

SALUD



JULIO 2025

AÑO 13, EDICIÓN 154 | 18 PÁGINAS

actual



¿TE DA MIEDO
VIJAR EN
AVIÓN?

EL IMPACTO DE
LAS RELACIONES
QUE NUTREN

LILY
GÓMEZ

AYUDA A SANAR DESDE
EL CORAZÓN

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD
ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

¿TE ESTRESA EL TRÁFICO?

Ya sabemos que nuestra ciudad no para de crecer y, con ello, ¡también el número de automóviles en las calles! Esos trayectos que a veces se alargan y se convierten en una verdadera tortura generadora de estrés, afectan directamente nuestra salud. El tráfico no lo podemos controlar, pero sí podemos aplicar algunas medidas como: poner música tranquila, escuchar un podcast o un audiolibro, o bien, aprovechar para poner un poco de orden, sin descuidar el volante. Siempre mantén la calma, respira y piensa que pronto llegarás a tu destino.

Compartido este consejo, pasemos a nuestra edición de julio de Salud Actual: en **PORTADA**, les comparto la historia de Lily Gómez, una terapeuta holística que se ha consolidado en el ámbito de la sanación a través de Esencias Vibracionales, siendo su principal propósito de vida: ayudar a sanar desde el corazón.

En **SALUD MENTAL**, la psicóloga Alba Rodríguez explica el impacto de las relaciones que nutren. Mientras que en **CONSEJOS DE SALUD**, tenemos un tema de utilidad para muchos: miedo a viajar en avión. Si bien, la ansiedad es una respuesta natural a este temor, expertos nos dan algunas recomendaciones para afrontarlo, como tener un plan de acción, conectar con los demás, respirar, repetir un mantra, entre otros.

Estos y otros temas encontrarás en tu edición de julio de Salud Actual.



¡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
Alba Rodríguez
Adriana Reid

FOTÓGRAFOS

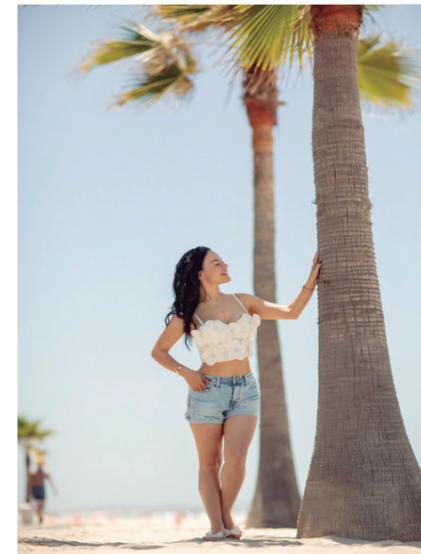
Garage Photo Studio [664]
225.04.00
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Rogelio Arenas [664] 648.47.00
David Vera [664] 628.82.79
Estudio Urbano [664] 232.43.46

Andrés Ruiz +
Rafael I. Ramírez +

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

FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

ESTUDIO . LOCACIÓN . TIJUANA . SAN DIEGO



www.garagephotostudio.com



info.garagephotostudio@gmail.com



US. 619 841 6141

MX. 664 225 0400

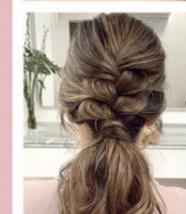


LUZE
SALÓN



LUCES
UÑAS
TRATAMIENTOS
CORTES
PEINADOS
PLANCHADO DE CEJAS

luzesecado



Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. 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 04-2018-070912030600-102. Salud actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 11, edición 131, inicio de impresión el 15/06/2023. Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. Salud 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. Salud actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

¿TE DA MIEDO VIAJAR EN AVIÓN?

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

CONSEJOS PARA SUPERAR EL MIEDO A VOLAR

Najd ofrece las siguientes estrategias para afrontar la ansiedad al volar:

1) COMPRUEBA LOS HECHOS.

Las estadísticas muestran que sigue siendo muy improbable sufrir un accidente aéreo a lo largo de tu vida. De hecho, un estudio de la Universidad de Harvard reveló que la probabilidad de sufrir un accidente es de aproximadamente 1 entre 1.2 millones y la de morir en un accidente aéreo es de 1 entre 11 millones. En comparación, la probabilidad de morir por un ataque de tiburón es de aproximadamente 1 entre 3.7 millones. Además, sabes que has sobrevivido a todos los vuelos que has tomado. Recuérdalo e imagina el mejor escenario posible: un vuelo cómodo y un aterrizaje seguro en tu destino deseado.

Un helicóptero militar colisionó con un avión comercial, causando la muerte de decenas de personas. Un vuelo a Canadá terminó con la evacuación de los pasajeros tras el vuelco del avión durante el aterrizaje. Un avión dio la vuelta al reportarse una neblina de humo en la cabina de pasajeros. La lista de emergencias aéreas recientes parece interminable.

Sin embargo, la Junta Nacional de Seguridad en el Transporte informó que los accidentes aéreos disminuyeron entre 2005 y 2024, a pesar del aumento del número de vuelos. A nivel mundial, la Organización de Aviación Civil Internacional determinó que el número de accidentes por millón de vuelos también muestra una tendencia a la baja.

Pero conocer las estadísticas puede no ser suficiente para calmar las preocupaciones sobre volar en algunas personas.

"Creo que es natural sentir ansiedad y miedo cuando presenciamos este tipo de tragedias", afirmó Julia Najd, trabajadora social clínica licenciada del Hospital Sharp Mesa Vista. "A veces pensamos que el peor escenario es inminente, lo que alimenta la ansiedad".

Según Najd, es útil considerar la ansiedad como una respuesta natural. Los humanos estamos biológicamente programados para evitar las cosas que nos causan ansiedad, se trata de una herramienta de supervivencia.



2) TEN UN PLAN DE ACCIÓN.

Tu teléfono puede ser una excelente herramienta de distracción para lidiar con la ansiedad. Ya sea que descargues una película o un podcast antes de tu vuelo o te concentres en tu juego favorito en el teléfono, la distracción lleva tu mente a un estímulo más neutral y la aleja de las cosas que pueden aumentar tu ansiedad. Un libro, una revista, rompecabezas y manualidades, como dibujar, colorear o tejer, pueden tener el mismo efecto.

3) CONECTA CON LOS DEMÁS.

Observar a quienes te rodean y conversar con ellos puede ser útil. Observar su comodidad al volar y hablar de otros temas puede aliviar las preocupaciones.

4) IMPLEMENTE RESPIRA.

Al igual que la ansiedad causada por otros desencadenantes, la respiración profunda puede ayudar a aliviar la ansiedad al volar. Observa tu patrón respiratorio, que suele ser rápido y superficial cuando sientes ansiedad. Reduce gradualmente la velocidad de tu respiración, añadiendo pausas entre cada inhalación y exhalación. Continúa durante 10 minutos para disminuir tu ritmo cardíaco y despejar tu mente de la ansiedad.

5) REPITE UN MANTRA.

La repetición silenciosa de un mantra (una frase, sonido, sílaba, palabra o grupo de palabras) puede ayudarte a concentrarte y brindarte consuelo. Un mantra desvía tu atención de la ansiedad y el miedo que sientes, permitiéndote un mejor control de tus emociones. Considera repetir en silencio o en voz baja un mantra como "estoy a salvo", "estoy tranquilo" o "libero el miedo y las preocupaciones" para calmar tu mente ansiosa.

Si los consejos anteriores no te funcionan o te sientes demasiado ansioso como para siquiera considerar subirte a un avión, Najd recomendó consultar con tu médico.

"Su médico podría recomendarle una consulta con un terapeuta para hablar sobre su miedo a volar. La terapia de exposición, que incluye la realidad virtual, y la terapia cognitivo-conductual, también conocida como TCC, pueden ser muy eficaces para ayudarlo a superar sus miedos y disfrutar de la libertad de volar", finalizó.



¡SEGUIMOS CRECIENDO PARA TI!



¡Un nuevo espacio pensado para brindarte el cuidado que tu piel merece!

10% DE DESCUENTO EN TODAS TUS COMPRAS



CONOCE NUESTRA NUEVA SUCURSAL

Ubicación: Marcelino Champagnat 5080-A, Fracc. Las Palmas, C.P. 22106, Tijuana, B.C.



FACIALES

Desintoxicante
Rejuvenecimiento
Hidratante
Anti Acné
Anti Manchas

MASAJES

Relajante
Descontracturante
Linfático
Prenatal
Piedras Calientes



PRECIO ESPECIAL RESIDENTES
\$1,600 MXN por MASAJE

Tratamientos corporales incluyen uso de Sauna Infrarojo, Jacuzzi y Cold Plunge

CONTAMOS CON TRATAMIENTO DE MADEROTERAPIA REDUCTIVA



¡Agenda hoy!
664 104 70 80

Lunes a Viernes 9 am - 6 pm
Sábados 10 am - 4 pm



LILY GÓMEZ

AYUDA A SANAR DESDE EL CORAZÓN

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Con una fe inquebrantable y un profundo amor a Dios, Silvia Lilyana Gómez García, conocida cariñosamente como Lily Gómez, se ha consolidado en el ámbito de la sanación holística a través de Esencias Vibracionales, siendo su principal propósito: ayudar a sanar desde el corazón.

Lily Gómez creció en una familia de seis hermanos, ocupando el cuarto lugar. Sus padres, el renombrado cronista deportivo René Gómez Noriega y la pionera Celia García, la primera maratonista registrada de Baja California, compartieron un feliz matrimonio de 60 años, forjando un legado familiar del que Lily se siente orgullosa heredera.

“Me lleva a la terapia holística el tratar de buscar respuestas que tal vez no encontraba y al final, buscaba maneras de sanar cuestiones emocionales más rápido, esto combinado con terapia. Tuve terapia sistémica con la que empecé a ser consciente de muchas cosas, obviamente usando otras prácticas de sanación como reiki, flores de bach y barras de access.



“También fue mi interés de querer entender cómo era mi sistema familiar o por qué se repetían ciertas situaciones; también era mi proceso, yo quería mejorar. Empecé a buscar herramientas en todos lados porque el periodismo lo traigo en la sangre, gracias a mi padre; empecé a tocar puertas y estas se empezaron a abrir”, recordó la fundadora de Esencias Vibracionales.

EJEMPLO DE FE Y ESPIRITUALIDAD

Lily proviene del seno de una familia muy trabajadora y espiritual, amante de los deportes. Su papá trabajó por varios años como cronista deportivo en los periódicos Baja California y el Heraldo, además de colaborar para diversas revistas, expuso, también se dedicó a ser atleta máster junto a su esposa.

“Ahora entiendo que mientras corres es un proceso meditativo, que esa es la conexión que hay, es un proceso espiritual. Mis padres estaban abiertos a vivir el proceso espiritual internamente y eso los ayudó a procesar sus emociones.

“En una ocasión, en un medio maratón mi papá me dijo que él le dedicaba a Dios la carrera para que yo me aliviara del asma; yo tenía una hermana que también era atleta, pero murió en un ataque de asma, entonces me imagino que era la frustración de lo que le pasó a ella y sanaron su duelo haciendo ejercicio, era parte de un proceso espiritual y de sacrificio”, recordó con nostalgia.

La madre de Lily, Celia García, también forjó una vida dedicada al deporte, destacando como la primera mujer maratonista registrada en el estado de

Baja California, durante el maratón en San Francisco en 1985. Sin duda, este es un reconocimiento significativo a su papel pionero en el ámbito del deporte de resistencia femenino en la región, abriendo camino para muchas otras.

“Gracias a ellos, con convicción, puedo hacer lo que amo y compartir mis dones”, afirmó Lily, destacando la profunda influencia de sus padres. Ellos, sin duda, le inculcaron valores fundamentales como la lealtad, el amor, la gratitud y la honestidad, que han moldeado su vida y su labor.



“MI SUEÑO ES SEGUIR sanando, seguir compartiendo mis dones con otros seres, seguir extendiendo esta cadena de amor y de luz, honrando la vida que me dieron mis padres”

SU MISIÓN EN LA VIDA

Lily tiene muy clara su misión: ayudar a las personas a sanar desde el corazón, por ello desde hace 13 años se dedica a la terapia holística, la cual

EN BREVE
ARTÍCULO INDISPENSABLE: las flores de Bach y su rosario
LIBRO FAVORITO: El Poder del Ahora de Eckhart Tolle.
MAYOR DEBILIDAD: mi familia
MAYOR FORTALEZA: mi fe en Dios
FRASE FAVORITA: “el universo confabula a mi favor”

define como “una serie de herramientas holísticas que nos ayudan a sanar, trabajando desde el corazón. Es una terapia donde vas sanando desde el alma y nos lleva a procesos más profundos y, a la vez, puede ser más rápido, sin dejar de lado la terapia psicológica”.

Dijo que la terapia holística está abierta a cualquier persona que sienta el llamado a sanar, que tenga algo no resuelto o que simplemente necesite encontrar su camino.

“La terapia holística me ha ayudado a abrir muchos caminos en mi sanación, estoy en un proceso, pero puedo ver como mayor claridad; he aprendido a quitar mi ego de muchas situaciones, a perdonarme a mí misma y a ser más empática con los demás”, compartió.

El mayor aprendizaje que le ha brindado su profesión ha sido el poder sentirse en paz y libre, el entender que tiene un propósito en la vida: ayudar a los demás a sanar, como una facilitadora.

ESENCIAS VIBRACIONALES

Para cumplir con su propósito, desde abril de 2014 fundó Esencias Vibracionales, un espacio en el que maneja terapia integral, es decir, constelaciones familiares, reiki, flores de bach, barras de access, EFT y ceremonias de bendición, además de ofrecer ceremonias holísticas personalizadas.

“Mi sueño es seguir sanando, seguir compartiendo mis dones con otros seres, seguir extendiendo esta cadena de amor y de luz, honrando la vida que me dieron mis padres”, expresó emocionada.

Su consejo final es un llamado a la intuición: “Escuchen su intuición; si el corazón está pidiendo que lo escuchen, háganlo, y las respuestas van a llegar”. 

EL IMPACTO DE LAS RELACIONES QUE NUTREN

POR ALBA RODRÍGUEZ

Has prestado atención alguna vez a cómo te sientes después de conversar con ciertas personas? ¿Te llenan de energía, motivación y comprensión, o te dejan drenado y agotado?"

"Rodéate de personas que te eleven. Lo que te rodea, te moldea."

En el camino del crecimiento personal, una de las decisiones más poderosas —y muchas veces subestimada— es elegir conscientemente a quién y a qué permites entrar en tu vida. Las relaciones que nutren, los espacios que inspiran y las conversaciones que expanden no son casualidad: son elecciones conscientes.

10 CLAVES ESENCIALES

Aquí te comparto 10 claves esenciales para construir un entorno que no solo te sostenga, sino que te impulse y eleve a tu poder más auténtico

1. Evalúa la energía que te rodea
Observa cómo te sientes después de compartir con ciertas personas o estar en determinados espacios. ¿Te llenan o te drenan? La energía no miente.

2. Conecta con valores compartidos
Las relaciones que nutren se construyen desde la autenticidad y los valores compartidos. Busca vínculos donde lo importante para tí y lo esencial esté alineado.

3. Elige entornos que te impulsen
Rodéate de personas que te reten positivamente, que crean en tí, incluso, cuando tú dudas. El entorno correcto no te acomoda, te eleva.

4. Poner límites es un acto de amor propio
No todo el mundo merece acceso a tu energía. Los límites no alejan; protegen lo que estás construyendo. Cada vez que le dices 'no' a algo que no te nutre, le estás diciendo 'sí' a tu bienestar. A veces, ese 'no' es la forma más honesta y valiente de decir 'sí' a tí mismo."

5. Cultiva relaciones recíprocas
Donde hay ida y vuelta, hay crecimiento. Crea vínculos en los que dar y recibir sea natural, no una lucha.

6. Relaciónate desde tu autenticidad, no por costumbre
Pregúntate: ¿Esta persona o espacio me permite ser yo misma, me hace sentir cómoda y me acerca a quien realmente soy o deseo ser? Elegir con conciencia es un acto de amor propio y liderazgo personal.

7. Escucha tu intuición y tu cuerpo
Tu cuerpo refleja lo que las pala-

bras no siempre expresan. Cuando te sientes relajado/a y abierto/a, es señal de que estás en un entorno que te nutre. Si, por el contrario, sientes tensión, incomodidad o rechazo, es momento de detenerte y cuestionar qué está afectando tu bienestar. Aprender a leer estas señales te ayudará a tomar decisiones conscientes para rodearte de lo que realmente te eleva.

8. Rodéate de personas que te inspiren
Admira sin comparar. No se trata de imitar a nadie. Las personas que te inspiran son espejos de lo que también habita en tí.

9. Observa de qué hablas
¿Conversaciones que suman o quejas que desgastan? Lo que se habla con frecuencia, se instala como realidad.

10. Sé también un entorno que nutre
No olvides que tú también eres parte del entorno de otros. Sé esa presencia que eleva, escucha, inspira y construye.

EL ENTORNO ES CLAVE

No se trata de vivir aislado ni de juzgar a los demás, sino de elegir con conciencia. Tu entorno puede ser combustible para tus sueños o freno para tu evolución. Elige que sea lo primero. "Rodearte de personas que te nutren es un acto profundo de amor propio y una poderosa declaración sobre el rumbo que eliges para tu vida."

Elegir con conciencia transforma tu vida. No se trata de cantidad, sino de rodearte de personas y espacios que te nutran, te expandan y te eleven. Cuando lo haces, esa energía te transforma... y tú también te vuelves fuente de inspiración para quienes te rodean.

Hay una frase que dice: "Cuando una flor no florece, no se culpa a la flor; se cambia el entorno." Todos los seres humanos tenemos dentro el potencial de florecer; pero, para hacerlo, necesitamos un ambiente que nos nutra, nos respete y nos impulse. Cuando una persona se desarrolla en un entorno sano, seguro y estimulante, florecer no solo es posible, es inevitable.

¡Recuerda tu grandeza! **M**

“NO TODO EL MUNDO merece acceso a tu energía. Los límites no alejan; protegen lo que estás construyendo. Cada vez que le dices 'no' a algo que no te nutre, le estás diciendo 'sí' a tu bienestar.”

CONTACTO

La autora es psicóloga y life coach
coachalbarodriguez@gmail.com
INSTAGRAM:
@coachalbarodriguez

LA NUEVA GUARIDA

XOLOITZCUINTLE DEL HIPÓDROMO

Regresa la mejor escuela de futbol para niños de Tijuana



REDACCIÓN MUJER ACTUAL

La escuela oficial de futbol para niños del Club Tijuana Xoloitzcuintles de Caliente está de regreso en las nuevas y renovadas instalaciones de Xolos en la zona Hipódromo, las cuales tras su remodelación se convirtieron en las mejores canchas de Tijuana.

La Guarida Xoloitzcuintle abarcará desde la formación de los

más pequeños que sueñan con ser profesionales, los torneos empresariales y de convivencia entre aficionados, hasta el día a día de las fuerzas básicas de los Xolos.

La escuela infantil, así como las canchas de fútbol 7 y 11 de Xolos son las más modernas de Tijuana y una parada obligatoria para todos los amantes del futbol en la frontera.

Las inscripciones para la escuela oficial de futbol de Xolos siguen vigentes y aún hay lugares disponibles.

¡Súmate a la Revolución de Xolos y vive la experiencia como los profesionales en la nueva Guarida Xoloitzcuintle!

INFORMACIÓN DE COSTOS, CATEGORÍAS Y HORARIOS

WhatsApp
664.107.0270

TORNEOS DE FUTBOL 7 Y EMPRESARIALES

WhatsApp
664.107.0268



CALENDARIO AP25

LOCAL

J1



VIERNES
JUL 11
8:00 PM

J3



VIERNES
JUL 25
8:00 PM

J6



VIERNES
AGO 22
8:00 PM

J7



DOMINGO
AGO 31
8:00 PM

J9



VIERNES
SEP 19
8:00 PM

J11



DOMINGO
SEP 28
8:00 PM

J12



DOMINGO
OCT 5
8:00 PM

J14



MIÉRCOLES
OCT 22
8:00 PM

J17



VIERNES
NOV 7
7:00 PM

Caliente
ESTADIO.

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

LOCOS
TIJUANAS



GRAN SABOR, ZERO AZÚCAR.

HIDRÁTATE DIARIAMENTE. **HOLA** 800-704 4400 línea sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

COCA-COLA ZERO es una marca registrada de The Coca-Cola Company. D.R. © The Coca-Cola Company. 2025. FENILCETONÚRICOS: CONTIENE FENILALANINA.