

SALUD



SEPTIEMBRE 2026
AÑO 13, EDICIÓN 166 | 12 PÁGINAS

actual

**JESSICA BRIZUELA
BASTIÉN**
TRAYECTORIA,
EMPATÍA Y BIENESTAR

**CUANDO LA VIDA
CAMBIA**
CÓMO REENCONTRARTE
CUANDO NADA VUELVE A
SER IGUAL

**HERIDAS
EMOCIONALES**
¿POR QUÉ ALGUNAS
NUNCA PARECEN CERRAR?



DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD
ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



MENSAJE EDITORIAL

LO QUE LLEVAMOS DENTRO

Hay historias que nos acompañan sin que nos demos cuenta. Algunas comenzaron en nuestra infancia; otras llegaron con una pérdida, un cambio inesperado o una experiencia que dejó huella. Y están también aquellas que heredamos sin haberlas elegido. De eso hablamos en esta edición de Salud Actual. De la vida real, de lo que sentimos, de lo que callamos y de aquello que descubrimos cuando nos atrevemos a mirar un poquito más hacia adentro. En estas páginas exploramos por qué algunas heridas emocionales parecen no cerrar y cuánto de nuestra manera de amar, reaccionar o tomar decisiones realmente elegimos... y cuánto aprendimos de quienes estuvieron antes que nosotros. También hablamos de esos momentos en los que la vida cambia sin pedir permiso. ¿Cómo volvemos a encontrarnos cuando el camino que conocíamos desaparece de pronto? Y conoceremos a Jessica Brizuela Bastián, una psicóloga que unió su profesión con un amor que nació en su infancia: los caballos. Una historia que nos acerca a la equinoterapia y a esa conexión que puede surgir cuando las palabras no alcanzan. Son temas distintos, pero todos se encuentran en un mismo lugar: nuestra historia importa, pero también importa lo que decidimos hacer con ella. Quizá alguna de estas páginas te haga reconocerte, pensar en alguien o descubrir algo de ti. Porque a veces una buena lectura no nos da respuestas. A veces nos hace la pregunta que necesitábamos escuchar.

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

CRÉDITOS

DIRECTORA GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay

DIRECTORA DE DISEÑO
Aurora Preciado Balandrán

DISTRIBUCIÓN
Mariana Maldonado

COLABORADORES
Adriana Reid
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

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 13, edición 166, inicio de impresión el 15/08/2026. 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.



Envoltorio Yogurt con Miel + Masaje de Espalda & Cuello

(Exfoliación y mascarilla corporal de hidratación intensa)

\$ 2000 MXN

Incluye: Sauna Infrarrojo, Jacuzzi y Cold Plunge



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



En OMcURE Medical Center ofrecemos una experiencia completa y personalizada para tu bienestar. Dra. Patricia Ramirez

Stress

Fatiga

Cámara Hiperbarica

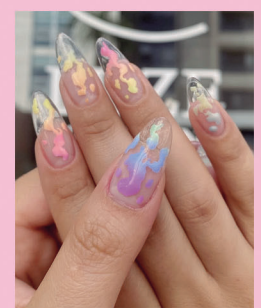
Problemas digestivos

Enfermedades Crónicas

50% de descuento en tu consulta

Somos Médicos Profesionales y atendemos los problemas de salud desde la raíz con medicina homotóxica, cámara hiperbárica y biorresonancia

Tijuana 664 4604308 Tecate 665 1271166 Mexicali 686 6933811



LUZE SALÓN



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

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

CUANDO LA VIDA COMO LA CONOCÍAS CAMBIA

POR ADRIANA REID

Hay momentos en los que la vida se parte en dos. Un día todo parece seguir su curso y, al siguiente, una llamada telefónica, una noticia, una pérdida, un desastre natural o un despido cambian el panorama por completo.

No solo cambia nuestra realidad; cambia también la manera en que interpretamos el mundo.

Lo interesante es que el mayor reto rara vez es el acontecimiento en sí. El verdadero reto comienza cuando aparecen las conversaciones que sostenemos con nosotros mismos.

"¿Y ahora qué voy a hacer?"
 "¿Por qué me pasó esto?"
 "No voy a poder salir adelante."
 "Todo estaba bien... ¿por qué tuvo que cambiar?"

Nuestra mente intenta re-

cuperar el control buscando respuestas inmediatas y, cuando no las encuentra, llena los espacios con miedo, culpa, incertidumbre o escenarios catastróficos.

ES UNA RESPUESTA PROFUNDAMENTE HUMANA

Nuestro cerebro está diseñado para buscar seguridad y predecir lo que viene. Cuando aquello que considerábamos estable desaparece, nuestro sistema nervioso interpreta el cambio como una amenaza. Por eso la respuesta instintiva y habitual es sentir ansiedad, tristeza, enojo o incluso sentirse completamente perdido.

Sin embargo, existe una diferencia importante entre sentir esas emociones y permitir que las voces internas definan nuestra identidad o nuestro futuro.

EL SIGNIFICADO QUE LE DAMOS A LO QUE VIVIMOS

Una pérdida no significa que hayas perdido tu valor.

Quedarte sin empleo no significa que hayas perdido tu capacidad.

La muerte de un ser querido no significa que el amor haya desaparecido de tu vida.

Un desastre natural puede destruir una casa, pero no necesariamente la fortaleza que has construido dentro de ti.

Con frecuencia queremos regresar a la vida que conocíamos, cuando quizá la verdadera invitación consiste en descubrir quién podemos llegar a ser a partir de este nuevo escenario.

No elegimos muchas de las circunstancias que vivimos, pero sí podemos observar las historias que nuestra mente comienza a construir alrededor de ellas.

“
 CON
 FRECUENCIA
 queremos
 regresar a
 la vida que
 conocíamos,
 cuando quizá
 la verdadera
 invitación
 consiste en
 descubrir quién
 podemos llegar
 a ser a partir
 de este nuevo
 escenario
 ”

PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

Te dejo estas preguntas:

- ¿Qué me estoy diciendo sobre lo que está pasando?
- ¿Estoy describiendo la realidad o anticipando el peor escenario?
- ¿Qué parte de mí necesita sentirse segura en este momento?
- ¿Qué pequeño paso puedo dar hoy, aunque todavía no vea el camino completo?

RECONSTRUIRTE TAMBIÉN ES POSIBLE

La autosuficiencia emocional

no consiste en evitar el dolor ni en aparentar fortaleza. Consiste en desarrollar la capacidad de sostenernos a nosotros mismos mientras reconstruimos nuestra vida desde un lugar más consciente.

A veces la vida cambia sin pedir permiso.

Y aunque al principio, entre el estado de shock y la crisis, nos cuesta trabajo percibirlo, también podemos darnos cuenta de que, junto con la tristeza, surge nuestra fuerza interior; esa que nos sostiene y que, si nos damos permiso de reconocerla, ha estado ahí desde siempre.

Cuando aprendemos a escuchar nuestras voces internas con curiosidad, en lugar de creerlas automáticamente, comenzamos a recuperar el poder de elegir cómo responder, incluso en medio de la incertidumbre.

Porque quizá el cambio más importante no sea el que sucede afuera, sino al que le damos espacio dentro de nosotros.

Si este tema resonó contigo y deseas iniciar un proceso de mayor autococonocimiento y crecimiento personal, te invito a formar parte de la siguiente generación de Mi Encuentro Conmigo.

Para recibir más información, escribe a info@be2be-coaching.com con el asunto "Encuentro".

CONTACTO

CORREO:

info@be2be-coaching.com

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

POR ANA PATRICIA VALAY

Hace más de 14 años, Jessica Brizuela Bastián descubrió que escuchar a las personas no sólo se convertiría en el camino profesional que elegiría, sino en un propósito de vida.

“Creo que desde muy joven quería ayudar a las personas. No tenía muy claro cómo, pero me gustaba escuchar, entender cómo funcionamos y comprender la mente humana. Poco a poco me fui acercando a la psicología y descubrí que ese era mi lugar”, recuerda.

Con el paso del tiempo, ese deseo de ayudar encontró el camino que marcaría su vida profesional.

“Cuando entré a la carrera iba un poco más inclinada a la psicología organizacional, pero conforme fui avanzando en las materias cambié totalmente hacia el área clínica. Ahí descubrí que la terapia cognitivo-conductual era el enfoque con el que más me identificaba”, comparte.

UN PERFIL PROFESIONAL CONSTRUIDO CON VISIÓN INTEGRAL

Para Jessica, la preparación profesional nunca termina.

“La salud mental está en constante evolución y nosotros también debemos estarlo. Siempre hay nuevas herramientas que pueden beneficiar a nuestros pacientes y es nuestra responsabilidad mantenerlos actualizados”, afirma.

El año pasado concluyó un diplomado en burnout, consciente de que el estrés laboral es una realidad cada vez más frecuente. Actualmente cursa una Maestría en Duelo,

CONTACTO
TELÉFONO: (664) 393 1507
CORREO: jessibriba@gmail.com

JESSICA BRIZUELA BASTIÉN

TRAYECTORIA, EMPATÍA Y BIENESTAR

La actualización permanente y una visión integral de la salud mental han hecho del acompañamiento profesional una forma de transformar la vida de las personas



convencida de que cada aprendizaje representa una nueva oportunidad para brindar una mejor atención a quienes atraviesan momentos difíciles.

LA EQUINOTERAPIA: UNA CONEXIÓN DIFERENTE

Los caballos siempre formaron parte de su vida. Sin embargo, fue años después, ya como psicóloga, cuando

descubrió que también podían convertirse en una valiosa herramienta para complementar el proceso terapéutico.

“Desde niña estuve en contacto con los caballos porque a mi papá le gustaban mucho. Cuando decidí estudiar Psicología siempre tuve la intención de, en algún momento, unir esas dos pasiones, aunque en ese tiempo casi no se hablaba de equinoterapia”, recuerda.



Desde 2016 incorporó esta disciplina a su práctica clínica, convencida de que el vínculo entre el paciente y el caballo aporta una perspectiva distinta al proceso terapéutico.

“El caballo lee a la persona. Lee sus emociones. Conforme interactúa con

esta, nos va mostrando cosas que muchas veces no se expresan con palabras y eso nos ayuda a comprender mejor al paciente y a enriquecer el proceso terapéutico”, explica.

“Muchas personas todavía creen que la equinoterapia es únicamente para

JESSICA BRIZUELA BASTIÉN

- Psicóloga Clínica
- Especialista en Psicoterapia Cognitivo-Conductual y Equinoterapia

Formación

- Licenciatura en Psicología – Universidad de las Américas Puebla.

- Maestría en Psicología Clínica Cognitivo-Conductual.

- Diplomado en Burnout.

- Actualmente cursa una Maestría en Duelo.

Cédulas profesionales

- Licenciatura: 6819026

- Maestría: 12331149

niños, y no es así; es para todas las edades. Podemos trabajar incluso con personas de la tercera edad, problemas de conducta o la parte social. Además, existe la idea de que necesariamente hay que subirse al caballo, cuando en realidad la equinoterapia es el contacto y la interacción con él. Gran parte de la terapia ocurre abajo del caballo”, explica.

UNA PRÁCTICA CON VISIÓN BINACIONAL

La cercanía con Estados Unidos también ha ampliado el alcance de su práctica profesional.

“Gran parte de mis pacientes son de Estados Unidos. De hecho, cuando inicié con la equinoterapia había más apertura de personas que venían de ese país que de la gente de aquí. En la consulta privada también un gran porcentaje de mis pacientes proviene de Estados Unidos y, quienes viven más lejos de la frontera, reciben terapia en línea desde Los Ángeles y otras ciudades”, comparte.

Después de más de una década de práctica profesional, asegura que la mayor satisfacción sigue siendo acompañar a las personas durante su proceso de transformación.

“El psicólogo no le resuelve la vida a las personas; las acompaña. Es muy satisfactorio ver cómo logran salir de una depresión, aprender a poner límites, sentirse más seguros o descubrir que sí hay otra manera de enfrentar las cosas. A veces basta con darles las herramientas para que vean que existe otro camino”, concluye. 



“

LA CURIOSIDAD
abre puertas
que el juicio
mantiene
cerradas

”

CONTACTO

CORREO:
Recetasparalavida@
gmail.com

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

¿POR QUÉ HAY HERIDAS EMOCIONALES QUE NUNCA PARECEN CERRAR?

Hay experiencias que no solo hacen sufrir; también cambian la manera en que aprendemos a enfrentar el dolor.

POR BECKY KRINSKY

La vida deja marcas. Es parte del precio de vivir. Nadie llega a la edad adulta sin ellas.

Algunas nacen de grandes alegrías y otras de profundas decepciones. Una pérdida, una traición, el rechazo, la crítica constante o el cariño que nunca llegó pueden dejar huellas que permanecen mucho tiempo después de que la experiencia terminó.

Con frecuencia pensamos que el tiempo lo cura todo. Sin embargo, hay heridas emocionales que parecen abrirse una y otra vez. Basta una palabra, una discusión o una situación parecida para reaccionar con una intensidad que ni nosotros mismos entendemos.

No es el recuerdo lo que sigue lastimando.

Es la forma en que ese recuerdo cambió la manera de pensar, de sentir y de relacionarnos con los demás.

Por eso, algunas personas necesitan controlar todo para sentirse seguras. Otras viven intentando demostrar constantemente su valor. Hay quienes desconfían de cualquiera que quiera acercarse, mientras que otros hacen todo lo posible por agradar para evitar ser rechazados.

La mayoría no eligió vivir así.

Simplemente encontró la mejor manera de salir adelante con las herramientas que tenía en ese momento.

Lo que hoy parece un problema muchas veces fue, en el pasado, una forma de sobrevivir.

Después de una experiencia dolorosa, algo dentro de nosotros hace una promesa silenciosa:

“No quiero volver a pasar por esto.”

Y, sin darnos cuenta, comenzamos a vivir siguiendo reglas que un día nos ayudaron a sentirnos seguros.

No confíes demasiado.

No pidas ayuda.

No te equivoques.

No demuestres lo que sientes.

Durante un tiempo, esas reglas pueden ayudarnos. El problema aparece cuando dejan de ser un apoyo y comienzan a dirigir nuestra vida.

Entonces ya no reaccionamos únicamente a lo que sucede hoy. También reaccionamos a las marcas que el pasado dejó en nosotros.

Comprender esto cambia la forma en que nos miramos.

En lugar de preguntarnos:

¿QUÉ ME PASA?

Podemos empezar a preguntarnos:

¿Qué viví para aprender a reaccionar de esta manera?

Esa pregunta no cambia el pasado.

Pero puede cambiar profundamente la manera en que vivimos en el presente.

Porque las heridas emocionales no

empiezan a perder fuerza cuando desaparecen.

Empiezan a perder fuerza cuando dejan de decidir quiénes somos y cómo queremos vivir.

INGREDIENTE DE LA SEMANA: CURIOSIDAD

La curiosidad baja las defensas y abre la puerta a la comprensión.

La próxima vez que una emoción aparezca con mucha fuerza, en lugar de criticarte o preguntarte: “¿Qué me pasa?”, intenta hacerte una de estas preguntas:

¿Qué estoy esperando?

¿Qué parte de esta realidad todavía me cuesta aceptar?

No siempre encontrarás la respuesta de inmediato. Pero hacerte estas preguntas con curiosidad, en lugar de con juicio, puede ayudarte a comprender lo que sientes y responder con mayor claridad y conciencia.

AFIRMACIÓN PERSONAL

Acepto que las experiencias que he vivido han dejado marcas en mí, pero no permito que definan toda mi vida. Hoy elijo conocerme con honestidad, mirarme con más curiosidad que juicio y recordar que detrás de muchas de mis reacciones hay una historia que necesita ser comprendida. Al cambiar la manera en que me veo, también puedo cambiar la forma en que vivo y me relaciono con los demás.

Dile
más

LOGISTIC
WORLD INTL.

CÉSAR ÉVORA OMAR FIERRO SABINE MOUSSIER ARTURO CARMONA FRANCISCO GATTORNO

Alternan Funciones



UNA EVA Y TRES GALANES

Libreto y Dirección: Óscar Rubi

23 DE OCTUBRE EL FORO
DOS FUNCIONES: 6:30 PM Y 8:45 PM

Boletea
TICKETS

www.boletea.com

f/BoleteaOficial @BoleteaMx Boletea

CALENDARIO

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

LOCAL

J1 TIGRES UANL JUEVES JUL 16 8 PM	J2 LEON VIERNES JUL 24 8 PM	J4 CRUZ AZUL DOMINGO AGO 16 8 PM
J6 PUEBLA VIERNES AGO 28 8 PM	J8 QUERETARO VIERNES SEP 11 8 PM	J10 ATLANTICO VIERNES SEP 25 8 PM
J12 PUEBLA VIERNES OCT 16 8 PM	J14 SANTOS LAGUNA DOMINGO OCT 25 8 PM	J17 ATLANTICO VIERNES NOV 20 7 PM

VISITA

J3 ATLETICO SAN LUIS VIERNES JUL 31 8 PM	J5 SPORTIVO GUADALAJARA SÁBADO AGO 22 4 PM	J7 CA SÁBADO SEPT 5 6 PM
J9 PACHUCA DOMINGO SEP 20 5 PM	J11 FC JUAREZ SÁBADO OCT 10 4 PM	J13 CLUB DEPORTIVO LUCAS MIÉRCOLES OCT 21 6 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

SABOR A MÉXICO EN CADA COMBO

2

COMBO MENUDO

- 4KG MENUDO DE RES
- 1.5KG PATA DE RES
- 1 GALÓN DE MAÍZ
- 1PQ. DE PLATOS C/20PZAS.



3

COMBO POZOLE

- 6KG ESPINAZO DE CERDO
- 3KG MANITAS DE CERDO
- 2 GALONES DE MAÍZ
- 2PQ. DE TOSTADAS
- 2PQ. DE PLATOS C/20PZAS.



QUE BARATO AHHH !