

# BIENESTAR

MAGAZINE

LA REVISTA DE IMED HOSPITALES PARA LA GENTE QUE QUIERE ESTAR BIEN

\*Finlandia  
durmiendo bajo la aurora boreal

Finland, sleeping under the aurora borealis

\*IMED  
actualiza su APP  
updates its APP

[www.bienestarmagazine.com](http://www.bienestarmagazine.com)

#WANDERLUST #IMED #MEDICALINTERVIEW #FAMILY #INTERIORDESIGN #INTERVIEW #TECHNOLOGY #FOODIE



¿Te gusta conducir?

# ATRÉVETE A TODO



## EL PRIMER X2 DE BMW AHORA CON ACABADO IMPULSE

DESDE 150€ AL MES

En 35 cuotas. Entrada: 8.622,82€. Cuota Final: 23.194,36€. TAE: 5,49%.

Rompe con lo establecido, abre nuevos caminos y reinvénitalo todo. Atrévete a conducir un BMW X2 y descubre toda la comodidad y deportividad de su nuevo Acabado Impulse con:

- Llantas de aleación ligera 18"
- Asientos delanteros deportivos
- Paquete de iluminación
- Faros LED con luz lateral
- Faros antiniebla LED

### Fersán

Tel.: 965 65 73 92  
San Juan  
Tel.: 966 88 96 00  
Finestrat  
Tel.: 966 43 98 04  
El Vergel

[www.fersan.bmw.es](http://www.fersan.bmw.es)

### Hispamóvil

Tel.: 962 87 42 50  
Gandia  
Tel.: 962 45 90 62  
Alzira  
Tel.: 966 44 86 66  
San Carlos - Redován

[www.hispamovil.bmw.es](http://www.hispamovil.bmw.es)

### Móvil Begar

Tel.: 965 10 16 20  
Alicante  
Tel.: 965 37 13 41  
Petrer  
Tel.: 966 50 02 32  
Cocentaina

[www.movilbegar.bmw.es](http://www.movilbegar.bmw.es)

P.V.P. para BMW X2 sDrive18d Acabado Impulse, 33.475€ (transporte, descuento, ayuda a la recompra para vehículos EURO 4 diésel e impuestos incluidos) financiando con BMW Bank GmbH, S.E., sujeto a aprobación financiera. Gastos de matriculación y pre-entrega no incluidos. Comisión de formalización 246,04€. Importe a financiar: 24.852,18€. Precio total a plazos: 37.313,22€. Importe total adeudado 28.690,46€. TIN: 4,99%. Valor futuro garantizado 23.044,36€ (36 meses/30.000 km). Permanencia mínima: 24 meses. Importe mínimo a financiar: 16.000€. Finalizado el plazo, podrás devolverlo (según condiciones de contrato), cambiarlo o quedártelo pagando la cuota final. Mantenimiento 5 años/100.000 km (lo que suceda primero) incluido. Condiciones válidas para pedidos hasta 31/12/2018. Modelo mostrado puede no coincidir con el ofertado.

Consumo promedio: desde 4,5 hasta 6 l/100 km. Emisiones de CO<sub>2</sub>: desde 118 hasta 137 g/km.



02



08



14



20



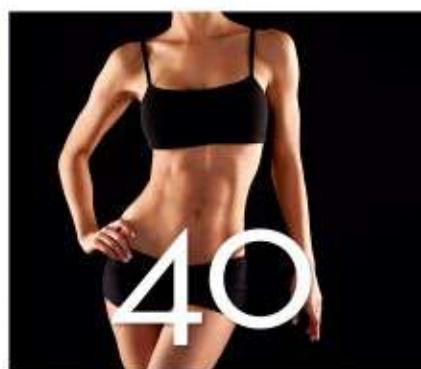
24



30



36



40



44



47



50



54



58



59



60



61

Durmiendo bajo la aurora boreal  
Sleeping under the aurora borealis

02 44

Férulas impresas para inmovilizar fracturas  
Printed splints to immobilize fractures

IMED actualiza su APP para seguir ofreciendo el mejor servicio  
IMED updates its APP to maintain its high quality service

08 47

Ovulación: ¿Cuándo soy más fértil?  
Ovulation: when am I most fertile?

Viajar con niños sin estrés  
Travel with children stress free

14 50

La ortodoncia más cómoda  
The most comfortable orthodontics

El Dr. Sánchez Alepuz elegido nuevo presidente de la AEA  
Dr. Sánchez Alepuz elected new president of the AEA

20 54

IMED Valencia servicio médico oficial del Valencia Basket  
Official medical providers to The Valencian Basketball Club

Todo a la vista  
Everything in view

24 58

Tortilla a la francesa de espárragos en pocos minutos  
Quick French asparagus omelette

"He vuelto a nacer" Alfonso Pastor  
"Born again" Alfonso Pastor

30 59

Espaguetis de calabacín y gambas  
Courgette and prawn spaghetti

Louis Garrel, realizador e intérprete del filme "A Faithful Man"  
Louis Garrel, director and actor of the film "A Faithful Man"

36 60

Crepes integrales  
Whole wheat crepes

Clinicas Ilahy, NUEVA Liposucción por Radiofrecuencia HD  
Ilahy Clinics, NEW Liposuction by HD Radiofrequency

40 61

Directorio IMED Hospitales  
IMED Hospitals directory

# DURMIENDO BAJO LA AURORA BOREAL



Avistar las auroras boreales en medio del silencio y la nieve es un espectáculo de la naturaleza que no deja indiferente a nadie, pero si esa maravilla de luz y color se contempla sin pasar frío y desde el confort con techo de cristal, la experiencia roza lo sublime.

## SLEEPING UNDER THE AURORA BOREALIS

Watching the aurora borealis in the midst of a snowy silence is a natural spectacle that leaves an impression on everyone, but what if that wonder of light and color can be contemplated without being cold, comfortable under a glass roof, then the experience borders on the sublime.



La aurora boreal con su paleta de colores verdes, rosas y violetas brillando y bailando en las alturas, es un fenómeno natural tan poderoso y único, que provoca intensas emociones y resulta inolvidable para todo aquel que la avista.

Finlandia es uno de los mejores lugares para observar este espectacular fenómeno luminoso que se produce cuando el flujo de partículas de energía provenientes del Sol o viento solar chocan con el campo magnético de la Tierra o magnetosfera en las zonas polares, y que se denomina aurora boreal en el hemisferio norte, y aurora austral en el hemisferio sur.

En Finlandia, las noches son lo suficientemente oscuras y los cielos lo bastante despejados, como para poder ver las auroras boreales la mayor parte del año, desde agosto hasta abril, y las posibilidades de verlas mejoran cuanto más al norte se encuentre quien quiera observarlas según Visit Finland (VF), el sitio web oficial de turismo de Finlandia.

La aurora boreal aparece unas 200 noches al año, o cada noche clara, en la Laponia finlandesa, y las formas más tradicionales de contemplar la aurora boreal son mediante caminatas con raquetas de nieve, esquí de fondo o moto de nieve y paseo en trineo, añade esta misma fuente ([www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)).

**\***

*The northern lights with its greens, pinks and violets colour palette shining and dancing in the heights, is a natural phenomenon so powerful and unique, that cause intense emotions and it turn to be unforgettable to everybody that behold them.*

*Finland is one of the best places to observe this impressive luminous phenomenon that takes place when the energy particles flow coming from the Sun or solar wind crash in the magnetic field of the Earth or magnetosphere in the polar areas, and that are called northern lights in the north hemisphere, and aurora Australis in the south hemisphere.*

*In Finland, nights are dark enough and skies are clear enough, to see northern light most of the year, since august till April, and the possibilities to see them improve the most in the north you are, according to Visit Finland (VF), the official tourism website of Finland.*

*Northern lights appear around 200 nights a year, or any clear night, in the Finnish Lapland, and the most traditional ways to see northern lights are through snow racquets walks, cross-country skiing or snowmobile and sled stroll, add this source ([www.visitfinland.com](http://www.visitfinland.com)).*

*But there are also options for those who prefer to enjoy this natural show on the most comfortable way, instead of watching the sky outside in a dark and cold night.*

*Visit Finland recommend seven "glass hotels" where you can sleep in a warm and cosy surrounding and enjoy the wonderful light of the northern lights.*



Aunque también hay opciones para quienes prefieren disfrutar de este espectáculo natural con el máximo confort, en lugar mirar hacia el cielo a la intemperie en una oscura y fría noche.

Visit Finland recomienda siete "hoteles de cristal" que permiten dormir en un entorno cálido y acogedor y disfrutar de la hermosa luz de la aurora boreal.

### **SNOWMAN WORLD RESORT SANTA CLAUS VILLAGE (ROVANIEMI)**

Este complejo es el más novedoso de los hoteles de cristal del país, ya que abrió sus puertas el 1 de diciembre de 2017 y ofrece una espectacular forma de disfrutar del cielo del norte gracias a sus modernas estructuras de vidrio y su práctico diseño nórdico.

Cada uno de sus apartamentos incluye sauna privada, sala de estar, cocina y un amplio dormitorio para cuatro personas. Los huéspedes tienen, además, entradas de todo el día para el Snowman Ice World, entre diciembre y marzo.

El Snowman Ice World, un complejo construido totalmente de nieve y hielo, con su propio hotel y restaurante de hielo para los que quieran probar la experiencia de dormir o comer en este ambiente helado, ofrece todo un mundo de atracciones y además está ubicado en Santa Claus Village, la aldea de Papá Noel, por lo que visitar a este famoso personaje, es imprescindible.



### **SNOWMAN WORLD RESORT SANTA CLAUS VILLAGE (ROVANIEMI)**

*This resort is the newest of the glass hotels of the country, because it opened for business the 1st of December 2017 and offer an spectacular way of enjoying the north sky thanks to its modern glass structure and its practical Nordic design.*

*All their apartments include private sauna, living room, kitchen and a wide room for four people. Hosts have, moreover, all day tickets for the Snowman Ice World, between December and march.*

*The Snowman Ice World, a resort built totally in the snow and ice, with its own hotel and ice restaurant for those who want to try the experience of sleeping and eating in this freezing surrounding, it offers a whole world of attractions and moreover is settled in Santa Claus Village, so visiting this famous character, is essential.*



### AURORA BUBBLE (NELLIM, LAGO INARI)

Contemplar millones de estrellas y esperar a las auroras boreales del hemisferio norte sin sufrir las gélidas temperaturas árticas es lo que proponen las mundialmente conocidas Aurora Bubbles.

Ubicadas próximas al lago Inari, estas pequeñas cabañas de madera están rodeadas de un bosque y cuentan con fantásticos techos de cristal y ofrecen una cama doble, agradables mantas y alfombras y un inodoro ecológico.

El grupo Wilderness Hotels & Safaris, del que forman parte, propone numerosas actividades y programas de inmersión en la naturaleza y en el invierno finlandés con sus programas de 7 días para vivir una aventura invernal, 5 días para explorar el ártico o de 4 para ir tras la aurora boreal.

### ARTIC TREEHOUSE HOTEL (ROVANIEMI)

Situado a escasos 10 minutos de la ciudad de Rovaniemi y muy cerca de Santa Park, este hotel combina la tradición local, la herencia laponia y el diseño nórdico y tiene una ubicación privilegiada en medio del bosque.

En sus 32 suites nada queda al azar: chimenea, sauna privada y maravillosas vistas, desde la comodidad de la cama, para contemplar, por supuesto, las luces del norte.

Además de ser uno de los mejores hoteles de diseño, es el lugar perfecto para disfrutar de una auténtica sauna finlandesa y experimentar todos los beneficios que produce para cuerpo y mente los contrastes del frío y calor.

Ir a la sauna de manera regular forma parte de la idiosincrasia de los finlandeses y la sauna privada del Artic Tree House ofrece la posibilidad de escuchar las historias más mágicas de esta tradición, mientras disfrutas de una aurora boreal.

### AURORA BUBBLE (NELLIM, LAKE INARI)

*To see millions of stars and wait for the northern lights of the north hemisphere without suffering the freezing artic temperatures is what suggest the worldwide known Aurora Bubbles.*

*Located near to lake Inari, these small wood cottages are surrounded by a forest and have fantastique glass ceilings and offer double bed, great blankets and carpets and an eco loo.*

*The group Wilderness Hotels & Safaris, which is part of it, suggest different activities and programs of nature immersion and Finnish winter with its programs of 7 days to live a winter adventure, 5 days to explore the artic or 4 to go after northern lights.*

### ARTIC TREEHOUSE HOTEL (ROVANIEMI)

*Settled just at 10 minutes from the city of Rovaniemi and very close to Santa Park, this hotel combine the local tradition, the Lappish tradition and the Nordic design and has a privileged location in the middle of the forest.*

*In its 32 suites nothing is left to chance: chimney, private sauna and wonderful views, from the comfort of the bed, to see, of course, the northern lights.*

*Apart from being one of the best design hotels, it is a perfect place to enjoy a real Finnish sauna and experience all benefits that produce for body and mind the contrasts of hot and cold.*

*To go usually to the sauna is part of the Finnish idiosyncrasy and the private sauna of the Artic Tree House offer the possibility of listening to the most magical stories of this tradition, while you enjoy the northern lights.*



### LEVIN IGLUT (LEVI)

Situados en la ladera de un acantilado a unos 340 metros de altura y junto a una cascada con vistas sobre el valle de Levi al norte de Laponia, estos lujosos iglús con techo de vidrio, conexión a internet y un interior espacioso y cálido, son perfectos para familias o recién casados.

Estos singulares alojamientos permiten disfrutar del cielo estrellado del Ártico, desde la comodidad de una cama.

Levi es una de las estaciones de esquí más importantes de Finlandia y famosa a nivel mundial. La altitud de su meseta principal alcanza los 531 metros, una altura más que suficiente para ser el paraíso de los amantes de este deporte alpino.

Además de ser el paraíso del esquí para todos, desde pistas azules para los más inexpertos hasta negras para los más profesionales, Levi ofrece experiencias memorables en sus 'snowparks' (parques de nieve) y en el animado centro del pueblo.

### SANTA'S HOTEL'S GLASS IGLOOS (ROVANIEMI)

Esta colección de alojamientos vanguardistas con vistas panorámicas de techo a suelo es perfecta para avistar -durante todo el año- la naturaleza cambiante del ártico finlandés: desde auroras boreales y el sol de medianoche, hasta los colores del otoño y las formas sensuales de las noches polares.

Explorar el ambiente festivo del taller de Papá Noel y experimentar la exótica Laponia en un entorno idílico, son actividades imprescindibles.

Además ser el lugar perfecto para vivir las mágicas noches polares desde el calor y confort de unos lujosos iglús, este hotel puede ser el punto de partida para descubrir la ciudad de Rovaniemi, su historia, cultura y la vida y naturaleza del ártico en el museo Arktikum, otro lugar que es muy recomendable.

### LEVIN IGLUT (LEVI)

*Settled in the slope of a cliff of around 340 meters height and next to a waterfall with views to the Levi valley in the north of Lapland, these luxury igloos with glass ceiling, internet connection and a large and warm inside, are perfect for families or just married.*

*This accommodation allows to enjoy the arctic starry sky, from the bed comfort.*

*Levi is one of the most important ski stations of Finland and famous in worldwide level. The altitude of its main plateau is of 531 meters, a height more than enough to be the paradise of this alpine sport lovers.*

*Apart from being the ski paradise for everybody, from blue slopes for the most inexperienced till black for the most professionals, Levi offer memorable experiences in their "snow parks" and in the lively town centre.*

### SANTA'S HOTEL'S GLASS IGLOOS (ROVANIEMI)

*This collection of edgy accommodation with panoramic views from ceiling to floor is perfect to behold - during all year - the changing nature of the Finnish arctic: from northern lights and midnight sun, till autumn colours and sensual shapes of the polar nights.*

*To explore the festive atmosphere of the Santa's workshop and experience the exotic Lapland in an idyllic environment, are essential activities.*

*Apart from being the perfect place to live the magic polar nights from the warm and comfort of some luxury igloos, this hotel can be the point of start to discover Rovaniemi city, its history, culture and life and arctic nature in the museum Arktikum, another very recommended place.*

# IMED ACTUALIZA SU APP

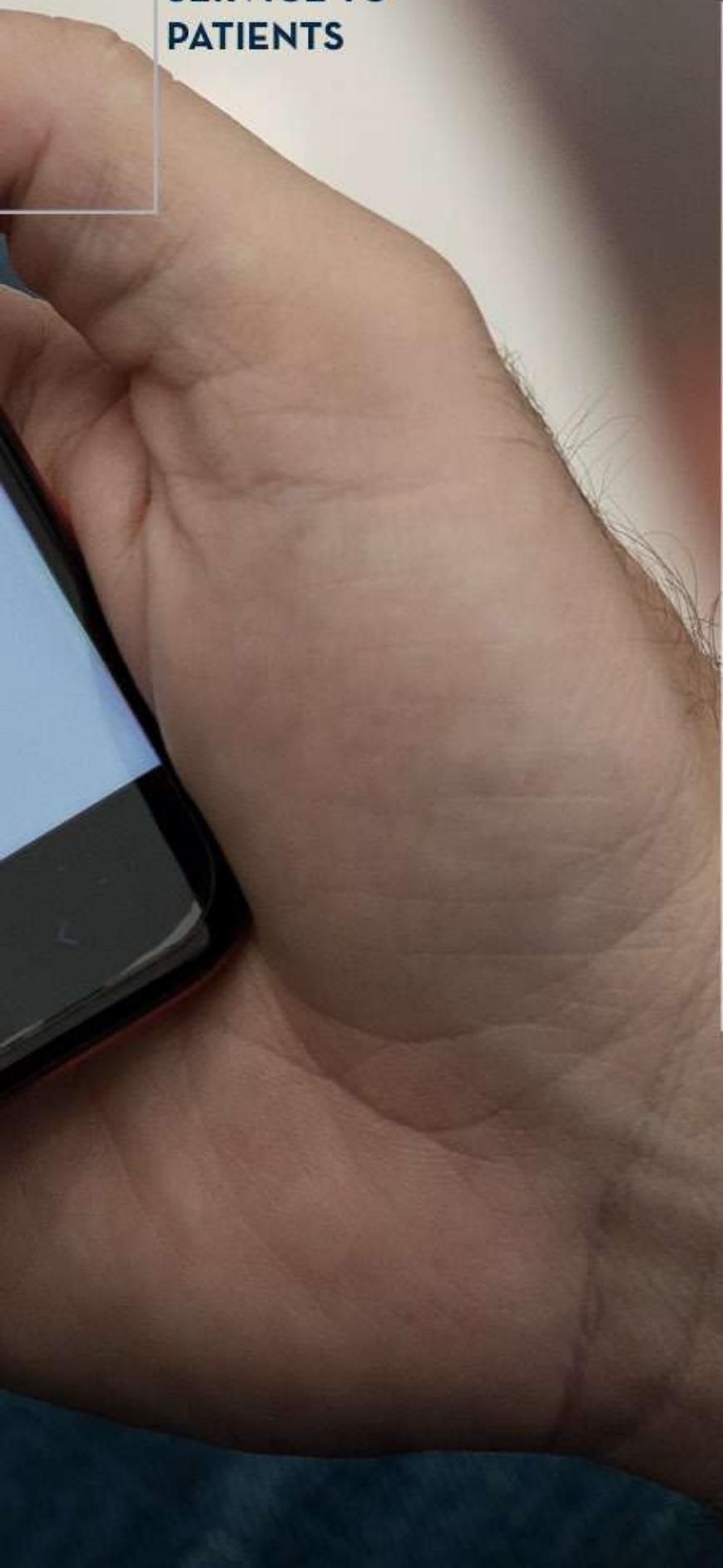
PARA SEGUIR OFRECIENDO  
EL MEJOR SERVICIO AL PACIENTE

La nueva versión de la **APP de IMED Hospitales** incorpora la función multiusuario y la visualización de todas las pruebas de diagnóstico por imagen.

*The new version of the **IMED Hospitals APP** incorporates multi-user functions and visualizations of all diagnostic tests.*



# IMED UPDATES ITS APP TO MAINTAIN ITS HIGH QUALITY SERVICE TO PATIENTS



*IMED Hospitals continues with its bet in technology directed to its users comfort and wellbeing with the new update of its APP. The 2.0 version of the IMED Patients APP offer new services and add two main novelties that will make easier the patient's assistance and attention.*

*In one hand, the multiuser function is created, with the objective of access through the APP, with no need of identify every time, in the different accounts and patient's history. This will allow, for example, that a same family can manage all its members history.*



IMED Hospitales continúa con su decidida apuesta por la tecnología orientada a la comodidad y al bienestar de sus usuarios con la nueva actualización de su APP. La versión 2.0 de la APP IMED Pacientes ofrece nuevos servicios e incorpora dos novedades principales que facilitarán la asistencia y atención a los pacientes.

Por un lado, se ha creado la función multiusuario, con la intención de acceder desde la APP, sin necesidad de identificarse cada vez, a las diferentes cuentas e históricos de cada paciente. Esto permitirá, por ejemplo, que una misma familia pueda gestionar el historial de todos los miembros.



La otra gran novedad introducida en esta nueva versión hace referencia a las pruebas diagnósticas por imagen, analíticas e informes médicos, que podrán visualizarse en la propia APP. Se podrá acceder a cualquier prueba de imagen ya sea una resonancia, radiografía, densitometría, ecografía o TAC en cualquier momento y desde cualquier lugar. Las analíticas, pasan a estar disponibles también en la APP.

Además, la aplicación y la plataforma han mejorado la funcionalidad de todos sus servicios anteriores que permiten entre otras cosas solicitar citas médicas con sincronización de agendas en tiempo real, acceder a las historias clínicas en cualquier parte y en cualquier momento, geolocalizarse ante la necesidad de solicitar una ambulancia, o el acceso a los medicamentos prescritos por los profesionales de los centros de IMED. Toda la información y resultados médicos siempre a disposición del paciente y a un solo click.

La nueva versión de la aplicación móvil está disponible para Apple y Android en sus respectivas plataformas de descarga, Apple Store y Play Store.

Para acceder a la APP y a la plataforma online cada usuario contará con una contraseña individualizada que le dará acceso a su área personalizada. El paciente puede entrar desde su móvil o tablet con la APP o bien puede acceder al área online de la web desde el propio móvil o un ordenador para consultas más pausadas.

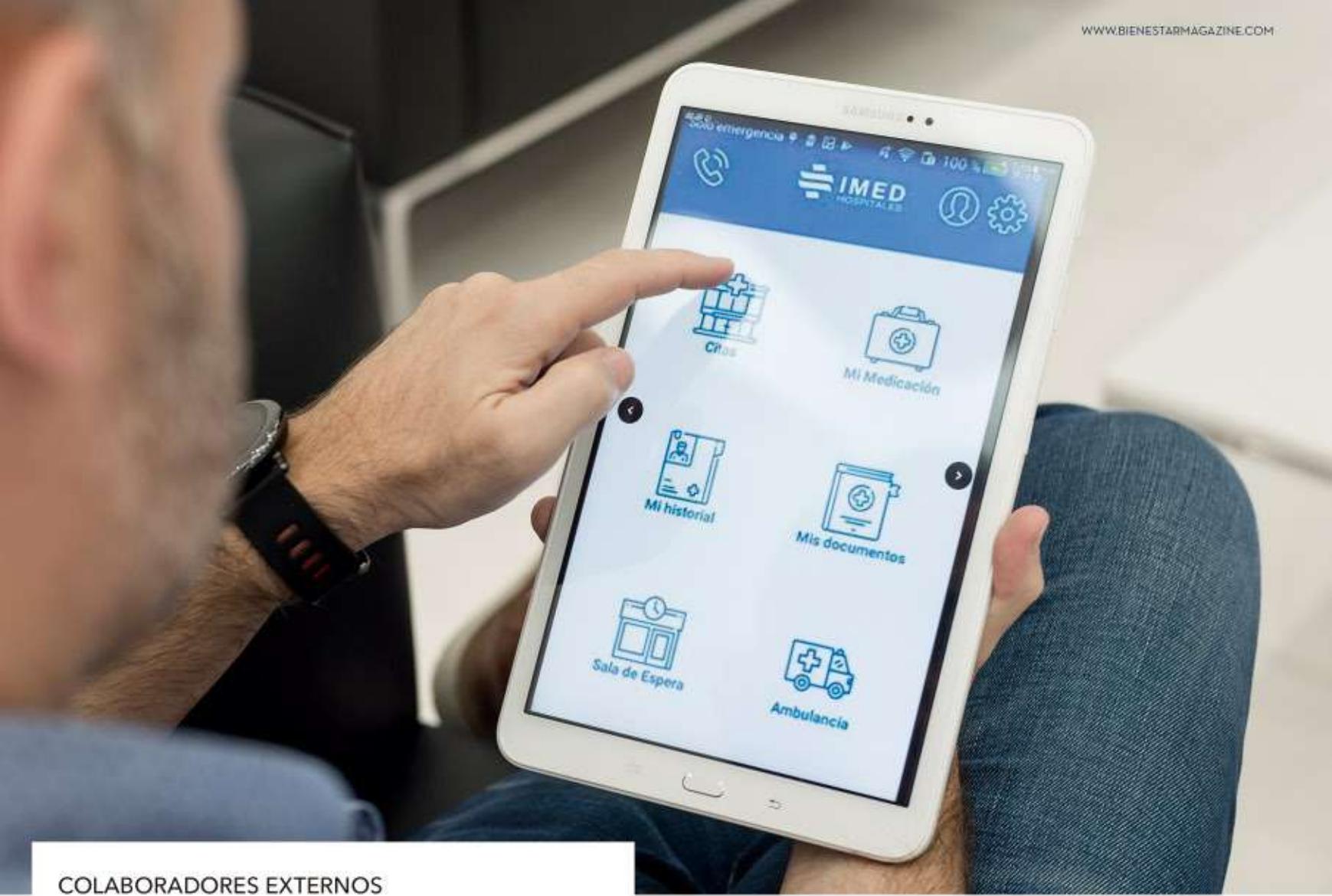
*The other big new introduced in this new version refers to diagnosis image tests, blood tests and medical reports, that can be displayed in the APP.*

*You can access any image test even if it is an MRI, X-Ray, Bone densitometry, ultrasound or CT at any moment and anywhere. Blood tests, are also available in the APP.*

*Moreover, the application and platform improved all its previous services functionality that allows among other to make appointments in synchronized agendas in real time, access to clinical history anywhere and anytime, geolocation if you need an ambulance, or access to prescribed medication by IMED centers professionals. All the information and medical results always ready for the patient and just in one click.*

*The new version of the mobile application is available for Apple and Android in their download platforms, Apple Store and Play Store.*

*To access the APP and the online platform each user will have an individual password to have access to the personalized area. The patient can enter from his phone or Tablet with the APP or also through the website with the phone or computer for more relaxed consultations.*



## COLABORADORES EXTERNOS

Disponer de toda la información del paciente a través de un acceso seguro y sencillo a la historia clínica en la nube facilita la colaboración de IMED con médicos externos y clínicas que no disponen de todos los medios diagnósticos. Las clínicas locales pueden derivar cualquier prueba o intervención a su centro IMED más cercano, con la confianza de que obtendrán los resultados de una forma rápida y ágil, a través de un cómodo acceso web. El paciente se sitúa en el centro de la actividad médica, ya que dispone de toda su información y decide con quien compartirla.

## TECNOLOGÍA AL SERVICIO DEL PACIENTE

IMED Hospital fue uno de los grupos hospitalarios privados pioneros en la implantación de la historia clínica electrónica. Con este tipo de actualizaciones y mejoras, se siguen dando pasos en el camino hacia el desarrollo de la idea del "hospital sin papel". En 2016, IMED fue reconocido en IMTJ Awards como "Mejor uso de la tecnología en turismo sanitario".

## INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO DE VANGUARDIA

IMED implanta en todos sus centros las soluciones tecnológicas más avanzadas en cada momento. Los propios edificios y las instalaciones están concebidas para facilitar el flujo inteligente y el bienestar de las personas. El objetivo es que los pacientes tengan la mejor experiencia ofreciendo en cada momento la mejor respuesta a su demanda de salud.

## EXTERNAL PARTNERS

*To have all patient's information through a safe and simple access to the clinical history in the cloud makes easier the collaboration of IMED with external doctors and clinics that don't have all diagnosis means. Local clinics can derive any test or intervention to the nearest IMED center, with the confidence of obtaining the results in a fast and agile way, through a comfort web access. The patient choose the medical activity center, because it has all his information and he decides who to share it with.*

## TECHNOLOGY FOR THE PATIENT

*IMED Hospitals was one of the private hospital groups pioneer in the electronic clinical history implementation. With this kind of update and improvement, we continue on the way to reach the idea of "hospital without paper". In 2016, IMED was awarded by IMTJ Awards as "Best use of technology in health tourism".*

## LEADING EDGE FACILITIES AND EQUIPMENT

*IMED implements in all its centers the most advanced technological solutions. Buildings and facilities are created to make easier the intelligent flow and people wellbeing. The objective is that the patients have the best experience offering in every moment the best answer to their health request.*

# FUNCIONALIDADES



- Petición de citas, consultando la agenda de cada médico en tiempo real
- Gestión de citas: consulta de citas pendientes y opción de cancelación
- Sala de espera. A su llegada al hospital, tras obtener la entrada a través de recepción, usted recibirá en el móvil un aviso cuando sea el momento de entrar a la consulta (sólo disponible en algunos hospitales)
- Consulta de toda su historia clínica, incluyendo informes médicos y pruebas de diagnóstico realizadas
- Descarga de documentos asociados a su actividad en nuestros centros tales como facturas
- Solicitud de ambulancia con geoposicionamiento

## FEATURES

- Make appointments, view the schedule of each doctor in real time
- Manage appointments: view future appointments with the option to cancel
- Waiting room. Upon arrival at the hospital, after receiving your number from reception, you will receive a notice on your mobile when it is time to go for your consultation (only available in certain hospitals)
- Consultation of all your medical history, including medical reports and of completed diagnosis tests
- Download documents associated with your activity in our centres, such as fractures
- Ambulance request with GPS





**Drive a leader.**

**centauro.net, 45 años explorando el mundo contigo  
en España, Italia y Portugal**

# VIAJAR CON NIÑOS SIN ESTRÉS

TRAVEL WITH  
CHILDREN  
STRESS FREE



**Los viajes** son una experiencia reveladora para los niños de cualquier edad, pero a sus padres suelen generarle dudas y nerviosismo. Los expertos en turismo te proponen una serie de medidas para que las vacaciones en familia salgan redondas.

**Traveling** is a revealing experience for children of any age but parents are often doubtful and nervous. Tourism experts propose a series of measures to ensure that family holidays go smoothly.



Durante los viajes de las vacaciones los pequeños disfrutan a lo grande, ya que prueban comidas nuevas, ven otros lugares, escuchan hablar en idiomas diferentes, si se desplazan al extranjero, a la vez que abren los ojos al mundo.

Viajar en familia permite a sus progenitores pasar tiempo de calidad con ellos, pero también puede agobiárselos y generarles dudas y estrés, incluso desde antes de hacer la reserva, según la agencia de viajes "online" Rumbo ([www.rumbo.es](http://www.rumbo.es)), "un 10% de las consultas más frecuentes que recibimos de los usuarios se relacionan con los viajes en familia".

En efecto "la idea de viajar con niños puede ser abrumadora, sobre todo cuando se hace por primera vez", señala a Efe Laura Amoretti, directora comercial de lastminute.com group, que se especializa en viajes "online".

Es una situación bastante frecuente, ya que según esta experta "los niños pueden viajar prácticamente desde que nacen, incluso en avión, y la mayoría de las aerolíneas permiten subir a bordo a los bebés a partir de que cumplen las 48 horas de vida".

"Pensar en cómo tolerarán los pequeños el trayecto hasta el lugar de destino, en cómo dormirán en un lugar distinto al hogar o en cómo se adaptarán a los cambios de horario si se viaja lejos, son algunas de las principales causas de dudas y estrés para los padres", según Amoretti.

"Sin embargo, con un poco de preparación previa y siguiendo unos consejos sencillos, al final todo sale bien", asegura esta experta en viajes.

**Laura Amoretti** - lastminute.com group

"La idea de viajar con niños puede ser abrumadora, sobre todo cuando se hace por primera vez"

*"The idea of travelling with kids can be overwhelming, particularly when it is the first time"*

*During holiday travels children enjoy a lot, because they taste new food, see other places, listen different languages, if they go abroad, at the same time they open the eyes to the world.*

*To travel with family allows the parents to spend quality time together, but also they can be overwhelmed and have doubts and stress, even before making the reservation, according to the "online" travel agency Rumbo ([www.rumbo.es](http://www.rumbo.es)), "10% of the most frequent user's consultations are related with family travels".*

*In fact, the "idea of travelling with children can be overwhelming, particularly if it is the first time", points out for Efe Laura Amoretti, commercial director of lastminute.com group, that is specialised in "online" travels.*

*It is a usual situation, because according to this specialist "kids can travel practically since they are born, even by plane, most of the airlines allows babies from 48 hours of life".*

*"To think how they will face the journey till the destination, how they will sleep in a different place from home or how they will adapt to time changes if the journey is far, are some of the main causes of doubts and stress for parents", refers Amoretti.*

*"However, with a little previous preparation and taking some simple advices, everything goes well in the end", assure the travel expert.*



## DISFRUTAR CADA MINUTO COMPARTIDO

"El mejor consejo que se puede dar a una familia que va a viajar junta es que no pierda la ilusión por descubrir el mundo, y que disfruten de cada minuto, incluso desde antes de decidir el destino. Viajar con niños es una experiencia maravillosa que enriquece a toda la familia, sin importar la edad", asegura.

Amoretti recomienda a las familias que piensen en el sinfín de vivencias positivas que aporta viajar con sus hijos y en el tiempo de calidad que ganarán descubriendo el mundo todos juntos.

"Hay que relajarse, disfrutar de cada etapa del viaje, incluso desde antes de hacer la reserva, y lo demás... ¡saldrá bien!", destaca.

Cuando se compartan viajes vacacionales prolongados como los veraniegos "es muy importante que los niños adquieran rápidamente una rutina, tanto en el caso de bebés, como de los más mayores", señala Amoretti a Efe.

"Por eso, aunque las vacaciones inviten a veces a dejar de lado los horarios y aprovechar al máximo las horas del día, cuando se viaja con menores es aconsejable establecer al menos unas horas fijas para las comidas", recomienda esta experta.

"En el caso de niños de entre los 5 y los 14 años, se puede aprovechar el viaje para que hagan inmersión cultural", añade.

Para Amoretti, jugar en los parques con otros niños, establecer contacto con otras familias del mismo hotel y de distintas procedencias, a la vez que practican idiomas, ayudará a los niños más mayores a abrir su mente y aceptar las diferencias culturales.

## TO ENJOY EACH MINUTE SHARED

*"The best advice you can give a family that is going to travel together is to not lose the illusion to discover the world, and to enjoy every minute, even before deciding the destination. Travelling with children is a wonderful experience that broaden all family, it doesn't matter their age", assure.*

*Amoretti recommends to the families to think in the different positive experiences that travelling with kids provide and in the quality time that they will win discovering all together the world.*

*"You have to relax, enjoy each stage of the travel, even before making the reservation, and the rest will be perfect!", highlights.*

*"When you share long travel holidays as in summer it is very important that children have a routine, the same for babies and adults", points out Amoretti for Efe.*

*"Because of that, even if holidays invite us to not have timetables and enjoy all hours in the day, when you travel with children we advise you to establish at least some fixed times for lunch", recommend this expert.*

*"In case of children between 5 and 14 years old, you can arrange the travel, so they do a culture immersion", adds.*

*For Amoretti, to play with other children in the park, establish contact with other families from the same hotel and different locations, at the same time they practice other languages, and it will help kids and adults to open their mind and accept cultural differences.*



## DOCUMENTOS EN REGLA Y BOTIQUÍN VIAJERO

"Una cuestión práctica que siempre hay que tener en cuenta cuando se viaja en familia, es llevar toda la documentación en regla", recuerda Amoretti.

"Un complemento útil puede ser también una pulsera identificativa para los más pequeños, algunas de las cuales son de silicona, impermeables y muy resistentes, y en las que se puede grabar el teléfono de contacto de los padres", señala.

"Tampoco está de más llevar desde casa un botiquín con los medicamentos más habituales de los niños, así como elementos de primeros auxilios para cortes, rozaduras o ampollas, ya que van a caminar y jugar más de lo habitual", apunta.

Además de estas recomendaciones, propone unos consejos para padres, para ayudar a que los viajes solo generen recuerdos felices en la familia, tanto si se viaja con bebés, como si los niños son más mayores.

## ANTES DE PARTIR...

Haga hueco en la maleta para la ropa y juguetes favoritos de los niños. Si no se tiene mucho espacio, siempre se puede recurrir a las bolsas de compresión.

Si viaja con un bebé, compre previamente por internet un surtido de elementos que se pueden necesitar durante las vacaciones, como pañales o comida especial, y pida que lo entreguen directamente en el alojamiento de destino.

Añada al equipaje un elemento familiar de su habitación (almohada, peluche, lámpara...) para ayudar a que los niños no echen tanto de menos sus camas y duerman mejor.

Esté preparado para un posible retraso en el vuelo y, si viaja con bebés, procure llevar pañales en el equipaje de mano, ya que comprarlos en el aeropuerto sale muy caro.

## DOCUMENTS IN ORDER AND FIRST AID TRAVEL KIT

*"A practical question that we have to consider always when we travel with the family, is to have all the documents in order", remember Amoretti.*

*"A useful complement can also be an identification bracelet for the kids, some of them are in silicone, waterproof and very tough, and you can put parent's contact telephone number", points out*

*"It is also useful to carry a first aid kit with most frequent medicines for kids, as first aid equipment for cuts, abrasions or blisters, because they are going to walk and play more than usual", points out.*

*Apart from these recommendations, she suggest some tips for parents, to just have happy family souvenirs, no matter if you travel with babies, or older kids.*

## BEFORE YOU GO...

*Make sure you have enough place in the suitcase for children's clothes and favourite toys. If you don't have a lot of space, you can always have compression bags.*

*If you travel with a baby, buy previously a kit online that you can need during holidays, as nappies or special food, and ask to delivery it directly in the destination's accommodation.*

*Add to the luggage a familiar element of his room (pillow, toy, lamp...) to help children to not miss their bed and sleep better.*

*Be prepared for a possible delay on the flight and, if you travel with babies, make sure you have enough nappies with you, because to buy them at the airport is very expensive.*

## DURANTE EL TRAYECTO...

Prevea las molestias que sufren los oídos infantiles por los cambios de presión durante el despegue y aterrizaje del avión. Succiónar y tragarse sorbitos de líquidos con frecuencia puede ayudar a los más pequeños, y mascar chicle o chupar caramelos puede hacerle la situación más llevadera a los niños más mayores.

Lleve un cuaderno, pinturas de colores, papel, pegatinas, y anime a los pequeños a imaginar dibujando cómo será el lugar de destino.

Viaje con una almohada hinchable, ya que pueden ayudar a los niños a dormir durante el trayecto, y a que se sientan más cómodos mientras estén sentados.

## Y UNA VEZ EN EL DESTINO...

Deshaga la maleta nada más llegar y cree zonas separadas y ordenadas, ya sea en un hotel o en un apartamento, sin olvidar la zona de juegos, ayudando a crear un espacio cómodo y familiar, en el que tanto niños como adultos se sientan como en casa.

Si come fuera, lleve un "kit infantil de entretenimiento" que contenga, por ejemplo, servilletas con sus personajes de dibujos favoritos, pinturas para colorear, papeles, ya que no todos los restaurantes están preparados para recibir niños.

Olvídese de las agendas y las prisas, sea flexible, e intente improvisar, dentro de un orden. Por las noches, antes de dormir, planifique en familia las actividades del día siguiente.



## DURING THE TRAVEL...

*You must prevent the ears discomfort that kids have because of pressure during take-off and landing of the plane. To sip liquid frequently can help kids, and chewing gums or sweets can make better the situation for older kids.*

*Carry a book, colours, papers, stickers, and encourage kids to imagine how the destination will be.*

*Travel with an inflatable pillow, because it can help kids to sleep during the travel, and to feel more comfortable when they are seated.*

## ONCE YOU ARE IN THE DESTINATION...

*Undo the suitcases when you arrive and create separated and organized areas, it doesn't matter if it is in a hotel or apartment, without forgetting a playing area, to help create a comfortable and familiar space, in which kids and adults feel like home.*

*If you eat outside, carry an "entertainment kids kit" with, for example, napkins with their favourite cartoons, colours and papers to draw, because not in all restaurants are prepared to have children*

*Forget about agendas and hurries, be flexible, and try to improvise, with an order. At night, before sleep, plan with your family the next day activities, considering your kids opinion and let them participate in travel decisions, so they live it with more enthusiasm.*





opening minds

# Getting better is what drives us

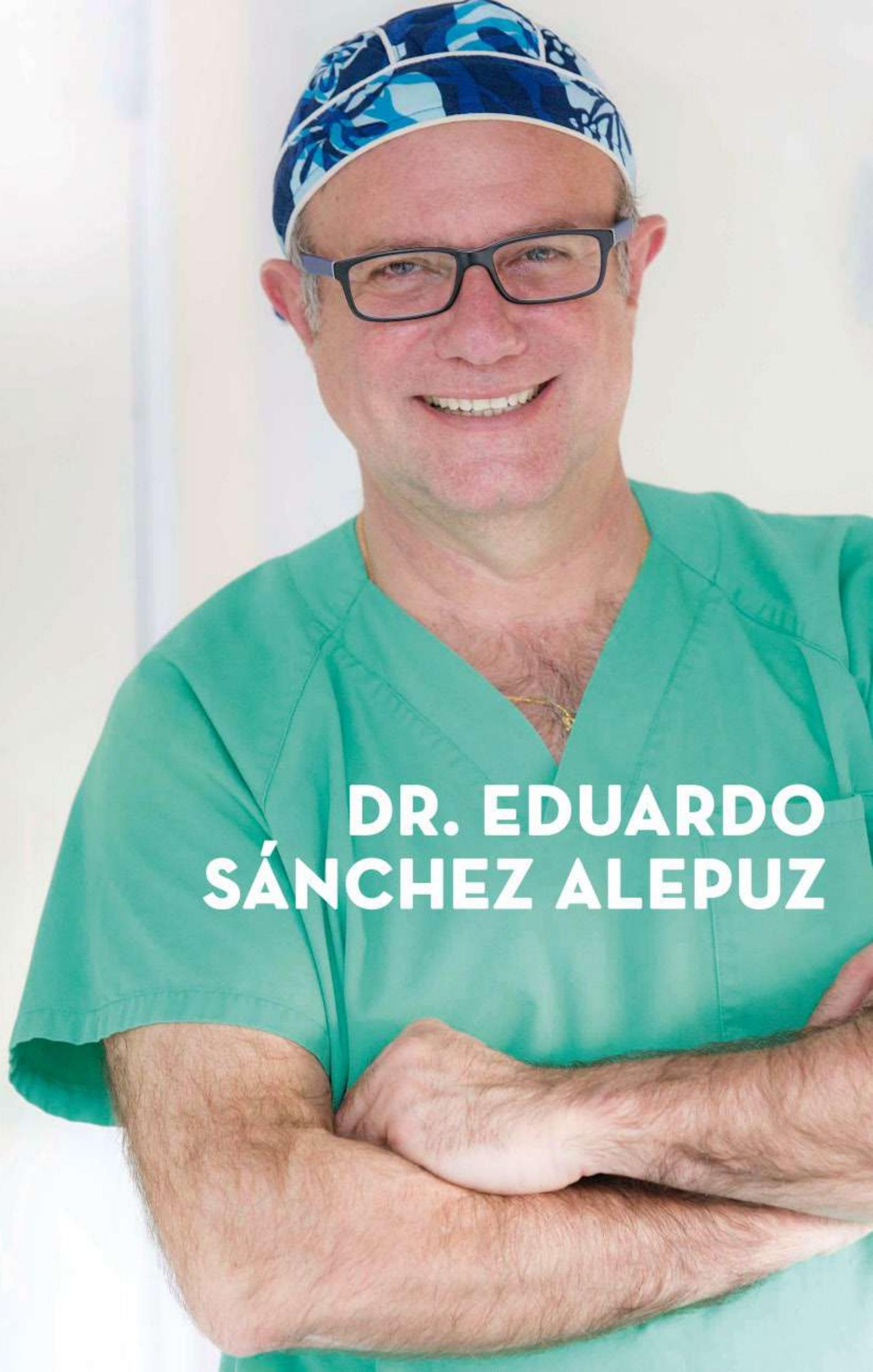
The best International Education

---

PLAZO DE MATRÍCULA ABIERTA TODO EL AÑO

---

[www.laudenewtoncollege.com](http://www.laudenewtoncollege.com)



**DR. EDUARDO  
SÁNCHEZ ALEPUZ**

## Elegido como nuevo presidente de la Asociación Española de Artroscopia

*Dr. Sánchez Alepu elected new president of the Spanish Arthroscopy Association*



El pasado 25 de Mayo, durante el transcurso de la celebración del Congreso Nacional de la Asociación Española de Artroscopia (AEA), se produjo el nombramiento del Dr. Eduardo Sánchez Alepu como nuevo Presidente de esta asociación, sustituyendo en la presidencia al Dr. Ricardo Cuéllar Gutiérrez.

El Dr. Sánchez Alepu se incorpora a la presidencia después de haber ocupado el cargo de Vicepresidente durante dos años y, anteriormente, haber sido Vocal desde 2011 a 2013, así como también Director de la Revista Española de Artroscopia y Cirugía Articular (Revista oficial de la AEA) desde 2013 hasta 2016.

En el acto de investidura como nuevo presidente de la Asociación Española de Artroscopia el Dr. Eduardo Sánchez Alepu comentaba que "mi objetivo durante los dos años de presidencia es modernizar la estructura y funcionamiento de la AEA con una gestión dinámica y actualizada, donde incrementemos la actividad docente y formativa, creemos grupos de trabajo para la investigación y desarrollo de las técnicas artroscópicas y ciencias afines a través de nuestra Cátedra Extraordinaria Francisco de Vitoria/Asociación Española de Artroscopia en Madrid y de nuevos grupos de investigación, así como establecer convenios de colaboración con sociedades afines de Europa, Norteamérica y Latinoamérica para establecer actividades formativas, docentes y de investigación conjuntas".

### Dr. Sánchez Alepu,

"Mi objetivo es modernizar la estructura y funcionamiento de la Asociación Española de Artroscopia".

"My objective is to update the Spanish Arthroscopy Association structure"

★ Last 25 of May, during the celebration of the National Congress of the Spanish Arthroscopy Association (AEA), Dr. Eduardo Sánchez Alepu was named as new President of this association, replacing Dr. Ricardo Cuéllar Gutiérrez.

Dr. Sánchez Alepu joins presidency after being Vice president during two years and, before that, he was Vocal since 2011 till 2013, as well he was Manager of the Arthroscopy and Articular Surgery Spanish Magazine (official Magazine of the AEA) since 2013 till 2016.

In the investiture event as new president of the Spanish Arthroscopy Association, Dr. Eduardo Sánchez Alepu pointed out that "my objective during the two years as president is to update the AEA structure and management with a dynamic and upgraded management, where we will increase the instructional and training activity, create work teams for research and development of arthroscopy techniques and related sciences through our Exceptional Chair Francisco de Vitoria/ Spanish Arthroscopy Association in Madrid and of new research groups, as well as establish new collaboration agreements with societies related with Europe, North America and Latin America to establish training, instructional and combined investigation activities".



## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ARTROSCOPIA

La Asociación Española de Artroscopia (AEA) se fundó en 1982, y la formaron cirujanos ortopédicos interesados en el desarrollo de las técnicas artroscópicas. Los fines de la Asociación han sido desde entonces la investigación, estudio y difusión de las técnicas diagnósticas y quirúrgicas artroscópicas, promoviendo el desarrollo de las mismas en toda su amplitud.

La AEA es el principal promotor de la formación continuada básica y avanzada de la artroscopia en España, mediante los Cursos de Formación AEA en Anatomía y Cirugía Artroscópica, a través de Cursos de Formación AEA Avanzados para el estudio y desarrollo de técnicas quirúrgicas artroscópicas complejas o novedosas, mediante el Plan Nacional de Formación en Artroscopia en todas las articulaciones (Hombro, codo, muñeca, cadera, rodilla y tobillo) y promoviendo múltiples actividades docentes y formativas que se desarrollan por toda España.

Además, la AEA celebra anualmente el Congreso Nacional de la Asociación para poder compartir conocimientos e intercambiar opiniones, publica la revista REACA (Revista Española de Artroscopia y Cirugía Articular) y dispone de una página web donde se ofrece formación continuada además de información actualizada sobre la celebración de cursos, congresos, decisiones de la junta directiva, premios, becas, etc.



*The Spanish Arthroscopy Association (AEA) was founded in 1982, and it was formed by orthopedic surgeons interested in arthroscopy techniques development. The objective of the Association was since then the research, study and dissemination of diagnosis and surgical arthroscopy techniques, promoting its development in all its extent.*

*The AEA is the main supporter of the continuous arthroscopy training basic and advanced in Spain, through the AEA Training Courses in Arthroscopic Anatomy and Surgery, through AEA Advanced Formation Courses for the study and development of difficult or new surgical arthroscopy techniques, through the National Formation Planning of Arthroscopy in all joints (shoulder, elbow, wrist, hip, knee and ankle) and promoting multiple instruction and training activities that are developed all over Spain.*

Actualmente, el Dr. Eduardo Sánchez Alepuz compagina su nuevo cargo de presidente de la AEA con el de Jefe de Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología y responsable de la Unidad del Aparato Locomotor del Hospital IMED Valencia, y el de Jefe de Servicio de COT de UM Valencia.

Moreover, the AEA celebrates every year the National Congress of the Association to share knowledge and exchange points of view, it publish the magazine REACA (Spanish Magazine of Articular arthroscopy and surgery) and has a website where there is continuous training and updated information about courses, congress, decisions of the management board, awards, grants, etc.

Currently, Dr. Eduardo Sánchez Alepuz combines his new position of president of the AEA with the Head of Orthopedic Surgery and Traumatology Service and is responsible for the Locomotor System Unit of IMED Valencia Hospital, and the head of the OST Service UM Valencia.



# TODO A LA VISTA

Armarios sin puertas, platos y vasos al alcance de la mano y zapatos casi en la puerta, disponibles en cualquier momento...

No hay nada que buscar!



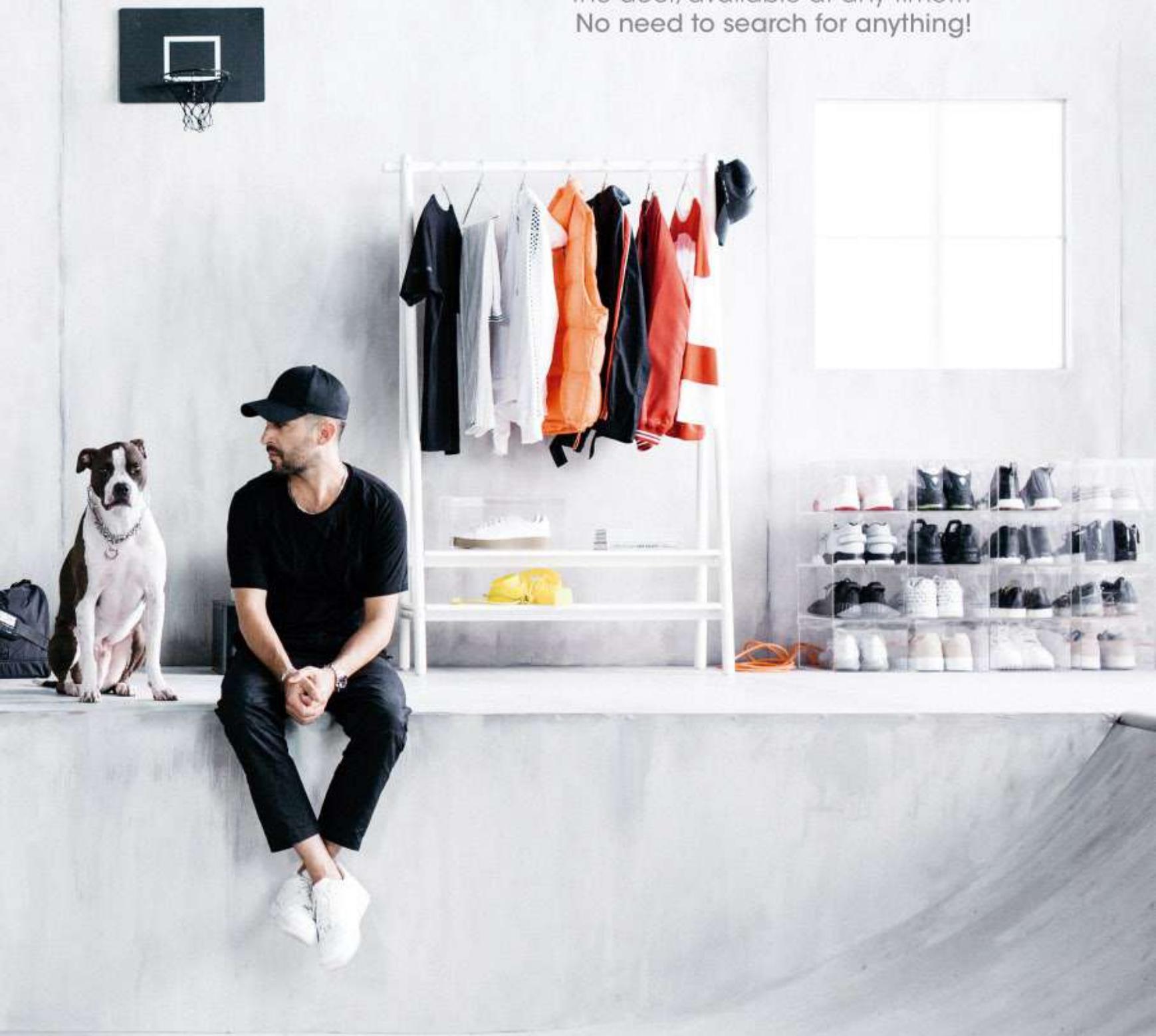
Un armario con cajas de zapatos transparentes en los que colocar las deportivas y los "skates", es una de las propuestas.

Una de las razones que le llevó a crear muebles transparentes es conocer la mentalidad de los que ven en la moda algo más que una forma de vestirse.

La cocina es uno de los espacios en los que nunca hay armarios suficientes.

## EVERYTHING IN VIEW

Cabinets without doors, plates and glasses at your fingertips and shoes almost at the door, available at any time... No need to search for anything!



A shoe cupboard with transparent boxes in which you can put your sneakers and moreover you can put also the skates, it is one of the suggestions.

One of the reasons that lead to the creation of transparent furniture is to know the mentality of those who see in fashion more than a way of getting dressed.

The kitchen is one of the spaces where there are never enough cupboards.

Tenerlo todo a la vista en el comedor, la cocina o en el baño puede ser abrumador, pero muy práctico si nos dejamos llevar por el sentido común y no sobrecargamos el ambiente.

Y lo mismo ocurre con zapateros o armarios sin puertas que dejan a la vista todo su contenido. Una forma de encontrar a la primera aquello que buscamos.

Las casas de los "millennial" son un punto de referencia que nos sirve para prescindir de elementos, creando al mismo tiempo un ambiente confortable.

En esa línea se mueve Chris Stamp. El creativo norteamericano de moda ha colaborado en una nueva colección de muebles de la firma sueca Ikea, explorando los cambios que han ido surgiendo en las casas de la gente más joven, con un estilo de vida urbano, en las que están presentes las aficiones deportivas y el ocio, con un sentido del orden práctico y muy activo.



*To have everything at sight in the living room, kitchen or bathroom can be overwhelming, but very functional if we just drift by common sense and we don't burden the atmosphere.*

*The same happen with shoe cupboards or non-doors cupboards that shows all its inside. A way to find easily what we are searching for.*

*Millennial's houses are a point of reference that helps to renounce to some elements, and at the same time we create a comfortable atmosphere.*

*Like this works Chris Stamp. The creative and trendy north American collaborated in a new furniture collection of the Swedish brand Ikea, exploring the changes that appeared in younger people houses, with urban life style, in which is present the sport hobbies and leisure, with a functional sense of the order and very active.*

## ABIERTO Y TRANSPARENTE

Ese es el punto de partida de la colección Spänst, que también ha diseñado Maja Ganszyniec. El resultado: materiales inteligentes, inspirados en hormigón, con formas naturales y colores monocromáticos con elementos gráficos, que denotan su inspiración en el deporte, que tiene que ver también con personas a las que les gusta mostrar su vinculación con sus aficiones, embelleciendo su entorno.



## OPEN AND TRANSPARENT

That is the starting point of the Spänst collection, that also designed Maja Ganszyniec. The result: intelligent materials, inspired in concrete, with natural shapes and monochrome colours with graphic elements, that denotes the sport's inspiration, that is related also to people that love to show their link with hobbies, beautifying their surroundings.



Un armario con cajas de zapatos transparentes en los que colocar las deportivas y otro de estilo similar, en el que además se pueden colocar los "skates" justo al lado de la puerta, dice mucho de las aficiones de quienes viven en esa casa.

A closet with transparent boxes to store sports shoes and similar and where you can also place "skates" located right next to the door, says a lot about the hobbies of those who live in this house.

## ENSEÑAME TODO

"Es una manera de mostrar las cosas que te definen. El diseño, sea cual sea el medio, siempre trata de encontrar la mejor solución ante un desafío", comenta Chris Stamp.

Una manera que también define el espíritu de este creador que reconoce que el monopatín y la tabla de surf forman parte de su vida y de su cultura.

Por primera vez, la firma sueca ofrece a sus clientes una canasta como elemento decorativo en una de sus colecciones de muebles que, por supuesto, se puede utilizar como lo que es. Elegante, en negro, con un formato ideal para interior.

Una de las razones que le llevó a crear muebles transparentes es conocer la mentalidad de los que ven en la moda algo más que una manera de vestir.

"Como diseñador de moda, sé que la gente quiere mostrar su ropa, zapatos y accesorios a otras personas. ¿Por qué razón gastarse tanto en unas deportivas para esconderlas en el armario?", dice el diseñador.

Para diseñar un armario, los creativos se decantaron por una barra de la que colgar las perchas, una plataforma superior sobre ella y otra inferior, a modo de repisa, como espacio de almacenamiento y, en los laterales, un tejido de rejilla delimita el espacio, con un atractivo efecto visual. Un armario reinventado para un público joven.

## SHOW ME EVERYTHING

"It is a way of showing what defines you. The design, no matter the mean, always try to find the best solution facing a challenge", comment Chris Stamp.

Something that also defines this creator's spirit that recognises skateboard and surfboard are part of his life and his culture.

For the first time, the Swedish brand offer to their clients a basket as decoration element in one of their furniture collections that, of course, can be used as what it is. Smart, black colour, with an ideal format for interior.

One of the reasons that leaded him to create transparent furniture is to know the thinking of people that see in fashion something more than a way of getting dressed.

"As fashion designer, I know that people want to show their clothes, shoes and complements to other people. Why spending a lot in a pair of sneakers and hide them in the wardrobe?", says the designer.

To design a cupboard, creatives choose a bar for hangers, an upper platform and a lower one, as a ledge, for storage space and, on the sides, a grid tissue define the space, with an attractive visual effect. A reinvented wardrobe for younger public.



## LIBRES EN LA COCINA

La cocina es uno de los espacios en los que nunca hay armarios suficientes, pero si se trata de una zona con pocos metros, lo ideal es no ir esquivando las puertas cada vez que las abrimos, por lo tanto se antoja muy práctico optar por baldas que pongan al alcance de nuestra mano platos, vasos, sartenes y especias.

En este caso, el orden es imprescindible y la limpieza también, para mantener el atractivo. Elegir tazas o vajilla de colores y un frutero que añada color con diferentes tipos de frutas es otra de las posibilidades.

Otra de las opciones que superponer sobre una pequeña isla o en una barra son los cazos, o cazuelas, o bien buscar armarios con puertas transparentes que, de un solo vistazo, nos permitan descubrir qué guardamos en su interior.

Los botes con azúcar, sal, legumbres o pasta son una alternativa excelente para ofrecer mayor diversidad en la cocina, donde siempre se puede jugar con la combinación de tapas para que resulte más llamativo; de la misma manera que dejar a la vista las cajas de infusiones consigue un plus de diversión con sus alegres tonos.



## FREE IN THE KITCHEN

*The kitchen is one of the spaces where there are never enough cupboards, but if it is an area with few meters, the ideal is to not avoid doors each time we open them, so it is very practical to choose shelves that let within reach dishes, glasses, pans and spices.*

*In this case, the order and cleaning is compulsory, to keep it attractive. Choose colour mugs or crockery and a fruit bowl that add colour with different types of fruit, is another possibility.*

*Another option is to hang saucpans, or casseroles in a small island or a counter, or also search for cupboards with transparent doors that, in a glance, let us discover what we have inside.*

*Sugar, salt, pulses or pasta pots are an excellent alternative to offer more diversity in the kitchen, where you can always play with combined covers that turn out to be striking; also leave tea boxes at sight to have a plus of fun with their cheerful tones.*

**¡COMPRAYA!**

NUEVO

NANOTECH  
ANTI-CÁSCRAS



**GANÁ  
ESTABILIDAD  
EN UN MERCADO  
RESBALADIZO**

CYMA

COMUNICACIÓN Y MARKETING

**CYMA**  
COMUNICACIÓN Y MARKETING

EXTERIOR · PRENSA · RADIO · TV · ON LINE

PLANIFICACIÓN DE MEDIOS

965 229 039 · [www.grupocyma.es](http://www.grupocyma.es)

# “HE VUELTO A NACER”

Así de contundente se mostraba Alfonso Pastor un año después de la cirugía cardiaca a vida o muerte que le practicaron de urgencia en el hospital IMED Valencia.

Hace unas semanas se cumplía un año de la primera intervención de cirugía cardíaca realizada en el Hospital IMED Valencia, y su protagonista, Alfonso, nos cuenta cómo ha cambiado su vida desde entonces.





## "BORN AGAIN"

This was the powerful message from Alfonso Pastor one year after his life or death emergency heart surgery which was performed at the IMED hospital in Valencia.

It was just over a year ago that his first cardiac surgery was performed at the IMED hospital in Valencia and this outstanding person, Alfonso, tells us how his life has changed since then.



Su calvario empezó hace poco más de un año con los cuatro infartos consecutivos que sufrió y un largo periplo por diferentes hospitales en los que no acertaban el tratamiento que pudiera salvarle la vida.

Alfonso llegó casi por casualidad a IMED Valencia "desahuciado" y "empujado" por sus allegados en busca de una última esperanza. Llevaba días en casa durmiendo sentado por el ahogo y con ayuda de oxígeno domiciliario, esperando un final que parecía inevitable. Aquella tarde de julio de 2017 en la cual se presentó en la consulta de cardiología en silla de ruedas por el quebrantamiento de su estado general y acompañado de sus familiares, todo comenzó a cambiar.

*His ordeal began less than a year ago with four consecutive heart attacks and a big journey in different hospitals where the treatment wasn't good to save his life.*

*Alfonso arrived by chance to IMED Valencia "evicted" and "pushed" by his relatives searching his last chance. During some days he was sleeping seated because he choked and with oxygen at home, waiting for an end that was unavoidable. That afternoon of July 2017 when he went to the cardiology consultation in a wheelchair because of his bad general state and together with his relatives everything began to change.*



Jubilado, disfrutaba de sus aficiones arreglando relojes viejos y colecciónando instrumentos científicos antiguos. Alfonso es un caso anómalo, no tenía colesterol, ni azúcar ni hipertensión, tenía una buena salud hasta que sufrió los cuatro infartos consecutivos.



*Alfonso was diagnosed by Dr. Óscar Fabregat, head of the Cardiology Service of IMED Valencia, of a valvular heart disease that required surgery urgently, and when he was admitted that day he was successfully operated by Dr. Juan Margarit, head of Cardiac Surgery. The improvement of his clinical state was obvious soon, and he was discharged some days after.*

*During these months, Alfonso has been followed-up in cardiology outpatient's clinic, he is trained as "expert patient" and as this he reached a quality of life that let him enjoy again his hobbies, as for example, the motorbike.*

*Before the illness Alfonso had a normal lifestyle, a bit sedentary maybe, but nothing caused suspicion that the cardiac disease hounded with him the way it did. Retired, he enjoyed his hobbies, fixing old clocks and collecting ancient scientific instruments.*

*Alfonso is an abnormal case, he didn't have cholesterol, no sugar or high blood pressure, he had good health till he had the four consecutive heart attack.*

Alfonso fue diagnosticado por el Dr. Óscar Fabregat, Jefe de Servicio de Cardiología de IMED Valencia, de una valvulopatía que requería cirugía urgente, y en ese mismo ingreso fue operado con éxito por el Dr. Juan Margarit, responsable de Cirugía Cardíaca. La mejoría en su estado clínico no se hizo esperar, y fue dado de alta a los pocos días.

Durante estos meses, Alfonso ha sido controlado periódicamente en consultas externas de cardiología, se ha formado como "paciente experto" y con ello ha alcanzado una calidad de vida que le permite disfrutar de nuevo de sus aficiones, como por ejemplo, ir en moto.

Antes de la enfermedad Alfonso tenía un estilo de vida normal, un poco sedentario quizás, pero nada hacía sospechar que la enfermedad cardíaca se cebase con él de la manera en que lo hizo.



Para Alfonso, "gracias a la tecnología de última generación con la que cuenta el hospital IMED Valencia, el Dr. Óscar Fabregat y la Dra. Mónica Ferrando, los Cardiólogos del hospital que me atendieron, pudieron detectar rápidamente cual era exactamente mi problema y actuar en consecuencia para salvarme la vida".

El estado de salud de Alfonso era límite "estaba muriéndome, yo notaba que me quedaban apenas unos días de vida". Tenía una válvula del corazón que fallaba y requería de cirugía urgente. Entre el equipo multidisciplinar que conforma el servicio de la UCI, el servicio de cardiología y el servicio de cirugía cardíaca del hospital establecieron que la única solución para darle una segunda oportunidad a Alfonso requería pasar por quirófano.

Ya en la UCI, el jefe del servicio de la unidad de cuidados intensivos de IMED Valencia, el Dr. Javier Tornero, tuvo que practicarle de urgencia una toracocentesis (drenaje pleural) para que Alfonso afrontase con más posibilidades de supervivencia la operación de cirugía cardiaca a la que se iba a someter. La mejoría no se hizo esperar al liberar de los pulmones de Alfonso más de litro y medio de líquido, permitiéndole coger algo de aliento antes de la cirugía. Para Alfonso "mi paso por la UCI fue decisivo, el Dr. Javier Tornero me devolvió la esperanza y las ganas de seguir luchando".

Con Alfonso estabilizado, el Dr. Juan Margarit Calabuig, jefe de servicio de cirugía cardíaca del hospital IMED Valencia, realizó la intervención cardíaca en el hospital, implantándole una prótesis valvular mecánica de forma reglada y sin incidencias.

*For Alfonso, "thanks to IMED Valencia hospital last generation technology, Dr. Óscar Fabregat and Dr. Mónica Ferrando, the Cardiologists from the hospital that assisted me, could detect so fast what was exactly my problem and act according to save my life".*

*Alfonso's health state was limited "I was dying; I felt that I had just some days of life". I had a heart valve that failed and required urgent surgery. With the multidisciplinary team that formed the ICU service, the cardiology service and the cardiac surgery service of the hospital established that the only solution to give Alfonso a second chance required going to the OR.*

*Already at ICU, the head of service of intensive care of IMED Valencia, Dr. Javier Tornero, had to perform an urgent thoracentesis (pleural drainage) so Alfonso could face the operation with more possibilities to survive to the cardiac surgery. The improvement came fast when lungs were free of liquid, more than one and a half liter, letting him breathe a bit before surgery. For Alonso "my stay at ICU was decisive, Dr. Javier Tornero gave me back hope and the aim to continue fighting".*

*When Alonso was stable, Dr. Juan Margarit Calabuig, cardiac surgery head of service of the IMED Valencia hospital, performed the cardiac intervention at the hospital, introducing a valvular prosthesis in a regulated way and without problems.*



"En este hospital me han salvado la vida y además he recibido un trato exquisito. La relación en el trato con el personal de IMED ha sido en todo momento excelente. Sólo tengo palabras de agradecimiento", comentaba Alfonso. Para continuar diciendo "la evolución de mi estado de salud era lamentable, y mi deterioro evidente. A raíz de la operación puedo decir que he vuelto a nacer".

Hace ya un año de la operación y la recuperación y mejoría de Alfonso sigue siendo excelente, convirtiéndose en un paciente cardiovascular experto. Conoce bien su enfermedad y se cuida de forma autorresponsible colaborando con el cardiólogo, al mismo tiempo que es capaz de reaccionar precozmente ante signos de alarma.

Al preguntarle por sus planes de futuro, Alfonso comentaba que "esta proximidad a la muerte ha cambiado mis planteamientos de vida, pero lo he asumido y veo la vida con optimismo. No tengo miedo a la vida ni tampoco a la muerte, y eso me da una gran ventaja respecto a los demás. Valoro esta segunda oportunidad que se me ha concedido". Y añadía "Ahora mismo me encuentro perfectamente aunque sólo tengo el 30% de la capacidad cardíaca, lo que no me impide, por ejemplo, volver a ir en moto".

Dentro de las rutinas de Alfonso está la revisión semanal con el cardiólogo, cumplir con la medicación y dedicarse a vivir, una rutina que él, afortunadamente, está volviendo a apreciar y a disfrutar.

*"This hospital saved my life and moreover I had a wonderful assistance. Staff's assistance in IMED it's been excellent all time. I only have words to thank everybody" pointed out Alfonso. He continued saying "the evolution of my health condition was dismal, and my decay evident. After the operation I have to say that I was born again".*

*It's been a year from the operation and Alfonso's recovery and improvement continue to be excellent, turning into an expert cardiovascular patient. He knows well his illness and he takes care of himself in a self-responsible way collaborating with the cardiologist, and also he can react early facing a sign alarm.*

*When you ask him about his future plans, Alfonso points out that "to be this close to death changed my plans in life, but I assumed it and I see it with optimism. I am not scared of life or death, and this is an advantage compared to other people. I value this second chance that I have! He added "Now I feel perfect even if I have 30% of heart capacity, which doesn't stop me, for example, to ride my motorbike again".*

*Alfonso's routine is weekly checkups with the cardiologist, to take the medication established and just live, a routine that he, fortunately, appreciates and enjoy again.*



# LOUIS GARREL

**"ME GUSTA QUE EN MIS PELÍCULAS  
HAYA CUESTIONES SIN RESOLVER"  
"I LIKE THAT THERE ARE UNRESOLVED  
ISSUES IN MY FILMS"**

El joven realizador Louis Garrel cuenta para su filme, "A Faithful Man", con el conocido actor y guionista Jean-Claude Carrière, ya de avanzada edad, pero que sigue trabajando como guionista y, no cabe duda, que es una enciclopedia humana del cine que trabajó con el mítico Luis Buñuel.

Ambos nos reciben en una pequeña habitación adecuada para las entrevistas; se puede ver la sabiduría y experiencia en los ojos de Jean-Claude y el entusiasmo en los ojos de Louis.

Se nota que entre ambos existe una gran química. Según refieren han disfrutado mucho trabajando juntos y forman un gran equipo. Jean-Claude Carrière (Francia, 1931), actor, escritor y guionista desde 1964 y Louis Garrel (Francia, 1983) es actor, guionista y director, hijo del director Filippo Garrel y de la actriz Brigitte Sy. Esta vez se une con Carrière para trabajar junto a su mujer, Laetitia Casta.



The young filmmaker Louis Garrel talks about his film "A Faithful Man", with the well-known actor and screenwriter Jean-Claude Carrière, of advanced age, but who continues to work as a screenwriter and, without a doubt, is a human encyclopedia of cinema having worked with the mythical Luis Buñuel.

We are received in a small room adequate for interviews, you can see the wisdom and experience in the eyes of Jean-Claude and the enthusiasm in the eyes of Louis.

It is noticeable that there is great chemistry between them. They have tremendously enjoyed working together and made a great team. Jean-Claude Carrière (France, 1931), actor, writer and screenwriter since 1964 and Louis Garrel (France, 1983) is an actor, screenwriter and director, son of director Filippo Garrel and actress Brigitte Sy. This time he joins Carrière to work with his wife, Laetitia Casta.

A todo el mundo le gusta hablar de Godard, pero no hubo ninguna reacción especial. Todo es mucho más sencillo de lo que se piensa."



"Everyone likes to talk about Godard, but there was no special reaction. Everything is much simpler than you think"

### ¿Cuánto tiempo les tomó la elaboración del guión y si ya contaban con quienes serían los protagonistas?

**JC:** Me llevó catorce años más o menos (risas). No, lo normal, entre seis meses y un año, con ciertas pausas. Como a veces se me pagaba muy mal pues paraba. A veces ni se me pagaba (risas de nuevo).

**LG:** Hemos contado con un presupuesto pequeño

How much did it take to make the script and did you already have the future main characters?

**JC:** It took me fourteen years more or less (laughs). No, a normal thing, between six months and a year, with some breaks. Because sometimes the payments weren't good so I stopped. Sometimes I even didn't get paid (laughs again).

**LG:** We had a small budget.

### Señor Carrière, ¿Ya conocía a la familia Garrel?

**JC:** Si, conocía a la familia, sobre todo al padre. Me había leído "Los Dos Amigos", una película muy bonita que me gustó mucho. Hablamos sobre ella y ya tenía un contacto con él así es que, de una forma muy sencilla, pasé del padre al hijo.

Mister Carrière, you already knew Garrel's family?

**JC:** Yes, I knew the family, mostly the father. I read "Los Dos Amigos", a very beautiful film that I liked a lot. We talked about it and I already had contact with him so, in a simple way, I passed from father to son.

### ¿Louis, cómo le fue el rodaje del filme?

**LG:** La película la rodé en cuatro semanas. Tenía poco tiempo. Se trabaja durante dos años en un guión y luego el rodaje va muy rápido. Cuando tienes un presupuesto pequeño, hay que preparar mucho con antelación. Como dijo Milán Kundera, "la profundidad reside en la gravidez o en la ligereza", y nosotros hemos intentado que sea en la ligereza, pero que no impide abordar temas profundos.

### Louis, how it went the film shooting?

**LG:** I shoot the film in four weeks. I had no time. You work during two years in a script and then the shooting goes fast. When you have a limited budget, you have to prepare a lot in advance. As Milán Kundera said, " deepness live in gravity or in lightness", and we tried to live in lightness, but that doesn't prevent to approach deep subjects.

### ¿De dónde viene esa necesidad de actuar junto a tu pareja? ¿Es un homenaje?

**JC:** Hay algo en ella. Una actriz siempre tiene dos personalidades, la que muestra en la vida real y sobre un escenario siempre descubres una nueva persona. Laetitia tiene esa ingratitud, ese dominio de sí misma que yo no conocía. Si logra hacerlo tan bien es que en lo profundo de sí misma es así. Es una teoría que tengo.

**LG:** Lo que es formidable de ella es que en la primera escena de todas parece como muy tímida y pequeña y, poco a poco, a medida que avanza la historia, ella dirige todo.

### From where it comes this need of acting with your wife? Is it an homage?

**JC:** There is something in her. An actress always has two personalities, the one she shows in real life and on the scene you always find a new person. Laetitia has this Ingativity, this self domain that I didn't know. If she can do it so well it means that deeply in her she is like that. It is a theory that I have.

**LG:** Which is formidable in her is that in the first scene she looks so shy and tiny and, little by little, when the story goes on, she directs everything.



### ¿Cómo encajaron ambos como creadores del filme?

**JC:** Con Jean-Claude hablamos mucho al principio y, como tiene tal virtuosismo, nos acomodamos bien. Yo no sabía que cuanto menos ponemos en términos de precisión psicológica, más libertad tendrá el actor y así el espectador podrá trabajar la imaginación. Los actores, y en concreto Laetitia, tenían miedo de sus personajes porque no comprendían cuáles eran sus motivaciones interiores ya que no estaban en el guión. El personaje, a veces, actuaba de manera muy brutal y, en cierto modo, durante seis meses de ensayo logró hacer ese personaje humano, ni bueno ni malo, sino humano, creíble. Eso es también gracias a Jean-Claude.

**LG:** Para mí una regla es que un personaje importante tiene que tener siempre la posibilidad de sorprenderse por una decisión que él mismo tome. El sentimiento nunca precede a la acción. Primero se actúa y luego se reflexiona sobre ello.

### ¿Es una forma de ser de las personas, en general?

**LG:** Es cierto lo que dice y lo he visto, como actor, en la manera de trabajar de Jean-Claude. Cuando tenía 18 años, trabajé con un director que, cuando intentábamos hacer todas las relaciones de un personaje, le preguntábamos, buscando consejo, y nos respondía: "No tengáis miedo de ser contradictorios. En la vida, incluso ahora mismo puedo contradecirme. Para restituir la realidad hay que contradecirse. A veces el ser humano es ser ilógico".

**JC:** Recuerdo una de las historias que más me impactaron. El escritor Luigi Pirandello vino al ensayo de una de sus obras y una actriz le dijo "maestro, no entiendo. ¿Cómo puede ser que en una página mi personaje diga esta frase y, en la siguiente, esto otro. No lo entiendo". Entonces, Pirandello le dijo "¿pero por qué me pregunta a mí esto? Yo soy el autor!". Esa es la verdad profunda.

### ¿En definitiva es un reflejo de la vida?

**LG:** Jean-Claude y yo tenemos una diferencia de edad, pero él sabe que la verdad está en la ausencia de respuestas precisas. A pesar de eso, yo siempre busco esas respuestas, por lo que tuvimos que encontrar el equilibrio entre esa verdad y lo que yo busco. Me gusta que en la película haya cuestiones sin resolver. ¿Quién es el padre biológico? ¿El doctor es gay? Hay preguntas que quedan sobre la mesa, como saber si el guión o el filme es bueno o no. (risas)

### How did they fit both of them as film creators?

**JC:** With Jean-Claude we talked a lot in the beginning and, because he has that virtuosity, we fitted well. I didn't know that the less we invest in psychological accuracy, the more freedom the actor will have, and like this the audience will be able to work imagination. Actors, and specifically Laetitia, had fear from their characters because they didn't know which were their inside motivations because they weren't in the script. The character, sometimes, acted savagely and, somewhat; during six months of rehearsal he attained to interpret this human character, no good or bad, but human, credible. This is also thanks to Jean-Claude.

**LG:** For me a rule is that an important character has to have always the possibility of being surprised because of a decision that he made. The feeling never comes from an action. First there is the acting and then to think about it.

### It is a way of being of people, in general?

**LG:** It is true what is said and I've seen it, as an actor, in the way of working of Jean-Claude. When he was 18 years old, I worked with a director that, when we tried to find out all the connections with a character, we asked him, search for advice, and he answered: "Don't be afraid of being contradictory. In life, even now I can contradict myself. To restitute reality, you have to contradict yourself. Sometimes to be humans is to be illogical".

**JC:** I remember one of the stories that most shocked me. The writer Luigi Pirandello came to the rehearsal of one of this play and an actress told him "master, I don't understand. How it is supposed to be that in a page my character says this phrase and, in the next one, a different one. I don't understand". Then, Pirandello, told her "but why you ask me so? I am not the author!". This is the deep truth.

### So, is it a reflection of life?

**LG:** Jean-Claude and I we have different ages, but he knows that the truth is in the absence of precise answers. Despite, I always search for those answers, so we had to find the balance between that truth and what I search for. I like that in the film there are non-solved questions. Who is the biological father? Is the doctor gay? There are questions that remain on the table, like to know if the script or the film is good or not.

# Te queda poco. Te damos mucho.

Se acerca el momento más importante de tu vida y en IMED Hospitales queremos ofrecerte el mejor equipo de asistencia al parto, respetando el proceso natural, en las instalaciones más modernas, con plena tecnología y comodidad. Consulta a tu ginecólogo, dar a luz en IMED es más sencillo de lo que crees. Te queda poco y queremos darte mucho.

SALAS DE DILATACIÓN CON BAÑERA

SALAS DE PARTO COMPLETAMENTE EQUIPADAS

CONFORTABLES HABITACIONES Y SUITES

QUIRÓFANOS Y UCI NEONATAL

EPIDURAL 24 HORAS. WALKING EPIDURAL

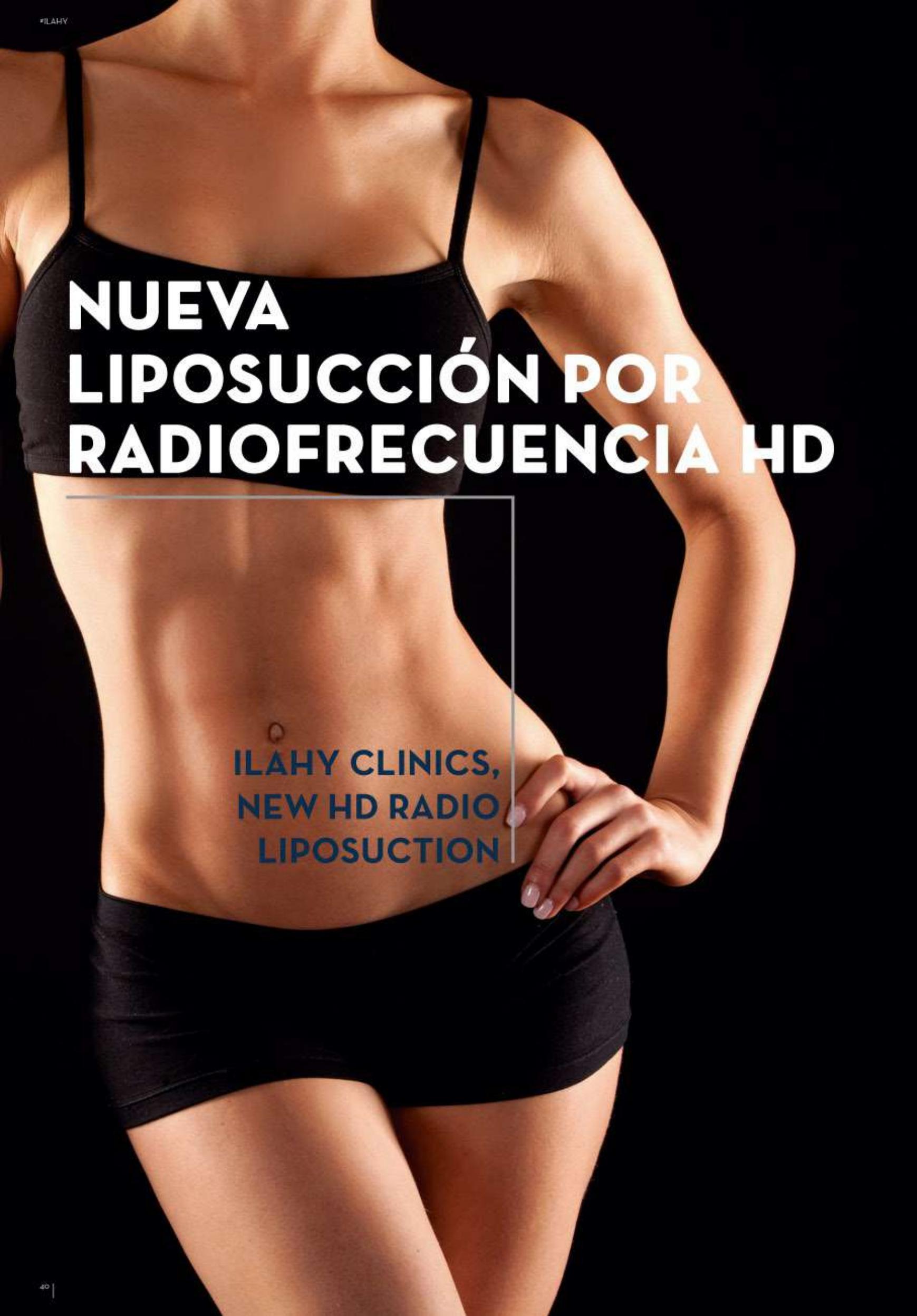
ATENCIÓN PEDIÁTRICA 24 HORAS

APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

IMED colabora con las principales aseguradoras

[daraluz.imedhospitales.com](http://daraluz.imedhospitales.com)

[daraluz.imedvalencia.com](http://daraluz.imedvalencia.com)



# NUEVA LIPOSUCCIÓN POR RADIOFRECUENCIA HD

ILAHY CLINICS,  
NEW HD RADIO  
LIPOSUCTION



## CLÍNICAS ILAHY

Ilahy, clínica de medicina y cirugía estética de IMED Hospitales, apostamos por la innovación con el objetivo de ofrecer a nuestros pacientes los mejores resultados, por eso hemos incorporado la Liposucción por Radiofrecuencia High Definition, una novedosa técnica mucho más precisa de la liposucción tradicional. Al ser menos invasiva, es mucho mejor para eliminar la grasa.

Con esta técnica lograremos una recuperación más rápida, acortaremos los plazos de recuperación y además disminuiremos la flacidez gracias al efecto de la Radiofrecuencia al ser menos invasiva.

Al ser High Definition, conseguiremos con este tipo de liposucción no solo eliminar la grasa, sino que vamos a definir y contornear nuestro cuerpo, desde las zonas más pequeñas hasta zonas más grandes.

### ¿En qué consiste la técnica de Liposucción por Radiofrecuencia HD?

La Liposucción por Radiofrecuencia High Definition es una novedosa técnica que consigue eliminar la grasa de forma más segura y menos traumática que la tradicional, al mismo tiempo que estimula la creación de colágeno y elastina, consiguiendo que la piel se tense para eliminar la posible flacidez.



## ILAHY CLINICS

*Ilahy, aesthetic medicine and surgery clinic of IMED Hospitals, we bet for innovation with the objective of offering to our patients the best results, that is why we added the Liposuction by Radiofrequency High Definition, a new technique more accurate than traditional liposuction. Because it is less invasive, it is better for fat elimination.*

*With this technique we will have a faster recovery, we will shorten recovery time and moreover we will reduce flaccidity thanks to Radiofrequency effect because it is less invasive.*

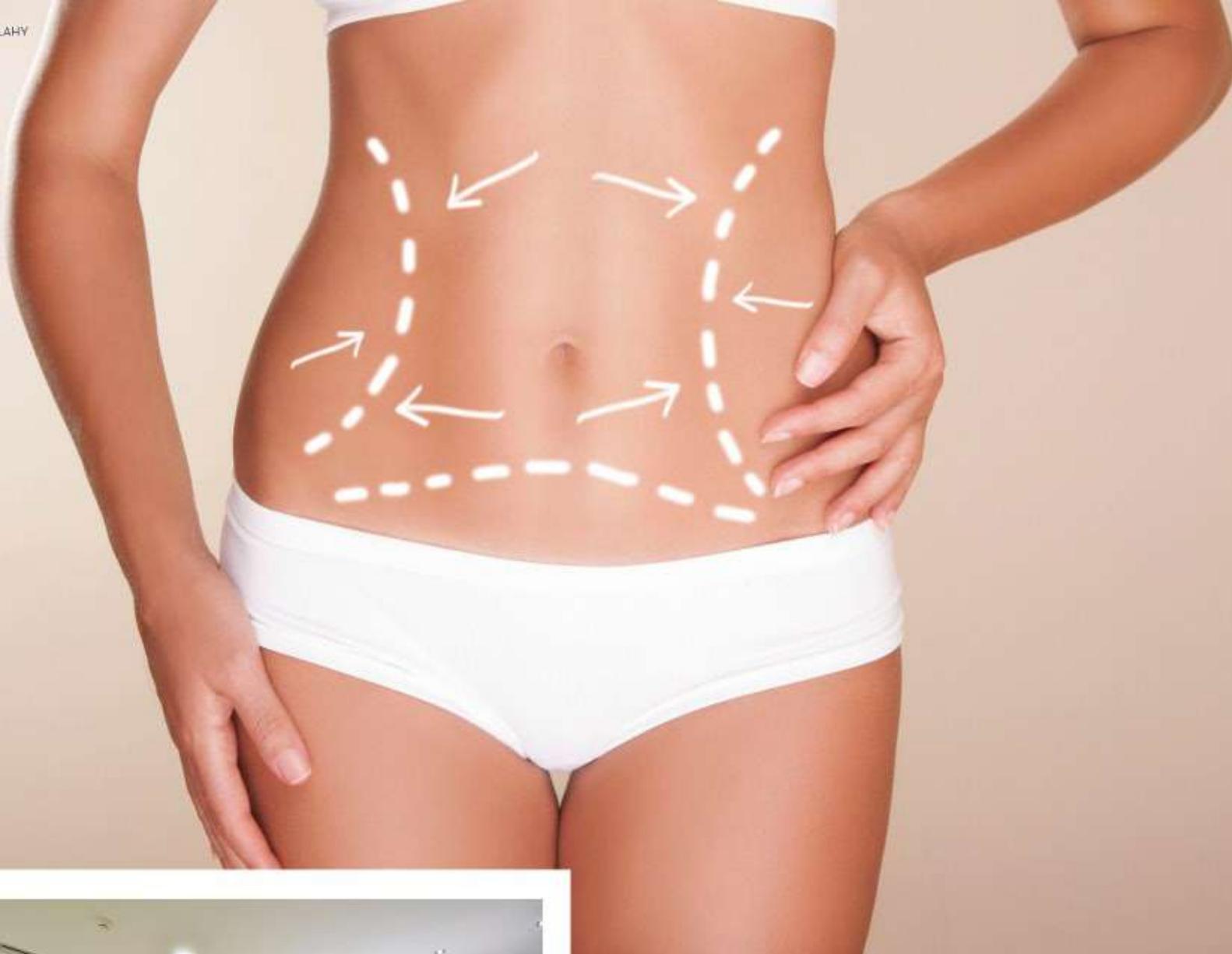
*Because it is High Definition, with this type of liposuction we will not only achieve fat elimination, but also to shape and model our body, from the smallest areas till the biggest ones.*



Esta técnica reduce la grasa localizada en varios puntos del cuerpo mediante la liposucción y, a través de la radiofrecuencia, estimula la retracción cutánea para moldear el cuerpo de manera más armónica y precisa, consiguiendo una definición que la liposucción normal no es capaz de conseguir.

La Liposucción por Radiofrecuencia HD (alta definición) se desarrolla toda en quirófano con sedación y anestesia local o raquídea. El cirujano utiliza cánulas para aspirar la grasa y una cánula que genera radiofrecuencia bipolar. La radiofrecuencia calienta los tejidos y coagula los vasos.

El resultado es una menor pérdida de sangre con menor riesgo y recuperación postoperatoria más rápida y sobre todo mayor retracción cutánea con mejor posibilidad de lograr un contorno corporal más bonito.



#### What is the procedure of the Liposuction by Radiofrequency HD technique?

*The Liposuction by Radiofrequency High Definition is a new technique that removes fat in a safe way and less traumatizing than the traditional one, at the same time it stimulates the collagen and elastin creation, so it reaches the skin tension to eliminate possible flaccidity.*

*This technique reduce local fat in different points of the body through liposuction and, through radiofrequency, stimulates skin retraction to model the body in a harmonious and accurate way, having a definition that normal liposuction can't.*

*The Liposuction by Radiofrequency HD (high definition) is performed in the operating room with sedation and local or spinal anaesthetics. The surgeon use cannulas to suck fat and a cannula that generate bipolar radiofrequency. The radiofrequency heats tissues and clots the vessels.*

*The result is less blood loss with less risk and faster post operation recovery and of course more skin retraction with better possibility to have a more beautiful body shape.*

## Ventajas de la Liposucción con Radiofrecuencia HD

### Advantages of HD Radio Liposuction

- |   |   |
|---|---|
| Ayuda a preservar los tejidos y protegerlos así como reducir el sangrado y los hematomas que se pueden producir | It helps to preserve and protect tissues as well as reduce bleeding and haematomas that may occur |
| Mayor retracción cutánea que lleva a una mayor firmeza de la piel y rápida cicatrización                        | Greater cutaneous retraction that leads to greater firmness of the skin and rapid healing         |
| Resultados más precisos   | More accurate results   |
| Posibilidad de tratamiento de zonas corporales difíciles  | Possibility to treat difficult body areas   |

#### ¿Dónde aplicamos la liposucción por radiofrecuencia?

Esta intervención es muy eficaz en las zonas claves del abdomen, en las nalgas y las cartucheras, zonas que podemos moldear y darán el aspecto tonificado que estamos buscando.

Además tanto el hombre como la mujer son los candidatos ideales para someterse a este tipo de liposucción. En muchas ocasiones, pese a intentarlo con dietas y ejercicio, nos queda unos depósitos de grasas que no conseguimos eliminar y que nos pueden dar un aspecto que no deseamos, lo que nos provoca no estar a gusto con nuestro cuerpo.

También es ideal para aquellas personas que han pasado por un proceso de adelgazamiento brusco y les ha quedado un poco de piel sobrante que puede afear nuestro aspecto.

Esta intervención no sirve para esas personas que padecen de obesidad y quieren adelgazar, lo que conseguimos con la liposucción por radiofrecuencia HD es eliminar ese exceso de piel y grasa y otorgar a nuestro cuerpo un aspecto más tonificado.

Los centros ilahy, dentro del entorno hospitalario de IMED Hospital, ofrecen unas instalaciones de vanguardia y un equipo de reputados cirujanos plásticos y médicos especializados en obesidad y capilar. Contamos siempre con una primera visita médica gratuita donde nuestros especialistas resolverán vuestras dudas sobre cualquier tratamiento.

#### Where do we apply the liposuction by radiofrequency?

*This intervention is very effective in key abdomen areas, buttock and love handles, areas that we can shape and will give the toned look that we are searching for, before and after lipo hd.*

*Moreover both man and woman are ideal candidates to have this type of liposuction. Many times, even if they try with diets and exercise, there are some fat deposits that can't be eliminated completely and that can give us the appearance that we don't want, what makes us to be uncomfortable with our body.*

*It is also ideal for those people that went through a rough thinning process and that had some extra skin that can affect our appearance.*

*This intervention is not for people with obesity and want to lose weight, what we achieve with liposuction by radiofrequency HD is to remove extra skin and fat and give our body a more toned aspect.*

*Ilahy centers, settled in the hospital environment of IMED Hospitals, offer cutting-edge facilities and renowned plastic surgeons and obesity and capillary specialized doctors. We always have a first free medical appointment where our specialists will solve your queries about any treatment.*

[www.ilahy.es](http://www.ilahy.es)

#### Ilahy Benidorm

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 878 782

#### Ilahy Elche

Calle Max Planck, 3 Elche (Alicante)  
Tel. 966 915 154

#### Ilahy Torrevieja

Avda. de Rosa Mazón Valero s/n Torrevieja (Alicante)  
Tel. 966 817 407

#### Ilahy Valencia

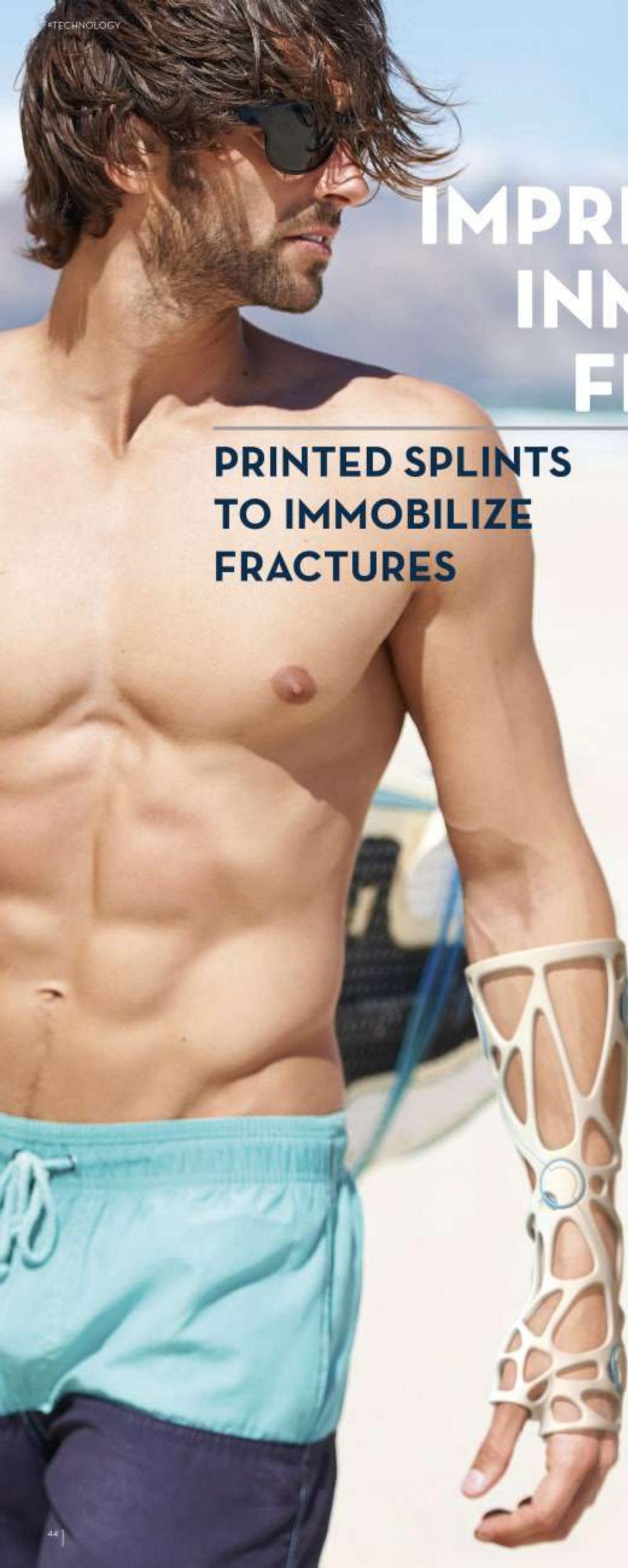
Avda. de la Ilustración, 1 Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 003 017

# FÉRULAS IMPRESAS PARA INMOVILIZAR FRACTURAS

**PRINTED SPLINTS  
TO IMMOBILIZE  
FRACTURES**

IMED le ofrece una nueva generación de inmovilizaciones postraumáticas y terapéuticas personalizadas e impresas con tecnología 3D, que sustituyen a los actuales yesos y soportes externos para mejorar la calidad de vida del paciente.

*IMED offers a new generation of personalized post-traumatic and therapeutic 3D printed fracture casts, replacing the current casts and external supports and improving the quality of life of the patient.*





Las ortesis, soportes o aparatos externos que se aplican al cuerpo para modificar o corregir algún movimiento o posición anormal o deficiente, y las escayolas, vendajes endurecidos con yeso que mantienen en posición adecuada los huesos rotos o dislocados, son dos de los métodos más utilizados para tratar los problemas funcionales o estructurales del sistema neuromusculoesquelético.

Los profesionales de la ortopedia, la traumatología y la fisioterapia de IMED Hospitales disponen de una innovadora solución como alternativa: inmovilizaciones adaptadas a cada paciente e impresas en 3D, con la asistencia de un software que diseña dicha estructura en base a los datos de la persona.

El sistema está diseñado para mejorar la calidad de vida de los pacientes y los problemas que surgen de los actuales sistemas de inmovilización, reduciendo el tiempo de intervención.

Estas inmovilizaciones se fabrican con un material biocompatible con el organismo humano y el diseño de sus aberturas, se basa en formas orgánicas, con extremos redondeados para ayudar a evacuar el agua y la humedad y proporcionar una gran comodidad en contacto con la piel.

Las sujeciones son personalizadas para cada paciente y cada extremidad y, gracias al estado de la tecnología de impresión 3D, permiten cambiar el modelo del método tradicional de inmovilizaciones postraumáticas y terapéuticas. Este sistema no tiene ningún tipo de contraindicación ni produce irritación en la piel, y su bajo peso y diseño hacen que la vida de quien lo lleva puesto sea lo más normal posible, permitiéndole ducharse y secarse normalmente, y usar la ropa sin cortarla o modificarla, siempre que no sean demasiado estrecha.



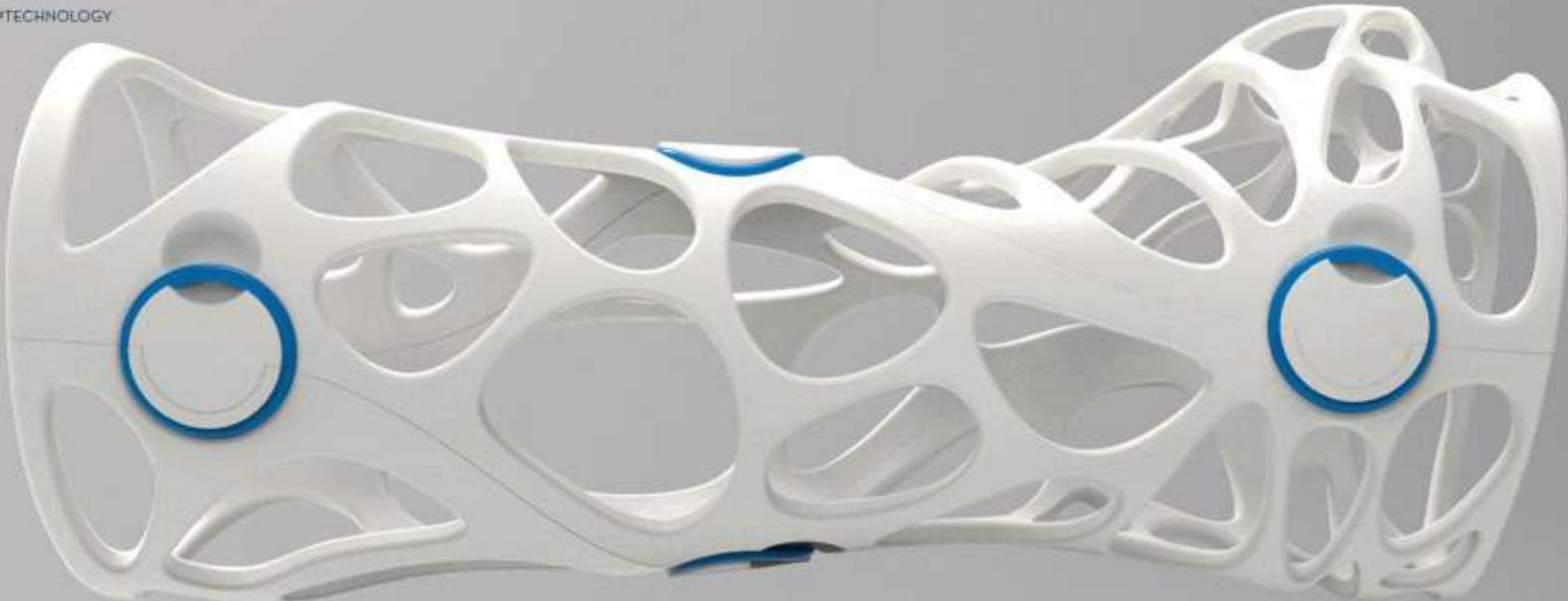
*Orthotics, supports or external devices that are applied to the body to modify or correct movements and abnormal or poor posture and plaster casts that maintain correct alignment of dislocated or broken bones are two of the most utilized methods to treat functional or structural neuromusculoskeletal disorders.*

*The IMED Hospitals orthopaedic, traumatology and physiotherapy professionals now have an innovative alternative solution: custom made 3D printed casts for each patient, enabled by software that designs the structure based on the patient's details.*

*The system is designed to improve the patient's quality of life and reduce the problems that arise from the current systems, therefore reducing the treatment time.*

*These casts are made of a material which is bio-compatible with the human body, with an open, organically shaped design and rounded edges to help the evacuation of water and moisture from the skin resulting in great wearability.*

*The fittings are personalised for each patient and limb and, thanks to the latest 3D printers, permits the move away from the traditional methods of post traumatic casts and therapies. This system does not have any known contraindications nor skin irritations and its lightweight design makes the life of the wearer as normal as possible, allowing you to shower and dry normally and worn with clothing without modification as long as the clothing is not too tight.*



## A MEDIDA

La férula, cuyos colores y sistema cierre también puede personalizarse, es creada como una extensión perfecta de la extremidad afectada, para ofrecer el mejor soporte posible y una inmovilización perfecta para que solidifique la fractura.

Este sistema ha sido diseñado para resolver y minimizar los problemas provocados por las inmovilizaciones actuales, como las posibles úlceras y llagas y la pérdida de masa muscular, haciendo que la recuperación del paciente sea más rápida.

Además de brindar la máxima comodidad al paciente, el diseño helicoidal de la malla, mejora la capacidad estructural y resistencia del producto, facilita su colocación y la estabilidad de unión entre las dos piezas que componen la inmovilización y su rigidez en el caso de que el paciente efectúe movimientos voluntarios o involuntarios. Las aberturas facilitan el acceso para curar las heridas o cicatrices del paciente, y permiten observar la extremidad permitiendo reaccionar más rápido ante problemas como hinchazones o infecciones.

Este diseño también posibilita a los fisioterapeutas realizar tareas de mantenimiento muscular o acciones de recuperación mediante magnetoterapia o electroterapia, lo cual no es posible con los sistemas actuales.



## BESPOKE

*The splint, whose colours and closing system can be personalised, is made as a perfect extension of the affected limb, offering the best possible support and a perfect immobilisation to facilitate the healing of the fracture.*

*This system has been designed to resolve or minimise the problems caused by current casts, such as skin ulcers, sores and muscle mass loss, therefore speeding up recovery time.*

*Apart from providing the maximum comfort to the patient, the helicoidal mesh design improves the structural strength and rigidity of the product, in the event of the patient making sudden movements, and simplifies the fitting of the two pieces which form the splint. The openings in the design make it easier to access and treat wounds and scars and also allows the observation of the limb and faster treatment in case of swelling or infection.*

*The design permits the physiotherapists to perform muscle maintenance exercises or treatment by magnetotherapy or electrotherapy, which is not possible with the current systems.*



En el caso de estar planeando tener un hijo/a, debes saber que llevar una cuenta de tu ovulación es extremadamente beneficioso a nivel reproductivo.

¿Por qué? Muy simple, si eres capaz de calcular tu "ventana fértil", podrás programar una mayor actividad sexual durante esos días para incrementar la probabilidad de concepción.

*In case you are planning to have a child, you should know that keeping an account of your ovulation is extremely beneficial on a reproductive level.*

*Why? Very simple, if you are able to calculate your "fertile window", you can program more sexual activity during this period to increase your chance of conceiving.*

## VENTANA FÉRTIL

Si no estás familiarizada con lo que es la ovulación y las ventanas fériles, eres de las personas que piensan que un embarazo ocurre en cualquier momento del mes. Esto es incorrecto, la mayoría de las mujeres solo son capaces de concebir de 5 a 6 días al mes.

Para que el embarazo sea posible uno de los ovarios debe liberar un huevo maduro, esto se llama ovulación. Una vez liberado, viaja hasta tus trompas de fallopio. Durante este viaje el huevo puede ser fecundado por un esperma masculino, pero esta fecundación no será posible si el huevo no está presente durante el coito.

La ovulación ocurre a lo largo de un día. Cuando seas capaz de reconocer los signos, podrás programar el coito y aumentar la probabilidad de lograr un embarazo. Cuando tu ovario libera el huevo, este muere después de 12-24 horas si no es fecundado. Esta es la razón por la que es tan importante planear el coito justo antes o durante la ovulación.

Pero tranquila, el esperma puede vivir en el interior de la mujer hasta 5 días. Así que no tienes que programar el coito exactamente en el día de tu ovulación para conseguir concebir un bebé. Podrías quedarte embarazada incluso si tuvieses sexo sin protección los días previos a la liberación del huevo.

Imagina que ovulas el día 15 del mes. Como el huevo se puede fecundar las siguientes 12 a 24 horas, tienes hasta el día 16 del mes para concebir. No obstante, tu ventana fértil realmente comenzó 5 días antes de la ovulación.

## CICLO DE OVULACIÓN

Ten en cuenta que la ovulación no siempre ocurre en el mismo día dentro de tu ciclo menstrual mensual, ademas varía de una mujer a otra, pero suele ser de unos 23 a 25 días aproximadamente.

Esta ovulación suele ocurrir desde 12 hasta 16 días antes del inicio del siguiente periodo. Esto hace que muchas mujeres piensen que ocurriría el día 14, pero esto es solo un promedio.



## OVULATION CYCLE

*Consider that ovulation is not always the same day in the monthly menstrual cycle, moreover it depends from one woman to another, but normally is from about 23 to 25 days approximately.*

*This ovulation normally happen from 12 till 16 days before the beginning of the next period. This makes that many woman think that it will happen the 14, but it is just a parameter.*



## FERTILE WINDOW

*If you are not acquainted with what ovulation is and the fertile windows, then you are from those people who think that pregnancy happen anytime during the month. This is totally incorrect, because nearly the majority of women are only able to conceive from 5 to 6 days each month.*

*So that pregnancy is possible, one of the ovaries have to free a mature egg, this is called ovulation. Once the egg is freed, it travels till the fallopian tubes. During this journey the egg can be fertilized by a masculine sperm, but this fertilization won't be possible if the egg is not present in the intercourse.*

*Ovulation happens during a day. Once you are able to recognize the signs, you can program the intercourse at the moment where you have more possibilities of achieve pregnancy. When your ovary releases an egg, it dies after 12-24 hours if it is not fertilized by a sperm. This is the reason why is so important to plan intercourse just before or during ovulation.*

*But don't worry, we have good news, because the sperm can live inside any woman till 5 days. So you don't have to program intercourse exactly the day of your ovulation to achieve baby conception. You can be pregnant even if you have sex with no protection previous days to the egg release.*

*So it is easier to understand, imagine that you ovulate the 15th of the month. As the egg can be fertilized in the next 12 till 24 hours, you have till the 16th of the month to conceive. However, your fertile window actually begun 5 days before the ovulation.*



## SIGNOS DE OVULACIÓN

Ya que la ovulación no siempre ocurre el mismo día del mes, el calendario puede ser una opción poco eficiente a la hora de monitorizar tu ventana fértil. En lugar de esto, deberías familiarizarte con tu cuerpo y aprender a identificar los signos de ovulación.

Algunas mujeres no son capaces de identificar los cambios que se producen en su cuerpo durante este proceso, pero existen indicios sutiles que indican que el huevo ha sido liberado. Estos indicios son:

- Calambres leves o dolor abdominal
- Aumento de la temperatura basal del cuerpo
- Mayor apetito sexual
- Cambio en la mucosidad cervical

Monitorizar cambios en tu cuerpo puede ser de ayuda para determinar cuando eres más fértil. Pero si estáis teniendo problemas para identificar estos signos de ovulación, existen monitores de fertilidad que ayudan a calcular el nivel de hormonas en tu orina.

## EDAD Y OVULACIÓN

Es muy importante que sepáis que la ovulación puede cambiar con los años. No es raro ver como algunas mujeres, entrados ya los 30 y llegando a los 40, experimentan problemas a la hora de ovular y/o de fertilidad. Esto es por que la calidad y la cantidad de los huevos disminuye con la edad, y la ovulación se vuelve más irregular. La fertilidad comienza la cuesta abajo pasados los 35 años.

Esto dificulta que algunas mujeres puedan concebir. Muchas condiciones pueden afectar la fertilidad, como la endometriosis, fibrosis quística o enfermedades inflamatorias de la pelvis.

Pero, aunque pueda resultar difícil quedarse embarazada a cierta edad, no significa que sea imposible.

Pide cita en clínicas VITA si sospechas sufrir problemas de fertilidad, tenemos a los mejores profesionales dispuestos a hacer posible tus sueños.



## OVULATION SIGNS

*Because the ovulation is not always the same day of the month, the calendar can be a not very efficient option to monitor your fertile window. Instead of this, you should familiarize with your body and learn to identify the ovulation signs. Some women aren't able to identify significant changes that their body cause during this process, but there are subtle signs that show that the egg it's been released. These signs are:*

- Light cramps or abdominal pain*
- Body basal temperature increase*
- More sexual appetite*
- Change in the cervical mucus*

*Monitor some changes in your body can be helpful to determine when you are more fertile. But if you have problems to identify these ovulation signs, there are fertility monitors that help to calculate the hormone level in your urine.*

## AGE AND OVULATION

*It is very important to know that ovulation can change with years. It is not uncommon to see some women, over 30 and nearly 40, that have problems with ovulation and /or fertility. This is because the quality and amount of eggs decrease with age, and ovulation turns into more irregular.*

*Fertility goes downhill once they cross the line of 35 years old. This makes more difficult that some women can conceive. Many conditions can affect fertility, as endometriosis, cystic fibrosis or pelvis swelling diseases. But, even if it is difficult to get pregnant at some age, it doesn't mean that is impossible.*

*Ask for an appointment in VITA clinics if you think you can have fertility problems, we have the best professionals prepared to make your dreams come true.*

[www.vitafertilidad.com](http://www.vitafertilidad.com)

### Vita Benidorm

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 878 782

### Vita Elche

Calle Max Planck, 3 Elche (Alicante)  
Tel. 966 878 782

### UR IMED Valencia

Avda. de la Ilustración, 1 Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 003 017  
[www.urimedvalencia.com](http://www.urimedvalencia.com) · [info@urimedvalencia.com](mailto:info@urimedvalencia.com)

# LA ORTODONCIA MÁS CÓMODA

La ortodoncia se trata de una especialidad dentro del servicio de odontología en IMED, el cual consiste en la colocación de los dientes de manera correcta, para solucionar:

- Las alteraciones de la boca y mandíbula.
- Las formas de las arcadas dentarias para la perfecta masticación.

Esto produce un orden entre la boca y la cara, que resulta beneficioso tanto para el bienestar de salud de la persona como para un fin puramente estético.

Queremos resaltar que la ortodoncia es mucho más que resolver problemas estéticos. La boca es una parte fundamental del buen funcionamiento del organismo, ya que se trata de la primera fase con la que se encuentra un alimento o bebida, cuando va a entrar en el organismo, razón para cerciorarnos sobre como tratarla y tenerla en perfectas condiciones.

Gracias a los avances en tecnología dental, se ha hecho mucho más fácil conseguir una sonrisa alineada y bonita. Si ya te has mentalizado en querer conseguir una sonrisa perfecta mediante una ortodoncia, entonces te aseguramos que Invisalign es el tratamiento ideal para ti. En esta entrevista con el **Dr Luis Gálvez**, especialista en Invisalign, descubrirás las razones para elegir la ortodoncia invisible.



la ortodoncia ha evolucionado muchísimo en comodidad, estética y eficacia

# THE MOST COMFORTABLE ORTHODONTICS



**Orthodontics has evolved tremendously in comfort, aesthetics and efficiency**

Orthodontics is a specialty that takes part of the Odontology service in IMED, which consists in the correct placement of teeth, to solve:

- Mouth and jaw alterations.
- Dental arcade form for perfect chewing.

This produces order between mouth and face, that is a benefit for the person health well-being as well as for a purely aesthetic purpose.

We want to underscore that orthodontics is more than solve aesthetic problems. The mouth is an essential part of the proper body functioning, because it is the first phase where food or drinks are, before going into the body, so this is the reason to make sure about how to treat it and have it in good conditions.

Thanks to dental technological advances, it is easier to have an aligned and beautiful smile. If you already psych yourself up to obtain a more perfect smile through orthodontics, then we assure you that Invisalign is the ideal treatment for you. In this interview with **Dr. Luis Gálvez**, specialist in Invisalign, you will find the reasons to choose invisible orthodontics:

## Dr Luis Gálvez

Ortodoncista exclusivo, especialista en ortodoncia invisible. Responsable del área de Ortodoncia del Hospital Imed Levante, dando también servicio a nuestros pacientes en el Hospital Imed Elche.

Exclusive orthodontist, specialised in invisible orthodontics. Head of the Orthodontics area of Imed Levante Hospital, that provide service also to our patients in Imed Elche Hospital.

### ¿Qué es la ortodoncia invisible?

Es un novedoso sistema de ortodoncia, cómodo, limpio, y muy estético, que permite a nuestros pacientes corregir la posición de sus dientes, mejorando la estética y la función sin sufrir en absoluto los inconvenientes de la ortodoncia con brackets y alambres de toda la vida.

Me encanta ofrecer y recomendar este tipo de ortodoncia, porque nuestros pacientes no sufren en absoluto durante el tratamiento, y pueden quitárselo sin problema para comer y para cepillarse los dientes.

### What is the invisible orthodontics?

It is a new orthodontics system, comfortable, clean, and very aesthetic, that allows our patients to correct teeth position, improving aesthetic and function without suffering any inconvenience caused by orthodontics with brackets and old fashioned wires. I love to offer and recommend this type of orthodontics, because our patients don't suffer anything during treatment, and they can take it off with any problem to eat and brush their teeth.



### ¿Es menos efectivo y por tanto el tratamiento mas lento que con brackets?

Es una de las preguntas más habituales, y al contrario de lo que pudiera parecer, resulta mucho más efectivo y eficiente que la ortodoncia de toda la vida, pues los alineadores cubren el diente por todas sus caras, asegurándonos un movimiento más controlado y más predecible acortando, en algunos casos, en varios meses el tiempo de tratamiento previsto. Los brackets se utilizaban hace 50 años, sin embargo a día de hoy, la ortodoncia ha evolucionado muchísimo en comodidad, estética y eficacia.

### ¿Sirve tanto para adultos como para adolescentes y niños?

Por supuesto, podemos tratar pacientes desde los 8 o 9 años aproximadamente, hasta pacientes de edad avanzada. Hace poco empezó el tratamiento una señora de 75 años, que está super emocionada y sorprendida de comprobar que a su edad está a tiempo de tener una sonrisa más bonita y unos dientes perfectamente alineados.



### ¿Por qué tratarse en IMED dental?

Los dos motivos que me parecen más importantes a la hora de elegir a qué manos dejamos nuestra salud bucodental son la CONFIANZA y la EXPERIENCIA.

La confianza y seguridad que nos da tratarnos en un entorno hospitalario que es referencia en la comunidad valenciana y con más de 15 años de experiencia en el sector Sanitario. Con un equipo médico formado por odontólogos, cirujanos maxilofaciales y ortodoncistas que te ayudarán en todas tus necesidades.



### Is it less effective and so the treatment is slower with brackets?

*It is one of the most frequent questions, and to the contrary of what it can seem, it is more effective and efficient than usual orthodontics, because aligners cover the tooth in all its sides, warranting a more controlled and more predictable movement, decreasing time considered for the treatment, even in months in some cases. Brackets were used 50 years ago, however nowadays, orthodontics progressed and now are more comfortable, aesthetic and efficient.*

### Can it be used by adults and also by teenagers and children?

*Of course, we can treat patients from 8-9 years old approximately, till elderly patients, not long time ago a 75 years old woman started her treatment with us, who is very excited and surprised to verify that at her age she is in time of having a more beautiful smile and perfectly aligned teeth.*

### Why to have treatment in IMED dental?

*CONFIDENCE and EXPERIENCE are the two main reasons that seem to me the most important when we choose in which hands we will trust to take care of our oral health.*

*To be treated in a hospital environment that is the reference one in the Valencian community and with more than 15 years of experience in the health area, give us confidence and safety. With a medical team formed by dentists, maxillofacial surgeons and Orthodontist that will help you in all your needs.*

[dental.imedhospitales.com](http://dental.imedhospitales.com)

#### Dental Benidorm

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 817 411

#### Dental Elche

Calle Max Planck, 3  
Parque Empresarial, Torrellano Elche (Alicante)  
Tel. 966 915 153

#### Dental Valencia

Avda. de la Ilustración, 1 Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 003 010

# ¿ESTÁS PENSANDO EN PONERTE IMPLANTES DE MAMA?

ELIGE CON LIBERTAD Y CONFIANZA.

HABLA CON TU CIRUJANO PLÁSTICO.



Quererte es lo más natural

# IMED VALENCIA

SERVICIO MÉDICO OFICIAL DEL VALENCIA BASKET

OFFICIAL MEDICAL PROVIDERS TO THE  
VALENCIAN BASKETBALL CLUB



IMED Valencia es patrocinador del Valencia Basket Club. El acuerdo se anunció en un acto que ha contado con la asistencia del presidente del Valencia Basket Club, Vicente Solá, el consejero delegado, Paco Raga y el gerente de IMED Valencia, Pedro Tomás. En el desarrollo de dicho acto se presentó a la nueva jugadora del equipo femenino, la base valenciana Anna Gómez.



IMED Valencia IMED Valencia is a sponsor of Valencia Basketball Club. The agreement was announced at a presentation attended by the president of the Valencia Basketball Club, Vicente Solá, the CEO, Paco Raga and the manager of IMED Valencia, Pedro Tomás. A new women's team player, the Valencian point guard Anna Gómez, was also announced.



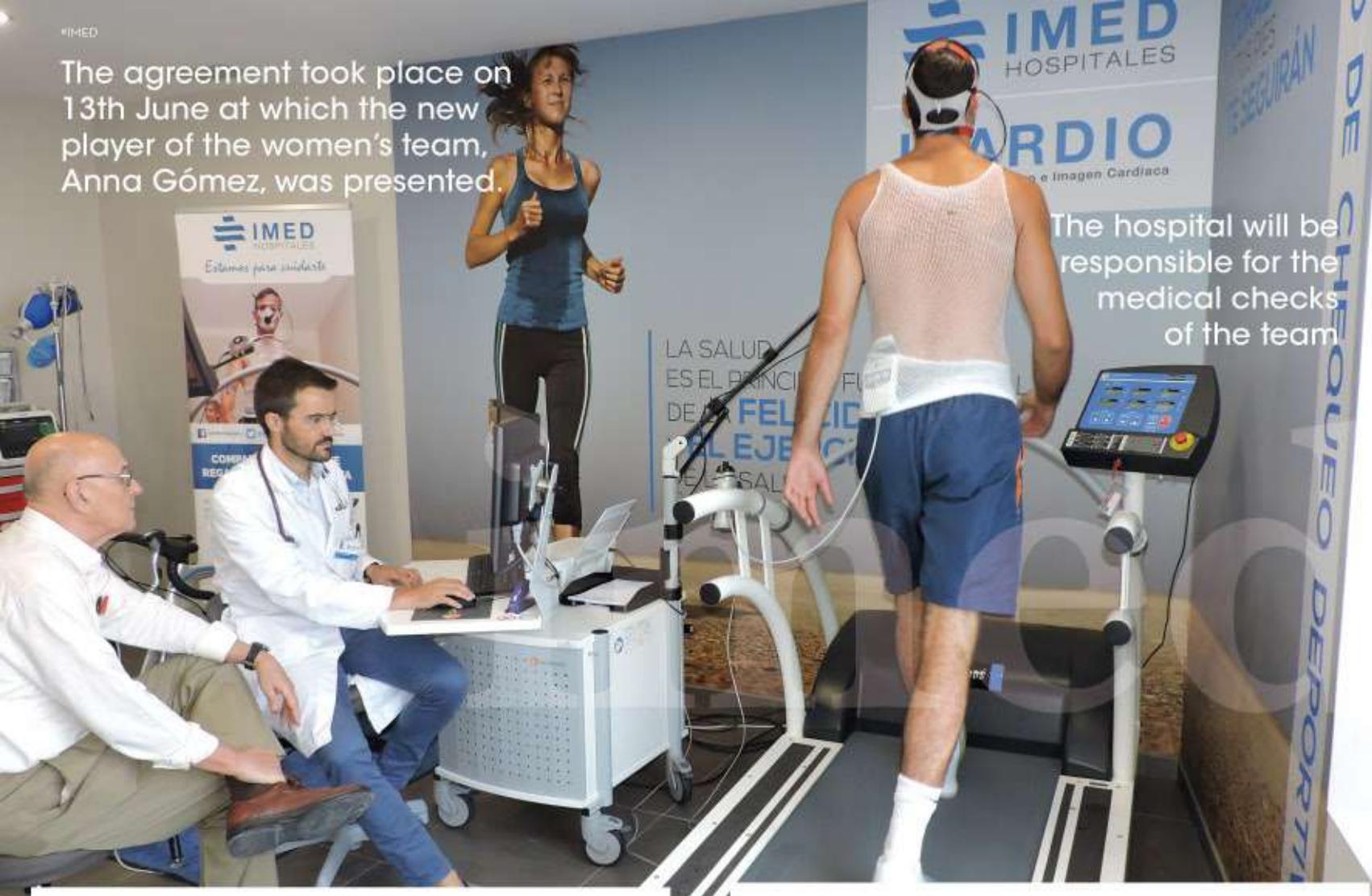
A través de este acuerdo el hospital IMED Valencia se convierte en el "proveedor médico oficial del Valencia Basket", por lo que los jugadores de la plantilla taronja pasarán las revisiones médicas en las instalaciones de Burjassot y tendrán a su disposición los equipos de diagnóstico y tratamiento de última generación y al equipo de profesionales que conforman IMED Valencia.

En el transcurso de la presentación, el gerente de IMED Valencia, Pedro Tomás, destacó que "IMED Valencia se está configurando como un hospital de referencia en la prevención y salud de los deportistas. Tanto de los deportistas profesionales, como los del Valencia Basket Club, como los amateurs que han encontrado en el deporte un hobby al que cada día dedican más horas. Así mismo, ha destacado que el hospital cuenta con profesionales y servicios especializados en esta área como la cardiología deportiva o la unidad de chequeos deportivos a la que se suma la tecnología de vanguardia con la que contamos en el hospital, como los equipos de diagnóstico o la cirugía robótica."

El apoyo de IMED Valencia al Valencia Basket Club se enmarca dentro de las acciones de colaboración con el deporte del Grupo IMED Hospitales. En este sentido, Pedro Tomás señaló que el deporte: "áuna valores tan importantes para el desarrollo de cualquier sociedad como el esfuerzo o el trabajo en equipo."

La colaboración entre IMED Valencia y el Valencia Basket Club incluye el patrocinio por parte del hospital de los abonos de la próxima temporada o la presencia de marca en distintos soportes del pabellón deportivo de la Font de Sant Lluís.

The agreement took place on 13th June at which the new player of the women's team, Anna Gómez, was presented.



Through this agreement IMED Valencia hospital turns into the "official medical provider of the Valencia Basket", so the players of the taronja staff will have medical check-up on Burjassot facilities and will have access to all diagnosis equipment and last generation treatment and the professional team that constitutes IMED Valencia.

During the presentation, the manager of IMED Valencia, Pedro Tomás, highlighted that "IMED Valencia is set as a reference hospital in sports health and prevention. Professional athletes as well as those from the Valencia Basket Club, or amateurs that consider sports as a hobby in which they invest each day more hours." Moreover, he pointed out that the hospital has "specialized professionals and services in this area as sports cardiology or the sports check-up unit that is complemented with forefront technology as diagnosis equipment or robotic surgery."

IMED Valencia support to the Valencia Basket Club is framed on the collaboration actions of IMED Hospitals Group with sports. In this sense, Pedro Tomás pointed out that sport: "combine very important values for the development of any society as effort or team work."

The collaboration between IMED Valencia and the Valencia basket Club includes the hospital sponsor of the next season pass or its appearance on different places of the sports pavilion of the Font de Sant Lluís.

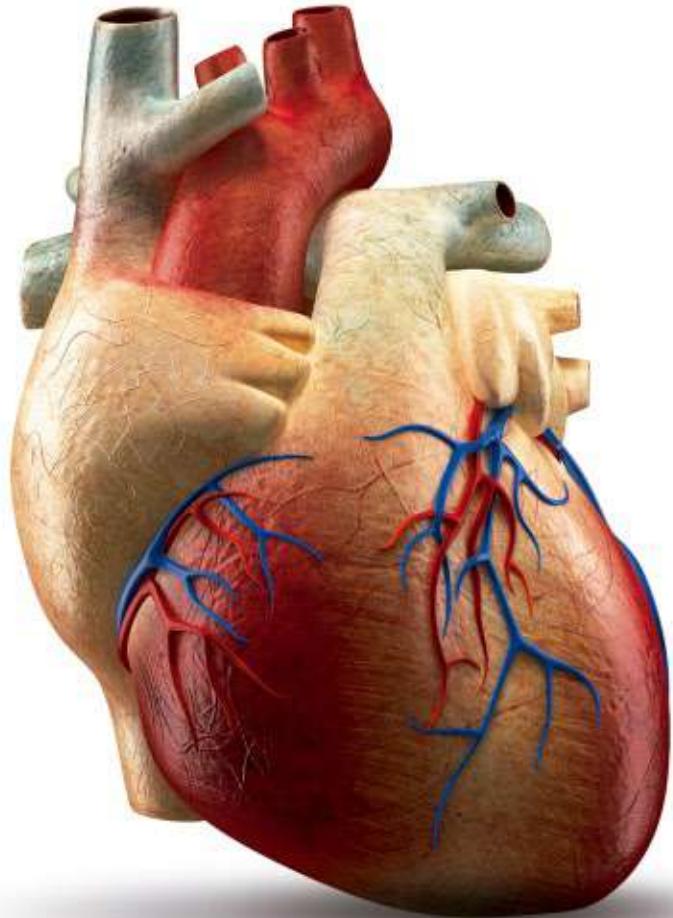
The hospital will be responsible for the medical checks of the team



## IMED HOSPITALES...

es un referente en sanidad privada en la Comunidad Valenciana gracias a la unión de su factor humano y la tecnología más avanzada, como es el caso de su sistema quirúrgico de cirugía robótica da Vinci. Actualmente cuenta con 3 hospitales generales (Benidorm, Elche y Valencia) y 2 políclínicas (Teulada y Torrevieja).

*is a reference hospital in private health in the Valencian Community thanks to the union of human factor and the most advanced technology, as is the case of its surgical system of robotic surgery da Vinci. Nowadays they have 3 general hospitals (Benidorm, Elche and Valencia) and 2 polyclinics (Teulada and Torrevieja).*



# Sin este músculo los demás no funcionan

## NUEVO CHEQUEO CARDIOVASCULAR PARA DEPORTISTAS

IMED ha desarrollado un chequeo especializado para la prevención de problemas cardiovasculares en personas que practican deporte. No olvides que sin el corazón, los demás músculos no funcionan.

**+** Factor humano  
**Tecnología punta**

 **IMED**  
HOSPITALES

IMED LEVANTE: C/ Ramón y Cajal, 7 | 03503 Benidorm | Tel. 966 87 87 87 | [levante@imedhospitales.com](mailto:levante@imedhospitales.com) | [www.imedlevante.com](http://www.imedlevante.com)

IMED ELCHE: C/ Max Planck, 3 | 03203 Torrellano, Elche | Tel. 966 91 51 51 | [elche@imedhospitales.com](mailto:elche@imedhospitales.com) | [www.imedelche.com](http://www.imedelche.com)

IMED VALENCIA: Avenida de la Ilustración, 1 | 46100 Burjassot, Valencia | Tel. 963 00 30 00 | [valencia@imedhospitales.com](mailto:valencia@imedhospitales.com) | [www.imedvalencia.com](http://www.imedvalencia.com)

# TORTILLA FRANCESA DE ESPÁRRAGOS

FRENCH OMELETTE WITH ASPARAGUS

## HOW TO COOK IT...

First of all, wash and strain the asparagus. Cut the asparagus into small pieces and sauté them with a bit of oil.

Now whisk the eggs in a bowl with a blender and add a pinch of salt and pepper. Mix the eggs with the asparagus you had previously cooked on the pan and stir until all the ingredients are well integrated.

Pour the mix into the container for eggs and omelette Purity MicroWave of Tescoma and place it in the microwave for 3-5 minutes at 500W.

Serve the omelette with pieces of the carved cherry tomatoes.



## CONTAINER FOR EGGS AND OMELETTE PURITY MICROWAVE

The line of microwave utensils Purity Microwave, is made with the exclusive NanoCare technology, patented by Tescoma, this technology avoids that the plastic alters the foods while they are being cooked, also avoiding that the utensils absorbs the foods smells or colours.

And, this line of product is ecologic, because they don't need to be washed in the dishwasher, nor need the use of detergents, it simply needs to be rinsed out with water.

Save time and money, and protect the nature!

Ref.: 705030  
P.V.P.: 9,90€



MICROWAVE  
COOKWARE  
WITH

 nanocare  
TECHNOLOGY

## INGREDIENTES

- \* espárragos trigueros | asparagus
- \* 4 huevos | eggs
- \* aceite oliva virgen extra | olive oil
- \* sal | salt
- \* pimienta | pepper
- \* tomate cherry | cherry tomatoes

## CÓMO HACER LA RECETA...

Primero de todo lava los espárragos y escúrrelos. Trocea los espárragos a trocitos pequeños y en una sartén con un poco de aceite sofriélos.

A continuación bate los huevos en un bol con un batidor y añádeles una pizca de sal y pimienta molida. Mezcla los huevos con los espárragos que has cocinado en la sartén y remueve hasta que queden los ingredientes bien integrados.

Vierte la mezcla en el recipiente para huevos y tortilla Purity MicroWave de Tescoma e introduce al microondas durante 3-4 minutos a 500W. Acompaña la tortilla con unos trocitos de tomate cherry trinchado.

## RECIPIENTE PARA TORTILLAS Y HUEVOS PURITY MICROWAVE

Excelente para preparar rápidamente tortillas y huevos fritos en el microondas sin utilizar grasa. Fabricado utilizando la tecnología única nanoCARE de plástico superior apto para uso médico y farmacéutico. Los recipientes PURITY MicroWave no absorben olores de los alimentos y no se decoloran. Es antibacteriana, completamente neutral y no afecta a la calidad de los alimentos en su preparación y almacenaje.

Ahorra tiempo, energía, dinero y cuida la naturaleza - solo enjuagar el recipiente sin utilizar detergentes después de su uso. No necesita lavavajillas.

Garantía de 3 años.

¡Ahorra tiempo, dinero y protege la naturaleza!

Ref.: 705030 P.V.P.: 9,90€

### Tescoma Elche

Calle Hospital, 26 - Tel. 966 449 611

### Tescoma Murcia

Calle Sociedad, 7 - Tel. 968 926 668

### Tescoma Alicante

Calle Pintor Lorenzo Casanova, 3 - Tel. 966 447 473

### Tescoma Valencia

Calle Roger de Lauria, 20

# ESPAGUETIS DE CALABACÍN Y GAMBAS

## COURGETTE AND PRAWN SPAGHETTI



### INGREDIENTES para 4 personas

- \* 200 g. de gambas
- \* 5 calabacines
- \* aceite virgen extra
- \* 1 diente de ajo
- \* 1 ramita de perejil
- \* ½ vaso de vino blanco
- \* corteza de 1 limón
- \* sal y pimienta al gusto

### CÓMO HACER LA RECETA

Lava los calabacines, córtalos en juliana y réservalos. A continuación pela las gambas. En una sartén dora el ajo en aceite caliente, agrega las gambas, y cocina durante un par de minutos. Añade el calabacín cortado en juliana, sal, pimienta, vino blanco y mezcla todo bien.

Cocina a fuego lento durante 5 minutos aproximadamente, removiendo y tendiendo cuidado de no dejar que se sequen demasiado. Retira del fuego y sirve completando el plato con la ralladura de limón.

### INGREDIENTS for 4 people

- \* 200 gr of shrimp
- \* 5 zucchinis
- \* 2 tbsp of olive oil
- \* 1 clove of garlic
- \* 1 sprig of parsley
- \* ½ glass of white wine
- \* Lemon zest
- \* Salt and pepper



### HOW TO COOK IT

Wash the zucchinis, cut into Julienne strips and save them for later. Peel the shrimps. On a pan cook the onion until golden brown in hot oil, then add the shrimp and cook for a few minutes. Add the julienne strips of zucchini, the salt, the pepper, the white wine and mix it all well.

Slow cook it for approximately 5 minutes, stirring it and being careful they don't dry up too much. Take it away from the fire, serve it on a plate and add the lemon zest to complete it.



#### Cortador espiral, PRESTO CARVING

La línea de utensilios de cocina Presto Carving dispone del cortador espiral para que puedas cortar de forma rápida y segura. El diseño de sus cuchillas de acero inoxidable corta en juliana toda clase de verdura o frutas para que puedas utilizarlas en tus comidas para cocinar o para decorar tus platos. Corta todo tipo de verduras de forma rápida y segura; corta zanahorias, calabacín, ien poco tiempo tendrás tu verdura cortada!

#### Spiral cutter, PRESTO CARVING

The cooking utensils line Presto Carving has a vegetable spiral cutter, with which you'll be able to cut fruits and vegetables in a fast and safe way. The design of the stainless steel blades allows you to julienne all types of veggies and fruits, so you can use them in your meals for cooking, or decorating your plates. Cut all type of vegetables in a safe and fast way, cut carrots, zucchini; you'll have your vegetables cut in a very short time!

Ref.: 422061 - P.V.P.: 9,90€

**INGREDIENTES**

- \* 150 gr de harina integral
- \* 2 huevos
- \* 300 ml de leche
- \* 40 gr de mantequilla
- \* 1 cucharada de azúcar
- \* la piel de  $\frac{1}{2}$  naranja
- \* 1 pizca de sal

**CÓMO HACER LA RECETA**

En un bol tamiza la harina, el azúcar y una pizca de sal. Agrega la leche y bate hasta obtener una mezcla suave y sin grumos. Añade los huevos previamente batidos y continua mezclando, derrite la mantequilla y mezclarla con la masa. Por último, ralla la cáscara de naranja y agrégala a la mezcla.

Ahora déjala reposar en la nevera durante al menos media hora, luego realiza los crepes en la sartén por ambos lados.

Una vez hechos sírvelo en un plato, aderezar con fruta fresca, mermelada... y a disfrutar!

# CREPES INTEGRALES

## WHOLE WHEAT CREPES

**INGREDIENTS**

- \* 150 gr of whole wheat flour
- \* 2 eggs
- \* 300 ml of milk
- \* 40 gr of butter
- \* 1 tbsp of sugar
- \* Zest of  $\frac{1}{2}$  Orange
- \* 1 pinch of salt

**HOW TO COOK IT**

We sieve the flour, the sugar and the pinch of salt in a bowl.

Add milk and whisk until obtaining a soft and lump-less mix. Add the whisked eggs and continue mixing, melt the butter and add it to the batter. Lastly, grate the orange zest and add it to the batter.

Let it settle in the fridge for at least 30 minutes, then cook the crepes on both sides on the frying pan. Once cooked, serve it on a plate and season it with fresh fruit, marmalade.

**Sartén para crepes, 26 cm, i-PREMIUM**

Sólida sartén con fondo de inducción de acero inoxidable, recubrimiento antiadherente altamente resistente y borde bajo excelente para hacer crepes.

Adecuado para todo tipo de utensilios de cocina incluidos los de metal; con mango ergonómico de plástico resistente y acero inoxidable. Para todo tipo de cocinas eléctricas, gas, vitrocerámica e inducción. Apto para lavavajillas. Garantía de 5 años.

**Pan for crêpes, 26 cm, i-PREMIUM**

Solid stainless steel pan with induction base, highly resistant non-stick coating, and low edge, which is excellent for making crêpes. Adequate for all type of steel cooking utensils; with a resistant plastic ergonomic handle and stainless steel. Designed for all type of kitchens - electric, gas, glass ceramic, and induction. Suitable for dish washer. 5 years warranty.

Ref.: 602036 - P.V.P.: 35,90€

**Espátula para crepes con espardidor, DELÍCIA**

Otro de los utensilios de repostería que tenemos en nuestro extenso catálogo, es esta excelente espátula para preparar crepes, que además posee un práctico utensilio para espacer la masa fácil y uniformemente en la sartén.

Nunca ha resultado tan sencillo preparar un delicioso crepe. ¡Conviértete en la estrella de los postres y ánimate a cocinar deliciosos crepes con Tescoma!

**Spatula for crêpes with spreader, DELICIA**

Another of our confectionery utensils in our extensive catalogue, is this excellent spatula for making crêpes, which has a useful utensil used to spread the batter in an easy and uniformly matter on the pan. Making a delicious crêpe has never been so easy. Turn into a pastry star and be motivated to cook delicious crêpes with Tescoma!

Ref.: 630066 - P.V.P.: 9,90€



# IMED HOSPITALES

## Hospital IMED Levante

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 878 787  
[www.imedlevante.com](http://www.imedlevante.com) • [levante@imedhospitales.com](mailto:levante@imedhospitales.com)

## Hospital IMED Elche

Calle Max Planck, 3, Elche, Alicante  
Tel. 966 915 151  
[www.imedelche.com](http://www.imedelche.com) • [elche@imedhospitales.com](mailto:elche@imedhospitales.com)

## Hospital IMED Valencia

Avda. de la Ilustración, 1 Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 003 003  
[www.imedvalencia.com](http://www.imedvalencia.com) • [valencia@imedhospitales.com](mailto:valencia@imedhospitales.com)

## Policlínica IMED Teulada

Ctra. Nacional 332. Km. 181,5. Partida, el Pla. Teulada (Alicante)  
Tel. 966 817 404  
[www.imedteulada.com](http://www.imedteulada.com) • [teulada@imedhospitales.com](mailto:teulada@imedhospitales.com)

## Policlínica IMED Torrevieja

Avda. Rosa Mazón Valero s/n. C.C. Ozone, Torrevieja (Alicante)  
Tel. 966 817 406  
[www.imedtorrevieja.com](http://www.imedtorrevieja.com) • [torrevieja@imedhospitales.com](mailto:torrevieja@imedhospitales.com)

## Centro Médico Gandía (próximo IMED Gandía)

Carrer de Daimús, 26, Gandía (Valencia)

## Sanatorio San Jorge (próximo IMED Alcoy)

Carrer Oliver, 55, Alcoy (Alicante)

## Ilahy Levante

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 878 778  
[www.ilahy.es](http://www.ilahy.es) • [benidorm@ilahy.es](mailto:benidorm@ilahy.es)

## Ilahy Elche

Calle Max Planck, 3 Elche (Alicante)  
Tel. 966 915 154  
[www.ilahy.es](http://www.ilahy.es) • [elche@ilahy.es](mailto:elche@ilahy.es)

## Ilahy Torrevieja

Avda. De Rosa Mazón Valero s/n  
Centro Comercial Ozone, Torrevieja (Alicante)  
Tel. 966 817 407  
[www.ilahy.es](http://www.ilahy.es) • [torrevieja@ilahy.es](mailto:torrevieja@ilahy.es)

## Ilahy Valencia

Avda. de la Ilustración, 1 Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 003 020  
[www.ilahy.es](http://www.ilahy.es) • [valencia@ilahy.es](mailto:valencia@ilahy.es)

## Vita Levante

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 87 87 82  
[www.vitafertilidad.com](http://www.vitafertilidad.com) • [info@vitafertilidad.com](mailto:info@vitafertilidad.com)

## Vita Elche

Calle Max Planck, 3 Elche (Alicante)  
Tel. 966 878 782  
[www.vitafertilidad.com](http://www.vitafertilidad.com) • [info@vitafertilidad.com](mailto:info@vitafertilidad.com)

## Dental Levante

Calle Ramón y Cajal 7 Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 817 411  
[www.dental.imedhospitales.com](http://www.dental.imedhospitales.com)  
[levantedental@imedhospitales.com](mailto:levantedental@imedhospitales.com)

## Dental Elche

Calle Max Planck 3. Parque Empresarial. Torrellano (Elche)  
Tel. 966 915 153  
[www.dental.imedhospitales.com](http://www.dental.imedhospitales.com)  
[dentalelche@imedhospitales.com](mailto:dentalelche@imedhospitales.com)

## Dental Valencia

Avda. de la Ilustración 1 Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 003 010  
[www.dental.imedhospitales.com](http://www.dental.imedhospitales.com)  
[dentalvalencia@imedhospitales.com](mailto:dentalvalencia@imedhospitales.com)

## Oftalvist IMED Levante (Servicio externo)

Calle Ramón y Cajal 7 Benidorm (Alicante)  
Tel. 901 010 190  
[www.oftalvist.es](http://www.oftalvist.es) - [repcion@oftalvist.es](mailto:repcion@oftalvist.es)

## Oftalvist IMED Elche (Servicio externo)

Calle Max Planck 3. Parque Empresarial Torrellano (Elche)  
Tel. 901 010 190  
[www.oftalvist.es](http://www.oftalvist.es) - [repcion@oftalvist.es](mailto:repcion@oftalvist.es)

## Oftalvist IMED Valencia (Servicio externo)

Avda. de la Ilustración 1 Burjassot (Valencia)  
Tel. 901 010 190  
[www.oftalvist.es](http://www.oftalvist.es) - [repcion@oftalvist.es](mailto:repcion@oftalvist.es)

## Oftalvist IMED Torrevieja (Servicio externo)

C.C. Ozone, Avda. Rosa Mazón Valero, s/n, Torrevieja (Alicante)  
Tel. 901 010 190  
[www.oftalvist.es](http://www.oftalvist.es) - [repcion@oftalvist.es](mailto:repcion@oftalvist.es)

## Neural IMED Levante (Servicio externo)

Calle Ramón y Cajal 7 Benidorm (Alicante)  
Tel. 963 891 964  
[www.neural.es](http://www.neural.es)  
[info@neurales](mailto:info@neurales)

## Neural IMED Elche (Servicio externo)

Calle Max Planck 3. Parque Empresarial Torrellano (Elche)  
Tel. 963 891 964  
[www.neural.es](http://www.neural.es)  
[info@neurales](mailto:info@neurales)

## Neural IMED Valencia (Servicio externo)

Avda. de la Ilustración 1 Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 891 964  
[www.neural.es](http://www.neural.es)  
[info@neurales](mailto:info@neurales)

## UR IMED Valencia (Servicio externo)

Avda. de la Ilustración 1 Burjassot (Valencia)  
Tel. 963 003 017  
[www.urimedvalencia.com](http://www.urimedvalencia.com)  
[info@urimedvalencia.com](mailto:info@urimedvalencia.com)

# BANG & OLUFSEN

## VALENCIA

LA REVOLUCIÓN  
DEL SONIDO

BEOSOUND EDGE



Gran Vía Marqués del Turia, 75 - Valencia  
[bangolufsen@bangolufsen-valencia.com](mailto:bangolufsen@bangolufsen-valencia.com)  
Redes sociales: [@bangolufsenvalencia](#)

Disponible en nuestro showroom  
a partir de noviembre