

SALUD

OCTUBRE 2026

AÑO 13, E

6 PÁGINAS

actual

DEMASIADO JÓVENES PARA PENSARLO

DESCARGA

MUJER ACTUAL
Y SALUD
ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN



CUANDO UNA CRISIS
TE HACE DUDAR DE QUIÉN ERES

¿Y SI LO QUE HOY TE LIMITA
NO EMPEZÓ CONTIGO?

MENSAJE EDITORIAL

ELEGIRNOS TAMBIÉN
ES CUIDARNOS

Hay historias que nos conmueven, pero también nos despiertan. Las cinco mujeres de nuestra portada recibieron un diagnóstico de cáncer de mama cuando parecían demasiado jóvenes para siquiera pensarlo. Hoy comparten su experiencia con una generosidad enorme, conscientes de que sus palabras pueden acompañar, alertar y quizá salvar la vida de alguien más.

En sus testimonios hay miedo, dolor y momentos de incertidumbre, pero también amor, esperanza y una profunda gratitud por seguir aquí. Cada una encontró fuerza en su familia, en la fe, en quienes caminaron a su lado y, especialmente, dentro de sí misma.

Escucharlas nos recuerda cuánto postergamos nuestra salud mientras atendemos todo y a todos. Nos invita a detenernos, conocer nuestro cuerpo y comprender que cuidarnos no es egoísmo: es una forma de amor.

Esta edición también nos lleva hacia esas heridas que no siempre se ven. A las crisis que nos hacen dudar de quiénes somos, a las palabras ajenas que lastiman y a los patrones familiares que repetimos sin saber que podemos transformarlos.

Porque sanar no siempre significa volver a ser quienes éramos. A veces significa mirarnos con mayor compasión, pedir ayuda, poner límites y comenzar de nuevo desde un lugar más consciente.

Que estas páginas sean un abrazo para quien atraviesa un momento difícil y un llamado para todas: no dejemos nuestra vida para después. Escuchemos nuestro cuerpo, atendamos nuestra mente y recordemos que también merecemos recibir el cuidado que ofrecemos a los demás.

¡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
Alba Rodríguez
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

Envoltorio Moldeador

Et Masaje Linfático

Exfoliación Corporal
Envoltorio de Jengibre & Té verde
Sauna infrarrojo 30 min
Masaje Linfático
Jacuzzi & Cold plunge

\$ 2,500 MXN

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

TODO LO BUENO, EN UN SOLO LUGAR.

Productos locales, snacks, bebidas, skincare y **mucho más.**

VEN A DESCUBRIR VIVE ORGÁNICO

Blvd. Las Américas 5117 Lomas de Aguacaliente
664 1046222 @viveorganicotj @viveorganicotijuana

LUZE

SALÓN

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

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 167, inicio de impresión el 15/09/2026. 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.

¿Y SI LO QUE HOY TE LIMITA NO EMPEZÓ CONTIGO?

POR ALBA RODRÍGUEZ GIL

¿Alguna vez te has sorprendido reaccionando de una manera que prometiste no repetir? ¿O tomando decisiones que parecen "naturales" porque así las has visto durante años en tu familia, aunque no sabes si las elegiste?

En sesiones de acompañamiento suele surgir un momento revelador: la persona descubre que algunas creencias, decisiones o formas de relacionarse no nacieron de una elección consciente, sino de aprendizajes arraigados en su historia familiar.

Son mensajes, conductas y maneras de interpretar la vida que recibimos sin darnos cuenta. Algunas nos fortalecen y conectan con nuestras raíces; otras se convierten en cargas invisibles que seguimos llevando, aunque ya no tengan sentido.

LAS LEALTDES QUE HEREDAMOS

Dentro de la psicología sistémica, se conocen como fidelidades familiares o lealtades invisibles: vínculos emocionales que influyen en nuestras decisiones, creencias y formas de relacionar-

nos sin advertirlo.

Estas lealtades inconscientes nos llevan a repetir patrones, mantener creencias o asumir roles para sentir que pertenecemos a nuestro sistema familiar. Se transmiten mediante ejemplos, silencios, expectativas y mensajes recibidos desde la infancia.

Así podemos crecer creyendo que "hay que sacrificarse por todos", que "mostrar emociones es una debilidad", que "el amor significa aguantar" o que debemos seguir ciertos caminos porque "así se ha hecho siempre". Aunque tuvieron sentido para generaciones anteriores, quizá ya no funcionen.

Estas fidelidades surgen como adaptación. Cada familia encuentra maneras de enfrentar pérdidas, crisis, dificultades económicas, migraciones, enfermedades o momentos dolorosos. Lo que ayudó a una generación puede volverse un patrón que limita a las siguientes.

El problema no está en honrar nuestra historia, sino en asumirla como nuestro único destino.

¿CÓMO PODEMOS IDENTIFICAR ESTAS FIDELIDADES FAMILIARES?

Una señal aparece cuando repetimos situaciones que generan

sufrimiento y sentimos que "no sabemos hacerlo diferente". También cuando ciertas frases dirigen nuestra vida: "En esta familia todos somos fuertes", "Las mujeres siempre cargan con todo" o "Los hombres no lloran".

Otra señal es sentir culpa al hacer algo distinto.

Poner límites, elegir otro camino o construir relaciones más sanas puede hacernos sentir que fallamos a nuestra familia.

Diferenciarnos no significa dejar de amar.

Elegir una vida diferente no traiciona nuestras raíces; tenemos derecho a escribir nuestra historia.

Para identificar estos patrones, preguntémonos:

¿Qué aprendí en mi familia sobre el amor, el éxito, el dinero, el trabajo o las emociones? ¿Qué situaciones se repiten? ¿Qué hago porque lo elijo y qué hago porque "siempre ha sido así"? ¿Qué creencias heredé que ya no necesito cargar?

La conciencia es el primer paso para recuperar la libertad de elegir.

Transformar una fidelidad familiar no significa rechazar nuestro origen, sino mirar nuestra historia con amor, agradecer lo recibido y soltar aquello que ya no nos permite crecer.

Honrar nuestro ser es reconocer que nuestra vida merece ser escuchada y permitarnos crear una historia propia sin sentir que traicionamos nuestras raíces.

A veces creemos que ser fieles a quienes amamos significa repetir sus dolores, cargar con sus miedos o continuar caminos que ya no tienen sentido. Una forma

profunda de honrar nuestra historia familiar es sanar aquello que necesita ser transformado.

Cuando una persona sana sus patrones, transforma su presente y abre nuevas posibilidades para las generaciones siguientes.

Tu historia familiar puede ser tu origen, pero no tiene que definir

tu destino. Puedes agradecer lo recibido, conservar lo que te fortalece y transformar aquello que ya no te permite florecer.

La pregunta es: ¿qué parte de la historia heredada estás listo para agradecer... y cuál para transformar y vivir con mayor libertad y autenticidad?

Recuerda tu grandeza. **M**



CUANDO UNA CRISIS TE HACE DUDAR DE QUIÉN ERES

POR ADRIANA REID

Hay sucesos que no solamente cambian tu vida. Cambian la pregunta desde la que la estás viviendo.

Durante una crisis, todas tus voces internas hablan al mismo tiempo en torno a una sola misión: saber qué hacer.

Cuando lo urgente pasa, puede aparecer algo más difícil de reconocer: ¿quién soy ahora y qué quiero para mí?

Una separación, una pérdida, un fracaso profesional, un cambio inesperado o cualquier experiencia que sacuda tus certezas puede poner en duda la sensación de seguir siendo quien eras.

Gran parte de lo que creemos que somos se forma a través de nuestras experiencias. Por eso, nuestra identidad también puede atravesar un proceso de reconstrucción.

Aprendimos qué significaba ser una

“buena mujer”, una buena hija, una buena madre, una profesional exitosa. Aprendimos qué debíamos tolerar, qué debíamos demostrar y hasta qué emociones eran aceptables.

Mientras todo funciona, rara vez cuestionamos esa estructura.

Hasta que algo la rompe.

Entonces aparece una sensación incómoda: estamos dejando de ser quienes aprendimos que teníamos que ser.

Desde la perspectiva de Be2Be-Coaching, -Sé Tú para SER TÚ-, una crisis no es necesariamente mala. Provoca un cambio y puede convertirse en un punto de inflexión porque nos lleva a distinguir entre identidad y adaptación: entre lo que realmente somos y lo que aprendimos a hacer para sentirnos seguros, aceptados o suficientes.

Por eso, reconstruirnos significa reconocer qué parte de nosotras elegimos conservar y qué parte podemos integrar como sabiduría.

Cuando alguien llega a consulta en medio de una crisis, mi primera sugerencia es hacer una lista de valores.

Pueden ser los mismos con los que creciste, con un matiz: revísalos, actualízalos y elígelos

como propios. Esa elección se convierte en aquello que vas a defender.

A partir de ahí, toca identificar qué patrones ya cumplieron su función y qué decisiones comenzarían a reflejar a la persona en la que te estás convirtiendo.

LA IDENTIDAD TAMBIÉN SE ELIGE

La nueva identidad no se construye con pensamientos positivos. Se construye con pequeñas decisiones: un límite claro, una conversación pendiente, una necesidad que decides dejar de ignorar, un “no” que ya no justificas.

Ahí empieza la integración: cuando lo que piensas, sientes y haces deja de estar en conflicto y empieza a responder a una misma versión de ti.

Tal vez por eso algunas crisis terminan revelando algo que necesitábamos saber:

No siempre necesitas reconstruir la vida que perdiste. A veces necesitas construir una vida que tenga sentido para la mujer en la que te has convertido.

PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS

Cuando atraveses una etapa de cambio, escribe tres listas:

YA NO SOY:

¿Qué roles, creencias o expectativas dejaron de representarme?

SIGUE SIENDO MÍO:

¿Qué valores, cualidades y partes de mí quiero conservar?

AHORA ELIJO:

¿Qué quiero comenzar a hacer diferente para que mi vida sea congruente con quien soy hoy?

No necesitas tener todas las respuestas.

A veces, reconstruir la identidad comienza simplemente con dejar de vivir desde una versión de ti que ya cumplió su función. **M**

CONTACTO CORREO:

info@be2be-coaching.com

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

DEMASIADO JÓVENES PARA PENSARLO

Cinco mujeres sobrevivientes que recibieron un diagnóstico de cáncer entre los 30 y 41 años comparten sus historias desde el corazón y nos recuerdan que esta enfermedad también puede presentarse en mujeres jóvenes. Sus testimonios hablan de conocer nuestro cuerpo, pedir ayuda y permitirnos ser acompañadas; pero también de aprendizaje, sanación, gratitud y una nueva manera de celebrar la vida, sin olvidar nuestras revisiones de salud. Porque hay una realidad que no distingue generaciones: el cáncer de mamá o de ovario no tiene edad.

POR ANA PATRICIA VALAY/ COORDINACIÓN: CARMEN ANZALDO TANATÓLOGA TERAPEUTA GESTAL/ COACH, INSTRUCTOR HEAR YOUR LIFE TEACHER. PRESIDENTA A.C. GRUPO ADELANTE



NADIA ALVAREZ



CONOCER Y CONFIAR EN TU CUERPO

Diagnosticada a los 32 años | Actualmente, 38

Fui diagnosticada a los 32 años; actualmente tengo 38. La sospecha llegó cuando noté repentinamente un bulto en uno de mis senos. En ese momento practicaba lactancia materna exclusiva con mi bebé de seis meses. Consulté a varios doctores porque la mayoría relacionaba el bulto con los cambios de la lactancia, pero yo sabía que detrás de eso había algo más. Hasta que consulté con un oncólogo que confirmó el diagnóstico.

Desde niña tuve muy presente la posibilidad del cáncer porque ha estado muy cerca de mi familia. Aun así, lo más difícil fue pensar que podía morir y no ver crecer a mis hijos, además de enfrentar cambios físicos como la pérdida de mi cabello.

En los días más difíciles procuraba mantenerme ocupada haciendo lo que me gusta: coser, crear y cocinar. Mi esposo y mis hijos mayores fueron mi principal apoyo; me dieron tranquilidad y me permitieron descansar y darle a mi cuerpo tiempo para recuperarse después de cada quimioterapia.

Hoy mi prioridad soy yo: mi salud y mi tranquilidad. Vivo menos aprisa y disfruto los pequeños detalles. A otras mujeres les diría: escuchen su cuerpo. Si sospechan algo, no dejen pasar el tiempo ni los chequeos para después.

TALIA GUADALUPE RUIZ OREA



APRENDER A PEDIR AYUDA

Diagnosticada a los 36 años | Actualmente, 38

Tenía 36 años cuando fui diagnosticada con cáncer de mama. Nunca imaginé tener cáncer, menos siendo joven.

Mi esposo notó que la parte inferior de mi seno izquierdo se aplanaba al levantar los brazos; era como un hundimiento. Nunca sentí un bulto. Meses antes había notado cambios durante mi periodo, pero fue ese hundimiento lo que me llevó con un ginecólogo oncólogo, quien confirmó el diagnóstico.

Tuve muchos momentos difíciles: pensar que quizá no vería crecer a mis hijas, los cambios físicos, perder cierta independencia y tener que pedir ayuda. Cuatro meses después, mi hija menor fue diagnosticada con lupus. Llegué a sentirme mala mamá por tener que priorizar mi salud.

Salir adelante significó aceptar la situación, aprender a delegar, permitirme sentir y escuchar a mi cuerpo cuando pedía descanso. Mi esposo, mi hija mayor, mis padres, mis hermanas y el grupo Apoyo Adelante me dieron fortaleza cuando sentía que ya no podía.

Hoy soy mi prioridad sin sentir culpa. Voy más lento, disfruto lo simple y soy más agradecida.

A las mujeres jóvenes les digo: no crean que por su edad están exentas. Conozcan sus mamas, escuchen su cuerpo y no permitan que el miedo las detenga. Un diagnóstico a tiempo puede salvarles la vida.

MARÍA CRISTINA JIMÉNEZ FLORES

LA FUERZA DE SENTIRSE ACOMPAÑADA

Diagnosticada a los 40 años | Actualmente, 47

Tenía 40 años cuando recibí el diagnóstico. Después de mi primera mastografía encontré una bolita en mi pecho. Nunca había pensado que el cáncer pudiera formar parte de mi vida.

De todo el proceso, dos de las cosas más difíciles para mí fueron la pérdida de mi cabello y enfrentar una mastectomía. Fueron cambios importantes, pero no estuve sola.

Mi esposo fue mi principal apoyo y estuvo conmigo en cada momento. También mi nieta, que entonces tenía casi tres años, se convirtió en una parte muy especial de este proceso. A ellos se sumó el acompañamiento del grupo Apoyo Adelante. Sentirme rodeada de ese amor incondicional me dio estabilidad y fortaleza para continuar.

Después del cáncer veo la vida de otra manera. Aprendí a cuidarme, a atender mi salud y también a ayudar y apoyar a otras personas. Procuro vivir un día a la vez, sin prisas, y disfrutar la vida.

Hoy quiero decirles a otras mujeres algo muy sencillo: el cáncer no ve edades. Un chequeo oportuno puede hacer la diferencia. Hay que tomar conciencia, atender nuestra salud y acudir al médico cuando algo cambia.



LORENA SÁNCHEZ PÉREZ

TRANSFORMAR LA EXPERIENCIA EN APRENDIZAJE

Diagnosticada a los 30 años | Psicóloga, abogada y docente

Tenía 30 años cuando noté una pequeña bolita en mi seno derecho. Inmediatamente se encendieron mis alarmas porque tengo antecedentes familiares y siempre existió en mí ese temor: había vivido el cáncer muy de cerca con mi mamá y mi tía.

Lo más difícil fue digerir el diagnóstico y pensar en todos los cambios que implicaría el tratamiento. Soy una persona muy activa y me generaba mucha ansiedad imaginar que tendría que poner en pausa mi trabajo y mi vida. Pero también estaba mi deseo de salir adelante, de superarme y saber que podía lograr aquello que me propusiera.

Mis hermanas, mis padres, mi esposo e incluso mis pacientes fueron una gran red de apoyo. Me llenaron de amor, atención y presencia.

Después del cáncer todo cambió: mi manera de pensar, mis miedos y mis prioridades. Soy mucho más agradecida, me doy más tiempo y procuro no dejar las cosas para después. El cáncer fue un maestro, de esos con los que sientes que vas a reprobar, pero como soy buena alumna, eso definitivamente no pasa.

A otras mujeres les diría que la actitud importa. El miedo es normal, pero también nos recuerda que estamos vivas. Hay vida después del cáncer, y está llena de mucho más de lo que imaginamos.



ELIZABETH MORADO

SANAR Y CELEBRAR LA VIDA

Diagnosticada a los 41 años | Empleada comercial en Telnor



Tenía 41 años cuando recibí el diagnóstico. Fue algo totalmente inesperado; nunca imaginé que a esa edad viviría una experiencia tan significativa como el cáncer de ovario.

Lo descubrí durante mi cita anual de rutina con mi ginecólogo. Por eso hoy entiendo todavía más la importancia de no dejar pasar nuestras revisiones preventivas.

Lo más difícil fue asimilar el diagnóstico, seguir las indicaciones de los médicos y enfrentar los tratamientos oncológicos. Logré salir adelante de la mano de mi fe y del amor de mis seres queridos. Fue la primera vez que me dediqué solamente a mí: a sanar mi cuerpo, mi mente y mi espíritu.

Mi hijo, mis padres, mi hermana, mi familia y mis amigos fueron fundamentales, al igual que la terapia psicológica. Su acompañamiento me ayudó durante todo el proceso.

Después del cáncer agradezco a Dios cada día que despierto y tengo una nueva oportunidad de vivir. Disfruto y valoro mucho más lo que me rodea.

A otras mujeres les diría que somos vulnerables, sin importar nuestra edad. No dejemos para después las revisiones de rutina, escuchemos nuestro cuerpo y valoremos cada momento de nuestra vida. La detección oportuna puede hacer una gran diferencia. ■

“

EL CÁNCER no tiene edad. Cuidarnos tampoco debería tenerla.

”

¿POR QUÉ LA GENTE HABLA MAL DE LOS DEMÁS?

¿Quién hace más daño: quien habla mal, quien escucha o quien repite? En una conversación maliciosa nadie sale completamente limpio.



POR BECKY KRINSKY

Hablar mal de alguien puede parecer una conversación entre dos personas, pero sus consecuencias rara vez terminan ahí.

Quien habla inicia el daño. Quien escucha le da un lugar donde quedarse. Quien repite lo multiplica. Y la persona de quien se habla carga con las consecuencias de una conversación en la que nunca tuvo oportunidad de defenderse.

Al final, todos pierden.

Pierde la persona de quien se habla porque otros pueden cambiar la manera de verla sin haber escuchado su versión. No puede explicar el contexto, corregir una mentira ni completar una verdad contada a medias. Se le juzga en ausencia y se construye una versión de quién es precisamente donde no puede responder.

Pero también pierde quien habla. Porque cada vez que una persona utiliza la intimidad, los errores o los conflictos de alguien para desacreditarlo, también está mostrando algo de su propia manera de relacionarse. Quizá consiga momentáneamente atención, complicidad, aprobación o aliados, pero deja otra pregunta en quien la escucha: si habla así de esta persona cuando no está presente, ¿cómo hablará de mí cuando yo no esté?

Y pierde quien escucha.

Aunque no repita una sola palabra, ya recibió información que puede modificar su percepción. Una insinuación puede ser suficiente para sembrar una duda. La próxima vez que vea a esa persona quizá interprete sus acciones a través de una historia que nunca comprobó.

Finalmente, pierde quien repite, porque decide prestar su voz y su credibilidad a una historia que muchas veces ni siquiera vivió.

Decir "yo solamente repetí lo que me dijeron" no elimina la responsabilidad.

La confirma.

NO HACE FALTA MENTIR PARA DESTRUIR

Este quizá sea uno de los aspectos más peligrosos de hablar mal.

No siempre se inventan historias. También se puede dañar diciendo verdades incompletas.

Podemos seleccionar únicamente los detalles que nos dan la razón, eliminar el contexto que explicaría al otro, exagerar una reacción y convertir un error en una definición completa de su carácter.

Una verdad cuidadosamente recortada también puede construir una mentira.

Y cuando esa versión comienza a circular, cada persona agrega algo: una interpretación, un tono, una conclusión.

La historia crece mientras la persona afectada continúa sin saber que está siendo juzgada.

¿Por qué lo hacemos?

Porque hablar de otros también puede ofrecer una recompensa emocional.

El chisme crea complicidad. Tener información que otros desconocen puede hacernos sentir importantes. Criticar a alguien puede producir una sensación momentánea de superioridad. Y conseguir que otra persona confirme nuestro enojo puede hacernos sentir acompañados y justificados.

A veces ni siquiera buscamos contar lo sucedido.

Buscamos reclutar aliados.

En lugar de resolver el conflicto con quien lo tenemos, llevamos nuestra versión a otras personas hasta conseguir que también miren al otro desde nuestro enojo.

Entonces ya no estamos procesando un problema.

Estamos intentando controlar la reputación de alguien a través de una conversación en la que esa persona no tiene voz.

ALCANTARILLADO VERBAL

Hay conversaciones que funcionan como un alcantarillado: reci-

ben resentimiento, juicios, burlas y versiones contaminadas de los demás.

Y lo más desagradable es que el mal olor no se queda únicamente con la persona de quien se habló.

Se queda en quien habló.

En quien disfrutó escuchando.

En quien decidió repetir.

Y también en la relación que quedó contaminada después.

Porque algunas palabras pueden aclararse, disculparse e incluso perdonarse.

Pero una vez que comenzaron a circular, ya no existe manera de recogerlas todas.

¿ESCUCHAS PALABRAS QUE TE INCOMODAN?

Afirmación para no cargar con lo que no te corresponde.

Tengo la capacidad de detenerme y elegir no hablar mal de nadie. También puedo detener conversaciones en las que se habla mal de otros y no cargar con malestares que no me corresponden. Reconozco cuando mi enojo o mi molestia me impulsan a hablar creyendo que me estoy desahogando, cuando en realidad solo estoy contaminando mi entorno. Nutro mi prudencia y mi sabiduría para no involucrarme en conversaciones innecesarias

y aprendo a dejar pasar aquello que no es importante, no me corresponde y no aporta nada bueno a mi vida.

CONTACTO CORREO:

Recetasparalavida@gmail.com

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

INGREDIENTE: PRUDENCIA

La prudencia es cordura y conciencia para reconocer que no todo se tiene que decir, no siempre es el momento y no con todas las personas. Es saber detenerse antes de hablar y elegir cuándo, cómo y con quién vale la pena hacerlo.

FRASE DE LA SEMANA

"No todo lo que escuchas te pertenece, ni todo lo que sabes merece ser contado." M

En OMCURE Medical Center
Ofrecemos una experiencia
completa y personalizada
para tu bienestar.
Dra. Patricia Ramírez

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

GardenSpa
PSICOLOGÍA · BELLEZA · SPA

El descanso
que mereces.
¡muy cerca de ti!

Servicios

- Masajes
- Faciales
- Fisioterapia
- Reductivos
- Depilación láser/cera
- Envolturas
- Spa
- Anticelulitis
- Hifú
- Detox iónico
- Servicio médico
- Ginecología
- Psicología

Contamos con 2 ubicaciones:

Sucursal Playas de Tijuana
Ave. Parque México 446, Local 8
Paseo Estrenada, Sección Jardines,
Playas de Tijuana.
(A un costado de Autozona).

Sucursal Zona Río
Calle José María Velasco 2613
por estafeta Lincoln, Centro
Profesional del Río, Cuarta Piso
a lado de Seguros Qualitas.

Evita preocupaciones futuras.
La previsión funeraria es responsabilidad y amor.

Inhumaciones

Cremación directa y con velación

Traslados nacionales e internacionales

Planes de previsión familiar

SERVICIOS DIGNOS
TRANQUILIDAD ASEGURADA.

PLANES ACCESIBLES
PARA SU TRANQUILIDAD.

ATENCIÓN PERSONALIZADA.

98 años
Experiencia

Contacto:
Tel. (664) 410 6305

**FUNERARIA Y
CREMATORIO
GONZALEZ**
desde 1928

• TRANSFERIBLE A FAMILIARES O
SERES QUERIDOS.

• CREMATORIOS EN NUESTRAS
INSTALACIONES.

• CONTRATO VERIFICADO POR
PROFECO.

• HEREDITARIO

• SEGURO SOBRE SALDO
INSOLUTO.

UN PLAN FUNERARIO ANTICIPADO HACE LA DIFERENCIA, ¡CONTÁCTANOS!

CALENDARIO

— A P E R T U R A 2 0 2 6 —

LOCAL

J1

JUEVES
JUL 16
8 PM

J2

VIERNES
JUL 24
8 PM

J4

DOMINGO
AGO 16
8 PM

J6

VIERNES
AGO 28
8 PM

J8

VIERNES
SEP 11
8 PM

J10

VIERNES
SEP 25
8 PM

J12

VIERNES
OCT 16
8 PM

J14

DOMINGO
OCT 25
8 PM

J17

VIERNES
NOV 20
7 PM

VISITA

J3

VIERNES
JUL 31
8 PM

J5

SÁBADO
AGO 22
4 PM

J7

SÁBADO
SEPT 5
6 PM

J9

DOMINGO
SEP 20
5 PM

J11

SÁBADO
OCT 10
4 PM

J13

MIÉRCOLES
OCT 21
6 PM

J15

SÁBADO
OCT 31
6 PM

J16

VIERNES
NOV 6
5 PM

CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO



QUE BARATO AHHH!



CONOCE NUESTROS COMBOS

COMBO MENUDO

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



COMBO POZOLE

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



COMBOS SUJETOS A DISPONIBILIDAD EN SUCURSAL, PRECIO SUJETO A CAMBIO SIN PREVIO AVISO.

¿YA NOS SIGUES?



@elfloridoabarrotesycarnes elflorido.com.mx