

SALUD

DICIEMBRE 2025
AÑO 13, EDICIÓN 158 | 14 PÁGINAS

actual

DESCARGA

MUJER ACTUAL
Y SALUD

ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



FUNDACIÓN
DANCE
ABILITY
MÉXICO

13 AÑOS MOVIENDO
HISTORIAS, TOCANDO VIDAS



MENSAJE EDITORIAL

CELEBREMOS LA INCLUSIÓN

Diciembre inicia con una fecha que nos invita a la reflexión y al compromiso social: el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que se celebra el 3 de diciembre. Esta conmemoración va mucho más allá de un simple recordatorio; es una invitación a construir juntos un mundo más accesible e inclusivo. Los invito a quitar las barreras mentales y a aprender sobre las fortalezas que hay en cada persona. Precisamente, en este tema, en **PORTADA** les presentamos a seis jovencitas que son parte de la Fundación Dance Ability México, la cual ofrece a las personas con discapacidades físicas y mentales un espacio donde pueden moverse con libertad, expresarse sin miedo y sentirse parte de una comunidad que las reconoce en toda su dignidad.

Por otro lado, diciembre también es un mes de festividades, luces, reuniones y por qué no, reflexiones; una época en la que nuestra colaboradora Alba Rodríguez, nos invita en su artículo de **SALUD MENTAL** a reflexionar sobre lo que es la Navidad y a redescubrir su sentido.

Y siguiendo en el tema navideño, en **NUTRICIÓN**, especialistas nos comparten cinco consejos para disfrutar de sus bebidas navideñas favoritas, sin descuidar la salud ni los objetivos de control de peso.

En nombre mío y del equipo de Salud Actual, les deseamos unas fiestas llenas de luz, calidez y mucha paz. Que la esperanza y la alegría de estas fechas los acompañen, y que juntos construyamos un 2026 lleno de bienestar, nuevos logros y, sobre todo, mucha salud.



¡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

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.



Balensi Spa

Depuis 2003

- Faciales
- Masajes
- Rejuvenecimiento y relajación

280 Landis Avenue Chula Vista, California, 91910

619-476-0706
www.balensispa.com

EL REGALO PERFECTO ESTA Navidad
Certificados disponibles en la tienda o en línea





FUNDACIÓN DANCE ABILITY MÉXICO 13 AÑOS MOVIENDO HISTORIAS, TOCANDO VIDAS

POR MÓNICA MÁRQUEZ
FOTOGRAFÍA: GARAGE PHOTOSTUDIO

Hace 13 años, Fundación Dance Ability México comenzó con un propósito: ofrecer a las personas con discapacidades físicas y mentales un espacio donde pudie-

ran moverse con libertad, expresarse sin miedo y sentirse parte de una comunidad que las reconoce en toda su dignidad. Desde entonces, la inclusión dejó de ser un ideal y se convirtió en una experiencia diaria que transforma vidas.

A lo largo de estos años, la fundación ha acompañado a cientos de familias de Baja California, convirtiéndose en un referente regional en terapias inclusivas para personas con discapacidades físicas y mentales. Lo que inició como un proyecto visionario, hoy es un mo-

vimiento vivo que une arte, diversidad y comunidad en un mismo lugar, comentó Christian Gayosso, miembro de la fundación.

Su esencia del trabajo se inspira en la metodología Dance Ability, una práctica de improvisación creativa que valora el cuerpo tal como es. En la sala, no existe la idea de "corregir"; aseguró, existe la posibilidad de descubrir. Cada alumno explora su propio ritmo, su forma única de comunicarse y la confianza de moverse sin miedo al juicio.

“
LA FUNDACIÓN HA
ACOMPANADO a
cientos de familias de Baja
California, convirtiéndose
en un referente regional
en terapias inclusivas
para personas con
discapacidades físicas y
mentales

CONTACTO
TELÉFONO: 663-116-86-38
IG: @danceabilitymx
CORREO:
studiodanceability@gmail.com

2026, UN AÑO CLAVE

El 2026 será un año clave, ya que la Fundación Dance Ability México unirá esfuerzos para concluir la construcción de sus propias instalaciones, un sueño largamente trabajado y una necesidad para seguir creciendo.

“Contar con un espacio propio permitirá ampliar los programas, recibir a más alumnos, ofrecer nuevos servicios y garantizar un entorno diseñado especialmente para la dignidad y las necesidades de personas con discapacidades físicas y mentales. Este proyecto representa la oportunidad de fortalecer su misión y asegurar que ninguna familia se quede sin un lugar donde sentirse incluida.”

La colaboración ha sido, y seguirá siendo, el motor de la fundación. Cada alianza ha permitido que la conversación sobre la



YAMILET RAMÍREZ

● Yamilet vive con la música encendida: baila, canta y disfruta sus momentos con BTS de fondo. Tiene un corazón profundamente solidario; si alguien llora, es la primera en ofrecer un abrazo. Extrovertida, protectora y alegre, llena su hogar de apoyo y cariño. Le fascina la comida china, las tardes de televisión y ser ese rayo de luz que sostiene a quienes ama.



AMÉRICA GALLARDO

● América vive entre ritmos, colores y pantallas. Le apasiona bailar, escuchar música y seguir a sus creadores favoritos, especialmente BTS y Fede Vigevani. Entre maquillaje, televisión y coreografías, construye sus propios sueños: asistir algún día a un concierto de BTS y estudiar en la universidad. Sensible, creativa y llena de energía, expresa quién es a través de cada movimiento.

inclusión llegue más lejos y que más personas conozcan el valor de convivir con la diversidad.

“Fundación Dance Ability México es, en esencia, un recordatorio de

que el movimiento puede sanar, unir y transformar. Y continúa haciéndolo: una familia a la vez, un alumno a la vez, un movimiento a la vez”, expresó.



DANNA SÁNCHEZ

● Danna encuentra magia en los detalles: colorea mandalas, baila, canta y disfruta los domingos en Dance Ability con su papá. Ama el color morado, la playa, las albóndigas de su abuelita y los tacos de birria. Sueña con ser maestra de baile, modelo o estilista. Su filosofía es simple y poderosa: nunca dejar de ser niña y disfrutar la vida.



ANA PRADO

● Ana irradia alegría. Ama la fruta —especialmente el kiwi— y encuentra libertad en el agua cada vez que nada. En Dance Ability descubre su escenario favorito: ahí elige el flamenco como expresión de su esencia. Enamoradiza y soñadora, imagina su gran día vestida de novia. Disfruta dibujar y preparar tamales, dos espacios donde vuelve a sí misma.



HANNA RODRÍGUEZ

● Hanna se siente en casa dentro del agua: nadar es su refugio. Es una talentosa bailarina que aprende cualquier coreografía con facilidad, inspirada por los videos que mira día a día. Le encanta cantar, la comida casera y las nieves de galleta. Amante de las bolsas y los accesorios, estudiosa y carismática, disfruta ser el centro de atención... toda una diva encantadora.



TANIA LÓPEZ

● Tania brilla donde hay público. Ama modelar, bailar y conectar con nuevas amistades; su presencia siempre se siente. Farándula, aplausos y escenario son palabras que describen. En 2016, fue coronada "Mi Modelo Especial", un momento que marcó su historia. Coqueta, expresiva y vanidosa en el mejor sentido, disfruta que le digan que es bella... porque lo es.



Gracias a todas y todos quienes hacen posible esta historia.

Impulsa tu empresa con el talento que necesitas

Conoce los servicios de nuestra Bolsa de Trabajo Coparmex Tijuana.

Publicación de Vacantes

Entrevistas Presenciales en nuestras instalaciones

Socioeconómicos

Psicométricos

empleo1@coparmextijuana.org (664) 682 99 50 ext. 104

NUESTRO REGALO PARA TI ES: UN FIN DE AÑO DE RELAX

MASAJE PERSONALIZADO

INDIVIDUAL \$ 1,200 MXN	PAREJAS \$ 2,000 MXN
----------------------------	-------------------------

Reserva las últimas 2 semanas del año

Promoción válida del 15 al 31 de diciembre 2025

Grand Hotel Tijuana, Piso C
Citas al: 664 104 70 80 ó 664 681 70 00 Ext. 4600
Whatsapp: 664 123 3176

LUZE SALÓN

LUCES UÑAS TRATAMIENTOS CORTES PEINADOS PLANCHADO DE CEJAS

@luzesecado

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

DISFRUTA EL SABOR NAVIDEÑO SIN CULPAS

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

Hay muchas maneras de disfrutar de bebidas festivas durante la temporada navideña sin excederse. Lindsay Yau, nutricionista dietista registrada y especialista en bienestar de los Centros Médicos Sharp Rees-Stealy, comparte cinco consejos para disfrutar de tus bebidas navideñas favoritas sin descuidar tu salud ni tus objetivos de control de peso.

1) Chocolate caliente

- Usa leche descremada o baja en grasa, o una alternativa vegetal sin azúcar como leche de almendras o de soya.
- Opta por chocolate caliente bajo en azúcar o sin azúcar, o reduce a la mitad la porción para disminuir los azúcares añadidos y las calorías.
- Evita la crema batida y los malvaviscos para reducir aún más las calorías y los azúcares añadidos.

2) Ponche de Huevo

- Elige alternativas de ponche de huevo bajas en azúcar que utilicen leches vegetales.
- Consulta la etiqueta de información nutricional para conocer el contenido de calorías y azúcar.
- También puedes preparar ponche de huevo casero con ingredientes más saludables y controlando la cantidad de azúcar.

3) Té

- Opta por tés sin azúcar con sabor a temporada, como el té verde Candy Cane Lane de Celestial Seasonings (con sabor a

menta, vainilla y canela) o el té de hierbas con especias de pan de jengibre.

- Añade una rodaja de limón o unas hojas de menta fresca para darle un toque refrescante sin azúcares añadidos.



4) Café



- Dale sabor a tu café con una cucharadita de canela o nuez moscada en polvo en lugar de azúcar.
- Considera usar un sustituto del azúcar para endulzarlo sin calorías adicionales.
- Añade especias al café molido antes de prepararlo. En lugar de crema saborizada, añade un chorrito de leche baja en grasa o leche vegetal sin azúcar, o una gota de extracto de menta o vainilla.

5) Cócteles de temporada

- Las bebidas alcohólicas no son imprescindibles en la dieta, pero si decides consumirlas, lo recomendable es que los hombres limiten su consumo a no más de dos bebidas al día y las mujeres a no más de una.
- Recuerda que cualquier cantidad de alcohol puede ser perjudicial, y el daño aumenta con la cantidad consumida.
- Para controlar las calorías y el azúcar, opta por cócteles ligeros preparados con agua con gas, zumo natural y un chorrito de alcohol.
- Evita los mezcladores azucarados y elige aromatizantes naturales como hierbas frescas, frutos rojos y rodajas de cítricos.



“

PARA QUE ESTAS FESTIVIDADES no te hagan descuidar tu salud ni tu peso, te ofrecemos algunos consejos claves para que disfrutes de tus bebidas navideñas de manera saludable

”

EL REGALO DEL AHORA



POR ALBA RODRIGUEZ GIL

Hace unos días, mientras escribía este artículo, le hice una pregunta a mi familia: ¿qué significa para ti la Navidad? ¿Qué recuerdos vienen a tu mente cuando piensas en ella? Sus respuestas fueron tan simples como profundas: Dios, papá y mamá, la familia, regresar a casa, amigos, alegría, amor, regalos, comida, el nacimiento, el árbol, las luces, fiestas, posadas y también prisas, compromisos...

Escucharlos me hizo sonreír y reflexionar. Cada palabra era una pequeña muestra de lo que para cada uno representa esta época: amor, encuentro, tradición, pero también exigencias y, a veces, cansancio.

Y entonces pensé en hacerte la misma pregunta a ti:

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI LA NAVIDAD?

¿Qué emociones, imágenes o personas vienen a tu corazón cuando la piensas? Tal vez este sea el mejor punto de partida para redescubrir su sentido. Porque más allá de las fiestas y los compromisos, la Navidad siempre guarda una invitación silenciosa: detenernos, agradecer y volver al amor de Dios que da sentido a todo.

1. Detente y respira

Vivimos tiempos en los que la prisa parece haberse convertido en una forma de medir nuestro valor. Cuanto más hacemos, más creemos que valemos. Pero cuando llega diciembre, con su ritmo acelerado de compromisos y expectativas, algo dentro de nosotros pide una pausa. En medio del ruido y las luces, la Navidad nos recuerda algo esencial: la vida sucede aquí y ahora, en los instantes cotidianos y en los momentos compartidos.

El coaching ontológico nos invita a mirar más allá del hacer y volver al ser. No somos los resultados que logramos, sino la manera en que estamos siendo en cada instante. Y cuando

ace unos días, mientras escribía este artículo, le hice una pregunta a mi familia: ¿qué significa para ti la Navidad? ¿Qué recuerdos vienen a tu mente cuando piensas en ella?

“
VIVIR LA
NAVIDAD en
presencia es elegir
soltar los juicios y las
expectativas, aquietar
la mente y abrir el
corazón
”

aprendemos a detenernos, no perdemos tiempo; encontramos paz, presencia y vida. La pausa nos permite observarnos, respirar y volver a conectar con lo que realmente importa.

El silencio interior no es inacción, sino un acto de amor propio de apertura al amor. En el silencio nace la claridad; en la presencia, la gratitud; y en la quietud, la confianza en que Dios sostiene todo.

¿Qué tanto te permites hacer una pausa en tu día?

2. Reconoce el poder de vivir en el presente.

Mi trabajo me ha enseñado que la verdadera transformación no ocurre en el pasado que ya se fue ni en el futuro que aún no llega. Sucede en el presente, cuando elegimos estar conscientes, disponibles y abiertos a la vida que se expresa a través de nosotros.

Desde la ontología del lenguaje, comprendemos que no vemos las cosas como son, sino como somos. Vivir la Navidad en presencia es cambiar la mirada: dejar de enfocarnos en lo que falta y comenzar a reconocer la abundancia del ahora.

El presente es el único lugar donde podemos amar, perdonar, abrazar y

agradecer. Es aquí donde Dios se hace visible: en una conversación sincera, en una sonrisa compartida, en un gesto amable, en una oración silenciosa.

Vivir el presente no significa ignorar el dolor o las ausencias, sino honrar la vida que continúa. Cada instante vivido en presencia se vuelve especial.

Ser presencia es mirar con amor y escuchar sin juicio. Cuando aprendemos a vivir en el ahora, las pequeñas cosas cobran sentido: el aroma del café, la risa de los hijos, una llamada inesperada, una puesta de sol. El alma se aquieta y comienza a reconocer a Dios en cada detalle.

¿Qué descubrirías si te detienes a observar la vida que está ocurriendo justo ahora?

EL AHORA COMO REGALO

Vivir la Navidad en presencia es elegir soltar los juicios y las expectativas, aquietar la mente y abrir el corazón. Y si este año hay ausencias que duelen, honremos su memoria desde el amor, pero enfoquémonos en quienes sí están, en los abrazos que podemos dar hoy, en las voces que todavía podemos escuchar.

Porque en cada momento compartido con amor, Dios se hace presente.

Que esta Navidad te encuentres consciente, en paz y agradecida. Que recuerdes tu grandeza —esa chispa divina que habita en ti— y la compartas con quienes amas. Y que, desde ese lugar de amor y presencia, vivas unas muy felices fiestas, sabiendo que el mayor regalo no está bajo el árbol, sino en el corazón que se abre para amar, agradecer, compartir y estar plenamente presente.

¿Qué momentos desearías que tus hijos y seres queridos recuerden cuando piensen en la Navidad contigo?

Que Dios bendiga a tu familia, y que juntos disfruten una Navidad donde el amor y la presencia sean los regalos más grandes. 

CONTACTO

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

HONRA TU HISTORIA, RECONECTA CON TU ESENCIA

POR ADRIANA REID

Se acerca el fin de año y con él, llega ese impulso de evaluar, de repasar lo vivido y preguntarnos: ¿qué logré? ¿Qué aprendí? ¿Qué quiero para el próximo ciclo? Solo que, entre metas y balances, pocas veces nos detenemos a reflexionar en algo más profundo: ¿desde quién viví este año?

Nos acostumbramos a definirnos a través de los roles que desempeñamos: madre, profesionalista, hija, pareja, cuidadora, emprendedora. Y aunque lo que hacemos forma parte de nuestra historia, esto no define lo que somos, no es nuestra identidad.

Cuando el hacer ocupa todo el espacio, el ser empieza a desdibujarse.

A lo largo de mi experiencia acompañando procesos de transformación, he visto un patrón constante: muchas mujeres comprenden perfectamente su historia, sus heridas invisibles, sus aprendizajes, sus patrones. Sin embargo, el vacío sigue. Y es que una cosa es comprender y otra es transformar.

La libertad llega cuando podemos observar nuestra historia con compasión, sin seguirla utilizando como argumento para sostener una versión limitada de nosotras mismas.

Honar nuestra historia no significa quedarnos en el pasado. Es reconocer de dónde venimos, qué partes de nosotros quedaron olvidadas, aquellas que tuvieron que adaptarse a lo que otros querían o pensaban que era lo mejor para nosotros, para pertenecer y sobrevivir... es momento de decidir cuáles merecen seguir acompañándote.

Puedes agradecer lo que te trajo hasta aquí, sin permitir que defina hacia dónde vas.

RECONCÍLIATE CON TU ESENCIA

Tu esencia está atrapada debajo de capas de condicionamientos, mensajes familiares y acuerdos que alguna vez fueron necesarios y que hace falta cuestionar.

Quizás aprendiste que "primero los demás", que "sentir te hace débil", o que "no se puede tener todo".

Pero cada una de esas frases puede reescribirse desde una nueva versión de ti: una mujer adulta, consciente, capaz de elegir distinto.

Volver a ti es un acto de amor propio, pero también de responsabilidad. Porque cuando una mujer se reencuentra con su esencia, no solo se transforma ella: transforma su manera de vincularse, de trabajar, de amar, de criar, de crear.

Desde ahí, la vida empieza a sentirse más ligera, más honesta, más tuya.

PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

1. Escribe tu historia con gratitud. Haz una lista de los momentos que más te marcaron este año. Agradece lo que te enseñaron, incluso si dolió.
2. Identifica qué partes de ti necesitan actualizarse. ¿Qué roles, creencias o acuerdos estás lista para soltar?
3. Diseña tu siguiente versión. No desde lo que falta, sino desde lo que hoy ya sabes que eres. Termina la frase: "En el nuevo año, elijo vivir desde..."

Honar tu historia no significa quedarte en ella; significa integrar los aprendizajes en sabiduría como la raíz que sostiene tu siguiente etapa, no como límite. Y reconectar con tu esencia es recordar que, más allá de los roles o las expectativas, siempre puedes elegir quién eres hoy.

Si quieres seguir explorando herramientas de auto-descubrimiento y bienestar integral, escribe a info@be2be-coaching.com con el asunto "Suscripción Mujer Actual / Diciembre 2025" y recibe de regalo tu Mapa inicial de reconexión personal y la invitación a nuestra tercera sesión especial de cierre de año: Transición consciente hacia el 2026.

CONTACTO CORREO:

info@be2be-coaching.com

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

ZEN[®]
Cookies

Celebra las fiestas con **repostería saludable que nutre tu antojo.**

KETO | VEGAN | GLUTEN FREE | DIABETIC FRIENDLY

Una opción para toda la familia 🌿💖

Visítanos en Sucursal Ermita/ Sucursal Pípila o haz tu pedido en WhatsApp



Solo haz click en el QR



LLENANDO DE DICHA
Y AMOR SUS CORAZONES

TE DESEA A TI Y A TUS SERES
QUERIDOS UNA MUY

**¡FELIZ
NAVIDAD!**

Y UN PRÓSPERO

**¡AÑO
NUEVO!**

Mujer
actual

SALUD
actual

¡UNITE A LA CELEBRACIÓN!
18
AÑOS
Mujer actual



XOLOSHOP

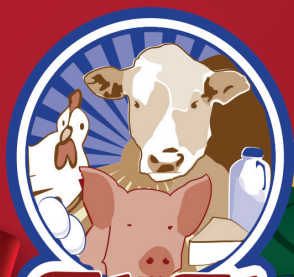
CONOCE NUESTRAS SUCURSALES



**GALERÍAS - PLAZA RÍO - MACROPLAZA - ESTADIO
SWAP MEET SIGLO XXI - GUARIDA XOLOITZCUINTLE**



XOLOSHOP.COM



El Florido
Abarrotes y Carnes

Acompañanos
a la

FloriVilla



Gran Inauguración
06 de diciembre

Apartir de las 5 pm

Parque Morelos



Entrada Gratuita

Visítanos hasta el 06 de enero

