

B Y A L E J A N D R A O R T I Z

RUN4LIFE[®]

MAGAZINE

Busca tu foto en
nuestro facebook

f Run4Life magazine

FRENCH SPORT
& SUMMIT 2026

EL PAPEL DEL
MENTAL COACH
EN EL PROCESO
DE UNA LESIÓN
DEPORTIVA

Jermaine
Palacios

Sandber
Pimentel

Esteban
Quiroz

**RUN4
CANCER**
By RUN4LIFE
17 OCTUBRE
2026



7 83969 51667 0

@run4lifemagazine

@R4Lmagazine

www.run4lifemagazine.com

Número 78 · Año 13 \$52.00

///V PUBLICIDAD EXTERIOR (OOH)

Conquista el Entorno Urbano

Nuestras soluciones están estratégicamente ubicadas para un reconocimiento a través de:

Espectaculares: Domina las alturas con estructuras de gran formato en los puntos de mayor afluencia vial, logrando visibilidad máxima y estatus de marca.

Mobiliario Urbano: Conecta con el peatón y el consumidor en su día a día.

Vallas Móviles: Rompe la estática y lleva tu mensaje a donde otros no llegan.

///V PANTALLAS LED (DOOH)

Transformamos espacios en experiencias digitales de alto impacto

Renta de Pantallas Digital Billboards

Impacto Inmediato: Máxima visibilidad 24/7 con tecnología de alto brillo.

Flexibilidad Estratégica con la capacidad de actualizar contenidos de manera inmediata.

Venta e Ingeniería (Proyectos Llave en Mano)

No solo vendemos pantallas; integramos soluciones completas diseñadas por nuestro equipo de ingenieros para: Estadios, Auditorios, Centros Comerciales, Transporte, Aeropuertos, Corporativos, Hospitales, Casinos, Centros de Convenciones y más.

///V PANTALLAS LCD RENTA Y VENTA

En Grupo Visión, transformamos cualquier entorno en un espacio inteligente y visualmente impactante a través de nuestras soluciones de vanguardia. Ofrecemos Displays Fijos y Tótems Interactivos bajo esquemas flexibles de Venta y Renta, diseñados para adaptarse a tus objetivos comerciales.

///V ANUNCIOS LUMINOSOS

La fachada de tu empresa es tu carta de presentación física; en Grupo Visión, nos encargamos de que esa impresión sea impecable, brillante y duradera.

///V PANEL DE ALUMINIO

Como especialistas en la integración de Panel de Aluminio Compuesto (ACM), dominamos la técnica de reticulado para ofrecer transformaciones estructurales profundas. Creamos diseños vanguardistas que optimizan la visibilidad y proyectan una imagen de solidez.

///V SEÑALÉTICA

Desarrollamos señalética institucional, turística y normativa que responde a las necesidades más exigentes de seguridad y tránsito. Nuestras soluciones incluyen sistemas de accesibilidad mediante Braille, fabricados con materiales premium que aseguran legibilidad y resistencia en todo momento.

///V LÁTEX IMPRESIÓN

La solución que fusiona fidelidad cromática con un compromiso total por la salud. Al ser tintas 100% ecológicas e inodoras, son ideales para Espacios de Salud, Restaurantes, Hotelería y Retail. Garantizamos gráficos de máxima durabilidad y resistencia UV en viniles, textiles y canvas. Con Grupo Visión, obtienes calidad visual impecable que respeta la normativa ambiental y la integridad de tus espacios.

///V GRAN FORMATO IMPRESIÓN

Especialistas en soluciones de impresión en gran formato de alta resolución, la herramienta clave para proyectar una identidad corporativa sólida. Ofrecemos una versatilidad total en sustratos y acabados de vanguardia, permitiendo la transformación integral de fachadas, interiores, eventos y exposiciones con una fidelidad visual impecable.

///V ROTULACIÓN VEHICULAR

Convertimos su flota en una herramienta de marketing móvil de alto impacto. Cada kilómetro recorrido es una oportunidad estratégica para maximizar la visibilidad de marca. Utilizamos materiales de alto rendimiento que aseguran durabilidad y una recordación efectiva, llevando su identidad corporativa exactamente a donde sus clientes se encuentran.

///V PROMOCIONALES

Ofrecemos soluciones personalizadas, desde textiles hasta accesorios corporativos, enfocadas en fidelizar a su audiencia y fortalecer su marca. Con Grupo Visión, cada detalle es una herramienta estratégica para proyectar una imagen profesional y memorable.

kiwa
certificado



ISO 9001
2274-3/24
certificado por ENAC

GRUPO
///V VISION

GRUPO **VISION**

SOMOS LA SOLUCIÓN
**A TUS NECESIDADES
PUBLICITARIAS**



Video Institucional



Catálogo Exteriores



Catálogo Pantallas



(479) 145 9225 | Islas Baleares 118, Col. Lindavista

RUN4LIFE®

¡CORRE Y SÉ LA PORTADA!

JUNIO 2027



21K 8va. CARRERA
RUN4LIFE
+RUN4KIDS

Más info aquí



BY ALEJANDRA ORTIZ

RUN4LIFE®

MAGAZINE

Busca tu foto en nuestro facebook

Run4Life magazine

LISTA 100 DOCTORES + INFLUYENTES



run4lifemagazine

@R4Lmagazine

www.run4lifemagazine.com

Número 69 · Año 10 \$45.00

FORMA PARTE DE LA LISTA DE LOS 100 DOCTORES MÁS INFLUYENTES

Este especial esta dirigido a:

Doctores, Clínicas, Hospitales, Asociaciones y cualquier persona física
o moral dedicada en cuerpo y alma a la salud.

MÁS ➡
INFORMACIÓN

Escanea
para
contacto



CONTENIDO

RUN4LIFE

f Run4Life magazine

run4lifemagazine

@R4Lmagazine

Carta de la Directora

La mente también se entrena, la importancia de un coach mental.

Hay una frase que en el deporte escuchamos constantemente: "hay que estar preparado físicamente para competir". Y es verdad. Entrenamos el cuerpo, cuidamos la alimentación, medimos nuestros tiempos, analizamos nuestra técnica y buscamos mejorar cada día. Pero existe un entrenamiento que durante mucho tiempo permaneció en segundo plano: el entrenamiento de la mente.

En Run4life creemos que un atleta no solo necesita piernas fuertes, pulmones resistentes o una excelente condición física. Necesita también aprender a manejar la presión, superar la frustración, recuperar la confianza después de un mal resultado y, sobre todo, mantenerse enfocado cuando las circunstancias no salen como esperaba.

Ahí es donde el trabajo de un coach mental adquiere un enorme valor.

Un coach mental no está para decirle al deportista que nunca tenga miedo, dudas o nervios. Está para ayudarlo a entender esas emociones y aprender a competir con ellas. Porque la fortaleza mental no significa no sentir presión; significa saber qué hacer con ella.

El coach mental debe dejar de verse como un recurso exclusivo para los atletas de élite.

También puede acompañar a un corredor que se enfrenta por primera vez a un maratón. A una persona que quiere regresar al deporte después de años. A un joven que tiene miedo de competir. A alguien que entrena todos los días, pero siente que su propia mente se convierte en su principal obstáculo.

Porque correr 5, 10, 21 o 42 kilómetros no es solamente una cuestión física.

En algún punto de la carrera, todos tenemos una conversación con nosotros mismos: "Ya no puedo", "¿Para qué estoy haciendo esto?", "Voy demasiado lento", "Tal vez no estoy preparado."

Y es precisamente ahí donde comienza otra competencia: la que ocurre entre lo que creemos que podemos hacer y lo que realmente somos capaces de alcanzar.

El coach mental ayuda a transformar esa conversación.

No se trata de repetir frases positivas sin sentido. Se trata de construir herramientas: objetivos claros, concentración, autoconocimiento, manejo de la ansiedad, tolerancia a la frustración y una relación más sana con el resultado.

Como coach mental y Directora de RUN4LIFE MAGAZINE la directriz de la revista siempre ha sido motivar e impulsar a nuestros lectores y comunidad a lograr ser su mejor versión, es por eso que organizamos eventos deportivos, incluimos temas sobre cuerpo, mente & alma a la editorial, espero que disfrutes esta edición, logres hacer un cambio disruptivo en tu vida y cumplir tus metas.

Alejandra Ortiz
CEO y Fundadora Run4Life



@aleortiz4life

DIRECTORIO

Directora General:
Alejandra Hernández Ortiz

Fotografía:
Joaquín Aguirre

Colaboradores:
José Núñez Mental Coach
Equipo Béisbol Profesional
Leones de Yucatán.

Dr. Fernando Márquez
Club Pachuca.

 Corresponsal México
Gerardo Villarreal
Escritor y Columnista:

 Corresponsal España
Álvaro Manso
@mansoasensio
Escritor / Actor / Corredor

Distribución: Pedro García Pozos

Contabilidad: Octavio Jaloma

Ventas: Dafne Muñoz

Encuéntrala en:
**Tiendas Sanborns
de la República Mexicana**



Revista Deportiva año 13, núm 77, marzo-junio 2026, es una publicación trimestral. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo no. 04-2024-052912371200-102 ISSN: (en trámite) ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Editora responsable: Alejandra Hernández Ortiz. Impresa por Smart-Press Vision, SA de CV Caravaggio 30 Col. Mixcoac México C.P. 03910 este número se terminó de imprimir el jueves 19 de marzo del 2026.



Conoce tu cuerpo, cuida tu bienestar

Laboratorio clínico con
diagnósticos confiables
y oportunos.



10% en tu primer paquete de estudios,
mencionando esta revista



Análisis
Clínicos



Chequeos y Perfiles
Preventivos



Toma de Muestras
a Domicilio



Resultados
Confiables



MIRAMONTES
CDMX, México.
5555493882

COYOACÁN
CDMX, México.
5568407542 y 5526233131

✉ ventas@labnostic.mx

🌐 www.labnostic.mx

📷 [@labnostic.mx](https://www.instagram.com/labnostic.mx)

RUN4LIFE®



Encuéntrala en todos los



Sanborns

de la República Mexicana



Escanea
y dale like



Run4life magazine
Facebook



run4lifemagazine
Instagram



R4Lmagazine
Twitter

run4lifemagazine.com

fc fácil de
Construir

Venta y distribución de materiales
para construcción ligera.

+ de **30** Años

siendo el aliado de
quienes construyen.

- Tableros de yeso
- Plafones
- Perfiles Metálicos
- Aislamientos
- Herramientas
- Pinturas


GRUMAT
ALUMINIO

 www.fcfacil.com
 FC Fácil de Construir
 facil de Construir



Entrevista a Pascaline Leon, Business France México

French Sport & Innovation Summit 2026

Pascaline LEON: El French Sport & Innovation Summit fue una iniciativa estratégica concebida por Business France para posicionar a las empresas francesas en un momento clave para México: la preparación de la Copa Mundial de la FIFA 2026.

Más allá de la dimensión deportiva, este evento global actuó como un verdadero acelerador de transformación, impulsando inversiones en infraestructura, innovación tecnológica, salud, movilidad y desarrollo urbano.

Nuestro objetivo con este Summit fue precisamente aprovechar esta dinámica para generar un puente concreto entre Francia y México, reuniendo a empresas innovadoras, actores institucionales, inversores y expertos del ecosistema deportivo.

Se trata de pasar de la visión a la acción: facilitar intercambios de alto nivel, identificar oportunidades de mercado y construir colaboraciones duraderas que contribuyan tanto al desarrollo de las empresas como al legado del Mundial en México.

Run4Life: ¿Cuál es el papel de Business France en México dentro de esta iniciativa?

Pascaline LEON: Business France tiene un rol central en la estructuración de esta cooperación económica. Actuamos como facilitadores del desarrollo internacional de las empresas francesas, ayudándolas a comprender el mercado, identificar socios estratégicos y concretar oportunidades de negocio.

En México, nuestro trabajo se basa en una proximidad muy fuerte con el ecosistema local: instituciones públicas, clusters, grandes grupos, startups y actores territoriales. Organizamos cada año múltiples eventos, misiones empresariales y programas de aceleración para generar encuentros de alto valor.

El Summit es la materialización de esta misión: transformar una gran oportunidad macroeconómica en resultados tangibles para las empresas. También ilustra la capacidad de la "Team France" para movilizarse junto con socios mexicanos en proyectos estructurantes, en sectores clave como deporte, innovación, salud o ciudad sostenible.



Pascaline Leon

Run4Life: ¿Qué pudieron aprovechar los participantes del programa?

Pascaline LEON: Diseñamos un programa muy completo, pensado como una verdadera plataforma de desarrollo de negocio y de visibilidad internacional.

Los participantes no solo asistieron a conferencias, sino que vivieron una experiencia inmersiva que combinó:

- Mesas redondas con expertos internacionales sobre temas estratégicos.
- Reuniones B2B altamente cualificadas con socios potenciales.
- Visitas a ecosistemas locales para entender el mercado desde dentro.
- Espacios de networking con actores institucionales y privados.

El evento estuvo estructurado alrededor de seis sectores estratégicos: deporte, nutrición y bienestar, industrias creativas, ciudades sostenibles, movilidad e innovación. [fr.linkedin.com]

Cada uno de estos sectores respondieron a desafíos concretos del Mundial 2026 y a tendencias de fondo en México: modernización urbana, digitalización, experiencia del usuario, salud preventiva o sostenibilidad.

El objetivo fue muy claro: generar oportunidades reales, contactos relevantes y proyectos concretos para las empresas participantes.

Puedes consultar el programa completo aquí: <https://event.businessfrance.fr/french-sport-innovation-summit-2026/programme-es/>

Run4Life: Sabemos que Alejandra Ortiz participó en el evento. ¿Puedes contarnos más sobre su participación?

Pascaline LEON: Estamos muy orgullosos de haber contado con la participación de Alejandra Ortiz, quien intervino en la sesión "Chingonas en el deporte", una conversación especialmente inspiradora dedicada al papel de las mujeres en el ecosistema deportivo.

En esta sesión, participó junto a Azza Besbes, ex atleta olímpica y medallista internacional en esgrima por Francia, cuya trayectoria de alto nivel aportó una perspectiva única sobre el rendimiento, la resiliencia y el liderazgo femenino en el deporte.

La participación de Alejandra Ortiz, en diálogo con Azza Besbes, reflejó perfectamente uno de los pilares del Summit: promover no solo la innovación tecnológica, sino también la inclusión, la inspiración y la valorización de nuevos modelos de liderazgo en el deporte.

Este tipo de intercambios enriquece profundamente el evento, al conectar experiencias internacionales con la realidad mexicana y al destacar el papel clave de las mujeres en la transformación del sector.

Run4Life: ¿Qué nos puedes decir sobre la delegación francesa?

Pascaline LEON: La delegación francesa fue uno de los elementos centrales del Summit. Reunió a empresas altamente innovadoras que representan la excelencia tecnológica y el know-how francés en sectores estratégicos ligados al deporte y a la transformación urbana.

Estas empresas desarrollan soluciones muy concretas, por ejemplo:

- Tecnologías para optimizar el rendimiento deportivo, la recuperación y la prevención de lesiones.
- Soluciones de salud y bienestar vinculadas al deporte y a la medicina preventiva.
- Infraestructuras deportivas y urbanas más sostenibles y adaptadas a grandes eventos internacionales.
- Innovaciones en movilidad inteligente para mejorar la experiencia de los usuarios y la logística.
- Herramientas digitales, plataformas de datos e inteligencia artificial aplicadas al deporte.

Más allá de sus tecnologías, estas empresas comparten una misma visión: contribuir a ecosistemas más eficientes, sostenibles y orientados al usuario, y posicionarse en mercados internacionales como el mexicano, que ofrece un fuerte potencial de crecimiento en el contexto del Mundial.

Run4Life: Para terminar, ¿qué representa este evento en el marco de la cooperación entre Francia y México?

Pascaline LEON: Este Summit es una ilustración muy concreta de la solidez y del dinamismo de la relación entre Francia y México. Se trata de una relación estructurada, basada en una fuerte presencia empresarial francesa en el país y en una cooperación económica continua.

Haber organizado este evento en el contexto de la Copa Mundial 2026 tiene un valor simbólico y estratégico muy fuerte: nos permitió proyectarnos en el futuro, construir alianzas duraderas y contribuir a un legado que va mucho más allá del deporte.

Estamos particularmente felices y orgullosos de haber concretado este proyecto, que refleja la capacidad de colaboración entre ambos países y que abre nuevas oportunidades para empresas, instituciones y ciudadanos.

Este Summit es, sin duda, un paso más en el fortalecimiento de la cooperación franco-mexicana, basada en la innovación, la confianza y una visión compartida del desarrollo.

GABRIEL CANCEL

Representante
de los **Bravos de León**
en El juego de las estrellas

¿Qué se siente formar parte del equipo de los Bravos?

Muy bien verdad de poder formar parte del grupo de muchachos y darle ese privilegio a la fanaticada de estar a un paso de clasificar a playoffs.

¿Cuál ha sido tu mejor momento en el béisbol? Creo que fue la vez que quedé seleccionado en el draft de béisbol.

¿Y el peor momento tu carrera?

Creo que no hay un peor, porque todo es aprendizaje en este deporte pero uno que dolió fue el que me dejara libre la organización de Toronto hace 2 años.

¿Qué haces cuando las cosas no van bien, que métodos usas, tienes algún mental coach, psicólogo, que lees?

Leo mucho y ahora mismo tengo un psicólogo mental que todas las semanas más reuno con él se llama Fredy Sandoval.



¿Y qué es lo que ha cambiado con este apoyo?

Cambiarle el enfoque, ver que uno no es el fracaso me entiendes eso es parte del crecimiento, un fracaso no es lo que te define a ti como jugador.

¿Cuáles son tus rutinas mentales? Antes de acostarme y al levantarme siempre trato de visualizar al pitcher, visualizarme yo teniendo éxito prepararme para la guerra porque esto eso es una guerra y mi rutina en el case, en el gimnasio todos los días para mantenerme y estar preparado físico, mentalmente y espiritual.

¿Quién ha sido la persona que más te ha influido en tu carrera?

Mi papá que me metió, sin saber que yo estaba haciendo.

¿Cómo era tu papá cuando eras pequeño?

Era un papá exigente y ahora le agradezco porque cuando uno crece y ya no estas en la organización de grandes ligas y dices y ahora cómo le doy a mi familia a comer me entiende, ahora que es tengo que yo ser mi propio coach, mi propio papá cómo él era así conmigo.

¿Qué le dirías ahora a ese niño Gabriel que empezaba en el béisbol?

Que estoy orgulloso de él verdad, porque gracias a él aunque antes no me gustaba tanto hacer las cosas, pude aprender y ser el hombre que ahora soy.

¿Qué consejo le darías a todos los niños que quieren ser beisbolistas profesionales como tú?

Pues sería que trabajen lo más fuerte posible, que el fracaso es enseñanza, tenga la disciplina, eh tengan el deseo, la determinación.





JIMMY KERRIGAN

¿Qué piensas de esta nueva era en Bravos clasificando a playoffs?

Como dije Tengo 3 años en Bravos y estoy emocionado de estar aquí.

¿Cambiarás algo en tu estilo de juego para los playoffs?

No en realidad no, tenemos un buen grupo de compañeros, empezando por nuestro manager.

¿Cuál ha sido tu mejor momento en el béisbol?

Mi mejor momento cuando firmé en 2017 con Minnesota Twins.

¿Quién es la persona que más ha influido tu carrera y por qué?

Mi papá, simplemente el verlo trabajar todos los días me motivó mucho.

¿Quién te introdujo en el béisbol?

Mi hermana, desde que tenía 5 años, recuerdo que jugaba con ella T-ball y me encantaba.

¿Tienes alguna cábala o superstición antes de entrar al terreno de juego? No, simplemente antes de salir brinco de un lado para el otro y muevo la cadera y brinco al aire. Cuando voy al box le doy golpecito al casco ,un golpecito con el pie derecho y otro con el pie izquierdo.

¿Qué consejo le darías a los niños que sueñan a ser como tú?

En mi opinión Ir al gym, trabajar duro y divertirse, disfrutar lo que están haciendo.

Mensaje a todos los fans:

Sigan viniendo los juegos, cuando ustedes estan presentes nosotros también estamos presentes, llenen el lugar y les vamos a dar un buen show.

SANDBER PIMENTEL

Vimos un cambio disruptivo desde el primer juego a ahora en el equipo y en ti, **¿Cuál ha sido el secreto para ahora estar a punto de clasificar en play offs?**

Bueno yo entiendo que primeramente debemos agradecerle a Dios porque realmente sin él esto no sería posible y hemos tratado de mantener una una unidad como equipo.

¿Cómo haces para recuperarte de tan demandante jordana del béisbol de jugar 6 días a la semana?

Aprovechar el tiempo para descansar lo más posible, lo más importante.

¿Alguna cábala antes de salir al terreno de juego?

Orar, en ocasiones uno no se imagina de las cosas que nos libra, yo no creo en coincidencia tú sabes, posiblemente mucha gente duda y quizá mucha gente entienda que eso es suerte, pero yo no lo veo así yo entiendo que todo viene de parte de Dios.

¿Qué pasa cuando las cosas no salen bien cómo haces para levantarte qué le dices a Dios?

Que se haga su voluntad, eso no se cuestiona yo simplemente trato de obviamente controlar lo que yo puedo controlar, trato de entrenar lo más de lo que yo pueda.

¿Alguna técnica mental que practiques o algún psicólogo deportivo ,coach mental que tengas?

Autocrítica muchas veces eso funciona YY ser lo más objetivo por no decir cruel conmigo.

¿Cuál ha sido la persona que más ha marcado tu carrera y por qué?

Mi hermano era jugado profesional jugó en Texas también y mi papá obviamente bueno mi hermano porque mi hermano fue a quien yo veía quien yo admiraba, era excelente jugador cosas que suceden él no pudo alcanzar un nivel alto pero si era una excelente tenía mucho talento.

¿Qué le dirías a al Sandber niño que comenzaba a jugar beisbol?

Que se pusiera a estudiar, el béisbol es bien complicado, que hiciera las mismas cosas porque obviamente cada cosa que yo he hecho me ha llevado hasta aquí, todos hemos vivido situaciones complicadas, cada quien tiene una historia triste.

¿Alguna vez has tocado fondo? Y qué hiciste para salir?

Muchas veces, pedirle mucho a Dios, refugiarme en mi familia obviamente y recordar que los malos momentos no se acaban y comienzan conmigo, son situaciones que le toca vivir al ser humano yo lo veo así.

Consejo para los niños y adolescentes que sueñan con ser beisbolistas y deportistas profesionales como tú

qué les dirías? Que no se rindan y que respeten mucho a sus padres en ocasiones nosotros pensamos que tenemos todas las respuestas, que no sabemos todas las cosas y no es así, demás los padres juegan un papel determinante en la carrera de un atleta.

¿Cuál ha sido ese momento determinante en tu carrera que recuerdes un parteaguas?

Luego que salí de Estados Unidos, fui a Japón y ahí entró la pandemia en ese momento viví una situación bien complicada, bien difícil, no había trabajo, no estábamos jugando tuve que irme a trabajar a otro país y estaba pensando seriamente en quedarme en ese país de manera ilegal y todo eso y gracias a Dios mi hermano, obviamente mi familia y llamadas que recibí de muchos jugadores incluyendo a Robinson Cano, me llamó, habló conmigo me dio mucho consejos, me dijo muchas cosas, esas palabras que yo necesitaba escuchar ,me dijo que si yo pensaba dejar todo el talento que yo tenía como jugador y pues nada era volver a mi país y hacer lo que yo sé hacer que es jugar al béisbol.

¿Y el mejor momento en el béisbol?

Cuando quedé Campeón en 2024 y ahora decretamos ser campeones ahora con Bravos.



JERMAINE PALACIOS

¿Qué cambiará en tu forma de juego de un juego regular a playoffs?

Ya he tenido la oportunidad de jugar unos juegos de play off y es simplemente ganar, solamente conseguir una victoria.

¿Algún ritual que hagas antes de salir al terreno?

Si tengo uno: escribo en el terreno una "J" de mi nombre y por Jesús.

¿Cuál ha sido tu experiencia más difícil en el béisbol?

Creo que fue cuando quedé agente libre en Estados Unidos.

¿Qué sientes por esta segunda oportunidad en la liga mexicana, qué te parece la liga? Disfrutándola y dando lo mejor también.

Cuando las cosas no salen como esperas durante un juego o atraviesas una mala racha ¿Qué haces para recuperar la confianza?

Trato de poner las cosas en manos de Dios, de que siempre le digo que se haga su voluntad, claro si no me va bien o si no pasa lo que uno espera trató de mejorar, trato de pensar en lo que quizá hice mal en ese momento y mejorarlo.

¿Qué rutinas o hábitos mentales consideras indispensables para rendir al máximo dentro y fuera del terreno de juego? Orar.

¿Quién ha sido la persona que más ha influido en tu carrera y cuál es la lección más importante que te ha dejado?

Guau creo que mi papá, porque mi papá fue que me me inculcó el beisbol y una de las lecciones que quizás siempre recuerde, que sea humilde y nunca diga que Si a todo, que nunca me la sé todas.

¿Si hoy pudieras darle un consejo al jugador que eras cuando comenzaste tu carrera qué le dirías?

Que siguiera disfrutando del béisbol que el deporte es muy bonito y no olvidarnos lo bonito que es divertirnos, de pasarla bien y de no ser tan malcriados cuando pequeños.



ESTEBAN EL "PONY" QUIROZ

¿Qué se siente formar parte del equipo de los Bravos?

Muy bien verdad de poder formar parte del grupo de muchachos y darle ese privilegio a la fanática de estar a un paso de clasificar a playoffs.

¿Cuál ha sido tu mejor momento en el béisbol? Creo que fue la vez que quedé seleccionado en el draft de béisbol.

¿Y el peor momento tu carrera?

Creo que no hay un peor, porque todo es aprendizaje en este deporte pero uno que dolió fue el que me dejara libre la organización de Toronto hace 2 años.

¿Qué haces cuando las cosas no van bien, que métodos usas, tienes algún mental coach, psicólogo, que lees?

Leo mucho y ahora mismo tengo un psicólogo mental que todas las semanas más reuno con él se llama Fredy Sandoval.

¿Y qué es lo que ha cambiado con este apoyo?

Cambiarle el enfoque, ver que uno no es el fracaso me entiendes eso es parte del crecimiento, un fracaso no es lo que te define a ti como jugador.

¿Cuáles son tus rutinas mentales? Antes de acostarme y al levantarme siempre trato de de visualizar al pitcher, visualizarme yo teniendo éxito prepararme para la guerra porque esto eso es una guerra y mi rutina en el case, en el gimnasio todos los días para mantenerme y estar preparado físico, mentalmente y espiritual.

¿Quién ha sido la persona que más te ha influido en tu carrera?

Mi papá que me metió, sin saber que yo estaba haciendo.

¿Cómo era tu papá cuando eras pequeño?

Era un papá exigente y ahora le agradezco porque cuando uno crece y ya no estas en la organización de grandes ligas y dices y ahora cómo le doy a mi familia a comer me entiende, ahora que es tengo que yo ser mi propio coach, mi propio papá cómo él era así conmigo.

¿Qué le dirías ahora a ese niño Gabriel que empezaba en el béisbol?

Que estoy orgulloso de él verdad, porque gracias a él aunque antes no me gustaba tanto hacer las cosas, pude aprender y ser el hombre que ahora soy.

¿Qué consejo le darías a todos los niños que quieren ser beisbolistas profesionales como tú?

Pues sería que trabajen lo más fuerte posible, que el fracaso es enseñanza, tenga la disciplina, eh tengan el deseo, la determinación.





El papel del Mental Coach en el proceso de una lesión deportiva

El acompañamiento invisible que puede cambiar el destino de un atleta.

Por José Núñez – Mental Coach

En el deporte de alto rendimiento, una lesión representa mucho más que un daño físico. Para muchos atletas, una lesión significa la interrupción de un sueño, la pérdida temporal de su identidad, el miedo a ser reemplazados, la incertidumbre sobre su futuro y, en algunos casos, el inicio de una batalla emocional mucho más difícil que la recuperación del propio tejido lesionado.

Mientras la medicina deportiva se ocupa de reconstruir músculos, tendones, ligamentos o huesos, existe otra parte del atleta que también necesita ser rehabilitada: su mente.

Diversas investigaciones han demostrado que el estado psicológico influye directamente en la velocidad de recuperación, la adherencia a los tratamientos, la percepción del dolor, la confianza al regresar a competir y la disminución del riesgo de recaídas.

Aquí es donde aparece una figura que durante muchos años fue subestimada, pero que hoy forma parte del trabajo multidisciplinario de las organizaciones deportivas más exitosas del mundo: el Mental Coach.

El Mental Coach no sustituye al médico, al fisioterapeuta ni al psicólogo clínico. Su función consiste en acompañar al deportista durante todo el proceso de la lesión, ayudándolo a mantener una mentalidad fuerte, una identidad estable, un propósito claro y las herramientas necesarias para afrontar cada etapa del camino.

La lesión no sólo rompe tejidos.

Muchas veces también rompe la confianza.

Y reconstruir la confianza requiere entrenamiento mental.

La lesión comienza antes de la lesión

Pocas personas hablan de esto.

Toda lesión comienza mucho antes del momento del accidente.

Muchas aparecen después de semanas o meses de acumulación de estrés, presión competitiva, fatiga emocional, ansiedad, exceso de carga mental, problemas familiares o falta de descanso.

Cuando el atleta vive constantemente bajo tensión, el cuerpo pierde capacidad de recuperación.

La concentración disminuye.

La toma de decisiones cambia.

Los tiempos de reacción se vuelven más lentos.

La coordinación se altera.

El sistema nervioso permanece en alerta permanente.

Todo esto incrementa considerablemente el riesgo de lesión.

Por ello, el trabajo preventivo del Mental Coach no comienza cuando aparece la lesión.

Comienza mucho antes.

Su función preventiva incluye:

- Desarrollo de hábitos mentales saludables.
- Regulación emocional.
- Manejo del estrés competitivo.
- Técnicas de respiración.
- Control de ansiedad.
- Rutinas de recuperación mental.
- Gestión de expectativas.
- Higiene del sueño.
- Desarrollo de resiliencia.

Un atleta mentalmente equilibrado también reduce su probabilidad de lesionarse.

El instante de la lesión

Todo ocurre en segundos: Un movimiento. Un giro. Una caída. Un contacto. Un dolor intenso. Y después... Silencio.

En esos primeros segundos el atleta suele experimentar una mezcla de incredulidad y negación. "No puede estar pasando." "Seguramente no es grave." "Voy a seguir jugando."

En deportes profesionales es muy frecuente que el atleta quiera continuar compitiendo aun cuando su cuerpo ya no puede hacerlo.

Aquí aparece la primera intervención mental. El Mental Coach ayuda al deportista a aceptar la realidad inmediata sin caer en el pánico.

No intenta minimizar la situación.

Tampoco dramatizarla.

Su labor consiste en estabilizar emocionalmente al atleta para evitar que el miedo domine completamente la experiencia.

Porque la primera lesión ocurre en el cuerpo.

La segunda ocurre en la mente.

Y esa segunda puede durar mucho más tiempo.

El diagnóstico: el golpe emocional más fuerte

Muchas veces el dolor físico no es lo más difícil.

Lo realmente devastador llega cuando el médico pronuncia las palabras:

"Ruptura de ligamento."

"Seis meses fuera."

"Necesitas cirugía."

"Temporada terminada."

En ese instante el atleta deja de pensar como deportista.

Comienza a pensar como ser humano.

Empiezan las preguntas.

¿Por qué a mí?

¿Voy a volver igual?

¿Perderé mi lugar?

¿Mi equipo confiará nuevamente en mí?

¿Perderé mi contrato?

¿Se acabó mi carrera?

El diagnóstico representa un duelo.

Porque el deportista pierde temporalmente una parte de su vida.

Aquí el Mental Coach ayuda a transformar la incertidumbre en un plan.

No puede cambiar el diagnóstico.

Pero sí puede cambiar la manera en que el atleta lo interpreta.

Y la interpretación determina la respuesta emocional.

La etapa de la negación

Es completamente normal.

Muchos atletas intentan convencerse de que el médico se equivocó.

Buscan una segunda opinión.

Una tercera.

Una cuarta.

Quieren regresar antes del tiempo indicado.

Intentan entrenar a escondidas.

Ignoran el dolor.

En esta etapa el Mental Coach trabaja principalmente la aceptación inteligente.

Aceptar no significa rendirse.

Aceptar significa dejar de luchar contra una realidad que ya ocurrió para comenzar a construir una nueva.

La energía que antes se utilizaba para negar la lesión ahora comienza a utilizarse para recuperarse.

La frustración y el enojo

Después aparece otra emoción poderosa: La frustración.

El atleta observa cómo sus compañeros entrenan mientras él permanece en la sala de rehabilitación, ve partidos desde la tribuna, pierde ritmo competitivo, pierde protagonismo, muchas veces siente culpa, otras veces siente injusticia, algunos incluso comienzan a aislarse, la frustración mal manejada puede convertirse en depresión deportiva.

El Mental Coach ayuda a canalizar esa energía, no elimina el enojo, lo convierte en combustible para la recuperación.

Cada sesión tiene un objetivo.

Cada pequeño avance comienza a tener significado.

La rehabilitación deja de verse como castigo.

Empieza a verse como entrenamiento.

La espera de la cirugía

Pocas etapas generan tanta ansiedad.

La cirugía representa lo desconocido.

Muchos atletas nunca han entrado a un quirófano.

Comienzan a imaginar escenarios negativos.

¿Qué pasará si algo sale mal?

¿Y si nunca vuelvo?

¿Qué ocurrirá después?

Durante esta etapa el Mental Coach trabaja:

- Regulación emocional.
- Respiración.
- Visualización.
- Manejo del miedo.
- Preparación mental para el procedimiento.
- Confianza en el equipo médico.

El objetivo no es eliminar completamente el miedo, el objetivo es impedir que el miedo controle al atleta.

El despertar después de la cirugía

Cuando el deportista despierta comienza una nueva realidad.

Dolor, Inflamación, Limitaciones, Dependencia, Ayuda para actividades básicas.

Para un atleta acostumbrado a controlar su cuerpo, depender de otras personas representa un golpe muy fuerte para su autoestima.

Aquí el Mental Coach trabaja la paciencia.

Porque uno de los enemigos más grandes durante una recuperación es la impaciencia.

El cuerpo tiene tiempos biológicos.

La mente quiere resultados inmediatos.

Cuando ambos tiempos no coinciden aparecen la desesperación y el abandono.

La rehabilitación: la competencia más larga

La rehabilitación no dura días.

Puede durar meses.

Y en algunos casos más de un año.

Lo más difícil no suele ser el dolor.

Lo más difícil es la repetición.

Ejercicios simples.

Movimientos básicos.

Rutinas aparentemente aburridas.

Sin aplausos.

Sin aficionados.

Sin reconocimiento.

Aquí aparece el verdadero campeón.

El Mental Coach ayuda a mantener la motivación cuando ya no existe emoción.

Porque la disciplina siempre llega después de que desaparece la inspiración.

Durante esta etapa se trabajan objetivos semanales.

Metas diarias.

Seguimiento emocional.

Fortalecimiento de la confianza.

Visualización del regreso.

Construcción de identidad.

El atleta deja de pensar únicamente en cuándo volverá.

Comienza a concentrarse en cómo volverá.

El miedo al regreso

Llega uno de los momentos más delicados.

El médico autoriza regresar.

Pero la mente todavía no.

El atleta comienza a pensar:

¿Y si vuelve a romperse? ¿Y si siento dolor otra vez? ¿Y si ya no soy el mismo?

Este miedo es completamente normal.

No significa debilidad.

Significa protección.

El cerebro intenta evitar otro sufrimiento.

El problema aparece cuando esa protección limita el rendimiento.

Aquí el Mental Coach trabaja la reconstrucción de la confianza.

La confianza no regresa sola.

Debe entrenarse.

Cada entrenamiento exitoso.

Cada movimiento realizado sin dolor.

Cada avance.

Va reconstruyendo la seguridad.

Volver a competir

Muchos creen que aquí termina la recuperación.

En realidad aquí comienza otra.

El regreso competitivo suele venir acompañado de ansiedad.

Ahora el atleta debe enfrentarse nuevamente a la velocidad del juego.

A la presión.

Al contacto.

A la crítica.

Al error.

Al miedo.

Es común observar deportistas que físicamente están recuperados al cien por ciento pero mentalmente siguen jugando al cincuenta.

Evitan ciertos movimientos.

No realizan cambios de dirección con intensidad.

Disminuyen la agresividad deportiva.

Protegen inconscientemente la zona lesionada.

El cuerpo ya está listo.

La mente todavía no.

Aquí el Mental Coach desarrolla programas específicos para recuperar:

- Confianza.
- Agresividad deportiva saludable.
- Toma de decisiones.
- Concentración.
- Atención.
- Regulación emocional.
- Mentalidad competitiva.

Volver al 100 %

Existe una gran diferencia entre regresar y regresar plenamente.

Muchos atletas vuelven a competir.

Muy pocos vuelven a confiar completamente en sí mismos.

La verdadera recuperación ocurre cuando el atleta deja de pensar en la lesión durante la competencia.

Cuando vuelve a reaccionar naturalmente.

Cuando recupera la libertad de movimiento.

Cuando vuelve a disfrutar.

Cuando deja de protegerse.

Cuando su cuerpo y su mente vuelven a trabajar como una sola unidad.

Ese es el verdadero alta deportiva.

El Mental Coach como miembro del equipo multidisciplinario

El proceso ideal de recuperación involucra la colaboración constante entre diferentes profesionales:

- Médico especialista.
- Cirujano.
- Fisioterapeuta.
- Preparador físico.
- Nutriólogo.
- Entrenador.
- Familia.
- Mental Coach.

Cada uno trabaja una parte distinta del atleta.

El Mental Coach se convierte en el puente entre la recuperación física y el regreso competitivo.

Su trabajo consiste en mantener fuerte aquello que ninguna resonancia magnética puede medir:

- La confianza.
- La motivación.
- La disciplina.
- La resiliencia.
- La identidad.
- La esperanza.

Más allá de la recuperación física

En numerosas ocasiones, los atletas que atraviesan correctamente un proceso integral de recuperación regresan con fortalezas que antes no poseían. Aprenden a conocerse mejor, desarrollan paciencia, fortalecen su inteligencia emocional y descubren recursos internos que permanecían ocultos mientras todo marchaba bien.

La lesión, aunque dolorosa, puede convertirse en un punto de inflexión. Muchos deportistas describen ese periodo como una de las experiencias más difíciles de su carrera, pero también como una de las más transformadoras. El acompañamiento de un Mental Coach ayuda a que ese aprendizaje no ocurra por accidente, sino mediante un proceso estructurado de reflexión, entrenamiento mental y crecimiento personal.

El objetivo final no es únicamente que el atleta vuelva a competir, sino que regrese con una versión más madura, resiliente y preparada para afrontar los desafíos del alto rendimiento.

Conclusión

Una lesión puede detener una temporada.

Pero no tiene por qué detener una carrera.

El cuerpo necesita rehabilitación.

La mente también.

Cada etapa del proceso representa un desafío diferente, y cada desafío exige herramientas mentales específicas. Ignorar el componente psicológico de una lesión significa dejar incompleta la recuperación.

El Mental Coach no acelera la cicatrización de un ligamento ni reemplaza el trabajo médico. Su verdadero valor consiste en acompañar al atleta cuando aparecen el miedo, la frustración, la pérdida de confianza y la incertidumbre. Es quien ayuda a convertir cada obstáculo en una oportunidad de crecimiento, quien mantiene viva la motivación cuando el camino parece interminable y quien prepara al deportista para regresar con la convicción de que su mayor fortaleza no está únicamente en su cuerpo, sino en su capacidad para superar la adversidad.

Al final, las grandes carreras deportivas no se definen por la ausencia de lesiones, sino por la forma en que los atletas responden a ellas. Porque las lesiones pueden marcar una carrera. Pero la fortaleza mental es la que decide cómo continuará esa historia.



17
OCTUBRE
2026



Puntos de venta

Tiendas Sport Palace León Centro (Presidencia)
Blvd. Las Torres (Frente a Plaza Mayor)
Autogreen (Brisas del Lago)
Autoorange (Carretera León - Lagos)

ZK
PARQUE
METROPOLITANO
CARRERA DE NOCHE

MÁS INFO



IMPRENTA
AGENCIA DE PUBLICIDAD



AUTOGREEN
Empieza tu autocuidado



AUTOORANGE
Empieza tu autocuidado



Alexandra Ortiz
Entrenadora - Fitness



beans
AGENCY | INFLUENCIAL SOCIAL MEDIA & EVENTS

@run4lifemagazine

f Run4life magazine

GRACIAS
POR SER PARTE DE

RUN4LIFE[®]
MAGAZINE



Run4life magazine
Facebook



run4lifemagazine
Instagram



R4Lmagazine
Twitter



13

ANIVERSARIO

ANÚNCIATE **25%**
Especial de Aniversario





Run4life magazine
Facebook



run4lifemagazine
Instagram



R4Lmagazine
Twitter

RUN4LIFE®



PLAYERAS DRYFIT
PARA TU CARRERA
ENTREGA EXPRES

10% DE DESCUENTO*

PAQUETE (PLAYERA, MORRAL & MEDALLA)



*Aplican restricciones
Válido hasta el 15 de Septiembre 2026.



**PONLE UN ALTO
AL RUIDO,
AQUÍ SÍ
TRABAJAMOS 24/7
POR TI**

**¡A LEÓN LE VA BIEN
Y VAMOS POR MÁS!**



LLEGAMOS A
+2,700
OBRAS
PARA LEÓN

EN 2026
+560
OBRAS QUE
TÚ NECESITAS

RUN4LIFE®

¿Te gustaría tu foto en la revista?



Sube tu Foto

Escribe el hashtag #run4lifemagazine

Etiquétanos en
@run4lifemagazine
f@Run4life Magazine

¡Listo!



Run4life magazine
Facebook



run4lifemagazine
Instagram



R4Lmagazine
Twitter

Escanea
y date like



run4lifemagazine.com



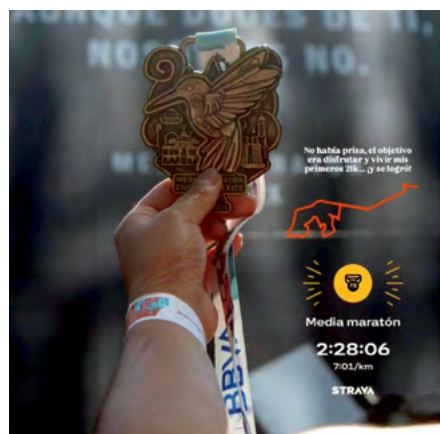
@antonio hernandez



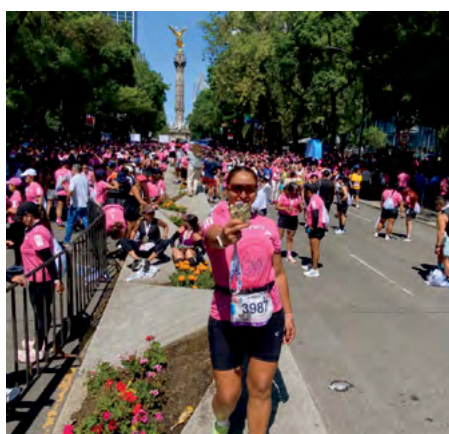
@gelyda



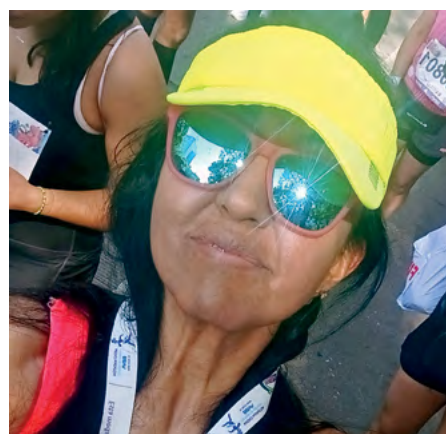
@denisselee



@diana_dino



@zitalore



@PattyLu_blue



@rey_herrera



@holapepillo



@esaudime

IOS Offices y BOBO presentan la 13.ª edición de su Carrera con Causa

*En beneficio
de AMANC*

Por: Alejandra Ortiz
Fotografía: Cortesía



La cantante y actriz Litzy se suma como embajadora de esta iniciativa, en la que BOBO participa como aliado



Ciudad de México. Con el propósito de fomentar el deporte, promover la convivencia familiar y contribuir a la lucha contra el cáncer infantil en México, IOS Offices presentó la 13.ª edición de su Carrera con Causa, que se llevará a cabo el próximo 2 de agosto en la Ciudad de México, destinando lo recaudado a beneficio de la Asociación Mexicana de Ayuda a Niños con Cáncer (AMANC).

Desde 1982, AMANC brinda acompañamiento integral a niñas, niños y adolescentes con cáncer y a sus familias. Cada año, en México se diagnostican cerca de siete mil nuevos casos de cáncer infantil y más de 23 mil pacientes permanecen en tratamiento activo; a través de su Red Nacional, la asociación beneficia anualmente a más de 3,500 pacientes.

En esta edición, BOBO se suma como aliado de la iniciativa y la cantante y actriz Litzy participa como embajadora, invitando a corredores, familias, empresas y comunidad a formar parte de una jornada que convierte el deporte y la convivencia en una oportunidad para apoyar. La artista también estará presente el día de la carrera y será la encargada de dar el disparo de salida.

“Así como en una carrera cada paso cuenta, en una causa como esta también cuenta cada persona que decide sumarse. Lo más importante es que las niñas, los niños y sus familias sepan que no están solos y que hay muchas personas dispuestas a acompañarlos. Me emociona ser parte de una iniciativa que convierte la participación de toda una comunidad en apoyo para quienes están atravesando un momento tan difícil”, expresó Litzy.

Para BOBO, esta colaboración es una forma de llevar la pasión con la que construye cada

proyecto también hacia su entorno. A través de su capacidad de comunicación y del alcance de sus talentos, se suma a una iniciativa que convoca a empresas, organizaciones y sociedad, aportando desde lo que mejor sabe hacer: comunicar, acercar personas y dar mayor visibilidad a una causa que requiere sensibilidad y compromiso.

Litzy es una de las artistas mexicanas más versátiles de su generación, con una trayectoria de 30 años en la música, la televisión y el entretenimiento. Inició su carrera en 1996 como integrante fundadora de Jeans (hoy JNS), una de las agrupaciones femeninas más importantes del pop latino.

Actualmente forma parte del roster de BOBO Producciones, donde desarrolla una nueva etapa profesional enfocada en fortalecer sus proyectos musicales, actorales y audiovisuales.

Vuelta en U (En Vivo) ya está nuevamente disponible en plataformas digitales.

Lanzado originalmente en 2020, el proyecto reúne diez canciones en vivo y presenta distintas facetas de Litzy como intérprete. El álbum recupera temas y versiones que forman parte de su historia musical y permite escucharla desde un formato cercano al escenario.

Como parte de este momento profesional, se presentará en Los 90's Pop Tour Antro, el próximo 18 de septiembre de 2026 en la Arena Guadalajara, reforzando su conexión con el público y su presencia en los escenarios.

**BOBO
PRESENTA**

Litzy

CONSEJOS FIT CON ROSA CAIAFA

Fotógrafo: Eduardo Ramos (@eduardoraos)
Stylist: (@sir.styling)
Maquillaje: Alero Mua (@aleromua)
PR: Puerto Talent (@puerto.talent y @rodrigoyeps)



Hoy muchas personas quieren ponerse en forma, pero no saben por dónde empezar. ¿Cuál es el primer paso que realmente marca la diferencia? Para mí, el primer paso es tomar la decisión de empezar y entender que no tienes que cambiar tu vida de un día para otro. Hay que comenzar con pequeños hábitos que realmente puedas sostener en el tiempo. Mover tu cuerpo, alimentarte mejor, tomar suficiente agua y descansar. La clave no está en hacerlo perfecto, sino en ser constante.

¿Cuál consideras que es el error más común que cometen quienes buscan transformar su cuerpo o mejorar su condición física? Creo que el error más común es querer resultados inmediatos. Muchas personas empiezan con demasiadas restricciones o entrenando de manera exagerada y terminan abandonando porque sienten que no pueden sostener ese ritmo. El cuerpo necesita tiempo. Una transformación real es un proceso y hay que aprender a disfrutarlo.

¿Qué hábitos diarios han sido clave para mantenerte constante durante tantos años? La disciplina, sin duda. También aprender a escuchar mi cuerpo y entender que no todos los días tengo la misma energía. Intento mantenerme activa, cuidar mi alimentación, hidratarme y darle importancia al descanso. Y algo que para mí es fundamental: disfrutar lo que hago. Cuando encuentras una actividad que te gusta, es mucho más fácil convertirla en parte de tu vida.

¿Cómo logras mantener la motivación cuando aparecen el cansancio, la falta de tiempo o los resultados tardan en llegar? Entendiendo que la motivación no siempre está. Hay días en los que no tienes ganas, y ahí es donde aparece la disciplina. También trato de recordar por qué empecé y cómo me siento después de entrenar. A veces los resultados físicos tardan, pero hay otros cambios que empiezas a sentir mucho antes: tienes más energía, duermes mejor, te sientes más fuerte y mejora tu autoestima. Hay que aprender a valorar también esos pequeños avances.

Para quienes combinan trabajo, familia y entrenamiento, ¿qué estrategias recomiendas para no abandonar

el ejercicio? Lo primero es dejar de pensar que necesitas dos horas libres para entrenar. A veces 30 minutos bien aprovechados hacen una gran diferencia. Yo recomiendo organizar la semana, agendar el entrenamiento como cualquier otro compromiso y buscar actividades que realmente disfrutes.

¿Cuál es tu filosofía sobre la alimentación? Mi filosofía es buscar un equilibrio. No creo en las dietas extremas ni en prohibirse absolutamente todo. Creo que debemos aprender a alimentarnos de una manera que podamos mantener durante toda la vida, priorizando alimentos nutritivos y escuchando las necesidades de nuestro cuerpo. Para mí, también es importante disfrutar.

Si pudieras recomendar solo tres alimentos que nunca deberían faltar en una alimentación equilibrada, ¿cuáles serían y por qué? Si tuviera que elegir solo tres, diría huevos, vegetales y frutas. Los huevos son una excelente fuente de proteína y muy versátiles; los vegetales aportan fibra, vitaminas y minerales; y las frutas nos dan nutrientes y energía de una manera natural. Pero realmente creo que la clave está en la variedad: ningún alimento por sí solo puede cubrir todas nuestras necesidades.



¿Cuántas horas al día duermes?

Intento dormir entre 7 y 8 horas. Para mí, el descanso es tan importante como el entrenamiento y la alimentación.

¿Qué cirugías estéticas tienes y qué consejo darías a las personas que les gustaría realizarse alguna?

Me he realizado dos cirugías estéticas: una cirugía de senos y una rinoplastia. Han sido decisiones muy personales, que tomé porque quería sentirme bien conmigo misma y estar a gusto con mi imagen.

Mi consejo para quien esté pensando en realizarse algún procedimiento estético es que lo haga por sí mismo y no por presión social o por compararse con alguien más.

Es fundamental informarse muy bien, acudir con profesionales certificados y tener expectativas realistas. Una cirugía puede ser una decisión personal y válida, pero nunca debería ser una obligación para sentirnos valiosos o suficientes.

En la era de las redes sociales, abundan los consejos y las rutinas. ¿Cómo distinguir la información útil de las modas pasajeras?

Hay que aprender a cuestionar lo que vemos. No todo lo que funciona para una persona funciona para otra. Yo recomiendo buscar información de profesionales capacitados, revisar las fuentes y desconfiar de las promesas de resultados rápidos o milagrosos.

RÉCORDS BATIDOS EN LA COPA MUNDIAL DE LA FIFA 2026

Fuente: FIFA

Jude Bellingham, Harry Kane, Kylian Mbappé, Lionel Messi, Michael Olise, Rodri, Cristiano Ronaldo y Eloy Room fueron algunos de los futbolistas que establecieron nuevos récords en la máxima cita del fútbol mundial.

GILBERTO MORA fue el **jugador más joven del Mundial 2026** con 17 años y el segundo jugador más joven en disputar una etapa eliminatoria solamente detrás de Pelé.

DICK ADVOCAT

El entrenador más veterano (78)

El "Rey" Otto comenzó la Copa Mundial 2026 en lo más alto de esta clasificación y terminó en el quinto lugar. Herr Rehnhagel, quien dirigió a Grecia con 71 años en 2010, ahora aparece por detrás de Carlos Queiroz (Ghana, 73 años y 124 días), Hugo Broos (Sudáfrica, 74 años y 79 días), Miroslav Koubek (República Checa, 74 años y 296 días) y Advocaat, quien tenía 78 años y 271 días cuando dirigió a Curazao frente a Costa de Marfil.





JUDE BELLINGHAM Y HARRY KANE OUSMANE DEMBÉLÉ Y KYLIAN MBAPPÉ

Primeros compañeros de equipo en alcanzar seis goles en una misma edición (6)

Este logro había sido esquivo para parejas como Sándor Kocsis y Ferenc Puskás, Jairzinho y Pelé, y Rivaldo y Ronaldo. Los referentes ingleses fueron los primeros en conseguirlo, mientras que la dupla francesa repitió la hazaña posteriormente.

DIDIER DESCHAMPS

Entrenador con más partidos (26)

Helmut Schön necesitó cuatro Mundiales para alcanzar las 25 victorias. Didier Deschamps superó esa cifra en 2026, pese a que se perdió la victoria por 4-1 ante Noruega debido al fallecimiento de su madre. El entrenador francés, de 57 años, llevó a su selección hasta los cuartos de final en 2014, conquistó el título mundial en 2018, alcanzó el segundo puesto en 2022 y terminó en la cuarta posición en esta edición. Además, Deschamps superó a Schön como el entrenador con más triunfos en la historia de la Copa Mundial.

JOHAN MANZAMBI

Jugador más joven en marcar un doblete como suplente

El delantero ingresó al campo cuando Suiza atravesaba dificultades ante Bosnia y Herzegovina. Apenas 2 minutos y 46 segundos después de ingresar, consiguió marcar el gol que adelantó a su selección. Luego, Manzambi, con 20 años y 247 días, volvió a aparecer para anotar su segundo tanto y superar el récord que hasta ese momento pertenecía al paraguayo Nelson Cuevas.

KYLIAN MBAPPÉ

Máximo goleador histórico (22 goles)

Miroslav Klose llegaba a la edición 2026 con una ventaja de tres goles en la cima de la tabla histórica. Lionel Messi necesitó apenas un tanto para igualarlo y, a partir de ese momento, él y Kylian Mbappé protagonizaron una carrera intensa por quedarse con el primer lugar. Messi comenzó el torneo con una ventaja de un gol sobre el francés y la amplió a tres al finalizar la fase de grupos. Sin embargo, Mbappé aceleró en la recta final de la competición y terminó superando al argentino por un gol para quedarse con el récord en solitario.

LIONEL MESSI

Jugador con más victorias (23)

Miroslav Klose, con una ventaja de apenas un triunfo, ya imaginaba que este récord podía ser superado. El '10' argentino dejó atrás al delantero alemán al liderar a la Albiceleste hacia siete victorias consecutivas en la competición. Kylian Mbappé, con 17 triunfos en Mundiales, ahora sigue los pasos de Messi y se mantiene como uno de los jugadores con posibilidades de acercarse a esa marca histórica.

LIONEL MESSI

Jugador con goles en más partidos consecutivos (9)

Just Fontaine y Jairzinho habían conseguido marcar en seis apariciones consecutivas en la Copa Mundial. Sin embargo, Lionel Messi superó esa marca al anotar en sus primeros partidos disputados en Norteamérica y establecer un nuevo récord con goles en nueve encuentros consecutivos.



LIONEL MESSI

Más goles desde fuera del área (7)

La 'Pulga' ya había marcado desde larga distancia ante Bosnia y Herzegovina, Irán y Nigeria en 2014, además de México en 2022. Messi amplió esa cifra en la Copa Mundial 2026 con dos goles desde fuera del área contra Argelia, superando el récord que pertenecía al brasileño Rivelino, y sumó otro tanto de larga distancia frente a Jordania para establecer una nueva marca histórica con siete goles desde fuera del área.

MICHAEL OLISE

Más asistencias en una misma edición (7)

Pelé había registrado seis asistencias cuando la llamada "Canarinha" conquistó México en 1970 con un fútbol que quedó en la historia. Sin embargo, Olise superó esa marca al aportar siete asistencias durante la Copa Mundial disputada en Norteamérica. El extremo francés fue una de las piezas ofensivas de Les Bleus y estableció además un récord individual: brindó cinco asistencias para goles de Kylian Mbappé, la mayor cantidad registrada de un jugador hacia otro compañero en una misma edición del torneo.

RODRI

Más pases completados en una misma edición (790)

El mediocampista español superó su propio récord al registrar 790 pases completados durante la Copa Mundial 2026. Rodri había establecido la anterior marca en Qatar 2022, cuando completó 638 pases exitosos. El jugador del conjunto español había tomado ese registro de su compatriota Xavi Hernández, quien había completado 599 pases durante el Mundial de Sudáfrica 2010.



CRISTIANO RONALDO

Jugador con goles en más ediciones (6)

El portugués Cristiano Ronaldo, de 41 años, se convirtió en el primer futbolista en marcar en seis Copas Mundiales, un récord que no pudo alcanzar su gran rival Lionel Messi, quien no logró anotar en Sudáfrica 2010.

Además, Ronaldo se transformó en el segundo goleador más veterano en la historia del torneo, solo por detrás del camerunés Roger Milla.

Un dato particular es que Michael Laudrup (Dinamarca), Messi y Ronaldo comparten un registro poco habitual: los tres son, al mismo tiempo, los jugadores más jóvenes y más veteranos en marcar un gol para sus respectivas selecciones en una Copa Mundial.



ELOY ROOM

Más atajadas en un partido de una Copa Mundial (16)

El arquero de Curazao igualó el récord de más atajadas en un partido mundialista al detener 16 remates ante Ecuador en Kansas City, superando los intentos de Enner Valencia y compañía. La marca pertenecía a Tim Howard, quien también logró 16 intervenciones con Estados Unidos frente a Bélgica en 2014, aunque Room lo consiguió en 30 minutos menos de juego. Además, Curazao hizo historia como el país con menor población en disputar una Copa Mundial, mientras que Cabo Verde se convirtió en la selección con menor población en avanzar a la fase eliminatoria.



UNAI SIMON

Más vallas invictas en una misma Copa Mundial (7)

El arquero español logró un registro histórico al mantener siete partidos sin recibir goles en ocho encuentros durante el torneo. La mejor marca anterior era de cinco vallas invictas, conseguida por arqueros como Jan Jongbloed, Walter Zenga, Taffarel, Fabien Barthez, Oliver Kahn, Gianluigi Buffon e Iker Casillas en distintas ediciones. Con el respaldo de jugadores como Pedro Porro, Aymeric Laporte, Pau Cubarsí y Marc Cucurella, España recibió apenas un gol en todo el Mundial, la menor cantidad registrada por un campeón del torneo. Equipos campeones como Francia 1998, Italia 2006 y España 2010 habían recibido dos goles.

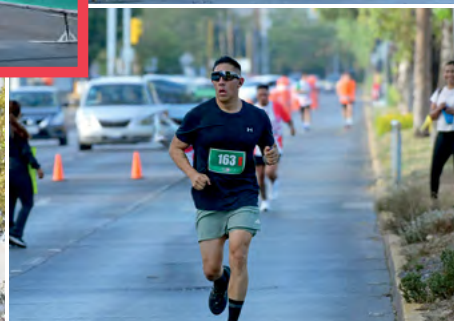




7a. Carrera RUN4LIFE “CORRE Y SÉ LA PORTADA”

Eran las 6:30 y ya “Runny” y todos los corredores y corredoras estaban en la línea de salida con la emoción a tope... la aventura comenzó para las distancias de 21, 10 y 5 kilómetros; así como para los más chiquitos en Run4Kids, donde hubo encuentro de varios colegios de la ciudad con sus respectivos coaches de atletismo acompañándolos. Al cabo de 14 minutos comenzaron a llegar los primeros corredores.







Decenas de familiares esperaban estre porras y cartulinas de motivación a sus familiares: "Corre detrás de tus sueños. Tus primeros 5 k", decía un letrero para el pequeño Santiago de 7 años.

"¡Eso mami, te amo!", gritaban detrás de las vallas dos niñas al momento que una de las participantes cruzaba la recta final.





FORO 4



IMPRENTO

márcate

AUTOGREEN

AUTOORANGE

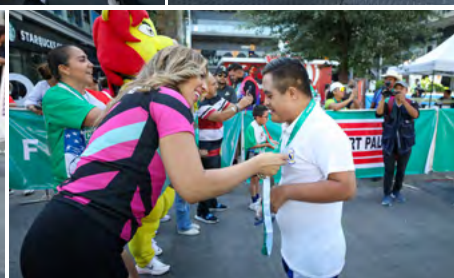
Agencia Dey

beans





"Este año fue sin duda sorprendente para nosotros, superó las expectativas que teníamos, tenemos muchísimos jóvenes. Yo creo que es la carrera más juvenil de León, del Bajío o hasta de México", **"Agradecimiento especial a todos nuestros patrocinadores, gracias por apoyar el deporte, sigamos trabajando por un mundo más sano"** expresó Alejandra Hernández Ortiz, nuestra Directora de RUN4LIFE Magazine.





BY ALEJANDRA ORTIZ®

RUN4LIFE

MAGAZINE

Busca tu foto en
nuestro facebook

f Run4Life magazine

**RUN4
CANCER**
By RUN4LIFE
**17 OCTUBRE
2026**



7ma. Carrera Run4life

CORRE Y SÉ LA PORTADA



DR. PABLO IGLESIA

F O R O 4



Consejos Fit
Con **Rosa Caiafa**

Entrevista a Pascaline Leon
Business France México

Litzy se suma
como embajadora