

SALUD

OCTUBRE 2025

AÑO 13, EDICIÓN 157 | 14 PÁGINAS

actual

CELIA RUIZ: *AMOR Y FE DESPUÉS DEL CÁNCER*

**QUÉ HACER
A LOS 40
PARA LLEGAR
A LOS 80**

**ACOMPañANDO
EN EL CÁNCER
DE MAMA**

DESCARGA

MUJER ACTUAL
Y SALUD
ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



OCTUBRE SE VISTE DE ROSA

C

ada octubre, el mundo se tiñe de rosa para recordarnos la importancia de una causa vital: la lucha contra el cáncer de mama. Este no es solo un color, es un símbolo de unidad y un poderoso llamado a la conciencia y la acción.

Esta enfermedad, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que afecta a una de cada 12 mujeres, se ha consolidado como el cáncer más común y, trágicamente, como la principal causa de mortalidad femenina en todo el planeta. Para que estas cifras no sigan en aumento, la invitación es clara: ¡realiza tu autoexploración y chequeo médico! Recuerda: “tócate para que no te toque”.

Para contribuir en esta campaña, Salud Actual dedica su portada a Celia Ruiz Murillo, una mujer excepcional que ha demostrado una gran fortaleza y resiliencia en su experiencia con el cáncer. Además, en **CONSEJOS DE SALUD**, especialistas nos dicen cómo apoyar a una mujer que atraviesa por un cáncer de mama.

En otro tema, nuestra colaboradora Adriana Reid, de **SALUD EMOCIONAL**, comparte el tema: ¿Y si lo que hoy te limita algún día te protegió? Mientras que en **SALUD MENTAL**, la psicóloga clínica, especialista en tanatología y terapia breve estratégica, habla sobre la esperanza ante el dolor del duelo.

En **BIENESTAR**, especialistas nos dan recomendaciones sobre qué hacer a los 40 para llegar de manera saludable a los 80.

Esto y mucho más encontrarás en tu edición 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
Angélica Monteón B.

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

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 lícitud 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.

ESPERANZA ANTE
EL DOLOR DEL DUELO

POR ANGÉLICA MONTEÓN B.

E

l dolor ante la pérdida de un ser querido es como atravesar una neblina densa que no nos permite ver con claridad el camino. El duelo es una experiencia profundamente humana que nos enfrenta a una de las realidades más inevitables: la muerte de quienes amamos. Hablar de la muerte y del duelo sigue siendo,

incluso hoy, un tema que muchos prefieren evitar. Sin embargo, como señaló Elisabeth Kübler-Ross, una de las grandes pioneras en el estudio de la muerte y los procesos de despedida, darles voz y espacio permite transitar con mayor dignidad y esperanza esos momentos de pérdida.

En esos instantes, el mundo cotidiano parece transformarse en un territorio extraño. Lo que antes era sencillo se vuelve confuso y pesado, y la vida se percibe como envuelta en una niebla que nubla los sentidos. Acompañar el duelo no significa disipar esa neblina de inmediato ni ofrecer soluciones rápidas al sufrimiento; se trata, más bien, de estar presente en la realidad, aceptando que el camino será incierto y que cada paso requerirá tiempo.

El valor de acompañar radica en brindar una presencia serena, capaz de sostener sin invadir y de escuchar sin juzgar. En este contexto, la compañía se convierte en un faro tenue que, sin pretender eliminar la oscuridad, ayuda a que la persona doliente no se sienta sola en medio de ella.

EL PROCESO

La manera en que percibimos el mundo y nuestras creencias puede cambiar durante el duelo, incluso nuestra fe o nuestras certezas más profundas. Esto es parte natural del proceso; no hay que sentir culpa ni miedo. Cada duelo tiene un ritmo particular: algunas personas necesitan hablar con detalle de lo vivido, mientras que otras buscan resguardarse en la quietud; algunas buscan compañía constante y otras prefieren espacios solitarios. Respetar estas diferencias es fundamental, pues el duelo no sigue fórmulas universales ni se ajusta a calendarios externos. El acompañamiento, por tanto, es un ejercicio de sensibilidad y paciencia que se adapta a cada etapa y necesidad de la persona doliente.

Con el tiempo, la neblina comienza a ceder. No porque la pérdida desaparezca, sino porque el corazón aprende



a convivir con ella. El recuerdo se transforma, el dolor se vuelve más llevadero y poco a poco es posible retomar la vida con mayor claridad. La compañía recibida deja una huella invaluable: haber tenido a alguien dispuesto a estar allí, sin prisas ni exigencias, marca la diferencia entre sentirse perdido y vislumbrar un camino posible.

Acompañar en el duelo es, en esencia, un acto de amor y humanidad compartida. Reconoce que el sufrimiento es parte de la vida y que no estamos hechos para enfrentarlo en soledad. Quien elige permanecer junto a alguien en la neblina del dolor no solo ayuda a recuperar fuerza, también aprende a mirar la vida con mayor profundidad, gratitud y compasión.

La autora es psicóloga clínica, especialista en tanatología y terapia breve estratégica.

INSTAGRAM: psicangelicamonteon

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Nunca es tarde para mejorar tu salud. A cualquier edad, especialmente al llegar a la mediana edad, hay medidas que puedes tomar para asegurarte una vida larga y saludable. Sin embargo, la Dra. Teresa Hardisty, pediatra y especialista en medicina del estilo de vida del Grupo Médico Sharp Rees-Stealy, aseguró que no existe una única "fórmula mágica" para garantizar la longevidad y la calidad de vida.

"En lugar de centrarse en modas, dietas o soluciones rápidas, recomiendo aprender sobre los pilares de la medicina del estilo de vida. Luego, elige un área en la que te sientas motivado a concentrarte, idealmente con un compañero responsable."

PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

Los pilares de la medicina del estilo de vida son:

- Nutrición de calidad
- Sueño reparador
- Actividad física
- Manejo del estrés
- Construir relaciones significativas
- Evitar sustancias y hábitos de riesgo

SUPERAR OBSTÁCULOS

Según la Dra. Hardisty, la mentalidad de una persona suele ser el mayor obstáculo para una mejor salud. "Tendemos a juzgarnos demasiado y a pensar en blanco o negro, creyendo que nos define nuestro pasado o la genética, o que debemos cambiarlo todo de una vez", afirmó.

Fijarse microobjetivos (respirar

profundamente antes de dormir, cepillarse los dientes con un pie, añadir una pieza de fruta como merienda, beber un vaso de agua antes de las comidas y dar una caminata de 5 a 10 minutos), es lo que la Dra. Hardisty llama un "refrigerio de ejercicio" y puede marcar una diferencia significativa con el tiempo. La nutrición también juega un papel importante. De hecho, la Organización Mundial de la Salud ha descubierto que la mala nutrición es la principal causa de muerte prematura en todo el mundo.

"Añadir legumbres (frijoles, guisantes, lentejas, etc.) y más fruta a las comidas puede marcar una diferencia mayor que lo que consumimos. Y consumir menos alimentos procesados y bebidas azucaradas es más beneficioso que intentar no consumir nada", puntualizó.

UNA PIZCA DE PREVENCIÓN

La educación sanitaria preventiva y el autocuidado son claves para añadir años a nuestras vidas y, aún más importante, vida a nuestros años.

La Dra. Hardisty recomendó hablar con su médico de cabecera sobre recomendaciones específicas y exámenes de rutina según sus necesidades y su disposición. Y para enriquecer la conversación, llevar una copia de las preguntas e inquietudes a tu próxima visita.

También destacó el valor de la conexión social. "Las relaciones significativas y la participación en actividades cotidianas que se alinean con nuestros valores son los factores más importantes para predecir la longevidad, más que los antecedentes familiares, el tabaquismo, el IMC o los diagnósticos médicos", afirma. "En otras palabras, una mejor salud mental y emocional se correlaciona con una mejor salud física".

“
LAS RELACIONES
SIGNIFICATIVAS
y la participación en
actividades cotidianas
que se alinean con
nuestros valores son los
factores más importantes
para predecir la
longevidad, más que los
antecedentes familiares,
el tabaquismo, el IMC o
los diagnósticos médicos”

”

QUÉ HACER A LOS 40 PARA LLEGAR A LOS 80

CELIA RUIZ: AMOR Y FE DESPUÉS DEL CÁNCER

POR MÓNICA MÁRQUEZ
FOTOGRAFÍA GARAGE STUDIO

Hoy tenemos el honor de conocer la historia de Celia Ruiz Murillo, una mujer excepcional que ha demostrado una gran fortaleza y resiliencia en su experiencia con el cáncer. Con más de 23 años de trayectoria en la educación, Celia ha creado centros educativos que van más allá de lo académico, formando seres humanos con valores sólidos y listos para afrontar el futuro.



¿EN QUÉ MOMENTO DE TU VIDA TE ENCONTRABAS CUANDO TE DIERON LA NOTICIA QUE TENÍAS CÁNCER?

Estaba en un momento muy especial de mi vida, mi hijo menor estaba a punto de casarse. Me diagnosticaron en mayo de 2024 y él se casó en agosto. La idea de no poder estar presente en ese momento tan importante me llenó de tristeza. Fue un momento de emociones encontradas: alegría y celebración por un lado, y desafío y crecimiento por otro.

¿CÓMO TE ENTERASTE QUE TENÍAS CÁNCER DE MAMA?

Estaba en Guadalajara en la despedida de soltera de mi nuera, y durante mi meditación matutina, descubrí una anomalía en mi pecho. Inmediatamente busqué atención médica y me diagnosticaron cáncer de mama. Fue un momento de sorpresa y miedo, pero también de agradecimiento por la detección temprana.

¿CONSIDERAS QUE TU FAMILIA FUE UNA PARTE FUNDAMENTAL EN ESTE PROCESO?

Sí, mi familia ha sido mi apoyo incondicional. Todavía recuerdo cuando mis hijos me tomaban de la mano y me decían: 'Mamá, esto va a pasar'. En ese momento, reclamaba y decía: '¿Por qué a mí?' Pero luego me di cuenta de que era un 'para qué' y no un 'por qué'.

¿QUÉ RESPUESTAS RECIBISTE? ¿QUÉ MISIÓN CREES QUE TIENES AHORA?

Recibí mucho cariño y amor, y comprendí que debía disfrutar de la vida. Mi misión ahora es vivir con propósito, enseñar con el ejemplo, inspirar y apoyar a otras mujeres que están pasando por una situación similar. Quiero acompañarlas en su proceso y mostrarles que hay esperanza a través del poder y amor de Dios.



“

EL CÁNCER no define quién eres, solo revela tu fuerza; hoy, estoy aquí para recordarte que la vida merece ser celebrada

”

¿CUÁL CONSIDERAS QUE HA SIDO EL MAYOR DESAFÍO DURANTE EL PROCESO?

Soportar el dolor y pasar por múltiples revisiones. Detenerme y confiar en los tratamientos fue difícil para mí, ya que soy una mujer activa y emprendedora. Me costó trabajo aceptar que necesitaba poner una pausa y enfocarme en mi salud.

¿QUÉ TE AYUDÓ A MANTENER LA PAZ Y LA ACTITUD POSITIVA?

La fe en Dios, el amor y el apoyo de mi familia y amigos. También la resiliencia y la determinación para superar este desafío.

¿AHORA CÓMO CELEBRAS TUS LOGROS Y TUS VICTORIAS?

Celebro cada logro con gratitud y alegría. Celebro cada día de mi vida y doy gracias a Dios por la vida y por la oportunidad de compartirla con mis seres queridos. Cada paso hacia la salud es un regalo y una victoria.

UN MENSAJE PARA LAS MUJERES QUE ESTÁN PASANDO POR UNA ENFERMEDAD.

Quiero decirte que 'No estás sola. Confía en ti misma, en tu fuerza y en el proceso que estás viviendo. Rodéate de personas positivas y busca apoyo médico y emocional. El cáncer no es una sentencia de muerte, es una oportunidad para crecer y renacer con más amor y volver a vivir. Con fe, disciplina y esperanza, podrás renacer y volver con más sabiduría y amor a la vida.' 

ACOMPañANDO *EN EL* CÁNCER DE MAMA

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

“
UNA DE LAS
COSAS MÁS
importantes que puede
hacer una pareja que
enfrenta el diagnóstico
de cáncer de mama
de un ser querido
es comprender el
proceso. El cáncer de
mama no es solo un
diagnóstico, tratamiento
o recuperación, sino una
serie de estos y otros
eventos

”

UN APOYO SIGNIFICATIVO

Hay varias maneras de mantenerse al tanto del tratamiento de un ser querido y, al mismo tiempo, mostrarle muestras significativas de apoyo:

- **Asistir a las citas médicas:** hacer preguntas y tomar notas.
- **Comuníquense:** Permítanle hablar sobre su dolor, sus miedos y sus necesidades sin tratar de resolver cada inquietud. Simplemente escúchenla y ofrézcanle apoyo.
- **Agrupen a otras personas:** comuníquense con otras personas y manténganlas informadas sobre los contratiempos y el progreso de la condición de su ser querido.
- **Pidan ayuda:** sus amigos y familiares pueden ayudar a cuidar a un ser querido, apoyarlo cuando no puedan estar presentes, brindarle un hombro en el que apoyarse (o llorar) y compartir algunos de los hitos y celebraciones a lo largo del camino. Esto puede variar desde una fiesta de rapado de cabeza hasta la última cita de quimioterapia.
- **Encuentren maneras de aliviar el estrés:** salgan al aire libre, reúnanse con una amiga o dediquen tiempo a hacer algo juntos que sea divertido y no esté relacionado con el cáncer.
- **Sean honestos sobre lo que necesitan para brindar apoyo:** está bien hacerle saber si necesita tiempo a solas, dormir, hacer ejercicio, una excursión con amigas o algo más.

una gran diferencia en el camino de una mujer hacia la recuperación.

NO ES SOLO UN “ASUNTO DE MUJERES”

“Una de las cosas más importantes que puede hacer una pareja que enfrenta el diagnóstico de cáncer de mama de un ser querido es comprender el proceso. El cáncer de mama no es solo un diagnóstico, tratamiento o recuperación, sino una serie de estos y otros eventos”, explicó la Dra. Bakhtar.

Si bien su primer instinto puede ser “solucionar” el problema en cuestión, las parejas servirán mejor a su ser querido si reconocen los miedos, la confusión e incluso la ira que les genera el diagnóstico, y se comunican abiertamente con ella sobre cómo se siente y qué necesita. Algunos cuidadores se benefician de los grupos de apoyo o de hablar con amigos, mientras que otros prefieren investigar exhaustivamente por su cuenta o buscar información directamente del médico de su ser querido.

Es fácil pasar por alto algo importante que ha dicho un médico u olvidar una nota o tarea importante, especialmente cuando se está bajo el estrés del cáncer. Es vital que la pareja participe activamente en el proceso. ■

Recibir la noticia de que un ser querido tiene cáncer de mama puede ser devastador. Es un diagnóstico que afecta no solo a la paciente, sino también a quienes la aman y la apoyan.

“Como patólogo que examina y analiza tejido para realizar diagnósticos, estoy muy familiarizado con el cáncer de mama. Aun así, nada me preparó para el diagnóstico de mi esposa durante el

octavo mes de embarazo”, afirmó el Dr. Omid Bakhtar, médico afiliado a Sharp HealthCare.

Cuando se trata de cáncer de mama, muchas personas se enfrentan a situaciones estresantes, como la necesidad de cirugía en uno o ambos senos, decisiones sobre la reconstrucción mamaria, la caída del cabello y tratamientos agotadores.

Estas son circunstancias intensamente personales y emocionales en las que un ser querido, con el conocimiento, un plan y un sistema de apoyo, puede marcar





Fundación
CASTRO-LIMÓN
por la niñez sin cáncer

Día de Muertos

FINCA TRÉ, VALLE DE GUADALUPE

Honrando a Jalisco

01 de noviembre

La tradición más emblemática de México se transforma en Esperanza de Vida para la niñez con cáncer.

+info (664) 310 8465
www.fundacioncastrolimon.org

Mujer actual

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS



Todo en el mejor lugar

- Restaurantes
- Tiendas
- Bancos
- Farmacias
- Spa
- Café
- Karate
- y mucho más





Blvd. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701

BIENESTAR

NOVAPIEL,

26 AÑOS CUIDANDO LA PIEL DE LOS TIJUANENSES

En 1999, Novapiel nació con una visión clara: convertirse en la primera farmacia dermatológica en Tijuana, un espacio especializado donde la salud y el cuidado de la piel fueran prioridad.



Hoy, más de dos décadas después, esa visión se mantiene firme, creciendo junto con la confianza de pacientes, médicos y familias enteras.

La matriz, ubicada en Gral. Gustavo Salinas #10650 Int. 11, Aviación, Tijuana, B.C., se ha consolidado como un punto de referencia para dermatólogos y pacientes que buscan medicamentos, dermocosméticos y tratamientos especializados con respaldo médico. No solo es una farmacia, es un aliado en el camino hacia una piel sana y cuidada.

UN 2025 DE EXPANSIÓN Y CERCANÍA

Este año, Novapiel celebra un paso trascendental con la apertura de su nueva sucursal en Marcelino Champagnat 5080-A, Fracc. Las Palmas, Tijuana, B.C. 22106. Esta expansión no es casualidad, sino la respuesta a la creciente confianza

de quienes han hecho de Novapiel parte de su vida diaria.

La nueva sucursal es una extensión de la matriz, aunque más compacta, mantiene la misma dinámica, misión y variedad de productos dermatológicos y dermocosméticos. Una alternativa cercana para quienes buscan la misma experiencia Novapiel en un espacio diferente.

Uno de los rasgos más característicos de Novapiel son sus instalaciones amplias, modernas y agradables, diseñadas para que cada visita sea cómoda y práctica.

SALUD Y ESTÉTICA DE LA PIEL EN UN MISMO LUGAR

En Novapiel entendemos que la piel refleja tanto salud como bienestar, por eso trabajamos de la mano con los dermatólogos de Tijuana, poniendo a disposición de sus pacientes medicamentos especializados, tratamientos controlados y dermocosméticos de las marcas más reconocidas a nivel mundial.

Nuestro objetivo es claro: ser el puente entre el diagnóstico médico y el cuidado diario de la piel, acompañando a cada persona en su proceso de salud dermatológica con productos de calidad, atención especializada y un compromiso genuino.

En Novapiel lo decimos con orgullo: Tu piel, es nuestra pasión. 



CONTACTO
NUEVA UBICACIÓN:
 Ubicación: Marcelino Champagnat 5080-A, Fracc. Las Palmas, C.P. 22106, Tijuana, B.C.
TELÉFONO: 664 972 9642
CORREO: Novapielpalmas@gmail.com



SOLTAR EL CONTROL: EL PODER TRANSFORMADOR DE ACEPTAR LA REALIDAD

POR ALBA RODRÍGUEZ GIL

Hoy en día, vivimos inmersos en una cultura que nos empuja a querer controlar cada detalle de nuestra vida, como si de eso dependiera nuestra tranquilidad, nuestro valor y éxito. Nos enseñan que tener todo planificado, anticipado y bajo control es sinónimo de seguridad. Y así, sin darnos cuenta, caemos en una exigencia constante que termina por agotarnos.

Cuanto más intentamos controlar, más ansiedad sentimos. Más frustración aparece cuando las cosas no salen como esperábamos. Es como si estuviéramos en una lucha silenciosa —pero permanente— contra la realidad. Y esa pelea, inevitablemente, la perdemos. Porque la realidad simplemente es: no pide permiso, no consulta nuestras preferencias, no se ajusta a lo que “debería” ser.

En mi trabajo, observo una y otra vez cómo una de las raíces más profundas del sufrimiento no está en lo

“
ACEPTARLO QUE ES, no es una meta, es una práctica, una forma de estar en el mundo más alineada, más honesta y más compasiva con uno mismo y con los demás.
”

que sucede, sino en lo que las personas creen que debería estar sucediendo, en ese esfuerzo desgastante por forzar lo incontrolable, en esa necesidad de que el otro cambie, que las cosas sean distintas, que el mundo funcione como nosotros creemos que debería hacerlo.

Queremos que nuestra pareja sea más paciente o más detallista, que nuestro jefe nos valore más, que nos inviten a esa fiesta, que el diagnós-

tico médico no sea el que es, o que un ser querido no esté atravesando una enfermedad. Pero cuando no ocurre así, sufrimos; no por el hecho en sí, sino por nuestra resistencia a aceptarlo.

CUANDO TE PELEAS CON LA REALIDAD

La autora Byron Katie lo expresa de esta forma: “Cuando te peleas con la realidad, pierdes. Pero solo el 100% de las veces”. Esta frase, tan contundente como transformadora, marcó un antes y un después en mi vida personal y profesional.

Aceptar la realidad no significa rendirse o conformarse, sino dejar de desgastarnos en batallas perdidas. Significa vivir con más ligereza, más claridad y, sobre todo, más paz. Porque cuando dejamos de luchar contra lo que es, podemos empezar a enfocarnos en lo que sí podemos transformar: nuestra perspectiva, nuestras decisiones y nuestra manera de responder ante la vida.

Byron Katie habla de tres ámbitos claros:

- **El mío:** lo que pienso, siento, hago, decido.
- **El de los otros:** lo que piensan, sienten, hacen y deciden los demás.
- **El de Dios/la realidad:** lo que simplemente es —la vida tal como se

presenta.

La mayoría de nuestros conflictos emocionales provienen de estar metidos donde no nos corresponde: queriendo cambiar al otro, controlando resultados, exigiendo que el mundo se comporte según nuestras expectativas. Y así, sin darnos cuenta, nos desconectamos de nuestro verdadero poder: el que sí está en nuestras manos.

UNA INVITACIÓN A SOLTAR EL CONTROL

Aceptar lo que es, no es una meta, es una práctica, una forma de estar en el mundo más alineada, más honesta y más compasiva con uno mismo y con los demás.

Te invito a observar con honestidad: ¿Dónde estás queriendo forzar algo que no está en tus manos? ¿A qué realidad te estás resistiendo hoy? ¿Qué pasaría si, solo por un momento, dejaras de pelear con lo que es?

No se trata de resignarse, sino de cambiar la forma en que nos relacionamos con la vida. Cuando soltamos el deseo de controlar lo incontrolable, recuperamos energía, claridad y libertad.

Haz una pausa, respira, y empieza hoy con un pequeño paso: acepta algo tal como es, sin juicio. Solo obsérvalo, ese es el primer acto de amor propio y de libertad.

Hoy, te invito a vivir aceptando lo que es, a soltar la necesidad de controlarlo todo, a fluir con la vida en lugar de resistirla. Quédate en tu paz, reposa en ella porque desde ese lugar de calma y aceptación, puedes recordar quién eres realmente: completa, sabia y capaz.

Y si te cuesta soltar, recuerda que no tienes que hacerlo sola. También puedes entregar ese control a Dios, confiar en que hay un orden más grande sosteniéndolo todo, incluso cuando no lo entiendes.

Porque es justo en medio de las situaciones que vivimos —incluso las que no elegimos—, las más reales, más humanas, más imperfectas, donde tu grandeza se despierta... donde tu luz empieza a brillar. 

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





SANTA TERESITA • EST 2024 • FLORAL BOUTIQUE

“DISEÑO CON ARTE EXCLUSIVO”

LA FLOR MÁS BELLA ERÉS TÚ...

SANTA TERESITA

664 201 94 77

Servicio a domicilio

NOVAPIEL
FARMACIA DERMATOLOGICA

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

BELLEZA Y BIENESTAR

EN CADA ETAPA DE LA VIDA

Somos especialistas en medicina estética avanzada y antienvejecimiento.

SERVICIOS MÁS DESTACADOS:

- Armonización facial de alta precisión
- Rejuvenecimiento facial no quirúrgico
- Tratamientos de cicatrices y marcas de acné
- Rejuvenecimiento de cuello y escote
- Sueroterapia personalizada
- Tratamientos de rosácea, acné y piel sensible
- Terapia capilar

bajasencia_tj

Sencia Advanced Aesthetics

52.663.104.2897

Blv. Agua Caliente 11550. Col. Aviación, 22014, Tijuana, B.C.
Int. 201 Consultorio 8

FOTOGRAFÍA

TIJUANA - SAN DIEGO

Garage Photo Studio

Mujer actual MAIL MARKETING

PUBLICITA TU NEGOCIO O SERVICIOS ¡CON NOSOTROS!

2 ENVÍO X \$2,500

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

664 216.15.12 Y (13) 664 674.57.66

Regala Bienestar para tu Empresa

PAQUETES CORPORATIVOS DE REGALO

Masaje - Facial - Sauna Infrarrojo - Jacuzzi - Cold Plunge

CONTAMOS CON CERTIFICADOS DE REGALO DESDE \$ 600 MXN

DESCUENTOS ESPECIALES PARA MÁS DE 10 EMPLEADOS HASTA 25% Descuento

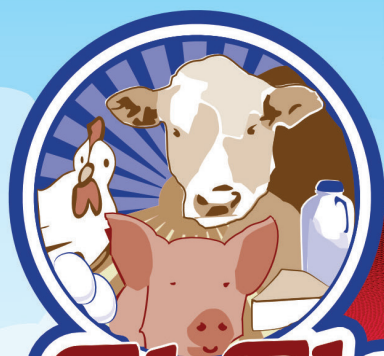
IG FB

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

Grand Hotel Tijuana, Piso C

Citas al: 664 104 70 80 ó 664 681 70 00 Ext. 4600

Whatsapp: 664 123 3176



**Casas
Cadena**



El Florido
Abarrotes y Carnes

**PARTICIPA, CALCULA Y
LLEVÁTE EL**

DE TUS

**DEPA
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.