

# SALUD

MARZO 2025  
Año 13, Edición 150 | 14 páginas

actual

¡LIBERA  
TU ESTRÉS!

¡FUERA  
EXCUSAS!  
HAZ QUE SUCEDA

CONSEJOS PARA UN  
CORAZÓN  
SANO

**DESCARGA**  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN



DECONSTRUYE  
EL MIEDO A RECIBIR

# MARZO, MES DE CONCIENCIA Y REFLEXIÓN

**M**arzo es un mes de conciencia y reflexión, pues mientras celebramos la vida y la diversidad en el **DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN** este **21 DE MARZO**, también recordamos la importancia de la lucha contra la tuberculosis (24 de marzo), una enfermedad que sigue afectando a millones de personas en todo el mundo.

En este mes, nos unimos para promover la inclusión, la aceptación y la igualdad de oportunidades para todas las personas, independientemente de sus habilidades o condiciones de salud. También con el fin de informar sobre la tuberculosis y mejorar la calidad de vida de aquellos que la padecen, en nuestra edición de abril un especialista nos hablará al respecto.

Pasando al contenido de la revista, en **PORTADA** tenemos un tema muy importante: **CONSEJOS PARA UNA CORAZÓN SANO**, desde practicar la atención plena hasta respetar la hora de dormir son pequeños cambios en el estilo de vida que pueden ayudarnos a darle al corazón el amor que se merece.

En **SALUD EMOCIONAL**, nuestra colaboradora **ADRIANA REID** habla sobre el merecimiento, uno de los temas de su serie en la que nos invita a reflexionar sobre nuestro cuerpo emocional como base de la salud integral. Mientras que en **CONSEJOS DE SALUD**, expertos nos dan algunas recomendaciones para aliviar el estrés, una reacción muy común en esta época.

Esto y mucho más encontrarás en la edición de marzo de 2025. ¡Disfrútala!

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

*Saida Muriel Hid*

### CRÉDITOS

#### DIRECTOR GENERAL

Saida Muriel Hid

#### EDITOR EN JEFE

Mónica Márquez

#### DISEÑO EDITORIAL

STUDIO GRÁFICO CREATIVO

Lore Soria

#### ATENCIÓN A CLIENTES

#### Y DISTRIBUCIÓN

Mariana Maldonado

#### COLABORADORES

Alba Rodríguez Gil

Adriana Reid

#### 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 +



Salud actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, Fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana BC. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-08091359 3900-102.

Salud actual es una marca registrada ante IMP, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite), certificado de licitud de contenido (en trámite). Año 13, edición 150, inicio de impresión el 15/03/2025.

Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Mujer actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual.**

Tiraje 10,000 ejemplares. Mujer actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

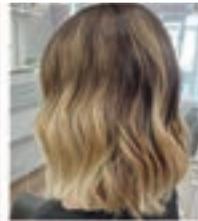
# LUZE

SALÓN



LUCES  
UÑAS  
TRATAMIENTOS  
CORTES  
PEINADOS  
PLANCHADO DE CEJAS

 luzesecado



CITAS 6 22 51 01 | Av. Sonora 66 Col. Chapultepec (EN LA RECTA)



 **Fundación  
CASTRO-LIMÓN**  
pro niñez sin cáncer

 **Mujer**  
actual

## APADRINA A EVAN

**Ayúdalo a continuar con su tratamiento contra el cáncer  
haz un donativo desde \$190 pesos mensuales.**

[www.fundacioncastrollimon.org/apadrina](http://www.fundacioncastrollimon.org/apadrina)

Más Info 

# ¡FUERA EXCUSAS!

## *HAZ QUE SUCEDA*

No necesitas hacer todo de una vez; cada pequeño esfuerzo cuenta. Las acciones diarias pueden convertirse en hábitos positivos que nos ayudan a mejorar nuestra vida y a nuestra motivación y confianza en nosotros mismos



# C

uántas veces ante una meta o un sueño que queremos alcanzar nos detenemos por las excusas que la mente crea.

Cuántas veces has dejado de ha-

cer algo por pensar: ¿y si no puedo? ¿Y si no me sale? ¿Y si no tengo los recursos necesarios? ¿Y si no tengo suficiente tiempo? ¿Y si no lo hago bien? ¿Y si me dicen que no?

Pero ¿qué tal que sí puedes? ¿Que sí consigues los recursos ne-

cesarios? Si puedes organizar bien tu tiempo y lo haces bien. ¿Y qué tal si te dicen que sí?

## NOS VOLVEMOS EXPERTOS DE LO QUE PRACTICAMOS TODOS LOS DÍAS

¿Qué practicas todos los días? ¿Qué nuevo hábito puedes implementar hoy en tu vida? Que excusas estás poniendo en tu vida y qué acción podrías tomar hoy mismo para avanzar hacia tus metas y hacer realidad eso que tanto has querido.

“No esperes a que el momento perfecto llegue, el momento perfecto es ahora.

**¡HAZ QUE SUCEDA!”**

**RECUERDA TU GRANDEZA** 

“NO TE PREOCUPES por hacerlo perfecto, hazlo y luego mejóralo”

STEVE JOBS

## DE LA EXCUSA A LA ACCIÓN

Aquí te presento 3 ideas para moverte de la excusa a la acción:

### 1) CAMBIA TU MENTALIDAD FIJA POR MENTALIDAD DE CRECIMIENTO.

La mentalidad de crecimiento es un concepto desarrollado por la psicóloga Carol Dweck en su libro "Mindset: The New Psychology of Success" publicado en 2006. Dweck distinguió entre dos tipos de mentalidad:

**MENTALIDAD FIJA:** la creencia de que nuestras capacidades son innatas y no se pueden cambiar. Las personas con esta mentalidad tienden a evitar desafíos, rendirse fácilmente y sentir que los fracasos son una señal de que no son "suficientemente buenos".

**B. MENTALIDAD DE CRECIMIENTO:** se refiere a la creencia de que nuestras habilidades y talentos no son fijos, sino que pueden desarrollarse y mejorarse a lo largo del tiempo con empeño, aprendizaje y perseverancia. La creencia de que la práctica y el aprendizaje continuo pueden llevarnos a mejorar nuestras habilidades. Las personas con esta mentalidad buscan retos, persisten ante las dificultades y consideran los fracasos como oportunidades para aprender y mejorar.

### 2) OLVIDATE DE LA PERFECCIÓN

La perfección no es necesaria para empezar, dar el primer paso es lo más importante. A veces queremos tener las circunstancias perfectas para poder empezar, te propongo empezar e ir afinando tu trabajo o circunstancias en el camino. La búsqueda constante de la perfección puede generar ansiedad, procrastinación y frustración, ya que a menudo nos detiene antes de intentarlo. Al abandonar la perfección, se fomenta una mentalidad de acción, donde los errores se ven como oportunidades para mejorar. Esto nos permite avanzar, ser más creativos y disfrutar del proceso sin temor al fracaso.

### 3) REALIZA PEQUEÑAS ACCIONES DIARIAS

No minimices las pequeñas acciones diarias, ya que pueden tener un impacto significativo en nuestra vida diaria. No tienes que hacer todo en un momento. Si no sabes por dónde empezar, toma un área de tu vida y empieza a hacer pequeños cambios.

**APLICA LA LEY DE LA BOLA DE NIEVE** que describe como una pequeña acción puede generar

un efecto cada vez más mayor y significativo, similar a una pequeña bola de nieve puede rodar cuesta abajo y convertirse en una gran bola de nieve.

### UN PEQUEÑO CAMBIO DESENCADENA OTRO Y OTRO.

Estos pequeños cambios o acciones se convierten en grandes cambios. Si empiezas haciendo un pequeño cambio hoy, en un futuro se genera una poderosa transformación. Una pequeña acción diaria, implementar un hábito nuevo, aprender una lección nueva o conceptos pueden generar un impacto grande en la comprensión o aprendizaje.

**TAL VEZ LA IDEA DE APRENDER UN NUEVO IDIOMA** en un corto periodo pueda parecer difícil, pero si te propones estudiar 10 minutos cada día al cabo de un mes habrás dedicado 300 minutos a ese idioma. Realizar pequeñas acciones diarias pueden ayudar a lograr objetivos que parecen difíciles de alcanzar.

No necesitas hacer todo de una vez; cada pequeño esfuerzo cuenta. Las acciones diarias pueden convertirse en hábitos positivos que nos ayudan a mejorar nuestra vida y a nuestra motivación y confianza en nosotros mismos.

CONSEJOS PARA UN  
CORAZÓN  
SANO

“LA ATENCIÓN PLENA  
PUEDE SER una de varias  
herramientas para reducir  
la probabilidad de sufrir  
enfermedades cardíacas”

Desde practicar la atención plena hasta respetar la hora de dormir, estos pequeños cambios en tu estilo de vida pueden ayudarte a darle a tu corazón el amor que se merece

**L**as opciones de estilo de vida saludables, como una buena nutrición y ejercicio regular, son importantes para la salud en general, pero cuando se trata de tu corazón, estas decisiones son vitales.

Centrarse en tu corazón reducirá el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral, una enfermedad cardíaca y otras afecciones cardíacas. Asegurarte de que tu corazón esté fuerte también ayudará a que el resto de tu cuerpo funcione de la mejor manera.

“El estrés crónico puede afectar negativamente al corazón”, aseguró el Dr. Bryant Nguyen, cardiólogo afiliado al Hospital Sharp Grossmont. [M](#)

## CUATRO RECOMENDACIONES

Desde practicar la atención plena hasta respetar la hora de dormir, estos pequeños cambios en tu estilo de vida pueden ayudarte a darle a tu corazón el amor que se merece.

**1 SIGUE UN PLAN DE EJERCICIO REGULAR, SIN IMPORTAR LA EDAD QUE TENGAS.** ¿Sabías que el ejercicio puede restaurar un corazón envejecido? Los estudios muestran que el ejercicio puede reducir la rigidez del corazón, lo que puede ayudarlo a bombear sangre de manera más eficiente por todo el cuerpo, dijo el Dr. Jay Pandhi, cardiólogo intervencionista afiliado al Sharp Chula Vista Medical Center. “Hacer cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar la salud del corazón”.

**2 SIGUE LA DIETA MEDITERRÁNEA CON ÉNFASIS EN LAS PLANTAS.** Se ha demostrado que elegir alimentos de la dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, pescado y grasas más saludables, reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca. Según Diane Bloomberg, dietista nutricionista registrada en el Sharp Grossmont Hospital, priorizar las plantas es el secreto del éxito. “Llena la mitad de tu plato con verduras”, dijo, “y pon menos énfasis en la carne”. Si tienes presión arterial alta, contrólala en casa. Si no se trata, la presión arterial alta puede dañar el sistema circulatorio y provocar problemas de salud graves. Según Odette Crandall, administradora de casos de salud de la población en Sharp Rees-Stealy Medical Centers, el seguimiento en casa es fácil y esencial. “Mantener hábitos

saludables de control de la presión arterial ahora le ayudará en el futuro”.

**3 TOMA MEDIDAS PARA MEJORAR TU SUEÑO CADA NOCHE.** Las investigaciones muestran que la calidad y duración del sueño pueden estar asociadas con el riesgo de enfermedad cardíaca. Cambios tan simples como respetar un horario regular para acostarte o evitar pasar tiempo frente a la pantalla antes de acostarte pueden mejorar el sueño y, a su vez, la salud de tu corazón. Sin embargo, los mayores culpables del sueño inadecuado son la cafeína y el alcohol. “Los estimulantes hacen que a nuestro cuerpo le resulte más difícil permitir un sueño de calidad”, dijo el Dr. James Kim, cardiólogo afiliado al Sharp Chula Vista Medical Center, quien recomendó dormir al menos 7 horas por noche.

**4 PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA PARA MANTENER A RAYA EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.** La atención plena, la práctica de estar presente en el momento con mayor conciencia, es una manera fácil de combatir la ansiedad y ayudarlo a manejar los factores estresantes cotidianos. Para aquellos con problemas cardíacos existentes, se ha demostrado que la atención plena ayuda a prevenir eventos cardiovasculares y está relacionada con un estilo de vida saludable para el corazón.

# DECONSTRUYE EL MIEDO A RECIBIR

**E**ste mes de marzo, recuerda que la lucha por la igualdad empieza por ti. Podemos exigir equidad laboral y derechos sociales, pero si no nos creemos merecedoras de ellos, seguiremos perpetuando un sistema que nos hace dudar de nuestro propio valor.

Cada 8 de marzo, el mundo conmemora el Día Internacional de la Mujer, una fecha que nos recuerda que la lucha por la igualdad sigue vigente. A lo largo de la historia, las mujeres hemos reclamado derechos fundamentales: el voto, la educación y la equidad de género de la mano de una equidad salarial. Sin embargo, hay una batalla silenciosa que solo nos corresponde a nosotras: la de reconocernos merecedoras.

Recordemos que en esta serie reflexionaremos sobre nuestro cuerpo emocional como base de nuestra salud integral y este mes corresponde al merecimiento.

## EL MERECIMIENTO

El merecimiento no solo tiene que ver con lo que exigimos afuera, sino con lo que nos damos permiso de recibir. Desde la base de la autosuficiencia emocional, uno de los mayores retos del ser humano es sentirse suficiente. Y, paradójicamente, cuanto más nos esforzamos por demostrar nuestro valor, más difícil se nos hace recibir re-

## MIEDO A RECIBIR

**El miedo a recibir tiene raíces profundas en creencias limitantes, revisemos algunas:**

**VALES POR LO QUE HACES NO POR QUIÉN ERES:** Tal vez aprendiste que tu valor está en el servicio a los demás. Que dar te hace valiosa, pero recibir te hace egoísta.

**ACEPTAR ALGO DE OTRO ME PONE EN DEUDA:** Si crees que aceptar algo te pone en deuda con quien te lo ofrece, considera esto: recibir tiene más que ver con aceptar que con tener que devolver algo a cambio.

**LA FALSA INDEPENDENCIA:** Es falso que no necesitar nada de nadie nos hace más fuertes. No recibir ayuda puede llevarte al agotamiento y la desconexión emocional.

**EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR:** Sentir que no has hecho lo suficiente para merecer éxito o reconocimiento, así que rechazas oportunidades y restas importancia a tus logros.

Este mes de marzo, recuerda que la lucha por la igualdad empieza por ti. Podemos exigir equidad laboral y derechos sociales, pero si no nos creemos merecedoras de ellos, seguiremos perpetuando un sistema que nos hace dudar de nuestro propio valor.

conocimiento, éxito o bienestar sin sentir que debemos justificarlo.

Nos enseñaron que debíamos trabajar el doble, demostrar más y, aún así, muchas veces sentimos que no hemos hecho lo suficiente. El miedo a recibir se instala de forma sutil: ¿te disculpas al aceptar un cumplido? ¿Minimizas tus logros o te sientes incómoda cuando alguien te ofrece ayuda? Si respondiste que sí a alguna de estas preguntas, tengo otra para ti: ¿cómo vas a construir una vida plena si desde el subconsciente sigues rechazando lo que por derecho te corresponde?

## RECIBIR ES UN ACTO DE AUTOSUFICIENCIA EMOCIONAL

En nuestra cultura, recibir suele

asociarse con pasividad o debilidad. Nos han hecho creer que la mujer fuerte es la que no necesita nada de nadie. La autosuficiencia emocional no se trata de aislarte, sino de encontrar el equilibrio entre dar y recibir.

Aceptar amor, reconocimiento y éxito es un derecho, no significa arrogancia. Se trata de dejar de justificarte por lo que has construido con trabajo y de reconocerlo por ti misma. Cuando aprendes a recibir sin culpa, validas tu existencia y ocupas tu lugar en el mundo.

Comparto contigo algunas ideas, pero antes pongamos lupa a lo que no se ve: ¿por qué nos cuesta tanto recibir? 

## PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

**1. REFLEXIONA SOBRE TU RELACIÓN CON EL MERECIMIENTO:** ¿Cómo reaccionas cuando alguien te reconoce o te ofrece algo?

**2. PRACTICA ACEPTAR SIN JUSTIFICARTE:** La próxima vez que recibas un halago, un cumplido o ayuda, simplemente di "gracias", sin añadir justificaciones.

**3. HAZ UN INVENTARIO DE TUS LOGROS:** Escríbelos y léelos en voz alta. Date crédito por todo lo que has construido.

**4. PIDE LO QUE NECESITAS, EMPEZANDO POR APOYO EMOCIONAL:** Dar el primer paso para recibir es un acto de amor propio. Practica regularmente estas herramientas para ir desarrollando tu autosuficiencia emocional.

### SI NECESITAS APOYO

ESCRIBENOS POR CORREO

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

CON EL ASUNTO

"Quiero suscribirme/marzo2025"

RECIBE DE REGALO

Tu mapa inicial de autodescubrimiento

# ¡LIBERA TU ESTRÉS!

Las presiones cotidianas pueden provocar tensión  
y ansiedad que nos hacen sentir desincronizados  
con nuestras rutinas diarias

¿Sientes que ya no puedes con tanto estrés ya sea por tu trabajo, la escuela o problemas personales? Talia Dahms, L.AC., acupunturista del Programa de Artes Curativas Integrativas de Sharp Coronado en el Sewall Healthy Living Center, sugirió algunas estrategias que te pueden ayudar a calmar el sistema nervioso y liberar la energía reprimida.

## 9 ESTRATEGIAS

Talia Dahms recomendó comenzar con una de estas 9 estrategias:

**1) PRACTICA YOGA**  
Prueba el yoga para ayudar a conectar tu mente con tu cuerpo y relajar las áreas de tensión.

**2) HAZ EJERCICIO**  
Ejercítate hasta sudar para ayudar a liberar endorfinas y mejorar tu estado de ánimo.



**3) COME SANAMENTE**  
Elige alimentos saludables con muchas verduras, nueces crudas, frutas y proteínas, y reduce el consumo de alcohol.



**4) RESPIRA PROFUNDAMENTE**  
Respirar profundamente puede mejorar la circulación en el cerebro y en todo el cuerpo.

**5) CAMINA 15 MINUTOS**  
Realiza una caminata de 15 minutos cuando te sientas abrumada. Mientras caminas, escucha la naturaleza: el canto de los pájaros, las olas rompiendo o el viento entre los árboles.

**9) PRACTICA ALGÚN PASATIEMPO**  
Comienza un nuevo pasatiempo que puedas disfrutar regularmente, como la alfarería, el tejido, la observación de aves y la jardinería. **M**

**6) MÚSICA PARA TUS OÍDOS**  
Escucha música y canta en voz alta.



**7) HAZ TU RITUAL**  
Crea un ritual calmante cada mañana para establecer el tono de tu día, como llevar un diario o meditar.

**8) DESCONÉCTATE**  
Desconéctate de las redes sociales cuando sea posible y concéntrate en el momento presente.



# ¿LAS FLATULENCIAS SON TÓXICAS?

“Una variedad de molestias gastrointestinales, como eructos, hinchazón, dolor abdominal y flatulencia, se atribuyen comúnmente al ‘exceso de gases’”

**A** veces, son ruidosos, otras silenciosos; en ocasiones, pueden ser francamente ofensivos. Estamos hablando de los pedos, también conocidos como flatulencias, gases y vientos. Para la mayoría, son una pequeña molestia de la vida cotidiana. Pero para algunos, pueden parecer como si en realidad pudieran ser tóxicos.

“Una variedad de molestias gastrointestinales, como eructos, hinchazón, dolor abdominal y flatulencia, se atribuyen comúnmente al ‘exceso de gases’”, dijo la Dra. Alissa Speziale, gastroenteróloga certificada por la junta de Sharp Rees-Stealy. “Aunque el paso excesivo de gases o su mal olor puede ser una fuente de vergüenza para el paciente, rara vez se asocia con una enfermedad grave”.



Cuando se produce demasiado gas intestinal, dijo que puede deberse a una deglución excesiva de aire, a una mala absorción de nutrientes en el intestino

Según la Dra. Speziale, el volumen de gas expulsado por persona varía de aproximadamente 500 a 1500 mililitros por día. La frecuencia de liberación de gases es de entre 10 y 20 veces al día en personas sanas.

Cuando se produce demasiado gas intestinal, dijo que puede deberse a una deglución excesiva de aire, a una mala absorción de nutrientes en el intestino, a una obstrucción o disfunción en la eliminación de gases o a una expansión de gases en el estómago o el intestino debido a cambios en la presión atmosférica.

### ¿QUÉ LOS PROVOCA?

Leche y productos lácteos, verduras como espárragos, brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, apio, maíz, pepino, colinabo, puerros, cebollas, chirivías, papas, rábanos, colinabos y nabos, frutas como manzanas, albaricoques, plátanos, melocotones, peras, ciruelas pasas y pasas, así como algunos granos integrales, legumbres, edulcorantes artificiales y chicles.



### PREVEN LOS GASES INTESTINALES

Si bien evitar los alimentos y bebidas mencionados anteriormente ayudará a reducir los gases, el Dr. Speziale también recomendó:

- Reducir la cantidad de aire que tragas evitando masticar chicle, fumar, beber bebidas carbonatadas y consumir alimentos y líquidos.
- Utiliza un sustituto de la enzima lactasa (Lactaid) si tienes intolerancia a la lactosa.
- Tome subsalicilato de bismuto (Pepto Bismol) según sea necesario; sin embargo, el uso a largo plazo puede provocar toxicidad, por lo que debes usarlo solo de vez en cuando y según lo recomendado por tu médico.



Tu Salud es Prioridad ¡Chécate!

Papanicolaou

En base líquida

50% de DESCUENTO



FDA

Único método significativamente más eficaz que el método convencional.



\*Válido presentando este cupón en cualquier sucursal.

Responsable Sanitario: Patología Céd. Prof. 2399883 CONACEM 762. Consulta a tu médico. Autorización 2425042012A00078. Promoción válida del 1 de marzo a 30 de abril de 2025.

Ubica tu sucursal más cercana.



THE STUDIO  
PILATES • FITNESS



El estudio fitness más completo. Con tu paquete de clases disfruta y combina entre nuestras disciplinas.

Todas incluidas dentro de tu plan

Pilates Reformer Pilates Tower Classic Cycling

Yoga Stretching Strength

\*Contamos con regaderas, estacionamiento y valet parking.

La Recta de la Chapu Sonora 66-5, Col. Chapultepec, Tijuana, B.C.  
thestudiopf.com | @thestudiopilates.fitness | WA: (663) 324-7604 | TEL: (664) 971 0568

BE WELL<sup>+</sup>  
PRESENTA

# Holistic Fest

*Be well, be happy*

CONFERENCIAS | EXPO | EXPERIENCIAS  
MÚSICA | POWERTALKS | TERAPIAS

APARTA TU STAND

5Y6  
DE JULIO  
2025

QUARTZ  
HOTEL & SPA

Certus<sup>®</sup>  
LABORATORIO

NISSAN

Quálitás

RENOVO  
HEALTH AND BEAUTY

NEWU GRUPO / ABADI  
Aesthetics & Wellness Center

Cortier<sup>®</sup>  
AGENCIA DIGITAL

SEDETI  
Secretaría de Economía  
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

CDT | Consejo de Desarrollo  
de Tijuana

BAJA CALIFORNIA  
GOBIERNO DEL ESTADO | ECONOMÍA  
Secretaría de Economía e Innovación

link & meet  
Tecnología que conecta

ADA  
AGENCIA DIGITAL

TIPS  
MARKETING

DIRECTORIO AZUL

WELLCOACHING

LEXICA<sup>®</sup>

studio  
arsa  
AGENCIAMIENTO DE EVENTOS

Mujer  
OCTUBRE

 Be Well Holistic

 bewell.holistic

info@bewellholisticfest.com