrés y dolores musculo esqueléticos.

## LEO

Seriedad y compromiso en tu relación. Excelente temporada para casarse o hacer algún contrato de adquisición importante. Estarás en espera de un recurso que viene con retraso. Problemas con familiares, te verás en la necesidad de deslindarte de alguna responsabilidad. Viaje agradable. Reparaciones a maquinaria o actualización de equipo.

## VIRGO

Momento de atender algún tema de salud. No es conveniente una cirugía a menos que sea por emergencia. Descanso. Si trabajas todo marchara a un ritmo lento y algo aburrido. Planeas Proteger a los tuyos mediante algún seguro o testamento. La relación de pareja está en una etapa donde solo se pide tranquilidad y cooperación.

## LIBRA

Tiempo de comprar mobiliario y artículos para el hogar y prepararse para un cambio de tu vida personal o familiar. Importante vigilar tu salud y de tus hijo. Viajes cortos agradables. Delegarás responsabilidades para alternar trabajo y descanso.

## ESCORPIÓN

Exceso de actividades sociales y familiares. Buena disposición en temas afectivos. Viajes agradables y romance. Cambio radical en tu vida. Te viene bien hacer sanaciones energéticas. Unas personas buscarán extorsionarte. No confies información muy personal. Diploma y honores por una participación.

## SAGITARIO

Dudas hacer compromiso porque no ves del todo cierta una relación. Cuidaras a un anciano o enfermo. Viaje de placer. Dudas seguir dando oportunidad a una relación. Te acercas más a tu entorno familiar y de amigos. Evita gastos excesivos. No firmes de aval, aunque sea muy allegada la persona por que faltara a un compromiso.

## CAPRICORNIO

Falta de compromiso de una persona en el terreno sentimental. Duda de lo que diga y solo cree en los hechos. Tendrás más pretendientes. Mucho trabajo bien remunerado. Buen momento para proyectar tu imagen y esto te sirva para mejorar trabajo o negocio. Tramites y pleitos por este tema. Dolor de hombro, rodilla o pie. Visita de un familiar importante.

## ACUARIO

Sensación de liberación de viejas ataduras te llevan a tener una mentalidad más moderna y positiva. Poca tolerancia con personas que te quiten tiempo. Los viajes y compromisos familiares serán satisfactorios, así como los negocios y trabajo. La relación de pareja fluye con armonía. El progreso será tu bandera.

## PISCIS

Preocupación por tu salud o de un familiar. Decisión importante de soltar un negocio o hacer un cambio en tu trabajo. Planeas viaje agradable. Tristeza por alejarte de persona querida. Trámite atrasado o sin respuesta. Necesidad liberarte de una situación caduca. Temas espirituales o psicológicos con el fin de encontrar apoyo.



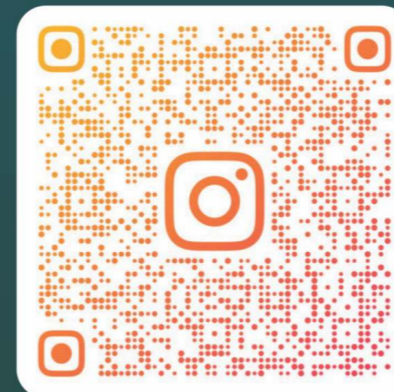
Consultas con previa cita:  
686 946 00 87 y 686 558 74 86

# THE PALLADIUM

SALONES PARA EVENTOS

## Elegancia, Experiencia y Calidad

Conócenos



📍 Blvd Lázaro Cárdenas #1085  
Fracc. Las Flores. Mexicali, B. C.  
☎ (686) 555 4459 // (686) 251 8207  
📷 @salonespalladium  
📍 Salones Palladium





# CUMPLEAÑOS *Paty Soberanes*

Paty Soberanes celebró un año más de vida rodeada del cariño de amigas y familiares, en un exquisito desayuno lleno de sonrisas, abrazos y momentos entrañables.

Además, disfrutó de una linda actividad organizada por Sesitlalin Garay, que despertó emociones de agradecimiento y una hermosa celebración de la vida.



## IN VINO VERITAS WINE BAR

# Wedding?

EDUARDO  
OVIEDO  
MEMORIAS FOTOGRÁFICAS



f.eduardooviedo

# YOGA & MENOPAUSIA

“La menopausia es el punto cuando la función folicular ovárica disminuye lo suficiente de manera que la producción de estrógenos y progestágenos se hace baja y errática, esto lleva a diferentes cambios corporales, muchos de ellos en sistema nervioso central, donde las estructuras acostumbradas a los cambios hormonales, cíclicos y constantes, se ven involucrados en una tormenta irregular de cambios azarosos a los que algunas de estas estructuras como el hipotálamo son sumamente sensibles, llevando a la mujer a presentar diferentes síntomas muy molestos, desde alteraciones en la termorregulación, hasta dificultad para pensar o tomar decisiones, en lo que se conoce como la *niebla mental*, pasando por alteraciones en el sueño y con posiciones corporal.”



Psiquiatra Adriana Rodríguez



synaptica

Psiquiatría de alta especialidad

☎ 686 552 2588

Av. Zaragoza 1949  
Col. Nueva  
Mexicali, BC

El yoga por otro lado es una disciplina muy antigua y contemplativa que inició en Asia del sur, y que ha cambiado y se ha adaptado a nuestra vida moderna sin perder su profundo sentido espiritual.

Si bien el yoga es incapaz de reemplazar a las hormonas, sí puede influenciar el eje de estrés hipotálamo hipófisis diario, el balance autonómico, el sueño y la inflamación, de manera que puede ejercer una influencia positiva en los síntomas relacionados a la menopausia, sin tener que influenciar directamente a las hormonas.

**Diferentes estudios han explorado la relación entre el yoga y la menopausia, y han encontrado los siguientes resultados, en los diferentes relacionados a esta:**

## BOCHORNOS

Estos ataques de calor son posiblemente uno de los síntomas más conocidos y también más molestos de la perimenopausia y la menopausia, caracterizados por olas de calor internas y en ocasiones sudoración en momentos donde una claramente no debería estar sintiendo eso.

Cómo tal este grupo de síntomas es el menos afectado por el yoga, pues no parece que su número disminuya con la práctica de la yoga, A pesar de eso, el yoga puede ayudar a regular el afecto y la percepción interna, entrenando la atención a las sensaciones internas sin pánico, esto reduce la catástrofización relacionada a los ataques de calor, pudiendo reducir el impacto de la misma en la vida de la mujer.

## ESTADO DE ÁNIMO

La relación entre la yoga y el estado de ánimo ha sido explorada de manera basta y sabemos que la práctica de la yoga puede influenciar positivamente al estado de ánimo, si bien no tiene el efecto de los antidepresivos, si se suma a alcanzar una sensación de bienestar y ayuda a regular el estado de ánimo de las personas y disminuir su ansiedad al hacerse más conscientes de su situación interna y adquirir mayores herramientas para autorregularse. Esto puede ser extremadamente útil durante el periodo de la perimenopausia, dónde el estado de ánimo puede verse afectado por las regulaciones hormonales.

## CALIDAD DE VIDA

Si bien los estudios más antiguos se enfocaban en síntomas específicos, hoy en día nos interesa la calidad de vida de los pacientes, pues esto al final es posiblemente una mucho mejor medida de cuál es el impacto de las intervenciones que realizamos sobre ellos, en el caso del uso de la yoga durante la menopausia, la calidad de vida recibe uno de los impactos positivos más importantes de esta práctica, incrementando de manera consistente con la práctica de la yoga.

## UN TIPO DE YOGA DIFERENTE PARA CADA PERSONA

El yoga no es un grupo de ejercicios que sea igual para todos y debe de adaptarse para cada quien, no se trata de cansarse, lastimarse o empujar más fuerte, sino de conocerse y darse cuenta de que una puede ser cada día un poco mejor, hay algunos ejercicios que no son recomendados si tienes osteoporosis prolapso o incontinencia, y otros que podrían resultar útiles bajo ciertas condiciones corporales, por lo que practicar yoga preferentemente debe hacerse con un maestro o maestra especializada en el tema, para que aprendas a hacerlo de manera correcta, no te lastimes y obtengas el mayor beneficio posible.

## ALTERACIONES DE SUEÑO

Hasta el 50% de las mujeres durante la menopausia puede presentar problemas de sueño, muchas de las veces relacionados a los bochornos, pero otras pueden aparecer sin relación a estos, el uso de yoga durante la menopausia puede ayudar a mejorar la calidad de sueño nuevamente al actuar sobre la regulación de la percepción interna, la ansiedad y el estado de ánimo





## TOMA DE PROTESTA

Coparmex Mexicali llevó a cabo la toma de compromiso de su presidente, el Lic. Ernesto García Manjarrez, presentando oficialmente a su Consejo Directivo 2026. Un evento significativo que contó con la presencia especial de Juan José Sierra Álvarez, presidente de Coparmex Nacional, quien compartió el inspirador mensaje: **“El futuro lo construimos hoy”**



22 AÑOS

ALTO PEINADO  
CORTE  
MAQUILLAJE  
EFECTOS  
DEPILACIÓN  
COLOR  
TRATAMIENTO  
VERENIZE  
SECADO  
PLANCHADO



ABIERTO  
DESDE LAS  
7 AM

Citas al 686 543 3336

Ignacio López Rayón 701, a un lado de la UABC Mexicali

# CUENTAS CLARAS para *TU SALUD*

Dra. Elva Fuentes Camarena  
Ginecología y Obstetricia



Láser Monalisa Touch y Facial

Con más de 30 años de práctica médica, la Dra. Elva Fuentes comparte una visión clara y actualizada sobre el cuidado integral de la salud. Su experiencia clínica le ha permitido confirmar que la prevención, el equilibrio hormonal y la regeneración celular son pilares fundamentales para lograr una vida larga, funcional y saludable.

1) Eres mujer sexo XX o eres hombre XY con características genéticas muy claras independientemente tu orientación sexual.

Es necesario no olvidar esa parte porque vienen muchas enfermedades relacionadas a tu origen genético y se debe abordar con los especialistas indicados y si ellos requieren interconsultantes, es correcto, no es para denostar ningún aspecto que te moleste sino para tu beneficio.

2) Te ves con fuerza física y mental. Manténlo y debe estar claro que el tiempo es nuestro amigo cuando se respeta y se cumplen las leyes de la nutrición, la actividad física, el equilibrio hormonal y la regeneración celular en todas sus modalidades y que:

**1 + 1 = a 3 o más en la s a l u d**

3) Los **mitos médicos** aún existen pero gracias a la nueva era de la medicina tradicional unida a la medicina regenerativa altamente evolutiva día a día, van desapareciendo. Lo cual lleva a una población más saludable, dinámica, optimista, con mejor salud emocional y sobre todo con rejuvenecimiento celular y porque no decirlo, también salud sexual y la ginecología no es la excepción: hay una nueva era en el tratamiento.



“ Dale la oportunidad a tus órganos de estar saludables, pues son una orquesta bien organizada cuando todo está en su punto óptimo, tu mejor y excelente equipo existencial esencial: está en ti: ¡profesionalízalo! ”

Llevar una rutina de regeneración celular es muy aconsejable, las acciones farmacéuticas son terapéuticas y las regenerativas ayudan a la farmacéutica y por si sola a la prevención de las enfermedades. Todo es adaptable y es un arte sincronizarse con los profesionales de salud para lograr tu meta: a más edad, sistema humano más saludable y autosuficiente. No importa la edad pero si los medios para lograrlo.



Les sugiero que relacionen su mes o día de cumpleaños con el chequeo médico. Todas las personas debemos hacerlo, en caso de no estar enfermos; ¿pero cómo hacerlo, que incluye y cuándo?

Lo siguiente es una guía de sugerencias, puedes cambiar el orden de acuerdo a tus prioridades.

- Si no duermes bien y estas agotado(a), antes de buscar medicamentos para dormir, visita a tu médico, requiere de estudios completos incluyendo de hormonas, así seas joven, no basta con hacértelos y tu diagnosticarte; pues los parámetros tomados como normales en los resultados no reflejan tu problema, es necesario acortar tiempos para que el manejo sea precoz, terapéutico y preventivo.
- Tienes **irritación vulvar** y que se intensifican de noche. No todo es infección o enfermedades de transmisión sexual; hay tratamientos solos y/o combinados con láser vaginal, lográndose mejoría en corto tiempo.
- Tienes sangrados menstruales anormales (cada 2-3 meses, aumen o baja cantidad, con más dolor que antes y no hay otra sintomatología. No te quedes en casa hay que revisar y establecer el diagnóstico y el tratamiento aun así se diagnostique lo que tu creías.
- Hay **incontinencia urinaria** y/o urgencia urinaria, sin infección urinaria; con caída de la vejiga o no; siempre se inicia con láser vaginal de CO2 fraccionado uno por mes por 3 meses, si se requiere cirugía será después mínimo del primer **láser** para tener un epitelio vaginal más hidratada y saludable. Pues también envejece. No incapacita, no molesta y tiene un resultado excelente y siempre se complementa con tratamiento hormonal di se requiere, los estudios lo determinan.
- Hay calores, depresión, fácilmente te enojas más de lo que esperabas, fácilmente te da sentimiento, te enoja tu pareja, no hay libido (deseo sexual) o esta disminuido, te molesta el ruido, te levantas cansado (a) o te agotas por la tarde: no te auto mediques. Posiblemente estés con climaterio (aún hay menstruación) o **menopausia** (1 año sin menstruación), se requiere descartar problemas que se exacerben si se te da tratamiento hormonal.

**Nota: el no tener todas estas molestias, no te elimina del chequeo ni el papanicolau y la mamografía con ultrasonido de mamas, pues al no llevar el tratamiento hormonal, es altamente posible que se afecte la salud o sea, cardiovascular, salud de la piel, emocional y cerebral (entre otras) con el paso del tiempo, y mucha inician desde antes.**

Mi plan de revisión es integral con manejo muchas veces curativo y acompañado de control y preventivo regenerativo. Iniciando siempre con mejorar el terreno biológico celular ortomolecular, sin olvidar mi principio básico médico ginecológico funcional y nutricional.

**Enemigos de la salud y que afecta a los resultados de los tratamientos y medidas preventivas: alcohol, obesidad, drogas, falta de actividad física y nutrición no equilibrada.**

Muchas gracias por aceptar realizarse el chequeo completo previo a los tratamientos, pues cuando se detectan problemas de salud, se les da las alternativas a resolver y a la vez se inicia con tratamiento hormonal, nutricional y ortomolecular preventivo: por lo que la idea es acercarnos al manejo integral. Esto es para mujeres y también para hombres.

Ustedes pueden hacer cita a mi consulta mediante Doctoralia (en internet) o al teléfono del consultorio 686 565 60 12.

Les invito a ver mi programa de televisión en canal 66 todos los miércoles de 1 a 2 pm: **“Regenerando Salud”** y pueden hacer preguntas, directas al canal 66 durante el programa o a mi consultorio.



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

# DOCTOR EN CASA

CON BEBA ESTRADA Y EL DR. RAFAEL ABRIL



**MARTES Y VIERNES**  
**7:00AM**  
**JUEVES 4:00PM**



TVDOCTORENCASA

DOCTORENCASATV66

DOCTOR EN CASA

<https://actitudm.com/>

VERSIÓN DIGITAL



synaptica



DR. ALEJANDRO NURICUMBO



Estancia Infantil y Preescolar Montessori





# La Vocación

No tiene Edad

**Todo gran cirujano comenzó con un sueño y una bata gigante.**

La pasión por la salud es una herencia que se cultiva con el ejemplo. En este Día del Niño, honramos esa primera chispa de servicio garantizando calidad y seguridad hoy, para que los especialistas del mañana sigan salvando vidas.



**Mexicali B.C. | Matriz**

Reforma y Calle C, no. 1098 Colonia Nueva  
Teléfono: (686) 554 2908

**Mexicali B.C. | Novena**

Interior 9, Plaza Alta  
Teléfono: (686) 104 6287

  [Insumed/Insumed.com.mx](https://www.insumed.com.mx)

**Tijuana B.C. | Torre Platino**

Blvd. Gral Rodolfo Sánchez Taboada  
No.10488, Torre Platino  
Teléfono: (664) 634 6077

**San Luis RC, Sonora | Colonia Comercial**

Calle 12 y Av. Revolución Colonia Comercial  
Teléfono: (653) 534 0094

**Hermosillo, Sonora | Plaza Colossus**

Blvd. Luis Donaldo Colosío Murrieta #619  
Teléfono: (662) 108 9225