

# SALUD

AGOSTO 2026

AÑO 13, EDICIÓN 165 | 12 PÁGINAS

actual

**¿CANSANCIO  
O BURNOUT?**

**LÍMITES  
SIN CULPA**

**TU CEREBRO  
NECESITA PAUSAS**

**¿QUÉ DICE  
TU SEXUALIDAD  
DE TI?**

**DESCARGA**  
MUJER ACTUAL  
Y SALUD  
ACTUAL  
EN VERSIÓN  
DIGITAL  
DISPONIBLE EN





## MENSAJE EDITORIAL

LAS PEQUEÑAS DECISIONES  
QUE CAMBIAN NUESTRA VIDA

Rara vez son las grandes decisiones las que transforman nuestro bienestar. Con mayor frecuencia, son esos pequeños actos cotidianos que repetimos casi sin darnos cuenta: dormir una hora más o una menos, responder un mensaje de inmediato, decir "sí" cuando en realidad queríamos decir "no", ignorar el cansancio o dejar para después aquello que sabemos que necesitamos.

La salud también se construye ahí, en esas decisiones silenciosas que, acumuladas con el tiempo, terminan marcando una diferencia.

En esta edición de Salud Actual reunimos temas que nos invitan precisamente a reflexionar sobre ello. Desde el desgaste emocional que muchas personas experimentan mientras continúan cumpliendo con todas sus responsabilidades, hasta la importancia de establecer límites saludables para cuidar nuestras relaciones y nuestro bienestar. También compartimos herramientas y recomendaciones para proteger nuestra atención, comprender mejor el funcionamiento de nuestro cerebro y conocer información confiable que nos ayude a tomar decisiones más conscientes.

Nuestro propósito sigue siendo el mismo: acercarte contenidos elaborados por especialistas que informen, orienten y, sobre todo, te acompañen en el cuidado de lo más valioso que tienes.

Gracias por abrir una vez más estas páginas. Deseamos que cada artículo te deje una idea útil para incorporar a tu vida. Porque, al final, el bienestar no suele depender de un solo gran cambio, sino de muchas pequeñas decisiones tomadas con conciencia.



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

## CRÉDITOS

**DIRECTORA GENERAL**  
Saida Muriel Hid

**EDITORIA EN JEFE**  
Ana Patricia Valay

**DIRECTORA DE DISEÑO**  
Aurora Preciado Balandrán

**DISTRIBUCIÓN**  
Mariana Maldonado

**COLABORADORES**  
Alba Rodríguez Gil  
Becky Krinsky

## FOTÓGRAFOS

Garage Photo Studio [664] 225.04.00  
 Bigail 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**  
pro niñez sin cáncer



BAJA CALIFORNIA CON  
**QUIMIO**



# DONA HOY. CAMBIA UNA VIDA

Para ti es tiempo, para ellos es vida.





**Jacqueline, 7 años,**  
Rabdomiosarcoma









Escanea y  
conoce cómo  
sumarte




@fundacioncastrolimon


**664 800 3334**

**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! ♥*


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



# LUZE

SALÓN



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





# ¿QUÉ DICE TU SEXUALIDAD DE TI?

EDICIÓN: ANA PATRICIA VALAY/ COORDINACIÓN: CYNTHIA LAVANDERA/ FOTOGRAFÍA: GARAGE PHOTOSTUDIO

“

La sexualidad es todo lo que somos.”

Con esa frase, la Dra. Carolina Salas rompe uno de los mitos más comunes: creer que la sexualidad se limita al deseo o a las relaciones sexuales. Para ella, es mucho más que eso. “La sexualidad habla de cómo me relaciono conmigo y con los demás. Está presente en la manera en que amo, me comunico, pongo límites, lidero o resuelvo un conflicto.” En otras palabras, explica, refleja quiénes somos y cómo elegimos habitar el mundo.

Durante años crecimos creyendo que la sexualidad comenzaba y terminaba en la intimidad. Sin embargo, la especialista considera que ha llegado el momento de replantear esa idea, porque las personas evolucionamos y nuestra forma de vivir también debe hacerlo.

## LA SEXUALIDAD EMPIEZA EN TI

“Si no estoy presente conmigo, difícilmente voy a estar presente con alguien más”, afirma la Dra. Carolina Salas. Por eso insiste en

## DESCRIBE TU VERDADERO SER

Doctora Carolina Salas, Psicóloga y Sexóloga Cuenta conmigo para:

- Terapia Psicológica y Sexológica
- Atención a niños, adolescentes, adultos y parejas
- Terapia grupal para mujeres
- Talleres personalizados en el área de la sexualidad
- Conferencias de tu interés con enfoque psicológico, sexológico y empresarial.

que el bienestar sexual no comienza en la pareja, sino en la relación que cada persona construye consigo misma.

“Nuestra sexualidad habla por nosotros mismos. Si tú no estás presente contigo misma, ¿cómo esperas estar presente con un otro? ¿Cómo esperas estar presente en tu trabajo, con tus amigas, con tu pareja o con tus compañeros de

trabajo?”, cuestiona. Para la especialista, la manera en que nos sentimos y nos percibimos determina también la forma en que miramos el mundo y nos relacionamos con quienes nos rodean. Por eso insiste en que la sexualidad no puede reducirse a la intimidad, sino entenderse como una expresión de quiénes somos y de la manera en que nos presentamos ante la vida.

## UNA NUEVA FORMA DE VIVIR

Para la Dra. Carolina Salas ya no estamos en tiempos de vivir la sexualidad desde el miedo, el silencio o la culpa. Hoy, dice, necesitamos abrir conversaciones diferentes y permitirnos evolucionar.

Por eso, cuando alguien llega a su consulta, siempre comienza con tres preguntas: ¿Cómo estoy? ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito? A partir de esas respuestas inicia un proceso de autoconocimiento que trasciende la vida íntima y transforma la manera de relacionarnos con los demás.

Porque cuando una persona se conoce y vive con autenticidad, también cambia la forma en que ama, comunica, lidera y deja huella en los demás. Ahí, concluye la especialista, comienza el verdadero bienestar. 

“

NUESTRA SEXUALIDAD habla por nosotros mismos. Si tú no estás presente contigo misma, ¿cómo esperas estar presente con un otro? ¿Cómo esperas estar presente en tu trabajo, con tus amigas, con tu pareja o con tus compañeros de trabajo?

”

## CONTACTO

### INSTAGRAM:

[https://www.instagram.com/dra.carolinasalas\\_psicsex](https://www.instagram.com/dra.carolinasalas_psicsex)

FACEBOOK Psic. Carolina Salas

CÉDULA PROFESIONAL

(PSICOLOGÍA): 11628515

CÉDULA DE ESPECIALIDAD:

12725264





# LOS MITOS DE PONER LÍMITES

Lo que más desgasta una relación no siempre es lo que permites a los demás. Muchas veces es todo lo que dejas de decir para conservarla.

POR BECKY KRINSKY

**D**urante mucho tiempo se nos ha hecho creer que poner límites

aleja a las personas, que decir "no" es un acto de egoísmo o que, si alguien se enoja con nosotros, es porque hicimos algo mal. Con estas creencias, no es extraño que terminemos callando lo que sentimos, aceptando lo que no queremos y soportando situaciones que, desde hace mucho, dejaron de hacernos bien.

Quizá el verdadero problema no sea aprender a poner límites, sino reconocer cuántas veces decidimos ignorarlos para evitar un conflicto.

Cada vez que dices "sí" cuando por dentro necesitabas decir "no", algo se desgasta.

A veces no se nota. Incluso puede sentirse como una victoria porque evitaste una discusión o un momento incómodo. Sin embargo, ese "sí" no desaparece; se acumula. Poco a poco se convierte en cansancio, frustración y, muchas veces, en un enojo silencioso que termina estallando con quien menos lo merece.

“**LOS LÍMITES** no son distancia; son seguridad para la relación”

Lo curioso es que ese enojo no siempre va dirigido hacia los demás. Con frecuencia termina volviéndose contra uno mismo porque, en el fondo, permanece la sensación de haberse abandonado una vez más.

## LOS GRANDES MITOS DE PONER LÍMITES

Pensar que los límites existen para cambiar la conducta del otro.

En realidad, un límite rara vez cambia a la otra persona. Lo que transforma es la relación que tienes contigo. Un límite no obliga al otro a respetarte, comprenderte o estar de acuerdo; tampoco garantiza que la relación continúe. Lo que sí hace es dejar de negociar tu tranquilidad para mantener contentos a los demás.

## CONFUNDIR EL LÍMITE CON EL RECHAZO

No es lo mismo rechazar a una persona que reconocer que hay situaciones que ya no pueden sostenerse. Es posible querer profundamente a alguien y, al mismo tiempo, decir: "Hasta aquí". Las relaciones más sanas no son las que evitan la incomodidad, sino las que pueden atravesarla sin dejar de respetarse.

## EVITAR CONVERSACIONES DIFÍCILES PARA MANTENER LA PAZ.

La ironía es que el conflicto no desaparece; solo cambia de lugar. Deja de estar entre dos personas para instalarse dentro de quien calla. Es ahí donde nace el resentimiento. No porque el otro haya cruzado un límite, sino porque ese límite fue ignorado una y otra vez por quien nunca se atrevió a nombrarlo.

## PONER LÍMITES NO SIEMPRE SE SIENTE BIEN.

A veces da culpa. A veces da miedo. Pero la culpa suele durar unos minutos, mientras que abandonar lo que uno siente puede durar años.

Un límite no siempre cambia una relación. A veces cambia la forma de vivirla. Otras veces revela quién puede respetarte y quién solo sabía relacionarse contigo mientras renunciabas a una parte de ti.

Al final, poner límites no consiste en alejar a las personas.

Consiste en dejar de alejarte de ti. Porque una relación sana no necesita que uno de los dos desaparezca para que el otro pueda quedarse.

## INGREDIENTE DE LA SEMANA: RESPETO MUTUO

Las relaciones sanas necesitan un lugar seguro en el que ambas personas puedan ser ellas mismas. El respeto mutuo no significa pensar igual ni estar siempre de acuerdo. Significa reconocer que cada persona tiene necesidades, emociones y límites que merecen ser escuchados. Cuando expresas con claridad lo que puedes y lo que no puedes ofrecer, no estás debilitando la relación; le estás dando una base más firme para crecer.

## AFIRMACIÓN DE LA SEMANA

Hoy elijo y honro mi bienestar.

Puedo cuidarme mientras construyo relaciones sanas. Decido priorizar mi paz sin sentir culpa por expresar mis necesidades. Reconozco que mis límites tienen valor y que decir lo que necesito fortalece los víncu-

los que realmente importan. Me respeto, avanzo con seguridad y construyo relaciones donde el cuidado, la honestidad y el respeto mutuo pueden crecer. **M**



## CONTACTO

**CORREO:**  
Recetasparalavida@gmail.com

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



# ¿Y SI NO ESTÁS CANSADO... SINO DESCONECTADO?

El burnout silencioso en personas que cumplen con todo, pero por dentro sienten vacío, agotamiento y desconexión.

POR ALBA RODRÍGUEZ

**H**ay personas que se levantan temprano, cumplen con sus responsabilidades, responden mensajes, atienden a sus hijos, trabajan, sonríen y parecen estar bien. Desde afuera se ven fuertes, responsables y productivas. Nadie sospecha que por dentro sienten que algo se está apagando lentamente.

Cuando pensamos en burnout, solemos imaginar a alguien que dejó de funcionar o que colapsó. Sin embargo, existe algo que podríamos llamar burnout silencioso: personas que siguen produciendo, cumpliendo y avanzando, pero que emocional y físicamente están agotadas.

Quizá el problema es precisamente ese: siguen funcionando.

Vivimos en una cultura que aplaude el "poder con todo". Aprendimos a resistir tanto que, a veces, termina-

mos desconectándonos de nosotros mismos.

## PAUSAR TAMBIÉN ES AVANZAR

Un ejemplo que llamó la atención del mundo fue la gimnasta olímpica Simone Biles. Mientras millones veían a una campeona extraordinaria, ella reconoció que había llegado a un límite emocional y mental. Su decisión de detenerse dejó una enseñanza poderosa: pausar no es rendirse.

La investigadora Christina Maslach, una de las voces más reconocidas sobre burnout, explica algo importante: el problema no siempre es la persona. Muchas veces, el agotamiento surge por un desajuste entre la persona y su entorno.

Puede aparecer cuando existe exceso de carga, falta de apoyo, poco reconocimiento, conflictos con nuestros valores o sensación de falta de control.

Esto cambia completamente la conversación, porque muchas personas se culpan pensando: "Debería poder con esto" o "No debería sentirme así".

Pero quizá el problema no es que seas débil. Quizá llevas demasiado tiempo cargando demasiado.

## CUANDO EL CUERPO NO LOGRA SALIR DEL ESTRÉS

Por otro lado, Emily Nagoski y Amelia Nagoski explican en su libro una idea reveladora: el estrés puede terminar en la situación, pero seguir activo dentro del cuerpo.

Puedes haber terminado un proyecto, resuelto un conflicto o superado un desafío y, aun así, seguir viviendo internamente en estado de alerta.

Y entonces aparecen señales silenciosas:

- Cansancio que no mejora con el descanso.
- Irritabilidad.
- Falta de entusiasmo.
- Sensación de vacío o desconexión.
- Hacer las cosas en automático.
- Dificultad para concentrarse.
- Dolores físicos frecuentes.
- Sentir que nunca es suficiente.

El cansancio suele mejorar con el descanso; el burnout muchas veces permanece, incluso cuando la persona intenta desconectarse.

## ESCUCHA LO QUE TUS EMOCIONES INTENTAN DECIRTE

Una pregunta poderosa para reflexionar es:

"¿Estoy cansada(o) o estoy desconectada(o) de mí?"

El burnout no suele resolverse solamente tomando vacaciones. Muchas veces involucra hábitos, estrés acumulado y la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos.

¿Cómo empezar a salir de ahí? Primero, detén el piloto automático y escucha tus señales. Pregúntate:

- ¿Qué me drena?
- ¿Qué me nutre?
- ¿Qué estoy sosteniendo que ya no puedo seguir cargando sola(o)?

Segundo, ayuda a tu cuerpo a salir del estado de alerta mediante movimiento, respiración consciente, contacto con la naturaleza, escritura, conexión humana, oración o prácticas espirituales.

Y tercero, revisa las creencias que sostienen el agotamiento:

- ¿Creo que descansar es perder el tiempo?
- ¿Siento que debo poder con todo?
- ¿Mi valor depende de cuánto hago?

## TU VALOR NO DISMINUYE CUANDO DESCANSAS.

El cuerpo muchas veces susurra antes de gritar, y escuchar esas señales no es una debilidad; es una forma de volver a conectar contigo. El burnout silencioso suele aparecer en quienes más sostienen, más dan y más intentan poder con todo.

Recuerda que no tienes que cargar sola(o) todo lo que llevas. Y si el agotamiento, la tristeza o la desconexión están afectando tu bienestar, busca apoyo profesional. Pedir ayuda también es un acto de valentía.

Y recuerda tu grandeza. 

### CONTACTO

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



# TU CEREBRO TAMBIÉN NECESITA DESCANSAR

CINCO HÁBITOS QUE PUEDEN MEJORAR TU  
CONCENTRACIÓN, MEMORIA Y BIENESTAR

**V**ivimos convencidos de que el descanso consiste únicamente en dormir lo suficiente. Sin embargo, especialistas en neurociencia coinciden en que el cerebro también necesita pausas durante el día para procesar información, recuperar energía y mantener un buen rendimiento cognitivo. La sobreestimulación constante, las notificaciones y el cambio permanente de una tarea a otra dificultan la concentración y aumentan la sensación de agotamiento mental.

La buena noticia es que pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

**1. HAZ UNA SOLA COSA A LA VEZ**  
Aunque el multitasking parece eficiente, diversos estudios muestran que cambiar constantemente de una tarea a otra reduce la productividad y aumenta los errores. Concentrarte en una sola actividad durante periodos definidos ayuda al cerebro a trabajar con mayor profundidad y menor desgaste.

**2. DALE DESCANSOS A TU ATENCIÓN**  
No es necesario esperar las vacaciones para recuperar energía. Levantarte unos minutos, caminar, mirar por la ventana o simplemente dejar descansar la vista de la pantalla permite que el cerebro recupere parte de su capacidad de concentración.

**3. PROTEGE TUS PRIMERAS Y ÚLTIMAS HORAS DEL DÍA**  
Revisar el teléfono apenas despiertas o antes de dormir mantiene al cerebro en estado de alerta. Reservar esos momentos para leer, conversar, planear el día o simplemente permanecer en calma

favorece un descanso más reparador y una mejor claridad mental.

**4. MUÉVETE MÁS DE LO QUE IMAGINAS**  
La actividad física no sólo fortalece músculos y corazón. También mejora la memoria, favorece el aprendizaje, estimula la creatividad y ayuda a regular el estrés. Incluso una caminata de veinte minutos puede generar beneficios importantes para el cerebro.

**5.** Regálale momentos sin estímulos  
No llenar cada minuto con música, videos o redes sociales permite que el cerebro haga algo indispensable: ordenar ideas, consolidar recuerdos y encontrar soluciones creativas. A veces las mejores respuestas aparecen precisamente cuando dejamos de buscar estímulos por un momento.

## EN BREVE

Cuidar el cerebro no requiere cambios radicales. Muchas veces basta con recuperar hábitos sencillos que hemos ido perdiendo entre las prisas y la tecnología. Descansar, concentrarnos en una sola tarea, mover el cuerpo y permitir algunos momentos de silencio también forman parte de una vida más saludable. **M**



# CALENDARIO

— A P E R T U R A 2 0 2 6 —

## LOCAL

## VISITA

**J1**  
TIGRES  
UANL  
JUEVES  
**JUL 16**  
**8 PM**

**J2**  
LEON  
VIERNES  
**JUL 24**  
**8 PM**

**J4**  
CRUZ AZUL  
DOMINGO  
**AGO 16**  
**8 PM**

**J3**  
ATLÉTICO  
SAN LUIS  
VIERNES  
**JUL 31**  
**8 PM**

**J5**  
SPORTIVO GUADALAJARA  
SÁBADO  
**AGO 22**  
**4 PM**

**J7**  
CA  
SÁBADO  
**SEPT 5**  
**6 PM**

**J6**  
PUEBLA  
VIERNES  
**AGO 28**  
**8 PM**

**J8**  
QUERETARO  
VIERNES  
**SEP 11**  
**8 PM**

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

**J9**  
PACHUCA  
DOMINGO  
**SEP 20**  
**5 PM**

**J11**  
FC JUÁREZ  
SÁBADO  
**OCT 10**  
**4 PM**

**J13**  
CLUB DEPORTIVO  
LUCE  
MIÉRCOLES  
**OCT 21**  
**6 PM**

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

**J14**  
CLUB Santos LAGUNA  
DOMINGO  
**OCT 25**  
**8 PM**

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

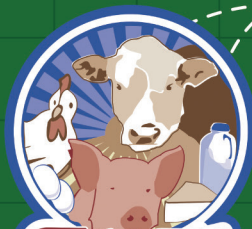
**J15**  
NECAXA  
SÁBADO  
**OCT 31**  
**6 PM**

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



CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO





**El Florido**  
Abarrotes y Carnes

**BÁSICOS DE REGRESO**

**A CLASES**



**QUE BARATO  
AHHH!**