SALUD actual

NOVIEMBRE 2026
AÑO 13, EDICIÓN 168 | 14



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

BAJA HEALTH CLUSTER

UNA RED QUE UNE EXCELENCIA Y CONFIANZA





CRÉDITOS

DIRECTORA GENERAL
Saida Muriel Hid

EDITORA 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**

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 168, inicio de impresión el 15/10/2026.** 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.







EL PODER DE HACER UNA PAUSA

Entre lo que te sucede y la manera en que respondes, hay un momento para elegir. Aprender a detenerte antes de reaccionar puede ayudarte a cuidar tus relaciones y tu paz.

POR ALBA RODRÍGUEZ

¿Cuántas veces has dicho algo en un momento de enojo y después has pensado: «No debí haber reaccionado así»? ¿Cuántas veces una conversación o un comentario han terminado robándote la paz durante horas, incluso días?

A veces, no es únicamente lo que sucede lo que nos afecta, sino la manera en que interpretamos lo ocurrido y respondemos ante ello.

Vivimos acostumbrados a reaccionar rápidamente. Si algo nos molesta, contestamos; si algo nos preocupa, anticipamos lo peor. Sin darnos cuenta, nuestras respuestas automáticas comienzan a dirigir nuestras relaciones y nuestro estado emocional.

Pero ¿y si aprendiéramos a hacer una pausa antes de reaccionar?

EL ESPACIO DONDE COMIENZA LA ELECCIÓN

En mi trabajo como coach, utilizo una herramienta del Proceso MMK llamada práctica de suspensión. Consiste en interrumpir nuestra reacción inmediata para observar lo que sentimos y elegir conscientemente cómo queremos responder.

Me gusta imaginarla como un control remoto interno. Ante una situación que nos incomoda, podemos pulsar mentalmente el botón de pausa. No para negar nuestras emociones, sino para dejar de actuar en automático y recuperar la posibilidad de elegir.

En ese espacio podemos respirar, observar nuestros pensamientos y preguntarnos si la respuesta que estamos a punto de dar refleja la persona que queremos ser.

TRES SITUACIONES COTIDIANAS PARA PRACTICARLA

1. CUANDO ALGUIEN HACE UN COMENTARIO QUE TE MOLESTA.

Una amiga hace una observación que interpretas como una crítica. Tu primera reacción es defenderte o contestar con ironía.

Antes de responder, pulsa tu control remoto imaginario y pregúntate: ¿Qué estoy interpretando? ¿Tengo la certeza de que esa era su intención? ¿Cómo puedo mirar esta situación con curiosidad?

Quizá descubras otras explicaciones que no habías considerado. Mirar con curiosidad no significa justificar lo que te molesta ni renunciar a tus límites. Significa darte la oportunidad de explorar antes de sacar conclusiones.

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

2. CUANDO UNA CONVERSACIÓN CON TU HIJO SE VUELVE DIFÍCIL.

Le pides algo varias veces y, al sentir que no te escucha, elevas la voz. Haz una pausa y pregúntate: ¿Cómo quiero acompañar esta situación? Quizá necesites establecer un límite firme, pero puedes hacerlo sin perder de vista el vínculo que deseas construir.

3. CUANDO RECIBES UN MENSAJE QUE TE PREOCUPA.

Lees un mensaje breve y comienzas a imaginar escenarios negativos. Antes de sacar conclusiones, distingue entre lo que sabes y lo que estás suponiendo. Pregúntate qué otras explicaciones podrían existir. Puedes esperar, pedir claridad y responder cuando sientas que puedes hacerlo con calma.

La pausa no garantiza que la situación cambie, pero puede ayudarte a relacionarte con ella de otra manera.



UNA PRÁCTICA PARA INCORPORAR A TU VIDA

La próxima vez que algo despierte una reacción intensa en ti, prueba estos cuatro pasos:

- **Pausa:** detén por un instante tu respuesta automática.
- **Respira:** regresa tu atención al presente.
- **Observa con curiosidad:** identifica qué sientes, qué estás interpretando y qué otras explicaciones podrían existir.
- **Elige:** pregúntate cómo quieres responder, de acuerdo con tus valores y con la persona que eres o deseas ser.

No siempre conseguiremos hacerlo. Somos humanos y tenemos hábitos que hemos repetido durante años. Lo importante es practicar, reconocer nuestras reacciones y aprender de ellas sin juzgarnos.

Tu grandeza también está en la manera en que eliges responder

No podemos controlar todo lo que sucede, las palabras de los demás ni las circunstancias que la vida nos presenta. Pero podemos aprender a detenernos, observarnos y responder con mayor conciencia.

Una emoción no tiene por qué convertirse automáticamente en una reacción. A veces, el cambio más importante no consiste en transformar lo que ocurre afuera, sino en descubrir nuevas posibilidades en la manera en que respondemos.

La próxima vez que sientas el impulso de reaccionar, recuerda que tienes un control remoto imaginario. Haz una pausa. Respira. Observa con curiosidad. Elige.

Porque en ese pequeño espacio puedes comenzar a construir relaciones más conscientes, cuidar tu paz y elegir, un momento a la vez, cómo quieres vivir tu vida.

Recuerda tu grandeza



BAJA HEALTH CLUSTER

UNA RED QUE UNE EXCELENCIA Y CONFIANZA

POR ANA PATRICIA VALAY
FOTOGRAFÍA HASHTAG.STUDIO

Con la certificación y la seguridad del paciente como prioridades, médicos y aliados del sector trabajan para fortalecer a Baja California como destino de salud, donde cada etapa de la atención cuenta.

Quienes vienen a Baja California para atender su salud buscan saberse y sentirse en buenas manos, con la confianza de estar acompañados desde el primer contacto hasta su recuperación por profesionales certificados. Y a esa confianza responde Baja Health Cluster (BHC), una red de profesionales, instituciones y aliados que trabaja para impulsar la calidad de los servicios y la seguridad del paciente.

El Dr. Ricardo Vega Montiel, cirujano plástico certificado y expresidente del organismo, recuerda su origen: "Desde el 2011 el BHC se formó como respuesta a las necesidades del sector del turismo de salud".

CONTACTO:
BAJA HEALTH CLUSTER
SITIO WEB: *https://bajahealthcluster.mx*
CORREO: *bajahealthclustertijuana@gmail.com*

Dr. Ricardo Vega Montiel
CIRUJANO PLÁSTICO



"Aglutinar hospitales, odontólogos y médicos especialistas certificados", explica, es una de sus principales funciones. El propósito es cuidar la seguridad de los pacientes y fortalecer al sector mediante alianzas con empresas, universidades y gobierno, "logrando así una orientación y promoción responsable hacia el Turismo de Salud y Bienestar en BC".

CRECER CON CALIDAD

Responder a esa confianza exige mantenerse preparados. El Dr. Adrián Murillo Cuevas, cirujano dentista y secretario de la mesa directiva, describe un sector que "se encuentra en gran crecimiento, modernización y consolidación".

Destaca la actualización profesional, las certificaciones y la incorporación de tecnología. También reconoce desafíos internacionales y la necesidad de erradicar prácticas de riesgo. En su diagnóstico, crecer implica



Dr. Adrián Murillo Cuevas
CIRUJANO DENTISTA

construir una red confiable y mantener el bienestar del paciente por encima de intereses particulares.

Esa responsabilidad también está presente en lo que comparte Melissa Ruiz Parra, comisionada de Salud de Coparmex, directora de Better Than Ever the Recovery Center e integrante del clúster: "Los principales retos son fortalecer la regulación, profesionalizar los servicios, elevar los estándares de calidad y seguridad del paciente, y generar mayor confianza en el turismo de salud".

Para lograrlo, destaca la importancia de coordinar esfuerzos entre autoridades, profesionales de la salud y organismos empresariales.

Melissa Ruiz Parra
COMISIONADA DE SALUD DE COPARMEX



ACOMPAÑAR EN CADA ETAPA

El cuidado continúa durante la recuperación. Marla Luna, presidenta de la Asociación de Centros de Recuperación de Baja California (ACERBAC), destaca tres fortalezas regionales: "Cercanía con California, calidad médica y centros de recuperación especializados que dan continuidad al cuidado del paciente".

Marla Luna
PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN DE CENTROS DE RECUPERACIÓN DE BAJA CALIFORNIA (ACERBAC)



Desde su labor como facilitadora médica, conecta medicina, hospitalidad y recuperación. Lo expresa así: "Nuestra fuerza está en toda la experiencia: desde cómo llega el paciente hasta cómo se recupera".

Cuidar esa experiencia requiere aprendizaje constante. La Dra. Adriana Millanés Salas, cirujana dentista y responsable de relaciones públicas del clúster, explica que el organismo "impulsa la capacitación continua, la certificación, la seguridad del paciente y las alianzas con universidades para ofrecer atención de calidad y generar confianza".



Dra. Adriana Millanés Salas
CIRUJANA DENTISTA Y RESPONSABLE DE RELACIONES PÚBLICAS DEL CLÚSTER

UN COMPROMISO HACIA EL FUTURO

Sobre esa base, el Dr. Fabián Walters Arballo, presidente de Baja Health Cluster, comparte lo que esperan lograr: "Avanzar en número y calidad de certificaciones internacionales, conquistar nuevos mercados y diversificar la oferta médica para consolidar el destino".

Detrás de esta visión compartida hay personas que llegan a Baja California con la esperanza de mejorar su salud. Acompañarlas con preparación, responsabilidad y calidez es el compromiso que une a esta red. Porque la confianza también se construye al sentirse escuchado, cuidado y acompañado por expertos, especialmente cuando se está lejos de casa.



Dr. Fabián Walters Arballo
PRESIDENTE DE BAJA HEALTH CLUSTER

¿TE PASA QUE SIENTES QUE LO QUE HACES NO ES SUFICIENTE?

POR ADRIANA REID

Noviembre tiene una manera particular de recordarnos todo aquello que todavía no hemos hecho.

Estamos en la recta final del año y, casi sin darnos cuenta, empezamos a hacer cuentas: lo que planeamos, lo que logramos, lo que quedó pendiente y aquello que imaginábamos que para estas fechas ya sería una realidad.

Entonces aparece una pregunta que puede pesar más de lo que parece:

¿QUÉ HICE CON MI TIEMPO DURANTE TODO EL AÑO?

La pregunta puede convertirse rápidamente en otra:

¿POR QUÉ NO HICE MÁS?

Y ahí empieza la tortura mental, una evaluación que rara vez considera todo lo que estábamos viviendo mientras intentábamos cumplir nuestros planes.

Porque la vida no sucede en una hoja de objetivos.

Durante un año también atravesamos cambios, pérdidas, decisiones, aprendizajes, imprevistos y momentos que exigieron nuestra atención. Hay cosas que no avanzaron porque cambiaron nuestras prioridades. Otras, porque necesitábamos más tiempo. Algunas, simplemente, dejaron de tener sentido.

Cuando evaluamos nuestro año solamente desde lo que conseguimos, dejamos fuera todo lo que vivimos, sostuvimos, aprendimos y cambiamos durante el camino.

Podemos terminar confundiendo lo pendiente con lo perdido.

Desde Be2Be-Coaching, una parte importante del proceso de autosuficiencia emocional consiste en aprender a observar nuestra experiencia sin convertirla automáticamente en un juicio sobre nosotras mismas.

Lo que tienes pendiente no demuestra que hayas fracasado.

También puede mostrar que tus prioridades cambiaron, que necesitabas otro ritmo o que ese objetivo dejó de representar a la mujer que eres hoy.

Por eso, antes de exigirte llegar a diciembre con todo resuelto, vale la pena hacer una pausa y reconocer lo que este año sí te pidió, te enseñó y te permitió descubrir.

Tal vez no has cumplido todos tus planes.

ESO TAMBIÉN ES PARTE DE TU HISTORIA DE ESTE AÑO.

La pregunta ahora no tendría que ser solamente qué falta por hacer.

También puedes preguntarte: ¿qué viví?, ¿qué aprendí?, ¿qué cambió en mí?, ¿qué ya no quiero seguir haciendo? y ¿qué sí quiero llevar conmigo a 2027?

Cerrar un año no significa terminar todo lo que empezaste.

A veces significa reconocer con mayor claridad qué merece continuar, qué necesita transformarse y qué puedes dejar atrás.

Para tu caja de herramientas

Antes de hacer tu lista de pendientes de noviembre, toma unos minutos para hacer otra lista.

UN INVENTARIO HONESTO DE LO QUE VA DEL AÑO:

- Algo que aprendí:
- Algo que atravesé:
- Algo que logré, aunque no estuviera en mis planes:
- Algo que cambió en mí:
- Algo que ya no tiene sentido para mí:
- Algo que quiero conservar:
- Algo que quiero elegir de manera diferente:

Después, observa ambas listas.

No para decidir cuál es más importante, sino para tener una imagen más completa de tu año.

Porque cuando solamente contabilizamos lo que falta, es fácil sentir que no hicimos suficiente.

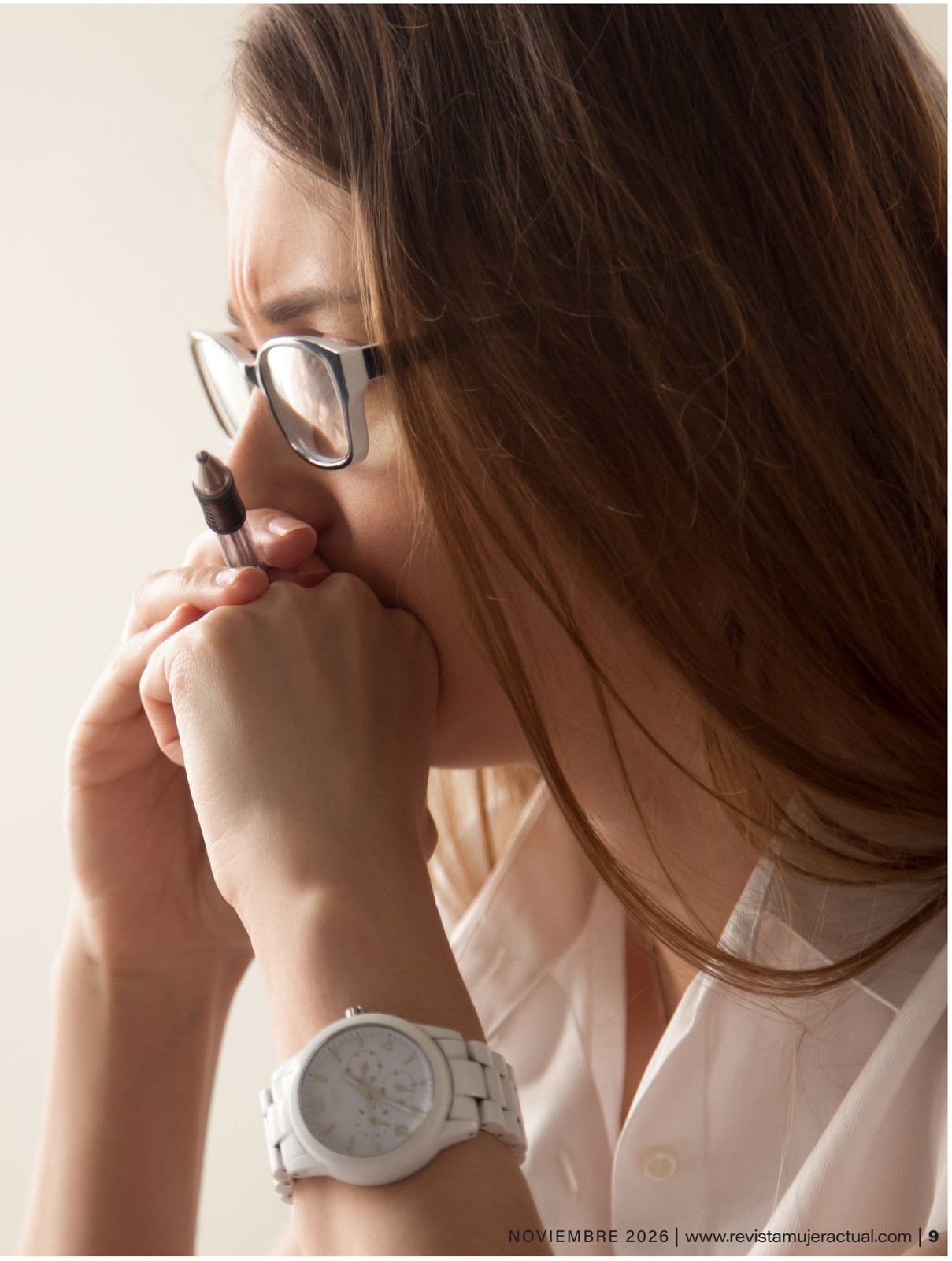
Cuando también reconocemos lo que vivimos, podemos empezar a observar nuestro año desde un lugar diferente.

No necesitas llegar a diciembre con todo resuelto para reconocer que has avanzado.

CONTACTO
CORREO:
info@be2be-coaching.com

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

Si te interesa explorar más sobre tu autosuficiencia emocional, escucha, cada jueves, un episodio nuevo del podcast ReprogrAmandoAndo. Visita bio.site/AdrianaReid para sumarte a la sesión de fin de año. Transición Consciente hacia 2027.



LOS PODERES OCULTOS DEL ENOJO

El enojo puede parecer fuerte, pero muchas veces es la manera más rápida de no tocar aquello que realmente duele.



> “TU ENOJO SABE dónde te duele. Escúchalo antes de obedecerlo.”

POR BECKY KRINSKY

Una persona explota porque alguien llegó tarde. Porque no contestó el mensaje. Porque dejó algo fuera de lugar. Porque hizo un comentario desafortunado.

La reacción parece desproporcionada.

Y probablemente lo es.

No porque el enojo sea falso, sino porque la discusión visible muchas veces no es la discusión verdadera.

Se pelea por diez minutos de retraso cuando lo que dolió fue sentirse poco importante. Se reclama por un mensaje sin respuesta cuando lo que apareció fue el miedo a ser ignorado. Se grita por un comentario cuando lo que se tocó fue una vieja inseguridad.

El enojo tiene esa habilidad: encuentra rápidamente un culpable para un dolor que todavía no tiene nombre.

Y ahí empieza el problema.

Cuando una persona está enojada, sus razones se sienten absolutamente verdaderas. El cuerpo se activa, la mente reúne pruebas y, de pronto, todo confirma una misma historia: “Tengo razón”.

Pero sentir una emoción real no significa tener una interpretación correcta.

El enojo puede señalar perfectamente dónde duele y equivocarse completamente acerca de quién tiene la culpa.

Esa diferencia cambia todo.

CONTACTO
CORREO:
Recetasparalavida@gmail.com

La autora es life coach y fundadora de Recetas para la Vida.

¿POR QUÉ UNA PERSONA SE ENOJA Y EXPLOTA FÁCILMENTE?

El enojo no aparece solamente para complicar la vida. Protege, moviliza, endurece y, por momentos, hasta hace sentir poderosa a una persona que segundos antes se sentía pequeña, ignorada, rechazada o herida.

El enojo tiene ventajas, aunque después cobra caro. Protege del dolor, da poder, sirve para justificar ciertas conductas y evita reconocer aquello que resulta más difícil aceptar.

1. Te protege de sentirte vulnerable.

Decir “estoy furioso” puede resultar mucho más fácil que admitir “me dolió”, “me dio miedo”, “me sentí rechazado” o “esto me importa más de lo que quisiera reconocer”.

2. Te hace sentir poderoso.

El dolor puede hacer que una persona se sienta indefensa. El enojo hace exactamente lo contrario: acelera, endurece y prepara para atacar. Por unos minutos, sentirse poderoso puede resultar más tolerable que sentirse herido.

3. Te da permiso para lastimar.

Gritar. Insultar. Colgar el teléfono. Castigar con silencio. Mandar ese mensaje. Decir algo pensado específicamente para lastimar. Después llega la conocida justificación: “Lo dije porque estaba enojado”.

El enojo explica la conducta. No la convierte en aceptable.

4. Protege tu ego.

A veces resulta más fácil pensar “qué idiota es esa persona” que reconocer “me rechazó y me dolió”. La arrogancia puede ser una excelente armadura cuando debajo hay vergüenza, decepción o inseguridad.

5. Te convence de que tienes razón.

Cuando aparece el enojo intenso, desaparecen los matices. Uno tiene razón y el otro está equivocado. Uno es víctima y el otro, culpable. El enojo no suele detenerse a preguntar si existe otra versión de la historia.

6. Evita que te mires a ti mismo.

Mientras toda la atención está puesta en lo que hizo el otro, no tienes que reconocer qué te dolió, qué sentiste, qué esperabas o qué parte del conflicto también te pertenece.

Por eso el enojo puede resultar tan seductor: no solo protege del dolor. También protege de ciertas verdades.

EL ENOJO NO TE HACE MALA PERSONA

Sentir enojo no convierte a nadie en agresivo, cruel o malo.

El enojo es una emoción. No necesita permiso ni juicio moral.

Pero existe una diferencia enorme entre sentir enojo y obedecerlo.

Una emoción puede ser válida y una conducta puede ser inaceptable al mismo tiempo.

EL ENOJO SE VALE. EL MALTRATO, NO.

Quizá entonces la pregunta no sea solamente “¿por qué estoy tan enojado?”, sino otra bastante más incómoda:

“¿Qué tendría que reconocer de mí mismo si dejara de estar tan enojado?”

Ingrediente de la semana: Templanza

La templanza no es dejar de enojarse ni tragarse lo que molesta. Es crear una pequeña pausa entre lo que se siente y lo que se hace.

Cuando aparezca el enojo, antes de obedecerlo, vale la pena preguntarse:

¿Qué está tratando de proteger?

El verdadero poder oculto del enojo no está en la explosión, sino en descubrir qué estaba intentando decir.

AFIRMACIÓN PERSONAL

“Reconozco mi enojo sin avergonzarme de sentirlo y sin utilizarlo como permiso para lastimar. Tengo la templanza para detenerme antes de reaccionar, escuchar lo que esta emoción está señalando y reconocer aquello que realmente me dolió.” M





SOY MAMÁ DE UN NIÑO CON CÁNCER: TENGO MIEDO, PERO TAMBIÉN ESPERANZA

En Fundación Castro-Limón, el amor de las madres encuentra respaldo en una comunidad de madrinas y padrinos que ayuda a sostener los sueños de sus hijos.

POR DANIEL ACOSTA

Hay noticias que dividen la vida en un antes y un después. Para Carmina, mamá de Ivanna, de seis años, diagnosticada con leucemia linfoblástica aguda, significó detener sus planes, su trabajo y buena parte de su vida personal. Para Dennis, mamá de Heden, también de seis años, quien recibe tratamiento por rabdomiosarcoma, fue aprender a sostener a su familia de cuatro hijos mientras el miedo se instalaba en lo cotidiano.

Las dos conocen la angustia, el cansancio y ese deseo imposible de quitarles el dolor a sus pequeños.

ACOMPAÑAR CON AMOR

"Hay momentos en los que quisiera poder ocupar su lugar y evitarle cualquier dolor, pero entiendo que mi misión es acompañarla", comparte Carmina. Su mayor esperanza es ver a Ivanna crecer sana y feliz.

Dennis ha aprendido a vivir el presente: celebrar una risa, disfrutar una película juntos o acompañar a Heden en sus juegos con sus hermanos.

"Como mujer, he descubierto que la fortaleza no siempre se siente como fuerza. A veces se parece más a avanzar con el corazón roto", confiesa. Y agrega: "Puedo estar agotada y aun así encontrar la energía para abrazarlo. Puedo tener miedo del futuro y, sin embargo, elegir vivir el presente con él".

Son mujeres que sienten miedo, que también necesitan un abrazo y que hacen todo lo posible para que sus hijos sigan siendo niños, incluso entre medicamentos, estudios y tratamientos.

UNA RED QUE SOSTIENE

En Fundación Castro-Limón, las madrinas y los padrinos forman parte de esa red que las acompaña. Cada aportación ayuda a sostener la atención médica y representa algo profundamente humano: saber que no tienen que recorrer este camino solas.

Como dice Carmina, detrás de cada ayuda hay una esperanza que se fortalece. Y como recuerda Dennis, apoyar a un niño con cáncer también significa sostener a su familia.

Apadrina a Ivanna o a Heden y ayuda a proteger su infancia y sus sueños.

Súmate en fundacioncastrolimon.org/apadrina o llama al 664 117 15 77.

ZEN Cookies
Cerca de ti justo a tiempo para las fiestas
KETO | GLUTEN FREE | VEGAN | SUGAR FREE
EAT SWEET without the GUILT
Nueva Sucursal en Agua Caliente
Blv. Salinas #11187 Int C-1 | Lunes a Sábados
Haz tus pedidos en + 52 664 782 6148
@zencookiesmx

Estrellas DE ESPERANZA
Necesitamos 27,000 estrellas
AYÚDANOS A ILUMINAR EL CAMINO DE ALDO
Dona tantas estrellas como puedas e invita a personas de tu familia, amigos, vecinos o conocidos a hacer lo mismo.
Dona en: fundacioncastrolimon.org/estrellas
Más información: (664) 117 1577
ALDO, 8 AÑOS LEUCEMIA
+info
TRANSFIERE A HSBC
Cuenta: 4061866323
Clabe: 021028040618663232
Fundación CASTRO-LIMÓN pro niñez sin cáncer

CALENDARIO

APERTURA 2026

LOCAL

J1	J2	J4
JUEVES	VIERNES	DOMINGO
JUL 16	JUL 24	AGO 16
8 PM	8 PM	8 PM
J6	J8	J10
VIERNES	VIERNES	VIERNES
AGO 28	SEP 11	SEP 25
8 PM	8 PM	8 PM
J12	J14	J17
VIERNES	DOMINGO	VIERNES
OCT 16	OCT 25	NOV 20
8 PM	8 PM	7 PM

VISITA

J3	J5	J7
VIERNES	SÁBADO	SÁBADO
JUL 31	AGO 22	SEPT 5
8 PM	4 PM	6 PM
J9	J11	J13
DOMINGO	SÁBADO	MIÉRCOLES
SEP 20	OCT 10	OCT 21
5 PM	4 PM	6 PM
J15	J16	
SÁBADO	VIERNES	
OCT 31	NOV 6	
6 PM	5 PM	

CALENDARIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO

El Florido
Abarrotes y Carnes

Algo muy nuestro



QUE BARATO AHHH !



prime

SHOES & MORE

Donde pagas menos por zapatos, ropa y accesorios de diseñador

EN LA **COMPRA** DE
$25.00DLLS. **RECIBA**
$5.00DLLS. DE **DESCUENTO**
EN SU **COMPRA.**
VÁLIDO 1 POR PERSONA
VÁLIDO AL 31 DE NOVIEMBRE DEL 2026.

MERCANCÍA **NUEVA** TODOS LOS LUNES

320 West San Ysidro Blvd., San Ysidro, Ca. 92173

www.primeshoesandmore.com