

SALUD

SEPTIEMBRE 2025

AÑO 13, EDICIÓN 156 | 12 PÁGINAS

actual

MITOS DE LA MENOPAUSIA

**LODOS SPA UNA NUEVA
SUCURSAL EN TIJUANA**

**MARU LOZANO UNA
GUERRERA INCANSABLE**

**RECUERDA QUE PERTENECES
AL CIELO...NO AL SUELO**

DESCARGA

**MUJER ACTUAL
Y SALUD**

**ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL**

DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

UN MES DE CONCIENCIA

Septiembre es un mes dedicado a la salud, y una de sus fechas más significativas es el 21 de septiembre: Día Mundial del Alzheimer. Esta enfermedad neurodegenerativa afecta a millones de personas en todo el mundo, borrando recuerdos, habilidades y prácticamente quiénes son.

Si bien, no existe una cura definitiva, la ciencia trabaja para marcar una diferencia en la calidad de vida de quien la padece.

Los invito a que este 21 de septiembre nos inspire a seguir construyendo un futuro donde el Alzheimer no sea una sentencia, sino un desafío que enfrentamos juntos, con amor y conocimiento.

Entrando en materia de la edición de Salud Actual, en PORTADA presentamos un tema de gran interés: los mitos de la menopausia, una etapa en la que las mujeres experimentan gran variedad de síntomas.

En SALUD ACTUAL, les traemos una entrevista con Maru Lozano, nuestra valiente colaboradora. Ella es una guerrera que siempre ha tocado la vida de los demás con su alegría, y hoy nos comparte cómo enfrenta su propio desafío de salud con la misma fuerza.

En tanto, en ESTILO DE VIDA, platicamos con Mercedes Osuna, coordinadora de Lodos Spa sucursal Tijuana, quien nos habla de la nueva sucursal. Mientras que en SALUD EMOCIONAL, Alba Rodríguez nos invita a reflexionar sobre la frase: recuerda que perteneces al cielo... no al suelo.

Esto y más encontrarás en tu edición de SALUD ACTUAL septiembre 2025.



¡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

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

INSTITUTO ingenes FERTILIDAD Y GENÉTICA 20 Años haciendo posible lo extraordinario

¿Sueñas con tener un bebé?
Somos líderes en fertilidad

Ingenes Tijuana
Estamos en Zona Río
ingen.es.com

NEWCITY HOSPITAL

Elige Bien,
Elige NewCity Hospital.

Dra. María Magdalena Carabarin García
Jefatura de Cirugía y Anestesiología

- Urgencias
- Laboratorio e imagen
- Terapia intensiva
- Quirófanos

URGENCIAS 24/7
664.424.6440

newcityhospital.com 664.424.6440

LUZE SALÓN

LUCES
UÑAS
TRATAMIENTOS
CORTES
PEINADOS
PLANCHADO DE CEJAS

Instagram: luzesecado

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

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.

LODOS SPA UNA NUEVA SUCURSAL EN TIJUANA



POR MÓNICA MÁRQUEZ

Este año, Lodos Spa celebra dos décadas de consentir con sus tratamientos holísticos, y la buena noticia es que en Tijuana abren una nueva sucursal en el CORE Hospital en Zona Río, un espacio en donde encontrarás relajación y tratamientos de acuerdo a tus necesidades y estilo de vida. Lodos Spa, con sucursales en Sinaloa, Los Cabos y Tijuana, es un oasis de relajación donde cada tratamiento se convierte en fuente de salud y belleza, un espacio holístico creado que viene a sumar bienestar al denominado turismo de salud y bienestar que ha tenido un crecimiento impactante en los últimos años en esta región.

“Este es un espacio holístico porque el objetivo es provocar que cuando una persona llega, encuentre esa atmósfera de bienestar, el enfoque en atención al paciente por el personal certificado que se encarga de que encuentre esa paz y confort que busca”, compartió Mercedes Osuna Solano, coordinadora de Lodos Spa sucursal Tijuana.



LOS SERVICIOS Y EXPERIENCIA

Mercedes ha tenido la oportunidad de participar en LODOS, de la mano de la fundadora de la marca, la maestra Vicky Serrano, quien desde hace años apostó por estar presente en la Baja, y así ofrecer a este exigente público, la gama de tratamientos faciales y corporales, el infaltable masaje relajante, antiestrés o descontracturante y, por supuesto, uno de los tratamientos más solicitados a lo largo de estos 20 años: el post quirúrgico, que consiste en realizar el protocolo de drenaje linfático a los pacientes en recuperación de cirugía plástica.

Es tan importante el impacto de este tratamiento, ya que provoca que el paciente tenga una mejor recuperación, ayudando a que el cuerpo se desintoxique y desinfecte, reduce fibrosis, hematomas y disminuye el dolor. “Nuestra experiencia nos permite acompañar de manera cálida al paciente en este proceso”.

EL FANGO COMO ELEMENTO ESPECIAL

En Lodos Spa, le hacen honor a su nombre al utilizar el fango como uno de los principales aliados para la belleza. “Utilizamos muchos fangos que provienen de tierras volcánicas, que por su naturaleza tienen los minerales, generando esa experiencia al paciente”.

El fango sirve principalmente para exfoliar el cuerpo, ex-

“**ESTE ES UN ESPACIO HOLÍSTICO** diseñado para brindarte una experiencia de paz y armonía desde tu llegada. Combinamos terapias corporales, aparatología, spa de vanguardia, tratamientos estéticos personalizados y ofrecemos atención postoperatoria integral, acompañándote en cada etapa de tu recuperación física y emocional.”

plicó Mercedes, además de hidratar y desinflamar la piel; “y si se acompaña de un masaje relajante, mejor aún, se llama ritual lodos, te invitamos a vivirlo”.

MARCA PROPIA Y ACOMPAÑAMIENTO AL PACIENTE

Para hacer aún mejor la experiencia, en este espacio wellness cuentan con una marca propia de productos de alta gama libres de parabenos, enfocada en la sensibilidad de la piel, precisó Mercedes.

Otro aspecto que hace diferente a Lodos spa de otros es que su público llega a través de las recomendaciones, logrando así el prestigio y la permanencia gracias a su excelente servicio.

“Somos muy apasionados de esta profesión enfocada en la cultura wellness, que significa bienestar del cuerpo; ponemos al alcance de todas las personas nuestros tratamientos, que son para mejorar la salud corporal, emocional y mental”, finalizó.

CONTACTO

TELÉFONO: WA 667
3349641 y 6641230553

FACEBOOK E
INSTAGRAM: Lodos Spa
Tijuana



MARU LOZANO

UNA GUERRERA INCANSABLE

POR MÓNICA MÁRQUEZ

Desde hace 15 años, María Eugenia Lozano Carbonell es una fiel colaboradora de *Mujer Actual*, una mujer que ha tocado la vida de muchos con su espíritu alegre y su gran corazón. Conocida por su inigualable carisma, ha dedicado una parte importante de su vida a la enseñanza del inglés, convirtiéndose en una figura querida y respetada por sus numerosos estudiantes.

Hoy, Maru Lozano, como muchos la llamamos con cariño, enfrenta un duro desafío de salud. Esta difícil prueba, lejos de apagar su luz, ha demostrado una vez más la grandeza de su corazón. El apoyo y el cariño que ha recibido son un claro reflejo de lo que ha sembrado a lo largo de su trayectoria profesional: una vida dedicada a dar, a enseñar y a tocar los corazones de quienes la rodean.

Maru es originaria de la Ciudad de México, aunque desde hace 35 años reside en Tijuana. Ella es licenciada en Educación y psicoterapeuta humanista gestalt; ha participado como columnista en diversos medios de comunicación.

"Cuando llegué a Tijuana quería trabajar para no aburrirme, pero solo tenía estudios de preparatoria y secretariado. Me metí a dar clases en una escuela secretarial en el Centro, pero no me gustó cómo estaba y abrí una, se llamaba Instituto San Rafael, en el cual formábamos secretarías bilingües. Me fue muy bien, sin embargo, esa figura secretarial acabó muy pronto", relató.

Posteriormente, se dedicó a brindar el curso secretarial en diversas empresas de la ciudad. Luego se unió a la fila de docentes de la Ibero para dar clases de inglés.

"Dar clases me encantó y fue cuando decidí estudiar en línea la licenciatura en Educación, a la par que estudié psicoterapia humanista gestalt. Salgo de la Ibero porque no tenía título y me toman en la prepa Lázaro Cárdenas para dar clases, también iba a la UTT y, a la par, atendía a mis hijos Daniela e Ignacio", recordó.

Más tarde, estuvo en UABC como supervisora académica de lenguas durante 9 años y luego en el Instituto Colinas.

LLEGA LA ENFERMEDAD

Maru se encontraba dando clases en el Instituto Colinas, cuando en octubre de 2024 su salud empezó a mermar al ser diagnosticada con neumonía. En febrero ya no se pudo levantar, sus pulmones se llenaron de agua debido a una falla renal.

"Yo decía, por qué no puedo hablar, por qué no me puedo levantar, parecía pez globo porque estaba super inflamada. Iba por mis incapacidades y el médico que me toca está en un pequeño consultorio dentro del hipódromo y él me pidió una biometría hemática y química sanguínea y ahí salió que mis riñones funcionaban en un 5% y al mes cayó al 2%.

"El IMSS te dice que lo primero es la diálisis peritoneal, pero si ya tienes una cirugía previa, no eres candidata. Tuve que ir con el internista y el nefrólogo y ellos dijeron que no era candidata, que siguiera con la hemodiálisis, pero estoy en lista de espera porque está muy lleno", recordó.

Los gastos por este tipo de enfermedad son muy altos, por lo que su hija Daniela creó una página en GoFundMe para recibir donaciones. "Fue conmovedor porque el 80% de las personas que me donaron fueron compañeras de hace 40 años de la escuela donde estudié en México, lo demás fue de mis alumnos, ex alumnos, amigos...

"Cuando vi el movimiento de gente, me encontraba en un momento en el que la enfermedad no me dejaba pensar, pero mi hija me empezó a leer los mensajes y yo lloraba y lloraba. Fue muy conmovedor", compartió.

EN ESPERA DE UN RIÑÓN

Debido a su enfermedad renal aguda, Maru requiere de un trasplante de riñón, por lo que empezó con el protocolo,

lo, las pruebas a sus hijos, pero los resultados no fueron lo esperados. Actualmente, se encuentra a la espera de un trasplante cadavérico por medio del IMSS.

"Estoy a la par de todas mis citas y te dicen que tienes que súper cuidarte porque en el momento en que haya un riñón debo estar bien de salud.

"Ojalá que todos supieran de esta enfermedad, porque hay cantidad de gente enferma de esto; el padecimiento es silencioso, de la noche a la mañana aparece y cuando te enteras ya es demasiado tarde; en mi caso, los riñones se me hicieron como pasitas", consideró.

Maru aconsejó llevar una buena alimentación y moderar el consumo de sal, ya que esta es perjudicial para los riñones. En su situación, al no existir antecedentes de diabetes o alguna otra enfermedad contribuyente, la falla renal se atribuyó a su alimentación. "Si pudiera regresar el tiempo no fumaría y comería con más conciencia".

SUS HIJOS, SU PRINCIPAL MOTOR

Esta experiencia de salud definitivamente ha impactado su vida física y emocionalmente. "Dejé de tener sentido, no encontraba el sentido de mi vida hasta que me di cuenta que para mis hijos soy muy importante. Ellos me decían: mamá, échale ganas, te necesitamos... El saber que para ellos era muy importante, me repuntó, me volvió a levantar. También me ayudó a seleccionar qué es lo bueno que debería leer, escuchar... Bajas la guardia en todos los sentidos", compartió.

Hoy, Maru lo que más disfruta es a su nieta María José y a su familia, compartir tiempo con ellas y brindarles todo su cariño. 

Hoy, Maru lo que más disfruta es a su nieta María José y a su familia, compartir tiempo con ellas y brindarles todo su cariño. 

EN BREVE ARTÍCULO INDISPENSABLE:

su iPad

LIBRO FAVORITO: Exhala de Gaby Vargas

MAYOR DEBILIDAD: la paciencia

MAYOR FORTALEZA: su empatía

FRASE FAVORITA: "Ponerse en el lugar del prójimo"



Para donaciones pueden acceder a la plataforma www.gofundme.com/es-mex y buscar la página de recaudación "Trasplante de riñón para Maru"; cada aportación será destinada a sus análisis, gastos médicos y cirugía.

“ESTE ES UN ESPACIO HOLÍSTICO diseñado para brindarte una experiencia de paz y armonía desde tu llegada. Combinamos terapias corporales, aparatología, spa de vanguardia, tratamientos estéticos personalizados y ofrecemos atención postoperatoria integral, acompañándote en cada etapa de tu recuperación física y emocional.

”

MITOS DE LA MENOPAUSIA

La mayoría de las mujeres tendrá síntomas, pero algunas pueden no tenerlos. No todas tendrán todos los síntomas. Algunas pueden tener unos más fuertes que otras

”

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

A

unque la mayoría de la gente ha oído hablar de la menopausia, parece seguir siendo un misterio. Todas las mujeres la experimentarán, aunque a muchas no les resulta cómodo hablar del tema.

“La menopausia es una de esas cosas que es importante desmitificar, y podemos hacerlo simplemente siendo más abiertos al respecto”, dijo la Dra. Shereen Binno, ginecóloga y obstetra certificada, afiliada al Sharp Mary Birch Hospital for Women & Newborns. La Dra. Binno está acreditada en atención a la menopausia por The Menopause Society™ y es la médica principal del nuevo programa de Sharp Wellness and Menopause Care.

La menopausia es el momento natural en la vida de una mujer en el que sus periodos menstruales se detienen y ya no puede quedar embarazada. La mayoría de las mujeres experimentará al menos algunos síntomas de la menopausia, que pueden durar varios años. Sin embargo, una mujer sabrá que ha llegado a la menopausia cuando no ha tenido el periodo por un año completo.

LOS MITOS MÁS COMUNES

A continuación se presentan algunos de los mitos más comunes sobre la menopausia que la Dra. Binno escucha de las pacientes que buscan atención, y las verdades que comparte con ellas.

1. LA MENOPAUSIA SON SOLO BOCHORNOS.

Un bochorno es una sensación repentina de calor en la parte superior del cuerpo, que también puede causar sudora-

ción. Si bien, los bochornos son comunes y pueden ser el síntoma más conocido de la menopausia, están lejos de ser el único. Otros síntomas comunes incluyen: sequedad vaginal, cambios de humor, interrupción del sueño debido a sudores nocturnos por bochornos e infecciones de vejiga.

2. TODO EL MUNDO EXPERIMENTA LA MENOPAUSIA DE LA MISMA MANERA.

“La mayoría de las mujeres tendrá síntomas, pero algunas pueden no tenerlos. No todas tendrán todos los síntomas. Algunas pueden tener unos más fuertes que otras”.

Si bien puede ser útil buscar el consejo de otras personas que están pasando o han pasado por experiencias menopáusicas, las mujeres deben darse cuenta de que su propia experiencia será única.

Los datos también sugieren que es común que las mujeres tengan síntomas antes de que su periodo se detenga (un periodo comúnmente conocido como perimenopausia) durante 2 a 8 años, lo que significa que deben estar preparadas para la posibilidad de una transición larga.

3. TODO PROBLEMA DE SALUD DURANTE ESTE TIEMPO SE DEBE A LA MENOPAUSIA.

Los cambios comunes que pueden ocurrir a partir de los 30 años incluyen la pérdida de masa muscular y el aumento de peso.

“La menopausia ocurre en un momento de la vida en el que tu cuerpo también está pasando por muchos otros cambios. Así que, como médico, trato de ver el panorama completo para identificar si puede haber otras cosas sucediendo que necesiten ser atendidas”.

Es esencial prestar atención al riesgo de enfermedades del corazón, cáncer de mama y problemas de salud mental. También aconseja no descartar posibles síntomas de estos u otros problemas como simples signos de la menopausia.

4. NO HAY TRATAMIENTOS PARA AYUDAR CON LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA.

“Las personas que están luchando durante la menopausia no deben sentir que tienen que simplemente aguantarlo. Hay tratamientos disponibles, y las pacientes deben tener acceso a ellos”.

Las terapias hormonales pueden ser efectivas para tratar los bochornos y los sudores nocturnos, y pueden ayudar con las infecciones de vejiga y la sequedad vaginal que pueden afectar la vida sexual de una persona.

“La terapia hormonal pasó de moda por un tiempo, pero los avances recientes han recorrido un largo camino. Aunque no es adecuada para todas, muchas pacientes pueden obtener de forma segura un alivio significativo de sus síntomas de menopausia que puede marcar una gran diferencia en su calidad de vida”.



FACIALES

- Desintoxicante
- Rejuvenecimiento
- Hidratante
- Anti Acné
- Anti Manchas

MASAJES

- Relajante
- Descontracturante
- Linfático
- Prenatal
- Piedras Calientes

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

IG  FB 



PRECIO ESPECIAL RESIDENTES
\$1,600 MXN
por **MASAJE**





Abrimos una nueva sucursal, un espacio creado para que tu piel reciba el cuidado, la atención y el amor que 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.

(664) 972 9642 | Novapielpalmas@gmail.com





RECUERDA QUE PERTENECES AL CIELO... NO AL SUELO

CONTACTO

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

POR ALBA RODRÍGUEZ GIL

En el ritmo acelerado de la vida moderna, es fácil perder de vista nuestra esencia. Nos adaptamos a entornos que no nos representan, aceptamos roles que no nos hacen justicia, y caminamos con las alas plegadas, como si hubiéramos olvidado que nacimos para volar. Hoy quiero compartirte una historia que, aunque breve, es profundamente simbólica. Una fábula que nos recuerda quiénes somos en realidad.

LA FÁBULA DEL ÁGUILA Y LOS PAVOS

Un día, un campesino encontró un aguilucho que había caído de su nido. Con buen corazón, pero sin saber qué hacer, lo llevó a su granja y lo puso en el gallinero junto a sus pavos y gallinas. El aguilucho, criado entre ellos, adoptó sus hábitos: picoteaba el suelo, comía maíz y nunca intentaba volar.

Pasaron los años, y ese aguilucho se convirtió en un ave majestuosa, pero seguía actuando como un pavo. Nunca levantó el vuelo. No porque no pudiera... sino porque no sabía quién era.

Un día, un naturalista que pasaba por la granja vio al ave y, sorprendido, le dijo al campesino:

—Esa no es una pava, es un águila. La reina de los cielos. No debería estar aquí, en el suelo.

El campesino respondió:

—Puede que lo sea, pero se ha criado como un pavo. Nunca volará.

El naturalista, movido por la escena, decidió intentarlo. Tomó al águila, la alzó hacia el cielo y le dijo:

—Tú perteneces al cielo, no al suelo. ¡Eres un águila, vuela!

Pero el águila, confundida, miró hacia abajo... y volvió a saltar al suelo.

El naturalista no se rindió. Día tras día, la llevó a la cima de una montaña. Le hablaba, la animaba, le recordaba su verdadera identidad. Hasta que, finalmente, una mañana, con el sol en lo alto y el viento tocando sus alas, le dijo una vez más:

—Eres un águila. Abre tus alas... y vuela.

Y esta vez, lo hizo. Dudó al principio, pero alzó la mirada, sintió el viento, y finalmente, voló.

Esta historia nos invita a una reflexión profunda: ¿cuántas veces hemos vivido como el águila entre los pavos? ¿Cuántas veces hemos aceptado límites im-

puestos por otros —o por nosotros mismos— y hemos renunciado a nuestra grandeza?

Tal vez has sentido dentro de ti un deseo fuerte, un anhelo profundo... pero lo has callado. Tal vez por miedo a fallar. Tal vez porque pensaste que ya era tarde o porque simplemente olvidaste quién eres.

Nos acostumbramos a lo pequeño, a lo seguro, a lo que no incomoda. Y así, vamos dejando de soñar, dejamos de volar.

NO ERES UN ERROR, TU VIDA TIENE PROPÓSITO

Quiero que recuerdes algo esencial: tú no estás aquí por casualidad. Dios pensó en ti por eso existes. Tu vida tiene un sentido. Incluso si hoy no lo ves, incluso, si estás atravesando un momento difícil, eso no borra tu valor.

A veces solo necesitamos una palabra, una historia o, incluso, un momento de silencio para volver a conectar con nuestra esencia. Como el águila, solo necesitas recordar: no fuiste creado para el suelo, tú perteneces al cielo.

¿QUÉ DEBERÍAS DEJAR DE CREER?

Para volar, primero tienes que soltar lo que pesa. Tal vez sea hora de dejar atrás esas creencias que limitan tu alma:

- Que necesitas la aprobación de todos.
- Que tus sueños no son importantes.
- Que no puedes cambiar tu vida.
- Que no eres suficiente.

Estas ideas no son verdades, son creencias aprendidas... y puedes desaprenderlas.

PREGUNTAS QUE DESPIERTAN EL ALMA

Haz una pausa, respira y reflexiona:

- ¿En qué momento dejaste de creer en tu grandeza?

- ¿Qué pasaría si volvieras a confiar en ti hoy?
- ¿Qué sueños has postergado por miedo?
- ¿Estás viviendo desde tu esencia... o desde las expectativas de otros?
- Si supieras que no puedes fallar, ¿qué harías mañana?

Dentro de ti hay un potencial esperando ser activado. Pero primero, tienes que creer que puedes.

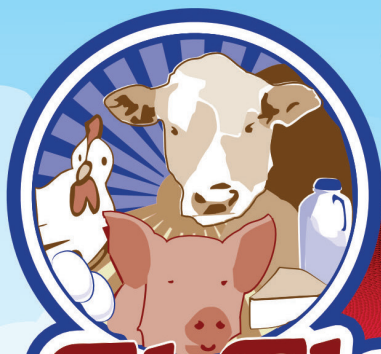
No estás solo, y si te cuesta hacerlo solo, no pasa nada. Buscar apoyo no es signo de debilidad, sino de valentía. Psicólogos, coaches, mentores... pueden ayudarte a recordar quién eres y a reencontrarte con tu propósito.

Incluso en la oscuridad, hay luz. Incluso, si hoy no entiendes el porqué de tus circunstancias, hay un "para qué" que se revelará con el tiempo.

RECUERDA: FUISTE CREADO PARA VOLAR.

No olvides tu esencia. Recuerda tu grandeza, abre tus alas y ¡vuela! 

“
DENTRO DE TI hay un potencial esperando ser activado. Pero primero, tienes que creer que puedes.
No estás solo, y si te cuesta hacerlo solo, no pasa nada. Buscar apoyo no es signo de debilidad, sino de valentía.”



Casas
Cadena



Nestlé



El Florido
Abarrotes y Carnes

**PARTICIPA, CALCULA Y
LLEVÁTE EL**

DE TUS

**DEPAR
SUENOS
AMUEBLADO**



**REALIZA UNA
COMPRA MÍNIMA
DE \$500MN**

EN DONDE INCLUYAN MÍNIMO UN PRODUCTO
DE LAS MARCAS NESTLÉ, COLGATE Y BAFAR



**CALCULA CUÁNTAS
LLAVES HAY DENTRO
DE LA URNA**



**ESCRIBE AL REVERSO
DE SU TICKET
LA RESPUESTA,
CON NOMBRE COMPLETO
Y TELÉFONO**

VIGENCIA ETAPA 2 DEL 08/AGO/2025 AL 16/OCT/2025

MÁS INFORMACIÓN VISITA WWW.ELFLORIDO.COM.MX



CLIENTES PARTICIPANTES: EL PÚBLICO EN GENERAL MAYOR DE 18 DE AÑOS, QUE COMPRE EN UNA SOLA EXHIBICIÓN \$500MN EN PRODUCTOS MARCA NESTLÉ, COLGATE O BAFAR. PODRÁ PARTICIPAR EN UNA PROMOCIÓN PARA LLEVARSE 1 DEPARTAMENTO. LOS GANADORES SERÁN CONTACTADOS VÍA TELEFÓNICA CON DOS OPORTUNIDADES DE CONTESTAR, EN CASO QUE NO TENAMOS RESPUESTA A LA SEGUNDA LLAMADA, EL PREMIO PASARÁ AL SIGUIENTE PARTICIPANTE GANADOR. Y SE DARÁN A CONOCER POR MEDIO DEL VOLANTE Y REDES SOCIALES. LA ENTREGA DEL PREMIO SE REALIZARÁ EN UNA DE LAS SUCURSALES DE LA CIUDAD EN LA QUE PARTICIPO. CRITERIOS DE DESEMPEÑO: GANARÁ LA PRIMERA PERSONA CON LA RESPUESTA CORRECTA O LA QUE MÁS SE ACERQUE. SI HAY MÁS DE UNA PERSONA CON LA RESPUESTA CORRECTA, SE TOMARÁ A LA QUE HAYA REALIZADO PRIMERO LA COMPRA. SI AMBAS PERSONAS REALIZARON LA COMPRA EL MISMO DÍA, SE TOMARÁ EL TICKET CON MAYOR MONTO DE COMPRA. TÉRMINOS Y CONDICIONES: EL GANADOR SE HARÁ CARGO DE LOS TRÁMITES DE ESCRITURACIÓN, MANTENIMIENTO, ASÍ COMO DEL PAGO DE SERVICIOS Y DE IMPUESTOS. EL DEPARTAMENTO NO INCLUYE ELECTRODOMÉSTICOS, NI LOSETA O PISO LAMINADO. EL PREMIO ES INTRANSFERIBLE Y DEBE ACUDIR A RECIBIR EL PREMIO LA PERSONA QUE REGISTRÓ EL TICKET DE COMPRA. EN CASO DE QUE EL GANADOR NO ACUDA A LA ENTREGA EL DÍA Y HORA CITADO, EL PREMIO PASARÁ A DISPOSICIÓN PARA OTRO PARTICIPANTE GANADOR. PARA PODER RECIBIR EL PREMIO EL GANADOR DEBERÁ DE PROPORCIONAR RFC, CONSTANCIA DE SITUACIÓN FISCAL E IDENTIFICACIÓN OFICIAL (INE O PASAPORTE MEXICANO), NO EXISTEN REPROGRAMACIONES DE ENTREGA. NO PARTICIPAN EMPLEADOS DE GRUPO EL FLORIDO NI FAMILIARES DIRECTOS. UN CLIENTE NO PUEDE GANAR MÁS DE UNA VEZ EN ESTA DINÁMICA.