

# SALUD

JULIO 2024

AÑO 12, EDICIÓN 142 | 14 PÁGINAS

actual

“EL QUE PERSEVERA,  
alcanza”

ANGUSTIA  
Y DEPRESIÓN:  
las condiciones más  
comunes de ahora

MANTÉN  
TUS PIES  
SALUDABLES  
ESTE VERANO

DESCARGA  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD  
ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



## MENSAJE EDITORIAL

# ROPA OSCURA VS EL SOL

**¿** Sabías que la ropa es la primera defensa contra el sol? Durante los meses de julio, agosto y septiembre, el sol brilla en su máximo esplendor y el termómetro puede alcanzar temperaturas importantes, por ello es muy importante protegernos no solo con bloqueador solar sino también con la ropa adecuada.

De acuerdo con los expertos, los colores oscuros o brillantes, incluidos el rojo, el negro y el azul marino, absorben más rayos UV que los más claros, como los blancos y los pasteles. Como regla general, cuanto más intenso sea el tono, la ropa brindará mejor protección.

Así que la próxima vez que elijas tu outfit, ten en cuenta esta recomendación.

Siguiendo con las sugerencias para esta época de calorcito, en PORTADA te compartimos un artículo sobre cómo evitar lesiones y mantener pies y tobillos sanos durante todo el verano. En tanto, en SALUD EMOCIONAL nuestra colaboradora Adriana Reid reflexiona sobre la frase: "el que persevera, alcanza", destacando que es preciso tener nuestros objetivos claros para no quedar atrapados en círculos viciosos.

Por otra parte, en NUTRICIÓN, expertos en salud nos hablan sobre los pros y contras del ayuno intermitente, una práctica muy común en nuestros días. En SALUD MENTAL, Becky Krinsky habla sobre dos condiciones muy comunes: angustia y depresión.

Esto y mucho más encontrarás en tu edición de Salud Actual de julio 2024.



**¡GRACIAS!**  
POR HACERNOS PARTE DE TU DÍA  
Y PARTE DE TU VIDA

### CRÉDITOS

**DIRECTOR GENERAL**  
Saida Muriel Hid

**EDITOR EN JEFE**  
Mónica Márquez

**DIRECTOR DE DISEÑO**  
Aurora Preciado Balandrán

**DISTRIBUCIÓN**  
Mariana Maldonado

**COLABORADORES**  
Adriana Reid  
Becky Krinsky

**FOTÓGRAFOS**  
Garage Photo Studio [664]  
225.04.00  
Abigail Fotografía [664] 219.63.88  
Rogelio Arenas [664] 648.47.00  
David Vera [664] 628.82.79  
Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz †  
Rafael I. Ramírez †

**SERVICIO A CLIENTES**  
Oficina [664] 216.15.12 y 13  
Celular [664] 674.57.66



## CURSO DE Personalidad

Estilo y arreglo personal  
Etiqueta y trato  
Automaquillaje  
Relaciones Públicas y Humanas  
Cómo adquirir conversación  
Madurez emocional  
Postura correcta  
Elegancia al caminar  
Modelaje (coreografías)  
Maniquí (performance)  
Disciplina para modelo  
Dieta y nutrición

CURSO DE Verano!!

### INFORMES

☎ (664) 621 6006 / 621 6273  
📞 664 105 6618  
renetamayo75@gmail.com



by René Tamayo

# “EL QUE PERSEVERA, ALCANZA”

**R**ecuerda que la propuesta de esta serie es invitarte a generar el hábito de cuestionar, reinterpretar y explorar los usos y costumbres de las palabras, frases o

dichos populares que le han y le dan significado a nuestras experiencias. La frase que elegí para este mes de julio es: “el que persevera, alcanza”.

Desde tiempos inmemoriales, los refranes han sido una parte integral de la sabiduría popular, transmitiendo lecciones valiosas y consejos prácticos de generación en generación. Aunque estos pequeños fragmentos de sabiduría encapsulan verdades universales y pueden ofrecer una guía para navegar las complejidades de la vida, también pueden generar una predisposición que asume significados y bloquea el discernimiento.

Te invito a generar nuevas perspectivas a la hora de resignificar y adaptar tu lenguaje a tus circunstancias actuales, lo cual implica no solo comprender su mensaje original, sino también reinterpretarlo de manera que tenga relevancia y resonancia en tu día a día.

## “EL QUE PERSEVERA, ALCANZA”

En el contexto de la salud mental, este refrán destaca la importancia de la disciplina y la constancia en la búsqueda de nuestro bienestar. La disciplina en nuestras acciones diarias, como levantarse temprano, hacer ejercicio físico, meditar, etc.,

puede tener un impacto positivo significativo en nuestro bienestar emocional.

Esta perseverancia en prácticas de bienestar construye una base sólida que nos ayuda a enfrentar el día a día desde el espectador, con una mentalidad más tranquila y centrada. Hacerlo, comienza a generar un espacio entre las circunstancias y nuestras reacciones, lo que reduce la ansiedad y el estrés.

Considera la importancia de la disciplina y la constancia en tus rutinas alineadas con tus objetivos.

La modernidad nos bombardea con expectativas externas, y es fácil perder de vista nuestros propios valores en la búsqueda de obtener lo que creemos que necesitamos del mundo que nos rodea, esto provoca una distorsión en el significado de nuestros objetivos.

Recuerda “Se vale lo que tú quieras con la condición de que sepas por qué lo quieres” -porque, a fin de cuentas, nosotros nos haremos cargo de las consecuencias.

## PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS:

Responde las siguientes preguntas:

¿Están mis acciones diarias alineadas con lo que realmente es importante para mí? ¿Dedico tiempo a prácticas que nutren mi mente, cuerpo y espíritu, o estoy atrapado en una rutina que busca únicamente la aprobación externa?

## PERSEVERAR DESDE NUESTRO CENTRO

Es preciso perseverar desde nues-

tro centro y tener claros nuestros objetivos, de lo contrario, podemos quedar atrapados en círculos viciosos de acción sin propósito. La perseverancia no debe convertirse en una exigencia desgastante que nos aleje de nuestro verdadero camino.

¿Cómo hacerlo? Haz un par de inhalaciones profundas. Recuerda que cualquier emoción disminuye su intensidad con información y oxígeno. Al inhalar de manera consciente, generamos un espacio entre la circunstancia y nuestra reacción.

Activa tus cinco sentidos al mismo tiempo: Así como estás, activa tu sentido del tacto, siente tu cuerpo

sobre la silla, las sensaciones de la ropa en tu piel; activa tu sentido del oído, escucha ruidos y sonidos a tu alrededor; levanta tu mirada de este escrito y observa, huele y saborea. Y en todo momento, date cuenta que tú eres quien está activando tus cinco sentidos. Esta práctica te regresa a tu centro, a tu momento presente. Desde aquí elabora una lista de valores y principios y haz tu lista de prioridades.

Te propongo hacer una lista de tus valores y principios que sirvan como ancla y motivación para tus acciones diarias. Solo así, la perseverancia te llevará al crecimiento y a la realización, y no al agotamiento y la frustración.

Si sientes que luchar con tus emociones, no dudes en buscar ayuda profesional. Si deseas explorar más sobre este tema, quieres proponer algún refrán o unirse a nuestra lista de distribución, escríbenos a [info@be2be-coaching.com](mailto:info@be2be-coaching.com) con el asunto: “Quiero suscribirme/julio2024”

Si sientes que luchar con tus emociones, no dudes en buscar ayuda profesional. Si deseas explorar más sobre este tema, quieres proponer algún refrán o unirse a nuestra lista de distribución, escríbenos a [info@be2be-coaching.com](mailto:info@be2be-coaching.com) con el asunto: “Quiero suscribirme/julio2024”

“

ES PRECISO PERSEVERAR DESDE NUESTRO CENTRO y tener claros nuestros objetivos, de lo contrario, podemos quedar atrapados en círculos viciosos de acción sin propósito. La perseverancia no debe convertirse en una exigencia desgastante que nos aleje de nuestro verdadero camino.

”

### CONTACTO

CORREO:  
[info@be2be-coaching.com](mailto:info@be2be-coaching.com)

La autora es maestra en Educación con especialidad en Ingeniería en Software Humano.

# ANGUSTIA Y DEPRESIÓN: LAS CONDICIONES MÁS COMUNES DE AHORA

**E**n una sociedad que teme o le resulta difícil expresar sus emociones, utilizar las etiquetas de angustia y depresión como íconos o marcadores de los estados de ánimo predominantes puede parecer una definición severa y generalizada. Más que describir el estado emocional de las personas, estas etiquetas reflejan el tipo de vida que llevamos hoy en día.

La gente a menudo busca explicaciones rápidas y fáciles para sentimientos complejos, tratando de encuadrar sus experiencias en etiquetas simplificadas como "angustia" o "depresión". Sin embargo, estas etiquetas no capturan toda la gama de emociones humanas, ni las causas subyacentes que varían de persona a persona.

La angustia se manifiesta como una sensación de agitación, con intensas palpitaciones, dolores en el pecho, dificultad para respirar, intranquilidad y nerviosismo. En cambio, la depresión se caracteriza por una quietud completa, apatía, desolación y una falta de interés en la vida.

Limitar las experiencias emocionales a dos estados de ánimo es una gran pérdida, ya que en realidad tenemos una basta variedad com-

## LA RECETA

Abraza tu vulnerabilidad

### Ingredientes:

- **Valor** - fortaleza para tolerar las emociones incómodas y pedir ayuda si es necesario.
- **Calma** - serenidad para fluir con paz y tranquilidad en momentos catárticos.
- **Confianza** - fe en uno mismo. Seguridad para poder conquistar los miedos y superar dolores.
- **Aceptación** - reconocer, entender y abrazar las sensaciones sin juzgarlas dejándolas ser.
- **Amor propio** - autocuidado, respeto y buscar el bienestar y la salud personal, sin arrogancia.

## AFIRMACIÓN PERSONAL PARA PODER ABRAZAR LA VULNERABILIDAD

pleja de sentimientos. Por el bienestar y salud mental sería recomendable tener el valor de poder experimentar con curiosidad y sin miedo la gama de emociones que ayudan a expresar con mayor claridad la forma en que cada uno se siente en distintos momentos y con diversas personas.

## LA ERA DIGITAL

La era digital actual y la sobrecarga de información se deforman fácilmente los síntomas confundiendo a las

Vivo en plenitud, con mi corazón libre de reservas y reproches. Valoro tanto las lágrimas que derramo como las sonrisas que comparto. Reconozco toda la gama de mis emociones sin limitarlas ni etiquetarlas. Acepto que, para tener una vida integral, es necesario sentir, sufrir, amar, reír, llorar y todo lo que surge en medio. Cultivo mi amor propio, valorando tanto mis conquistas como mis pérdidas. Estoy consciente de mis reacciones y dejo fluir cualquier sentimiento del momento. Me hago responsable de mis acciones y procuro no lastimar ni culpar a otros por lo que yo estoy sintiendo. Acepto mi vulnerabilidad como una fuente de fortaleza y autenticidad. Me permito experimentar y aprender de mis emociones sin miedo ni juicio.

personas, ya que ofrecen aseveraciones severas y crean creencias rígidas algo equivocadas, por dar explicaciones rápidas que impactan y calman las dudas del instante en realidad lo que logran es crear una confusión acerca de la propia salud mental.

La angustia es real en ciertos momentos de incertidumbre, y la depresión es inevitable en algunas circunstancias, pero también se puede sentir enojo, frustración, duda, dolor emocional, desesperación,

cansancio, resentimiento, culpa, preocupación, rechazo, miedo, excitación, esperanza, espanto, abrumación, celos, envidia, vergüenza, aburrimiento, confianza, inseguridad etc..

Tener el valor de ser vulnerables y dejar que los sentimientos fluyan además de que enriquece la experiencia de la vida, permite que las personas tengan mayor claridad de sus emociones y por lo tanto se mejore la comunicación y la expresión.

Abrazar las emociones con curiosidad y apertura, sin miedo ni necesidad de etiquetarlas de inmediato, nos permite vivir de manera más auténtica y conectada. Al aceptar nuestra vulnerabilidad, encontramos una fuente de fuerza y creatividad que enriquece nuestras vidas.

En lugar de ver las emociones como algo a controlar o simplificar, podemos explorarlas profundamente, permitiéndonos experimentar y aprender de cada sentimiento. Esto nos ayuda a desarrollar una mayor resiliencia emocional y a construir relaciones más genuinas y significativas con nosotros mismos y con los demás.

Todas las emociones son necesarias, ricas en expresiones y son dignas de ser reconocidas. 

“  
LAS EMOCIONES SON COMPLEJAS  
y variadas; simplificarlas refleja una falta de valor y  
curiosidad en estos tiempos modernos.  
”



# MANTÉN TUS PIES SALUDABLES ESTE VERANO

**LAS LESIONES DE PIES Y TOBILLOS** pueden variar desde esguinces, torceduras y fracturas hasta lesiones en la piel que pueden tener consecuencias graves

**E**l tan esperado verano ya llegó, por ello es fundamental priorizar el cuidado de nuestros pies. Durante esta época, las caminatas por la playa o la práctica de senderismo es muy común, por lo que nuestros pies y tobillos son los más afectados por diversos elementos y actividades estacionales, que ocasionalmente pueden provocar lesiones.

“Las lesiones de pies y tobillos pueden variar desde esguinces, torceduras y fracturas hasta lesiones en la piel que pueden tener consecuencias graves”, comentó el podólogo Howie Que, dr. afiliado al Sharp Chula Vista Medical Center.

## CONSEJOS PARA TUS PIES

Para evitar lesiones y mantener pies y tobillos sanos durante todo

el verano, el doctor ofreció algunas recomendaciones

**1. MANTENTE HIDRATADA**  
Toma mucha agua durante el día para mantenerte bien hidratada. Una hidratación adecuada es esencial para la salud general y ayudará a reducir la hinchazón de pies y tobillos debido al calor del verano.

**2. EVITA ANDAR DESCALZA**  
Para minimizar el riesgo de quemaduras solares, infecciones y lesiones, evita caminar descalza. Usa zapatos o chanclas en la piscina, la playa o la habitación del hotel para protegerte de lesiones o heridas que pueden provocar infecciones bacterianas. Las personas con diabetes nunca deben andar descalzas y deben mantener sus pies protegidos para reducir el riesgo de cortes y raspaduras, que pueden provocar complicaciones.

**3. USA CHANCLAS CON PRECAUCIÓN**  
Si te gusta usar chanclas en verano, opta por un par duradero hecho de cuero suave para reducir el riesgo de ampollas e irritación. Evita usar chanclas si caminas largas distancias porque, incluso, las más resistentes ofrecen poco soporte para el arco o absorción de impactos.

**4. PROTÉGELOS DEL SOL**  
Los pies a menudo se olvidan cuando una persona se aplica protector solar, pero son igualmente susceptibles a sufrir quemaduras solares. Asegúrate de cubrir todo el pie, incluida la parte superior de los pies y los tobillos, con protector solar y vuelve a aplicarlo después de haber estado en el agua.

**5. MANTÉN UNA ADECUADA HIGIENE DE LOS PIES**  
Los ambientes húmedos son ideales para las infecciones por hongos. Lávatelos pies a diario y sécalos bien.

**6. EJERCÍTALOS**  
El ejercicio regular beneficia tus pies y tobillos como el resto de tu cuerpo. El ejercicio mejora el flujo sanguíneo y ayuda a mantener la salud de los pies. Ejercicios simples, como flexiones de tobillos, movimientos de los dedos de los pies y estiramientos de pantorrillas, pueden ayudar a mantener el flujo de sangre hacia las extremidades inferiores.

## CUÁNDO BUSCAR ATENCIÓN

Si te lesionas el pie o el tobillo durante una actividad de verano, busca atención, incluso si estás de viaje.

“Las personas con problemas médicos complejos pueden ser más susceptibles a afecciones graves que pueden provocar situaciones que pongan en peligro sus extremidades y su vida”, dijo el Dr. Que. Este mayor riesgo hace que sea crucial, especialmente durante los meses más cálidos, que las personas con antecedentes médicos de diabetes o enfermedad renal sean cautelosas y busquen atención ante cualquier lesión.

“Es importante buscar atención médica inmediata después de cualquier lesión en el pie, tobillo o pierna para acelerar la recuperación, prevenir complicaciones adicionales y garantizar una vida larga, activa y saludable”, recomendó el Dr. Que. ■



# ¿ES RECOMENDABLE EL AYUNO INTERMITENTE?

Has escuchado o realizado ayuno intermitente? ¿Te has preguntado qué tan seguro es practicarlo? En los últimos años, el ayuno intermitente se ha convertido en un método popular entre las personas que quieren perder peso o mantener un peso saludable. Si bien muchos planes de alimentación se centran en qué comer, el ayuno intermitente se centra en cuándo comer.

Según Jamie Degagne, dietista nutricionista registrado del Centro Sharp Rees-Stealy para la Gestión de la Salud, el ayuno intermitente es una práctica antigua que se sigue en una variedad de formatos diferentes.

## HORARIOS DE AYUNO

De acuerdo con el especialista, existen muchos horarios diferentes de ayuno intermitente y formas de practicarlo:

### 1. HORARIO DIARIO RESTRINGIDO

La alimentación diaria se restringe a un periodo de 6 u 8 horas cada día. Por ejemplo, puedes optar por probar el ayuno 16:8, que consiste en ayunar durante 16 horas y comer ocho horas. Dado que la mayoría de las personas ya ayuna durante ocho horas mientras duerme, este método es fácil de seguir.

### 2. AYUNO 5:2.

El enfoque 5:2 o ayuno en días alternos implica comer como lo harías

normalmente cinco días a la semana y tener un día bajo en calorías o sin calorías los otros dos días. Sin embargo, este horario puede ser peligroso para algunas personas con ciertas condiciones, por lo que se recomienda precaución.

Durante el ayuno, puedes beber agua y bebidas sin calorías, como café negro y té.



## EL AYUNO INTERMITENTE

puede ser un cambio fácil en tu rutina y una forma sostenible de mejorar tu salud; sin embargo, es importante hablar con tu médico antes de comenzarlo

Y mientras comes, debes intentar seguir una dieta equilibrada.

## LOS BENEFICIOS

El ayuno intermitente es fácil de seguir, proporciona estructura y no requiere contar calorías. Puede reducir el peso con la misma eficacia que disminuir la cantidad de calorías consumidas y puede mejorar la resistencia a la insulina para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Los estudios demuestran que el ayuno intermitente también puede mejorar condiciones como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

## LAS DESVENTAJAS

El ayuno intermitente es seguro para muchas personas, pero puede conllevar riesgos para la salud de otras. Un estudio reciente vincula el ayuno intermitente con mayores problemas de salud cardíaca. El estudio encontró que las personas que seguían un horario de alimentación restringido de ocho horas tenían un riesgo 91% mayor de morir por enfermedad cardiovascular en comparación con las personas que repartían sus comidas entre 12 y 16 horas.

Además, el ayuno intermitente no se recomienda para personas de 18 años o menos, mujeres embarazadas o amamantando, personas con diabetes tipo 1 que usan insulina y aquellas con antecedentes de trastornos alimentarios.

## ALGUNOS EFECTOS SECUNDARIOS

- Sensibilidad a la temperatura (a menudo sensación de frío)
- Irritabilidad
- Tener poca energía
- Dificultad para concentrarse
- Aumento del hambre

El ayuno intermitente puede ser un cambio fácil en tu rutina, dijo, y una forma sostenible de mejorar tu salud; sin embargo, es importante hablar con tu médico antes de comenzar el ayuno intermitente.

El ejercicio regular, una dieta basada en plantas, mantenerte hidratado y dormir lo suficiente también puede ayudarte a alcanzar y mantener un peso saludable.

Mujer actual  
MAIL MARKETING

PUBLICITA  
TU NEGOCIO  
O SERVICIOS  
¡CON NOSOTROS!



CONTRATA HOY TUS  
ENVÍOS MASIVOS  
DE EMAIL MARKETING  
**25,000**  
CONTACTOS VERÁN TU ANUNCIO

📞 664 216.15.12 Y (13) 664 674.57.66

FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

SESIONES CORPORATIVAS  
ESTUDIO & LOCACION · TIJUANA & SAN DIEGO



US. 619 841 6141

MX. 664 225 0400



www.garagephotostudio.com



info.garagephotostudio@gmail.com



# YA ESTÁ AQUÍ EL CALENDARIO DE XOLOS PARA ESTE APERTURA 2024



pass en taquillas del estadio y en [Instatickets.mx](https://www.instatickets.mx)  
¡Vamos Xolos!  
¡Fuerza Tijuas!

**E**l calendario oficial de la Liga MX del torneo Apertura 2024 ha sido revelado, y xolos ya tiene definido a quién enfrentará en cada jornada del próximo campeonato. El debut de los rojinegros se dará el Viernes 5 de Julio cuando visiten a los Gallos Blancos en el Estadio Corregidora, los fronterizos dirigidos por Juan Carlos Osorio buscarán iniciar con el pie derecho en su duelo de visita. Los demás compromisos fuera de casa serán en contra de Cruz Azul, Atlético San Luis, Toluca, Pumas, Necaxa, Atlas y Juárez. El primer encuentro en el estadio Caliente será en la jornada 2 ante las Chivas el Viernes 12 de Julio, los Xoloitcuintles se presentarán ante su afición frente al rebaño. El Xolaje recibirá además a Rayados, León, Santos, Mazatlán, Pachuca, América, Tigres y Puebla.

Los canes aztecas lo dejarán todo en cada partido y en cada jugada. Recuerda que ya puedes asegurar tu lugar para todos los partidos del torneo adquiriendo tu Xolo-



## CALENDARIO AP24



### LOCAL

<b>J 2</b>  VIERNES <b>JUL 12</b> 8:00 PM	<b>J 5</b>  VIERNES <b>AGO 23</b> 8:00 PM	<b>J 6</b>  VIERNES <b>AGO 30</b> 8:00 PM
<b>J 8</b>  MIÉRCOLES <b>SEP 18</b> 8:00 PM	<b>J 10</b>  VIERNES <b>SEP 27</b> 8:00 PM	<b>J 11</b>  VIERNES <b>OCT 4</b> 8:00 PM
<b>J 13</b>  MIÉRCOLES <b>OCT 23</b> 8:00 PM	<b>J 15</b>  VIERNES <b>NOV 1</b> 8:00 PM	<b>J 17</b>  DOMINGO <b>NOV 10</b> 7:00 PM

### VISITA

<b>J 1</b>  VIERNES <b>JUL 5</b> 6:00 PM	<b>J 3</b>  MARTES <b>JUL 16</b> 8:00 PM	<b>J 4</b>  VIERNES <b>JUL 19</b> 6:00 PM
<b>J 7</b>  SÁBADO <b>SEP 14</b> 3:30 PM	<b>J 9</b>  DOMINGO <b>SEP 22</b> 4:00 PM	<b>J 12</b>  VIERNES <b>OCT 18</b> 8:00 PM
<b>J 14</b>  SÁBADO <b>OCT 26</b> 8:00 PM	<b>J 16</b>  MIÉRCOLES <b>NOV 6</b> 7:00 PM	



BOELTOS EN: [INSTATICKETS.MX](https://www.instatickets.mx)

\*HORA PACÍFICO. CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO.





**El Florido**  
Abarros y Carnes

**GOLPE DE COMBOS**  
*Súper Verano*

**QUE BARATO AHHH!**



**COMBO ASADA 3 kg**

**COMBO ASADA 5 kg**



- 3KG CARNE P/ASAR
- 400G QUESO MONT. JACK
- 2KG TORTILLAS DE MAÍZ
- 1 REFRESCO FANTA NARANJA 2L
- 10LB CARBÓN
- 1PQ. PLATOS #8 C/20PZAS.
- 1PQ. VASOS #10 C/25PZAS.

**\$649**

- 5KG CARNE P/ASAR
- 400G QUESO MONT. JACK
- 400G CHORIZO ESPAÑOL
- 3KG TORTILLAS DE MAÍZ
- 2 REFRESCO COCA COLA 3L
- 10LB CARBÓN
- 2PQ. PLATOS #8 C/20PZAS.
- 2PQ. VASOS #10 C/25PZAS.
- 1PQ. SERVILLETAS C/200PZAS.

**\$1099**



DESDE NUESTRA **APP**.  
**WHATSAPP**

**HAZ TU MANDADO**

**664 724 3369**  
**664 386 9475**



**VÁLIDO AL 31 DE JULIO DE 2024**  
**PRECIOS PUEDEN VARIAR**