

# SALUD

JULIO 2026

AÑO 13, EDICIÓN 164 | 12 PÁGINAS

actual

**QUISE AYUDAR...**  
Y SOLO EMPEORÉ  
TODO

**EL REGALO DE  
ESTAR AQUÍ**

**DESCARGA**

MUJER ACTUAL  
Y SALUD

ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL

DISPONIBLE EN



**¿QUIÉN ESTÁ A  
CARGO DE TU  
MUNDO INTERIOR?**

# MENSAJE EDITORIAL

## VOLVER A LO ESENCIAL

**V**ivimos en un mundo que nos exige hacer más, producir más y resolverlo todo con rapidez. En medio de ese ritmo, pocas veces nos detenemos a preguntarnos cómo estamos por dentro. Sin embargo, es justamente ahí donde comienza el verdadero bienestar.

En esta edición de Salud Actual reunimos historias y reflexiones que nos invitan a mirar hacia nuestro interior con mayor honestidad y compasión. Adriana Reid nos recuerda la importancia de asumir la responsabilidad de nuestro mundo emocional; Becky Krinsky nos habla del valor de ayudar sin perder de vista nuestros propios límites, y Alba Rodríguez Gil nos invita a regresar al único lugar donde realmente ocurre la vida: el presente.

Más que respuestas definitivas, estas páginas ofrecen herramientas para construir una relación más amable con nosotros mismos y con quienes nos rodean. Porque la salud también se fortalece cuando aprendemos a hacer pausas, a poner límites, a agradecer y a reconocer que no todo está bajo nuestro control.

Deseamos que esta edición te acompañe, te inspire y te recuerde que cuidar de ti no es un acto de egoísmo, sino una forma de honrar la vida. A veces, el cambio que tanto buscamos comienza con una decisión sencilla: volver a lo esencial y elegirnos con amor, todos los días.



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

### CRÉDITOS

**DIRECTORA GENERAL**  
Saida Muriel Hid

**EDITORA EN JEFE**  
Ana Patricia Valay

**DIRECTORA DE DISEÑO**  
Aurora Preciado Balandrán

**DISTRIBUCIÓN**  
Mariana Maldonado

**COLABORADORES**  
Alba Rodríguez Gil  
Becky Krinsky  
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

**Fundación CASTRO-LIMÓN**  
BAJA CALIFORNIA CON  
**QUIMIO**

## DONA HOY. CAMBIA UNA VIDA

**Para ti es tiempo, para ellos es vida.**

**Jacqueline, 7 años,**  
Rabdomiosarcoma

Jacqueline tiene 7 años, ama los colores, dibujar y jugar con sus amigas. Pero hace unos meses, su vida cambió cuando le diagnosticaron rabdomiosarcoma, un tipo de cáncer.

Desde entonces, ha enfrentado quimioterapias, estudios, hospitalizaciones y días difíciles. Aun así, su sonrisa y su fuerza nos recuerdan que la esperanza sí transforma.

Historias como la de Jacqueline se repiten todos los días en Baja California. Muchas familias necesitan apoyo para que sus hijas e hijos puedan continuar con su tratamiento.

Por eso nace Baja California con Químio, una campaña de Fundación Castro-Limón que busca unir a toda la comunidad para que ningún niño o niña se quede sin tratamiento.

**Tú también puedes ayudar:**

- Donando**  
Tu aportación se convierte en medicamentos, estudios y cuidados para más pacientes.
- Creando actividades con causa**  
Eventos, ventas, carreras o iniciativas que suman esperanza.
- Sumando a tu empresa o escuela**  
Involucrar a colaboradores, clientes o estudiantes multiplica el impacto.
- Compartiendo la campaña**  
Hablar de Baja California con Químio es abrir la puerta a más ayuda.

Cuando una comunidad se une, la vida de un niño o niña puede cambiar.

*¡Gracias por ser parte de esta misión!*

Escanea y conoce cómo sumarte

@fundacioncastrolimon | 664 800 3334

**CAMPAÑA VIGENTE DEL 01 DE JUNIO AL 31 DE JULIO**

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.

# LUZE SALÓN

LUCES · UÑAS · TRATAMIENTOS · CORTES  
PEINADOS · PLANCHADO DE CEJAS

# ¿QUIÉN ESTÁ A CARGO DE TU MUNDO INTERNO?



La salud emocional empieza cuando dejas de esperar que alguien más regule lo que tú no has aprendido a observar dentro de ti.

POR ADRIANA REID

**S**i nos duele una muela, buscamos un dentista. Si se inflama una rodilla, buscamos un especialista. Pero cuando lo que duele es interno: ansiedad, irritabilidad, culpa, tristeza o cansancio emocional, muchas veces hacemos lo contrario: lo minimizamos, lo distraemos o lo aguantamos. Y sin darnos cuenta, dejamos nuestra estabilidad en manos del entorno: “si cambia esto, entonces estaré bien”.

Por eso esta pregunta es tan directa como liberadora: si tu paz depende de que el mundo se acomode... ¿quién está a cargo de tu mundo interno?

## ¿QUÉ ES REALMENTE LA SALUD EMOCIONAL?

La salud emocional no es “estar bien” todo el tiempo. Es desarrollar la habilidad de observar lo que sientes, nombrarlo con honestidad y elegir tu siguiente paso sin lastimarte ni lastimar.

Dicho de otra forma: es crear espacio entre lo que sucede y tu respuesta. Ese espacio es poder personal y te corresponde cultivarlo a ti. Cuando no existe, pagamos el costo: el cuerpo expresa tensión, manifestamos nuestra reactividad en nuestras relaciones y las decisiones se toman desde la prisa, el miedo o la resistencia.

## ¿POR QUÉ IMPORTA HACERNOS CARGO?

En este contexto, responsabilidad no significa perfección ni “deber ser”. Responsabilidad es habilidad para responder a las

consecuencias de mis decisiones y a mi vida como es hoy, así, sin quitar ni poner nada para evitar lo que incomoda.

Obsérvalo en lo cotidiano:

- Relaciones: ¿te defiendes antes de escuchar? ¿reclamas en lugar de pedir? ¿esperas que el otro “te calme”?

- Cuerpo: ¿tu energía se sostiene... o solo se aguanta? El cuerpo guarda lo que la mente evita.

- Decisiones: ¿postergas lo importante o te llenas de pendientes para no sentir? A veces el exceso de control funciona como anestesia.

## CONTACTO

**CORREO:**  
info@be2be-coaching.com

*La autora es coach emocional, consultora y conferencista. Si te interesa explorar más sobre tu autosuficiencia emocional, te espero dentro de nuestra membresía ReprgrAmandoAndo. Visita bio.site/AdrianaReid.*

- Identidad: ¿vives en automático y solo te das cuenta cuando ya es demasiado tarde?

Hacernos cargo no es quedarte sola, hacer-

cargo no es asumir la responsabilidad de todo. Hacerte cargo es recuperar la posibilidad de elegir adónde quieres dirigir tus pasos.

Para tu caja de herramientas

Para este ejercicio vamos a utilizar un acrónimo que puede ser muy útil para empezar a desarrollar el espacio entre nuestras circunstancias y nuestra reacción:


P.A.R.E.

## PAUSA: DETENTE ANTES DE CONTESTAR.

Atiende: pon atención a lo que sucede en tu cuerpo: respiración, mandíbula, pecho, estómago. No vamos a resolver nada, solo poner atención a lo que está pasando.

Reconoce: “Siento y necesito”.

Elige: “Elijo \_\_\_” (esperar 10 minutos, pedir lo que necesito, poner un límite o retomar la conversación después).

La salud emocional no se construye en el discurso: se construye en el momento real. Justo ahí —cuando algo te activa— y aun así eliges observarte en vez de reaccionar. Ahí empieza la adultez emocional: dejar de pedirle al mundo que te regule y empezar a sostenerte por dentro. 

# QUISE AYUDAR... Y SOLO EMPEORÓ TODO

La tragedia emocional de descubrir que, a veces, una buena intención no alcanza cuando la otra persona está demasiado herida para recibirla.

POR BECKY KRINSKY

**H**ay personas tan atrapadas en su enojo, su vacío, su frustración o sus heridas, que ya no pueden ver el amor ni la ayuda aunque la tengan enfrente. No necesariamente porque sean malas personas, sino porque el dolor emocional puede volver a alguien defensivo, desconfiado e incapaz de recibir.

Y ahí nace una de las experiencias más frustrantes que existen:

Dar lo mejor de uno... y aun así terminar criticado, rechazado o atacado.

Porque hay veces en las que uno sí estuvo.

Sí ayudó.

Sí resolvió.

Sí intentó hacer las cosas bien.

Y aun así, la otra persona solo puede enfocarse en:

lo que faltó,

lo que no se hizo perfecto,

o lo que hubiera querido recibir de otra manera.

Entonces aparece la duda:

"¿Qué hice mal?"

Y la respuesta, muchas veces, es:

Nada.

Se hizo lo mejor posible desde

la intención, las posibilidades y la manera de entender la situación. El problema es que hay personas que no pueden recibir ayuda porque emocionalmente están tan inmersas en su dolor, que ya no logran ver más allá de sus propias heridas.

A veces el problema no es que no ayudaste... sino que la otra persona estaba demasiado herida para recibir algo bueno sin convertirlo en reclamo.

Por eso transforman la ayuda en crítica,

la presencia en obligación, y las buenas intenciones en acciones insuficientes.

“  
HAY PERSONAS  
TAN HERIDAS que  
convierten hasta el amor  
en reclamo  
”

No porque el problema siempre seas tú... sino porque el dolor también distorsiona la manera en que las personas interpretan lo que reciben.

## AGOTAMIENTO EMOCIONAL Y LÍMITES SANOS

Pero quien ayuda también se cansa.

Es desgastante intentar demostrar cuánto se quería hacer el bien y aun así salir criticado. Especialmente cuando del otro lado solo hay reclamos, enojo o exigencias imposibles de llenar.

Se puede entender cuando una persona está rota, deprimida o llena de heridas. Eso es válido. Pero comprender el dolor de alguien no significa permitir que lastime, menosprecie o destruya emocionalmente a quien intentó ayudar.

Hay personas tan consumidas por lo que les falta, que ya no logran reconocer lo que sí reciben. Y mientras más vacío interno cargan, más difícil les resulta valorar lo que otros hacen por ellas.

## PROTEGIENDO LA SALUD MENTAL PERSONAL

La ayuda no pierde valor solo porque alguien no supo o no pudo recibirla.

La buena intención sigue teniendo valor aunque el otro no haya podido verla.

Porque ayudar no siempre se hace para recibir aplausos o reconocimiento. Muchas veces se ayuda simplemente porque se puede, porque se quiere y porque todavía existe suficiente humanidad para intentar aliviar un poco el dolor ajeno.

La madurez emocional aparece cuando se entiende que se puede ser una buena persona sin convertirse en el basurero emocional de nadie.

Tal vez no vieron la intención.

Tal vez minimizaron el esfuerzo.

Tal vez el dolor que cargan no les permitió reconocer lo que se hizo.

Pero eso no cambia una verdad importante:

haber ayudado desde el corazón nunca será algo de lo que uno deba avergonzarse.

## AFIRMACIÓN PERSONAL

Ayudo porque quiero, porque puedo y porque reconozco que, para mí, es lo correcto.

Actúo desde mi integridad, no desde la necesidad de ser reconocido.

Suelto la expectativa de cómo los demás deben responder a lo que doy, porque lo hago con la convicción de que mi intención es buena y mi corazón está en paz al poder ayudar.

Reconozco el valor de mis acciones y de mis buenas intenciones, incluso cuando otros no logran verlo.

Me doy permiso de protegerme y no permitir que me lastimen.

Puedo entender y respetar el dolor de los demás, pero no permito que sus heridas me roben mi paz emocional.

## INGREDIENTE DE LA SEMANA: INTEGRIDAD

La integridad es hacer lo correcto...

aunque no lo reconozcan, aunque lo distorsionen, aunque no recibas nada a cambio.

Es no traicionarse para encajar,

ni explicar de más para que te aprueben.

Hiciste lo que tenías que hacer.

Eso es suficiente. **M**

## CONTACTO

CORREO:

Recetasparalavida@gmail.com

La autora es life coach y fundadora de recetas para la vida.

# EL REGALO DE ESTAR AQUÍ

POR ALBA RODRIGUEZ GIL

Te ha pasado que estás tan ocupado pensando en cómo deberían ser las cosas que terminas perdiéndote la vida que está ocurriendo frente a ti?

Quizá tu cuerpo está aquí, pero tu atención está en una conversación del pasado, una decisión que lamentas o una preocupación sobre el futuro. Y mientras eso sucede, los regalos, las oportunidades y las

posibilidades de este momento pasan desapercibidos.

Gran parte de nuestra vida transcurre entre recuerdos de lo que fue y pensamientos sobre lo que podría suceder. La mente viaja constantemente al pasado, revisando decisiones, conversaciones o experiencias que deseáramos que hubieran sido diferentes, o se proyecta hacia el futuro intentando anticipar y controlar lo que aún no ocurre.

Sin embargo, la vida no sucede en ninguno de esos lugares. La vida sucede aquí.

El pasado puede enseñarnos. El futuro puede inspirarnos. Pero el presente es el único lugar donde podemos vivir, elegir, actuar y crear.

## EL PODER DE LA PRESENCIA

Con frecuencia invertimos mucha energía intentando cambiar mentalmente lo que ya ocurrió. Repetimos escenarios, imaginamos versiones alternativas de nuestra historia y pensamos en lo que "debió ser". Pero ninguna de esas reflexiones modifica lo que fue.

¿Qué pasaría si esa misma energía la usáramos para mirar el presente?

¿Qué sería posible si, en lugar de resistir lo que es, dirigiéramos nuestra atención a lo que sí está disponible aquí y ahora?

La presencia no es resignación ni conformismo. No significa dejar de soñar o de crecer. Significa relacionarnos con la realidad tal como es para poder responder con mayor claridad, libertad y conciencia.

Cuando habitamos el presente, recuperamos algo invaluable: la capacidad de ver posibilidades.

Posibilidades de aprendizaje donde antes veíamos error.

Posibilidades de crecimiento donde antes veíamos obstáculos.

Posibilidades de conexión donde antes sentíamos distancia.

Posibilidades de crear algo nuevo con lo que hoy sí está disponible.

La curiosidad es una gran aliada de la presencia. Cuando dejamos de preguntarnos solo por qué pasó algo y comenzamos a preguntarnos qué puedo aprender o crear a partir de esto, algo se abre dentro de nosotros. Pasamos del juicio a la exploración, de la resistencia a la apertura.

Hoy te invito a hacer una pausa consciente y preguntarte:

¿Qué estoy dejando de ver por estar pensando en cómo deberían ser las cosas?

¿Qué oportunidad está disponible para mí en este momento?

¿Qué puedo aprender de esta situación? Si observara mi realidad con curiosidad en lugar de juicio, ¿qué descubriría?

La presencia nos permite volver a nosotros mismos y reconocer que cada momento contiene mucho más de lo que

vemos cuando estamos atrapados en el pasado o en el futuro.

Y entonces ocurre algo sutil pero profundo: comenzamos a ver no solo lo que falta, sino también lo que ya está aquí. Reconocemos los recursos, las personas, los aprendizajes y los regalos que forman parte de nuestra vida cotidiana.

La gratitud surge naturalmente cuando dejamos de vivir en el "hubiera" y en el "algún día", y comenzamos a habitar el ahora.

Porque el verdadero regalo siempre ha estado aquí: este momento, con todo lo que es y con todas las posibilidades que aún esperan ser vistas.

## UN CUENTO PARA RECORDAR

Me gustaría cerrar este artículo con un pequeño cuento que nos recuerda algo esencial sobre la presencia.

Un día, un hombre le preguntó a un sabio: "¿Por qué siento que la vida se me escapa?"

El sabio no respondió de inmediato. Lo invitó a caminar hasta el río. Al llegar, se sentaron frente al agua y le dijo:

"Mira el río con atención."

El hombre observó en silencio y respondió:

"No deja de moverse, nunca se detiene".

El sabio sonrió y dijo:

"Así es la vida. Siempre fluye. Pero tú no eres el río... eres quien lo observa".

Después de un silencio, añadió:

"Cuando estás presente, no te pierdes la vida... dejas de buscarla en otro lugar y recuerdas que siempre ha estado aquí".

En ese instante, el hombre dejó de buscar la vida... y comenzó a vivirla.

¿Hasta cuándo vas a posponer tu vida en lo que crees que "debió ser"?

Recuerda que el presente no es solo un lugar donde estás... es el único lugar desde donde puedes crear lo que sigue. **M**

### CONTACTO

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



**GRAND SPA & WELLNESS**

## Velo DE Novias

Recibe esta experiencia para que llegues al día de tu boda con la piel suave y radiante y una sensación de relajación. Exfoliación y envoltura corporal, masaje relajante y facial hidratante.

**\$,6000 man**  
(POR PERSONA (5Hrs))

Incluye:  
Sauna infrarojo, Jacuzzi & Cold plunge

Grand Hotel Tijuana, Piso C  
Citas al: 444 304 70 30 o 444 351 70 00 Ext. 4100  
Whatsapp: 444 123 3174

# CALENDARIO

A P E R T U R A 2 0 2 6

## LOCAL

## VISITA

J11  **JUEVES**  
**JUL 16**  
**8 PM**

J22  **VIERNES**  
**JUL 24**  
**8 PM**

J34  **DOMINGO**  
**AGO 16**  
**8 PM**

J33  **VIERNES**  
**JUL 31**  
**8 PM**

J35  **SÁBADO**  
**AGO 22**  
**4 PM**

J37  **SÁBADO**  
**SEPT 5**  
**6 PM**

J36  **VIERNES**  
**AGO 28**  
**8 PM**

J38  **VIERNES**  
**SEP 11**  
**8 PM**

J10  **VIERNES**  
**SEP 25**  
**8 PM**

J39  **DOMINGO**  
**SEP 20**  
**5 PM**

J11  **SÁBADO**  
**OCT 10**  
**4 PM**

J13  **MIÉRCOLES**  
**OCT 21**  
**6 PM**

J12  **VIERNES**  
**OCT 16**  
**8 PM**

J14  **DOMINGO**  
**OCT 25**  
**8 PM**

J17  **VIERNES**  
**NOV 20**  
**7 PM**

J15  **SÁBADO**  
**OCT 31**  
**6 PM**

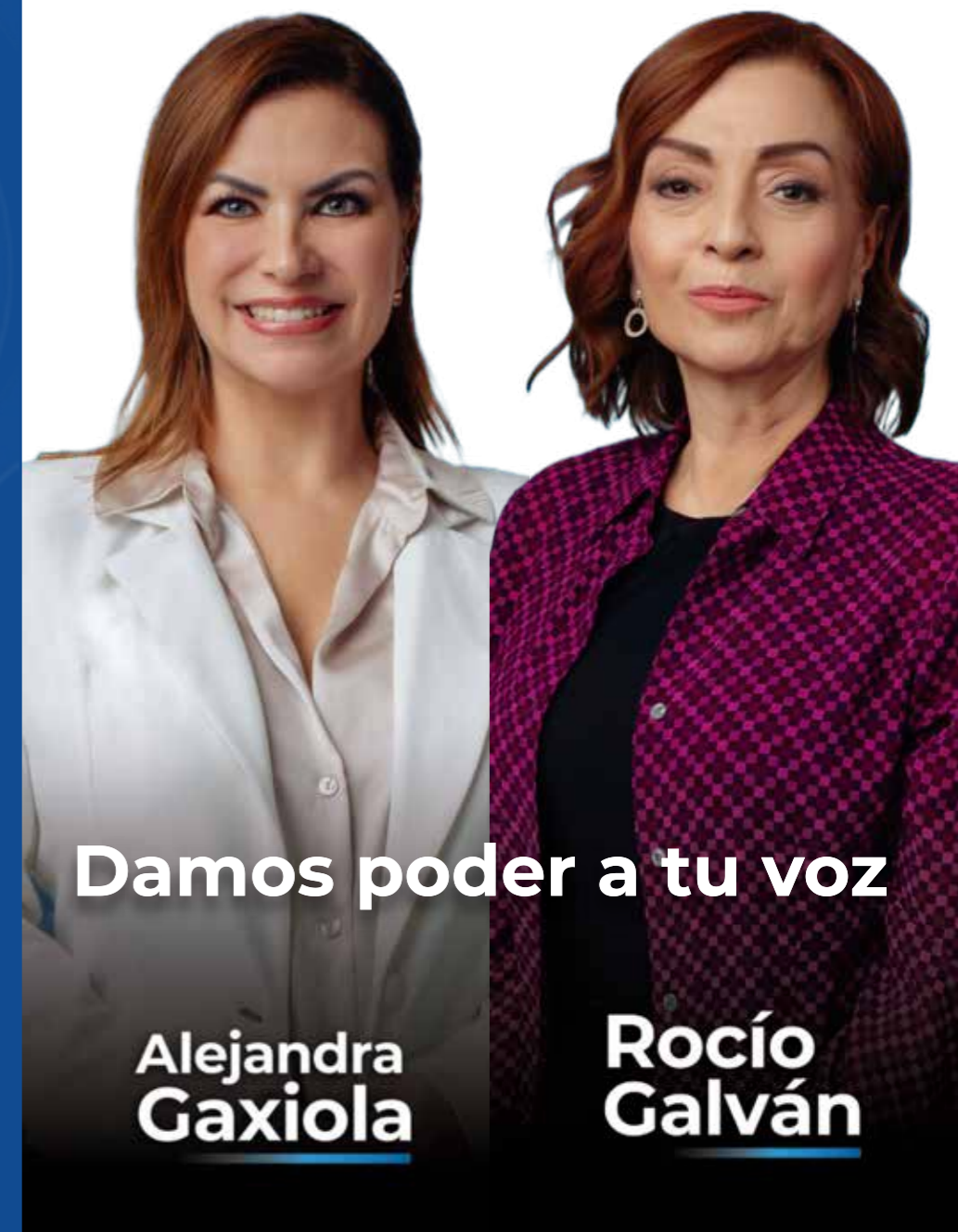
J16  **VIERNES**  
**NOV 6**  
**5 PM**



CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO



RadioFórmula  
TIJUANA



950 AM

Damos poder a tu voz

RadioformulaBC



Alejandra  
Gaxiola

Rocío  
Galván



**El Florido**  
Abarrotes y Carnes

**QUE BARATO  
AHHH!**



**Fiesta  
Futbolera**

**COMBO  
ASADA** **3 kg**

**COMBO  
DIEZMILLO**



- 3KG CARNE P/ASAR • 400G QUESO MONT. JACK • 2KG TORTILLAS DE MAÍZ
- 1 REFRESCO FANTA NARANJA 2L • 10LB CARBÓN • 1PQ. PLATOS #8 C/20PZAS.
- 1PQ. VASOS #10 C/25PZAS.



- 4KG CARNE DIEZMILLO P/ASAR • 400G QUESO MONT. JACK
- 400G CHORIZO ESPAÑOL • 3KG TORTILLAS DE MAÍZ • 2 REFRESCO COCA COLA 3L
- 10LB CARBÓN • 2PQ. PLATOS #8 C/20PZAS. • 2PQ. VASOS #10 C/25PZAS.
- 1PQ. SERVILLETAS C/200PZAS.

**\$779**

**\$1099**



**SERVICIO A  
DOMICILIO**



WhatsApp o Llamada  
**(664) 724 3369**  
**(664) 386 9475**  
YA PUEDES REALIZAR TU

**PAGO EN LÍNEA**