

SALUD



MAYO 2026
Año 14, Edición 163 | 10 páginas

actual

LA NUEVA ERA
DEL
BIENESTAR
FEMENINO

VITA SPA:
32 AÑOS
CONSINTIENDO
A TIJUANA Y A
QUIENES LA VISITAN

MA
MÁ:
DEL CONTROL A LA CONFIANZA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



BIENESTAR EN TODAS SUS FORMAS

Este mes, en Salud actual, quisimos hablar de lo que muchas estamos viviendo... así, sin complicarlo. Empezando por la maternidad, que nos confronta y nos transforma todos los días. En estas páginas encontrarás una reflexión muy honesta sobre ese momento en el que entendemos que no todo se trata de cuidar desde el control, sino de aprender a confiar. Y sí... también en ese proceso vamos creciendo nosotras.

Mayo es también el Mes de la Concienciación sobre la Salud Mental, y nos pareció importante abrir esta conversación desde un lugar cercano. Entendernos, pedir apoyo, ir a terapia o simplemente detenernos a ver cómo estamos, no es porque algo esté mal, es porque queremos estar mejor.

También abrimos una conversación que muchas veces se queda en silencio: el bienestar femenino desde lo íntimo. Cambios que sí tienen explicación, pero también solución, y que hoy pueden atenderse de forma accesible, ayudándonos a sentirnos más cómodas y seguras con nuestro propio cuerpo.

Ojalá esta edición te acompañe, te sume y te deje algo: una idea, una reflexión... o simplemente ese pequeño recordatorio de que también mereces sentirte bien.

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



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 BC. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. Salud actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (en trámite). Año 14, edición 163, inicio de impresión el 15/04/2026. 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.

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay

DISEÑO EDITORIAL
STUDIO GRÁFICO CREATIVO
By Lore Soria Ruiz

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Adriana Reid
Alba Rodríguez Gil
Dra. Nairobi Limón
Ana Laura Martínez

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

LA NUEVA ERA DEL BIENESTAR FEMENINO

POR DRA. NAIROBI LIMÓN

Hay cosas que muchas mujeres sienten... pero no dicen. Pequeñas incomodidades que se van normalizando: resequedad, cambios en la sensibilidad, debilidad en el cuerpo o incluso incontinencia urinaria —esos escapes al reír, toser o hacer ejercicio. Aparecen con los años, después de embarazos

o por cambios hormonales, y muchas veces se viven en silencio, como si fueran parte inevitable de la vida.

Pero no tienes que acostumbrarte a sentirte así. Estos cambios tienen una explicación clara: disminuye el colágeno, el suelo pélvico pierde fuerza y la zona media del cuerpo se debilita. Es parte de la fisiología femenina, sí... pero también es algo que hoy podemos atender.

Y justo de eso quiero hablarte: de opciones reales que pueden ayudarte a sentirte mejor, a recuperar tu comodidad y, sobre todo, a mejorar tu calidad de vida.

Hoy existen tecnologías que nos permiten acompañar estos cambios de forma no invasiva y efectiva:

1 EMFEMME 360 (SALUD VAGINAL). Trabaja la zona íntima mediante radiofrecuencia, estimulando la producción de colágeno y elastina, además de mejorar la microbiota vaginal. Esto se traduce en mayor hidratación, mejor tonicidad y una sensación de confort que muchas mujeres habían perdido. Es un procedimiento rápido —de apenas unos minutos—, sin dolor y con resultados progresivos que impactan directamente en tu bienestar cotidiano.


2 EMSSELLA. Fortalece el suelo pélvico a través de 12 mil contracciones supramáximas por sesión, algo imposible de lograr de forma voluntaria. Esto permite recuperar el control en casos de incontinencia urinaria —que afecta a cerca del 50% de las mujeres—, pero también mejora la firmeza muscular y la seguridad al realizar actividades diarias. Todo esto sin necesidad de procedimientos invasivos ni tiempos de recuperación.

3 EMSCULPT NEO. Trabaja el core, es decir, el centro del

cuerpo que va del abdomen al suelo pélvico. A través de tecnología que combina contracción muscular intensa y trabajo metabólico, fortalece la musculatura, mejora el soporte corporal y puede ayudar en casos como la diástasis abdominal. Es un tratamiento que no sólo transforma la apariencia, sino que aporta funcionalidad, estabilidad y una sensación real de fuerza desde adentro.

Todo está conectado. Cuando fortaleces tu centro, mejoras tu estabilidad, tu control y tu bienestar en general.

Este mes, mi invitación es muy clara: no te resignes, no lo normalices y no lo dejes para después. Hay formas de sentirte mejor, de recuperar tu seguridad y de vivir tu cuerpo con mayor bienestar.

Porque cuando te sientes bien, todo cambia. 

"ESCRIBENOS en WhatsApp "NAROSTYLE" y obtén una valoración sin costo"
INSTAGRAM
@narowellnesscenter
@dra.nairobi
TELÉFONO
664 410 3340



MAMÁ: DEL CONTROL A LA CONFIANZA

POR ALBA RODRÍGUEZ GIL

En este mes dedicado a mamá, quiero invitarte a reflexionar sobre un tema tan común como profundo: pasar de querer controlar a aprender a confiar.

Ser mamá despierta uno de los impulsos más profundos del ser humano: proteger. Desde el momento en que nuestros hijos llegan a la vida, nace en nosotros el deseo de cuidarlos, guiarlos y asegurarnos de que estén bien.

Queremos que no sufran, que tomen buenas decisiones, que su camino sea más fácil. Y, sin darnos cuenta, en ese intento de proteger, comenzamos a anticiparnos, corregir, intervenir... controlar.

Pero vale la pena detenernos un momento y hacernos una pregunta honesta:

¿Estoy acompañando desde el amor... o controlando desde el miedo?

CUANDO EL AMOR SE CONFUNDE CON CONTROL

El control en la maternidad no siempre es evidente. Muchas veces se disfraza de cuidado, de responsabilidad, de amor. Se manifiesta

APRENDER A SOLTAR DESDE EL AMOR Y NO DESDE EL MIEDO

cuando queremos evitar que se equivoquen, cuando sentimos ansiedad si no sabemos todo lo que está pasando o cuando intervenimos antes de que tengan la oportunidad de resolver por sí mismos. Y aunque el control nace de una intención amorosa, muchas veces está sostenido por el miedo.

Debajo del control suelen habitar emociones más profundas: miedo a que sufran, miedo a no ser suficientes como mamás, necesidad de certeza o creencias como "si no lo hago yo, algo saldrá mal". Intentamos controlar lo externo cuando, en realidad, lo que necesitamos es reconectar con nuestra confianza interna.

El problema es que, aunque controlar puede dar una sensación momen-

tánea de tranquilidad, a largo plazo tiene un costo emocional importante. Puede generar hijos inseguros, dependientes, con dificultad para confiar en sí mismos, además de crear desgaste y sobrecarga en mamá.

Y quizá lo más importante: les quitamos la oportunidad de descubrir su propia capacidad, de aprender de sus errores y de desarrollar herramientas para la vida.

SOLTAR NO ES DEJAR DE AMAR

Aquí es donde ocurre un cambio profundo de perspectiva: soltar el control no es soltar el amor.

Soltar el control no significa dejar de cuidar ni desentenderse. Significa cuidar desde un lugar más consciente: acompañar en lugar de dirigir, confiar en el proceso de tus hijos y entender que equivocarse también es parte de crecer.

Entonces, ¿cómo empezar a soltar sin sentir que estás perdiendo el control?

El primer paso es hacer pausas conscientes. Antes de intervenir, pregúntate: "¿Esto necesita mi acción o mi confianza?". Muchas veces, la respuesta no es hacer más, sino dejar de hacer.

También es importante diferenciar entre riesgo e incomodidad. No todo lo que duele es peligroso; hay experien-

cias que, aunque incómodas, son necesarias para el desarrollo emocional.

Otro paso fundamental es observar lo que sientes. Cuando surja la necesidad de controlar, detente y pregúntate: "¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué miedo hay detrás de esto?". Nombrar la emoción es el primer paso para transformarla.

Puedes también cambiar tu diálogo interno. En lugar de pensar "tengo que controlar esto", intenta decirte: "puedo confiar en este proceso".

CONFIAR TAMBIÉN ES AMAR

Finalmente, practica pequeños pasos hacia la confianza. Permite que tus hijos tomen decisiones, dales espacio para resolver y evita intervenir de inmediato. Soltar es un proceso que requiere paciencia y compasión contigo misma.

Soltar no es descuidar.

Soltar es confiar.


Y cuando una mamá confía, no solo libera a sus hijos... también se libera a sí misma.

Hoy honro a mi madre, Elisa, quien sigue presente en mi vida a través de su amor y de lo que me enseñó: a creer en mí y a saberme sostenida por Dios, quien me acompaña y guía en este camino de la maternidad.

Gracias, mamá, por mostrarme lo hermoso que es tener una mamá que confía en ti, que respeta tus tiempos, tus decisiones y tu proceso, acompañando siempre con amor.

Agradezco a mis hijos, Ángel, Alejandro y Andrés, por su paciencia amorosa en mi proceso de aprender a soltar y confiar.

A ti, mamá que me lees... felicidades.

Por este camino tan hermoso, por todo lo que das, por todo lo que aprendes y por todo lo que eres. 

¡QUE SIEMPRE RECUERDES TU GRANDEZA!

*La autora es psicóloga.



NUTRICIÓN

RAMEN Y POKES EN BC:

DOS COCINAS VIAJERAS QUE ENCONTRARON HOGAR

POR ANA LAURA MARTÍNEZ

En Baja California, las tendencias gastronómicas rara vez llegan solas. Viajan por rutas culturales más profundas: migraciones, intercambio comercial, cercanía con California y una relación constante con el Pacífico. En ese contexto, dos preparaciones de origen asiático se han instalado con naturalidad en ciudades como Tijuana, Mexicali y Ensenada: el ramen y los poke bowls.

Más que una moda pasajera, ambos platos responden a una lógica territorial. La cocina bajacaliforniana ha demostrado su capacidad para absorber influencias globales y reinterpretarlas localmente.

EL RAMEN: UNA SOPA CON HISTORIA VIAJERA

El ramen, hoy considerado uno de los emblemas de la cocina japonesa, tiene en realidad un origen híbrido. Sus primeras versiones derivan de sopas de fideos de trigo llevadas a Japón por migrantes chinos durante el siglo XIX. Con el tiempo, los cocineros japoneses transformaron aquella sopa en un sistema culinario complejo que combina caldos largos, fideos específicos y acompañamientos como huevo, cerdo o algas.

Su presencia en la región no resulta sorprendente. Desde finales del siglo XIX, ciudades como Mexicali albergan comunidades chinas que dejaron una huella profunda en la cultura gastronómica local. A ello se suma la cercanía con California, donde la cocina japonesa contemporánea se desarrolló con fuerza.

Hoy el ramen forma parte del repertorio urbano. Restaurantes especializados conviven con versiones más casuales, mientras algunos cocineros locales experimentan con ingredientes del territorio: pescados del Pacífico, caldos más ligeros y combinaciones que dialogan con el gusto local.


POKE: EL SABOR DEL PACÍFICO

El poke, por su parte, proviene de Hawái y tiene un origen ligado al mar. La palabra "poke" significa cortar en trozos y originalmente describía una preparación

sencilla de pescado fresco mezclado con sal, algas y condimentos básicos.

Con el tiempo, evolucionó bajo la influencia de distintas migraciones, incorporando arroz, salsas, semillas y vegetales. A partir de la década de 2010, se popularizó globalmente como una opción fresca y práctica, cruzando naturalmente la frontera desde ciudades como Los Ángeles y San Diego.

Su integración en Baja California fue inmediata: hay producto fresco, una cultura gastronómica abierta a lo crudo y un público que busca comidas ligeras y personalizables.

En muchos sentidos, el ramen y el poke funcionan en la región porque comparten principios ya presentes en su cocina: respeto por el producto, cercanía con el mar y una identidad influenciada por el Pacífico. Más que tendencias, reflejan la vocación fronteriza de una cocina que siempre ha sabido dialogar con el mundo. 



CONTACTO
CORREO

analaura@culinaryartschool.edu.mx

*La autora es fundadora y directora adjunta de Culinary Art School en Tijuana, sommelier y chef.



¡GRACIAS MAMÁ!

Celebremos a mamá con recuerdos para siempre

3 SETS DE FOTOGRAFÍA



Ya listos para celebrar el Día de las Madres!

Agenda tu cita: MX. 664 225 0400 US. 619 8416141  @garage_photostudio

¿RECHAZAS IR A TERAPIA

PORQUE TÚ NO ESTÁS MAL DE LA CABEZA?

POR ADRIANA REID

Déjame contarte algo que tal vez pueda interesarte. Las mujeres que llegan a mi consulta no están “mal de la cabeza”. Están cansadas. Confundidas. Saturadas. Repitiendo patrones que no saben cómo romper. Necesitan apoyo emocional. Es el único de los cuatro niveles de nuestra existencia humana que no aprendimos a manejar desde temprana edad.

Durante años aprendimos que cuidar nuestra salud implica comer sano y hacer ejercicio, y que a terapia va quien está al borde del colapso. Hoy sabemos que la salud integral no funciona así.

Así como no esperamos ir al dentista hasta que tenemos el dolor de una muela picada, ni esperar a tener un hueso roto para empezar a cuidarnos, deberíamos aprender a cuidar de nuestro estado emocional sin esperar al quiebre, que casi siempre llega

en forma de ansiedad constante, conflictos de pareja, insatisfacción profesional, explosiones

PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

1. OBSERVA SIN JUZGARTE.

Cuando te sientas agotada, pregúntate: ¿qué hay aquí que se repite?

2. CUESTIONA LOS MITOS.

Ir a terapia no significa estar “mal” ni ser débil. Significa invertir en tu bienestar emocional con la misma seriedad que inviertes en tu salud física.

3. DEFINE QUÉ QUIERES

ENTENDER. Antes de comenzar, pregúntate: ¿qué patrón quiero reconocer? ¿Qué emoción no sé cómo manejar?

4. EMPIEZA PEQUEÑO.

Una sesión, una conversación, un taller. No necesitas comprometerte a largo plazo desde el inicio. Solo dar el primer paso.

5. CELEBRA CADA

INSIGHT. Cada patrón que identifiques, cada emoción que comprendas, cada reacción que puedas pausar —eso es avance real. Celébralo.

desproporcionadas o un vacío que no se llena con logros.

CAMBIAR LA MIRADA SOBRE LA TERAPIA

Ir a terapia no es admitir que hay algo mal en ti. Es reconocer que quieres entenderte mejor.

No es debilidad. Es intención. Muchas mujeres rechazan la idea porque asocian la terapia con culpa, con exposición o con revivir heridas que preferirían dejar intactas. Y es comprensible. Nadie quiere abrir algo que no sabe cómo cerrar.

Solo que aquí hay otra gran verdad: Lo que no revisamos se repite.

Lo que no entendemos nos dirige. Lo que no sanamos lo proyectamos.

Hay una diferencia enorme entre revivir el pasado y entender cómo ese pasado sigue operando en tu presente.

La pregunta no es si estás “mal”. La pregunta es: ¿estás viviendo la vida que quieres vivir o sientes que estás en modo supervivencia?

ENTENDERTE TAMBIÉN ES CUIDARTE

Terapia no significa hablar del pasado durante años. Significa aprender a identificar patrones, comprender qué activa tus reacciones emocionales y actualizar conclusiones que ya no te sirven.

TERAPIA NO SIGNIFICA HABLAR DEL PASADO DURANTE AÑOS. Significa aprender a identificar patrones, comprender qué activa tus reacciones emocionales y actualizar conclusiones que ya no te sirven

Tómalo como entrenamiento en autosuficiencia emocional. Es infraestructura y alfabetización interna.

Es dejar de normalizar lo que te duele y aprender a relacionarte contigo desde el adulto que eres hoy, no desde las conclusiones que tomaste cuando eras pequeña y no tenías otra opción.

No necesitas estar en crisis para comenzar. A veces, el mayor acto de amor propio no es sostenerlo todo sola, sino permitir que alguien te acompañe.

REFLEXIÓN FINAL

Si algo de lo que leíste resonó contigo, es porque hay una parte de ti que ya sabe que merece más que sobrevivir.

No necesitas estar en crisis para buscar apoyo. No necesitas tener todo claro antes de empezar. Solo necesitas estar dispuesta a mirarte con honestidad y con compasión.

El primer paso no es resolverlo todo. Es dejar de normalizar lo que te duele. **S**

*La autora es Coach emocional, consultora y conferencista.

CONTACTO:

Si te interesa explorar más sobre tu autosuficiencia emocional, te espero dentro de nuestra membresía ReprógrAmandoAndo. Visita bio.site/AdrianaReid



GRAND SPA & WELLNESS

MASAJE + FACIAL *para Mamá*

\$ 2,500 MXN
Todo Mayo

Presenta esta revista y llévate otro 10% de descuento

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

EMAIL MARKETING

**AUMENTA TUS VENTAS...
...Y GENERA PROSPECTOS**

Llega directo
a nuevos
clientes

**¡APROVECHA
LA PROMOCIÓN
DE ESTE MES!**

CONTÁCTANOS:
Tels: (664)-216-1512 Cel: 664 6745766
Correo: ventasdragonmail@gmail.com

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

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

BANORTE
ABSOLUT
(664) 681-1469
totalwhite

CV Votación
Dr. Axel León Tapia
p'Volada
COMIDA CHINA XIN GONG
881-3291
MUJER
PELUQUERIA
LAPORCERO AVILA & Dr. Cesar Cajalero
ESCUELA DE JUJOO
Pet Center

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