

SALUD



JUNIO 2026
Año 14, Edición 164 | 10 páginas

actual



¿QUIÉN
SOSTIENE
AL HOMBRE QUE SOSTIENE?

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



LO QUE TAMBIÉN NECESITA CUIDADO

La salud también implica aprender a reconocer lo que sentimos, lo que callamos y el desgaste emocional que muchas veces acumulamos, incluso sin darnos cuenta.

En esta edición de Salud actual abordamos temas profundamente actuales como el peso de sostener que viven muchos hombres, jefes de familia y papás, quienes suelen cargar responsabilidades emocionales, económicas y familiares mientras pocas veces hablan de lo que sienten o necesitan.

También hablamos sobre la importancia de poner límites saludables, entendiendo que decir "sí" a todo, guardar emociones o intentar sostener más de lo que podemos termina pasando factura a nuestra salud emocional y bienestar cotidiano.

Además, reflexionamos sobre la fatiga invisible, ese cansancio emocional silencioso que puede aparecer cuando vivimos bajo presión constante, autoexigencia o intentando responder a todo sin detenernos a cuidar de nosotros mismos.

Deseamos que cada contenido invite no sólo a informarnos, sino también a escucharnos más, reconocer nuestras emociones y comprender que descansar, pedir ayuda y expresar lo que sentimos también forman parte de una vida más saludable y equilibrada.

¡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 164, inicio de impresión el 15/05/2026. 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
Becky Krinsky

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

BE WELL
PRESENTA

Holistic Fest

Evolución Consciente

20 Y 21 DE JUNIO 2026**QUARTZ** | 8:00_{am} a 8:00_{pm} | Tijuana, B.C.

CONFERENCIAS + EXPO + MÚSICA
EXPERIENCIAS + ART WALK + TERAPIAS
MARKET PLACE + FARMER MARKET

Conéctate y evoluciona con
una comunidad que busca
bienestar y calidad de vida.

Consigue tus accesos:

REGÍSTRATE

bewellholisticfest.com



FATIGA EMOCIONAL INVISIBLE

POR ALBA RODRÍGUEZ GIL

Vivimos en una cultura que premia el rendimiento, la productividad y la perfección. Ser "disciplinado", "responsable" o "exitoso" suele asociarse con exigirse constantemente. Sin embargo, detrás de esta búsqueda incesante de dar más, hacer más y ser más, muchas personas experimentan un desgaste profundo que no siempre se ve: la fatiga emocional invisible.

La fatiga emocional no siempre se manifiesta de forma evidente. A menudo aparece de manera silenciosa: una sensación constante de cansancio, irritabilidad, desconexión o insatisfacción, incluso cuando "todo está bien". Es el resultado de sostener durante mucho tiempo un nivel de autoexigencia que sobrepasa nuestros recursos internos.

¿CÓMO IDENTIFICAR LA AUTOEXIGENCIA?

La autoexigencia no siempre es evidente, pero hay señales que pueden ayudarte a reconocerla:

- Te cuesta disfrutar tus logros porque rápidamente piensas en lo siguiente que "deberías" hacer.
- Tienes un diálogo interno crítico, duro o perfeccionista.
- Sientes culpa al descansar o al no ser productivo.
- Te frustras contigo mismo con facilidad cuando cometes errores.
- Experimentas cansancio constante, incluso si has descansado físicamente.
- Te cuesta delegar porque sientes que nadie lo hará "tan bien como tú".
- Tu autoestima fluctúa dependiendo de tus resultados. Estas señales indican que no solo estás comprometido con tus metas, sino que probablemente estás operando desde la presión en lugar de la motivación consciente.

CAUSAS DE LA FATIGA EMOCIONAL POR AUTOEXIGENCIA

Una de las principales causas es la creencia de que nuestro valor depende de lo que logramos. Cuando aprendemos a medirnos únicamente por resultados, cada error se vive como un fracaso personal y cada logro parece insuficiente. Esto genera un ciclo interminable de esfuerzo sin verdadero descanso emocional.

A menudo, en mis sesiones de coaching, veo personas profundamente saturadas por vivir bajo una exigencia constante: sentir que siempre tienen que poder más, hacer más y demostrar más. Aunque externamente parecen funcionales y exitosas, internamente viven agotadas, desconectadas de sí mismas y con una sensación persistente de no ser suficientes.

Otra causa importante es la comparación constante. En la era digital,

estamos expuestos a estándares irreales de éxito, belleza, productividad y felicidad. Compararnos con versiones editadas de la vida de otros alimenta la sensación de insuficiencia y desgaste emocional.

También influye la dificultad para poner límites. Las personas autoexigentes suelen decir "sí" a todo, asumir más responsabilidades de las que pueden manejar y postergar su descanso. Con el tiempo, esto agota no solo el cuerpo, sino también la mente y el corazón.

Finalmente, el miedo al juicio o al rechazo puede impulsar la autoexigencia. La necesidad de aprobación externa lleva a muchas personas a sobreesforzarse constantemente para evitar críticas o sentirse validadas.

¿QUÉ HACER PARA RECUPERAR TU ENERGÍA EMOCIONAL?

Observa tu diálogo interno

Empieza por notar cómo te hablas. ¿Es un tono exigente, crítico o impaciente? Haz una pausa y reformula: el "debería poder con todo" por "estoy haciendo lo mejor que puedo con lo que tengo hoy".

NOMBRA LO QUE SIENTES

Ponerle nombre a tus emociones ayuda a regular tu sistema nervioso. No es lo mismo decir "estoy mal" que reconocer: "me siento abrumada, cansada y frustrada". La claridad emocional también trae alivio.

APRENDE A PONER LÍMITES

Decir "no" también es una forma de autocuidado. No tienes que estar disponible para todo ni cargar más de lo que puedes sostener.

INCORPORA PAUSAS CONSCIENTES

Espacios de silencio, respiración, gratitud, journaling o actividades

que disfrutes sin tener que demostrar nada te ayudan a reconectar contigo misma y a recuperar tu energía emocional.

PERMÍTETE DESCANSAR SIN CULPA


El descanso no es un premio, es una necesidad. Tu valor no depende de cuánto produces.

CUESTIONA LA CREENCIA DETRÁS DE TU EXIGENCIA

Pregúntate: ¿qué creo que pasará si no lo hago perfecto? Muchas veces hay miedo al rechazo o a no ser suficiente. Hacerlo consciente es el primer paso para transformarlo.

Y, sobre todo, no olvides buscar acompañamiento profesional si sientes que el agotamiento emocional está afectando tu bienestar, tus relaciones o tu capacidad de disfrutar la vida. Pedir ayuda también es una forma de cuidarte.

La fatiga emocional es un llamado a salir del modo exigencia y volver al modo conciencia, donde puedes habitar con más amor, presencia y compasión.

Recuerda tu grandeza. 

*La autora es psicóloga.



CÓMO PONER LÍMITES SIN CULPA

¿POR QUÉ CALLO LO QUE ME MOLESTA HASTA QUE EXPLOTO?

POR BECKY KRINSKY

Callar no te hace una persona fácil. Te hace una persona cargada. Cargada de cosas que no dijiste, de momentos que te incomodaron, de palabras que te tragaste para "no hacer problema". Y lo que no se dice... no desaparece. Se acumula. Hasta que un día ya no puedes más. Y entonces no hablas... explotas. Y ahí es donde todo se rompe. Entonces te dices: "¿Ves? Mejor me hubiera quedado callada." Pero no. El problema no fue hablar. El problema fue haber callado demasiado tiempo.

EL GRAN ERROR: CREER QUE EXPRESARTE ES CREAR CONFLICTO

AFIRMACIÓN PERSONAL

Reconozco que callar y cargar lo que no digo me ha lastimado y limitado. Hoy reconozco el valor de hablar sin lastimar. Aprendo a expresar mis opiniones y a poner límites sin culpa. Dejo de callar lo que siento por miedo a incomodar. Mi voz importa... incluso cuando no todos estén de acuerdo. Me cuido. Me hago responsable de cómo hablo. Y dejo de esperar que los demás cambien o me entiendan para validar lo que siento. Cada quien escucha lo que puede... y lo que le conviene.

A muchos nos enseñaron que hablar incomoda. Que decir lo que sientes es ser una persona difícil. Que poner límites es ser egoísta. Y entonces aprendimos a ser "buenos"... pero a costa de nosotros mismos.



¿YA ERES PARTE DE NUESTRO GRUPO?
 PAG WEB www.recetasparalavida.com
 FACEBOOK [recetasparalavida](https://www.facebook.com/recetasparalavida)
 TWITTER @recipesforlife

Lo que nadie te explicó es esto: Puedes ser una persona linda... y aun así decir lo que te molesta. No necesitas gritar. No necesitas atacar. No necesitas dejar de ser quien eres. Solo necesitas dejar de callarte.

EXPRESARTE NO ES PARA CAMBIAR AL OTRO

Uno de los errores más comunes es creer que hablar es para que el otro entienda, cambie o reaccione como tú quieres. Y no. Expresarte no es una estrategia para controlar. Es un acto de respeto hacia ti. Cuando dices: "Esto no me gustó" "Prefiero que no vuelva a pasar" no estás creando conflicto. Estás dejando de traicionarte.

HABLAR NO ROMPE RELACIONES, LAS ORDENA

Una relación no se rompe cuando dices lo que sientes. Se rompe cuando dejas de ser tú dentro de ella. Cuando hablas desde la calma, sin ataque, sin necesidad de tener la

razón... algo cambia. Tal vez el otro no entienda. Tal vez no cambie. Pero tú sí. Y cuando tú cambias, la relación inevitablemente se ajusta.

EL VERDADERO PROBLEMA NO ESTÁ AFUERA

Muchas veces no llamamos por el otro... llamamos por lo que sentimos nosotros. Miedo a incomodar. Miedo a perder. Miedo a dejar de ser "la buena persona". Pero también hay algo más profundo: Una voz interna que te dice que exageras, que no es para tanto, que mejor te aguantas. Esa voz no es tuya.

La aprendiste. Y mientras no la identifiques... vas a seguir dudando de ti, incluso cuando sabes que algo no te gustó.

SANAR NO ES GRITAR, ES APRENDER A DECIR

Sanar no es volverse alguien explosivo. No es decir todo sin filtro. Sanar es aprender a decir lo necesario, en el momento correcto, sin dejar de ser tú. Es dejar de acumular. Es dejar de reaccionar desde la herida. Es dejar de esperar que el otro adivine lo que sientes.

3 PASOS PARA EXPRESARTE SIN ROMPER

- 1. DETENTE ANTES DE HABLAR** No hables desde lo que cargas. Habla desde lo que pasó hoy.
- 2. VE A LO SIMPLE** No necesitas justificarte ni explicar de más. Solo habla claro.
- 3. SOSTENTE DESPUÉS DE HABLAR** No necesitas que el otro esté de acuerdo para que tu voz sea válida.

LA REALIDAD: Expresarte no te hace difícil. Te hace una persona honesta. No crea problemas. Evita que los cargues. Porque al final... no se trata de que el otro cambie. Se trata de que tú dejes de desaparecer para que la relación funcione.

INGREDIENTE DE LA SEMANA:

ROMPER CON TU HISTORIA No es tu pasado lo que hoy te limita... es la historia que repites la que te mantiene donde estás. Esa donde no fuiste suficiente. Donde no te vieron. Donde tu voz no importaba. Y hoy, sin darte cuenta... sigues reaccionando desde ahí. Romper con tu historia no es negar lo que fue. Es dejar de usarlo como excusa para no cambiar.

*La autora es Life Coach, fundadora de recetasparalavida.com, conferencista y autora.

¿QUIÉN SOSTIENE AL HOMBRE QUE SOSTIENE?

POR ADRIANA REID

En muchas casas, en muchos equipos, en muchas historias, hay un tipo de presencia masculina que casi no hace ruido: la del hombre que sostiene. El que se levanta temprano, resuelve lo urgente, carga con lo importante y sigue, aunque por dentro vaya cansado. No siempre pide ayuda. No siempre sabe cómo hacerlo. Y casi nunca lo cuenta.

MÁS ALLÁ DEL AGRADECIMIENTO

En el Día del Padre solemos agradecer. Pero esta vez la invitación es distinta: no se trata de aplaudir lo que corresponde ni de romantizar el sacrificio. Se trata de dar visibilidad a lo que no se ve: el costo emocional de sostener durante tanto tiempo en silencio y la necesidad humana, no negociable, de sentirse visto y sostenido.

EL MANDATO DE SOSTENER

Muchos hombres crecieron con un guión cuyo mandato claro se ve más o menos así: proveer, proteger, no fallar. Y en esa fórmula, 'sentir' quedó al margen. No porque no sintieran, sino porque no aprendieron a nombrarlo. Se les enseñó a aguantar: a seguir, a no detenerse, a



**La autora es Coach emocional, consultora y conferencista.*

CONTACTO:

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

no "cargar" a nadie con lo propio. Y así, se volvieron pilares: confiables, presentes desde la acción, responsables. Pero, a veces, también se volvieron expertos en esconder lo que duele.

El estrés se convierte en irritabilidad. La ansiedad se disfraza de cansancio. La tristeza se transforma en silencio. La preocupación se guarda detrás de un "todo bien". Y cuando la identidad está construida alrededor de sostener, reconocer que se necesita apoyo puede sentirse como fallar. Como perder valor. Como dejar de ser "fuerte".

REDEFINIR LA FUERZA

Aquí aparece una confusión profunda: muchos aprendieron que amar es proveer. Y sí, proveer puede ser una forma de amor. Pero un padre no solo impacta por lo que da, sino por cómo está: por su presencia emocional, por su capacidad de escuchar, por su forma de ser, de disculparse, de reconocer límites. Un padre no se vuelve menos hombre por sentir. Se vuelve más humano. Y esa humanidad, lejos de debilitar, construye y regenera vínculos.

¿QUIÉN SOSTIENE AL

PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

Este mes, esta sección está pensada para ellos. Compártela con los hombres de tu vida:

NÓMBRALO, AUNQUE NO SEA PERFECTO: no necesitas tener claridad total. Empieza por reconocer lo que sientes, aunque solo sea "no estoy bien", "me siento incómodo".

DIFERENCIA ENTRE PROVEER Y ESTAR PRESENTE: estar no siempre es resolver. A veces es escuchar, acompañar y conectar.

CUESTIONA EL MANDATO DE "AGUAN-TAR": aguantar no siempre es fortaleza. A veces es desconexión contigo mismo.

ESCUCHA TU CUERPO: el cansancio constante, la irritabilidad o el silencio pueden ser señales de algo más profundo.

AMPLÍA TU LENGUAJE EMOCIONAL: no todo es enojo o silencio. Hay matices que también necesitan espacio.

BUSCA ESPACIOS SEGUROS: conversaciones, acompañamiento o entornos donde no tengas que demostrar nada.

PERMÍTETE RECIBIR: no todo es dar. Ejercita la habilidad de recibir.

HOMBRE QUE SOSTIENE?

Entonces, ¿quién sostiene al hombre que sostiene todo? A veces lo sostiene una conversación sin juicios. Un amigo que pregunta de verdad. Una pareja que abre espacio sin exigir "soluciones". Un terapeuta. Una comunidad. Un hábito que lo regresa al cuerpo. Un momento de honestidad que le permi-

te decir: "esto me está costando".

Tal vez el regalo más importante este año no sea solo agradecer lo que ha dado, sino abrir un lugar donde también pueda ser sostenido. Porque sostener no debería ser un destino solitario. Y porque nadie, ni siquiera el más fuerte, está hecho para cargarlo todo sin ser visto. **S**

LUZE
SALÓN



LUCES
UÑAS
TRATAMIENTOS
CORTES
PEINADOS
PLANCHADO DE CEJAS

@: luzesecado



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

¡VIVE LA EXPERIENCIA!

Caliente

ESTADIO®



LOCOS
TIJUAS

