

# BIENESTAR

## MAGAZINE

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

**Año Mundial de la  
Enfermera y la Matrona**  
lo celebramos junto a nuestros  
directores de enfermería

We celebrate the International Year of the  
Nurse and Midwife with our nursing directors

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

#IMED #WANDERLUST #ARCHITECTURE #INTERVIEW #INTERIORDSIGN #SOLIDARITY #MUSIC  
#ILAHY #ODONTOLOGY #FERTILITY #PEDIATRICS #FOODIE



¿Te gusta conducir?



# NUNCA SER UNO MÁS

NUEVO BMW SERIE 1 CON ACABADO M SPORT DE REGALO

DESDE **160€** AL MES

En 35 cuotas. Entrada: 8.265,11€. Cuota Final: 19.184,66€. TAE: 6,52%.

En el nuevo BMW Serie 1 hemos unido el típico carácter y la típica deportividad de BMW con todo lo que necesitas para disfrutarlo aún más: el típico diseño más deportivo, el típico interior más amplio y la típica tecnología más innovadora, como BMW Intelligent Personal Assistant y BMW Digital Key. El resultado, un coche totalmente único, nada típico. Nuevo BMW Serie 1 con acabado M Sport de regalo. Nunca ser uno más.

## Fersán

Tel.: 965 65 73 92  
San Juan

Tel.: 962 87 42 50  
Gandia

Tel.: 966 88 96 00  
Finestrat

Tel.: 962 45 90 62  
Alzira

Tel.: 966 43 98 04  
El Vergel

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

## Hispanomóvil

Tel.: 966 61 01 01  
Elche

Tel.: 966 78 96 09  
Torrevieja

Tel.: 966 44 86 66  
San Carlos - Redován

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

## Móvil Begar

Tel.: 965 10 16 20  
Alicante

Tel.: 965 37 13 41  
Petrer

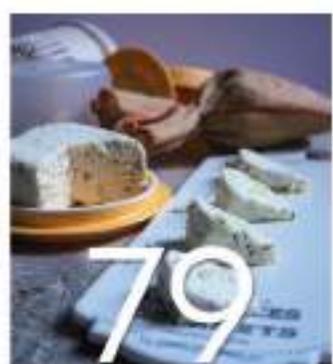
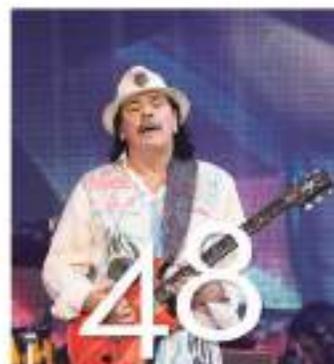
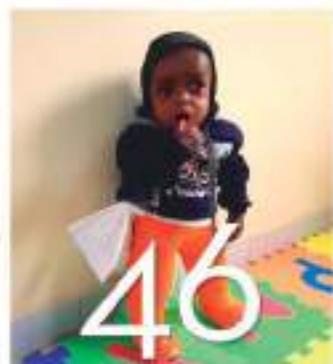
Tel.: 966 50 02 32  
Cocentaina

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

P.V.P. para BMW 118i Acabado M Sport + Llantas 18", 29.450,00€ (transporte, descuento, ayuda a la recompra vehículos EURO 4 diésel, mantenimiento -5 años/100.000km- e impuestos incluidos) financiando con BMW Bank GmbH, S.E. (según condiciones contractuales). Sujeto a aprobación financiera. Gastos de matriculación y pre-entrega no incluidos. Comisión de formalización 209,73€. Importe a financiar: 21.184,89€. Precio total a plazos 33.259,50€. Importe total adeudado 24.994,39 €. TIN: 5,95%. Valor futuro garantizado 19.024,66€ (36 meses/30.000 km). Permanencia mínima de la financiación: 24 meses. Importe mínimo a financiar: 16.000€. Al final del plazo contratado, podrás devolverlo (según condiciones de contrato), cambiarlo o quedártelo pagando la cuota final. Financiando con BMW Bank GmbH, S.E. Condiciones válidas para pedidos hasta 31/03/2020. Modelo visualizado puede no corresponder con el modelo ofertado.

WLTP: Consumo promedio: desde 5,3 hasta 9,4 l/100 km. Emisiones de CO<sub>2</sub>: desde 138 hasta 214 g/km.

NEDC: Emisiones de CO<sub>2</sub>: desde 111 hasta 180 g/km.



Año Mundial de la Enfermera y la Matrona  
*International Year of the Nurse and Midwife*

Nueva Zelanda, el último destino  
*New Zealand, the ultimate destination*

Servicio de atención sanitaria turística inteligente a mayores  
*Tourist health assistance for the elderly*

El museo reforcido sobre el río  
*The twisted museum over a river*

Entrevista a Fenny Kijk In De Vegte  
*Fenny Kijk In De Vegte interview*

Bebé a bordo  
*Baby on board*

IMED trata a una niña senegalesa con una enfermedad rara  
*IMED treats a senegalese girl affected by a rare disease*

IMED colabora en la realización de asientos para menores con parálisis cerebral  
*IMED collaborates in the creation of seats for children with cerebral palsy*

02 48

10 56

20 62

26 66

34 70

38 72

44 78

46 79

80

Lo mejor de la música de los 70, medio siglo después  
*The best of music of the 70s, half a century later*

Endomanga gástrica, la respuesta a la obesidad grave  
*Endoscopic sleeve gastropasty, the response to severe obesity*

Ortodoncia invisible: consejos de mantenimiento diario  
*Invisible Orthodontics: Daily Maintenance tips*

FIV - Dudas más frecuentes de la fecundación in vitro  
*IVF - Most common doubts of in vitro fertilization*

'Official Supplier' del Valencia CF para esta temporada  
*'Official Provider' to Valencia CF for the current season*

La alimentación del bebé durante el primer año de vida  
*Baby feeding during the first year of life*

Tagliolini con nueces y rúcula  
*Tagliolini with nuts and rocket*

Queso fresco a las hierbas provenzales  
*Herbes de provence fresh cheese*

Pollo al horno con cerveza  
*Roasted chicken with beer*

Revista realizada y elaborada en su totalidad por **dprint**

Avda. País Valencià 1 | 03580 Alfaz del Pi (Alicante) | Tel. 965 509 008 | [atencionalcliente@dprint.es](mailto:atencionalcliente@dprint.es) | [www.dprint.es](http://www.dprint.es)  
Editores: dprint Servicios Gráficos Integrales | Depósito Legal: A. 284-2018



**“DEBEMOS SER CAPACES  
DE PONERNOS EN EL  
LUGAR DEL PACIENTE”**

**CELEBRAMOS EL AÑO MUNDIAL  
DE LA ENFERMERA Y LA MATRONA  
JUNTO A NUESTROS DIRECTORES  
DE ENFERMERÍA**

HOSPITALIZACION

**"WE MUST BE ABLE TO  
PUT OURSELVES IN THE  
PATIENT'S SHOES"**

**WE CELEBRATE THE  
INTERNATIONAL YEAR OF THE  
NURSE AND MIDWIFE WITH OUR  
NURSING DIRECTOR**

La Organización Mundial de la Salud ha declarado el año 2020 como el Año Internacional de la Enfermera y la Matrona con el objeto de homenajear la figura y labor de todas las profesionales y reconocer así su importantísima aportación a través de su trabajo en el ámbito asistencial, en la investigación, la educación para la salud, la docencia y la salud y el bienestar de las personas.

En IMED queremos unimos a este reconocimiento a las enfermeras y matronas de todo el mundo y tener nuestro reconocimiento particular hacia las casi 400 enfermeras, matronas, auxiliares de enfermería y técnicos que trabajan en todos nuestros centros y que día a día demuestran su implicación, profesionalidad y preocupación por el bienestar de todos nuestros pacientes.

Charlamos con los tres directores de enfermería de nuestros tres hospitales en Benidorm, Elche y Valencia. Conversamos sobre la vocación de la profesión, los retos del futuro, los momentos duros y amables del trabajo que desempeñan y sobre lo que supone acompañar a las personas en momentos de dificultad y enfermedad.

Comenzamos dialogando con Elena López, Directora de Enfermería de IMED Levante y la más veterana al frente de su unidad. 16 años en IMED y 14 años al frente del equipo de enfermería, habiendo trabajado en áreas como hospitalización, cardiología, urgencias y hemodinámica entre otras. Elena eligió enfermería porque "quería aprender a acompañar a las personas en su enfermedad, saber trabajar en la búsqueda del significado de su dolencia y entender su propia salud". Cuando comenzó a ejercer hace 18 años ya intuía que ser enfermera sería una profesión reconfortante y como ella misma nos cuenta "a medida que iba estudiando me iba entusiasmando más".

**"La razón para ser enfermera es sencilla, me gusta ayudar a la gente"**

*"The reason for being a nurse is simple. I like to help people"*

*The World Health Organization has designated 2020 as the International Year of the Nurse and Midwife with the aim of paying tribute to the hard work of all these professionals and thus recognizing their very important contribution to the field of care, research, health education, teaching and the health and welfare of people – just to name a few.*

*At IMED, we would like to join in this worldwide recognition of nurses and midwives, giving special appreciation to the almost 400 nurses, midwives, nursing assistants and technicians who work in our centres and who, daily, demonstrate their demonstrate their care, professionalism and concern for the well-being of all our patients.*

*We talked to our three nursing directors at the Benidorm, Elche and Valencia hospitals. We discussed their professional vocation, future challenges, the ups and downs of their work and what it means to be with someone in their time of difficulty and illness.*

*We began by talking with Elena López, Director of Nursing at IMED Levante and the most senior member of staff in her unit: 16 years at IMED and 14 years at the head of the nursing team, having worked in areas such as hospitalisation, cardiology, emergency and haemodynamic, among others. Elena chose nursing because she "wanted to learn how to care for individuals in the most critical moments of their lives, understand how to treat their illness and alleviate their suffering no matter their situation".*

*When she started practising 18 years ago, she sensed that being a nurse would be a rewarding profession, and states in her own words: "the more I learnt the more enthusiastic I became".*



Víctor Pérez, es el director de enfermería en IMED Elche desde el año de apertura del hospital en 2011. La mayor parte de su carrera profesional la ha desempeñado en servicios de quirófano y actualmente es docente e investigador en la Universidad de Alicante. La elección de Víctor por la enfermería también viene desde pequeño y como él mismo nos cuenta fue una mezcla entre su lado emocional y su lado pragmático el que le llevo a decantarse por la enfermería. Sin embargo, considera que el hecho de ser enfermera no tiene porqué ir ligado obligatoriamente a tener o no vocación, "Creo que es necesario poseer cierta predisposición de ayuda hacia los demás para poder desempeñar tus funciones como enfermero, pero la pasión o vocación por la profesión en mi caso fue madurando conforme avanzaba en mi formación como estudiante y luego como profesional".

Por su parte, Judith Caballero es Directora de Enfermería de IMED Valencia desde hace 6 meses y siempre tuvo claro desde que tiene uso de razón que quería ser enfermera. "La razón es sencilla", indica, "me gusta ayudar a la gente", confiesa Judith que lleva 14 años como profesional en diferentes unidades como radioterapia, hospitalización, psiquiatría o quirófano.

### EMPATÍA COMO REQUISITO DEL BUEN ENFERMERO

Les preguntamos a los 3 cuáles son, a su juicio, las tres características de la buena enfermera y los tres coinciden en señalar nos la empatía como la cualidad que debe primar sobre el resto. "Los pacientes valoran muchísimo sentirse atendidos, cuidados y mimados. Ser atenta y empática con los pacientes son las cualidades que más valoran las personas ingresadas, ya que cuando están hospitalizados se encuentran en condiciones de vulnerabilidad y necesitan alguien en quien refugiarse y sentirse protegidos", nos señala Judith Caballero. Por otro lado, Víctor Pérez indica que "debemos ser capaces de ponernos en el lugar del paciente para así poder reconocer sus necesidades, miedos, preocupaciones y poder así establecer un clima positivo de confianza y comunicación que es vital en la relación enfermera-paciente".

*Victor Pérez has been the director of nursing at IMED Elche since the hospital opened in 2011. He has spent most of his professional career in operating theatre services and is currently a lecturer and researcher at the University of Alicante. Victor's choice of nursing also started at a young age and, as he tells us, it was a mix between his emotional side and his pragmatic side that led him to opt for nursing. Nevertheless, he considers that being a nurse does not have to be linked to having or not having a vocation. "I believe that it is necessary to have a certain predisposition for helping others in order to carry out your responsibilities as a nurse but, in my case, the passion or vocation for this profession became more evident as I advanced through my student training and then as a professional".*

*Judith Caballero has been Director of Nursing at IMED Valencia for the last six months and was always very clear that she wanted to be a nurse. "The reason is simple, I like to help people," confessed Judith who has spent 14 years as a professional in the radiotherapy, hospitalisation, psychiatric and surgical units.*

### EMPATHY A VITAL REQUIREMENT OF A GOOD NURSE

*We asked the three of them what, in their opinion, are the three characteristics of a good nurse and all three agreed that empathy is the quality that should take precedence over all the rest. "The patients value very much the feeling of being attended to, cared for and being pampered. Being attentive and sympathetic are the qualities most valued by our patients, because when people are hospitalized, they are in a vulnerable condition and need someone to protect and care for them", affirms Judith Caballero. On the other hand, Victor Perez indicates that "we must be able to put ourselves in the patient's shoes in order to recognize their needs, fears, concerns and therefore be able to establish a positive climate of trust and communication that is vital in the nurse-patient relationship".*



Otras características que destaca Elena López que debe tener una buena enfermera son, contar con habilidades de comunicación sólidas, ser capaces de dar respuesta rápida a las necesidades de los pacientes y cuidar la atención al detalle. Flexibilidad, trabajo en equipo, actitud y enfoque a resultados son otros de los aspectos que los responsables de las unidades de enfermería de IMED destacan como más relevantes.

### UNA PROFESIÓN CON MOMENTOS DUROS Y AMABLES

La enfermería es una profesión que marca mucho a sus profesionales por los momentos buenos y malos a los que deben hacer frente a lo largo de su carrera. Las malas noticias, las situaciones de estrés, aprender a aceptar el sufrimiento y las pérdidas son algunos de los momentos más difíciles que nos confiesan haber pasado Judith, Víctor y Elena. "Hay que ser profesional y no dejar que las situaciones malas afecten a tu desempeño profesional" nos cuenta Elena López.

**"La enfermería es una de las profesiones más enriquecedoras que puede existir"**

*"Nursing is one of the most rewarding professions that exists"*

### **"UNA BUENA ENFERMERA DEBE CONTAR CON HABILIDADES DE COMUNICACIÓN, SER CAPAZ DE DAR RESPUESTAS RÁPIDAS Y CUIDAR LA ATENCIÓN AL DETALLE"**

*Elena Lopez also highlighted that solid communication skills, being able to respond quickly to patient needs and paying attention to detail are be the characteristics that a good nurse must have. Flexibility, teamwork, attitude and the focus on results are other aspects that those who are responsible for IMED's nursing units emphasised as being most relevant.*

### A PROFESSION WITH ITS UPS AND DOWNS

*Nursing is a profession that marks its professionals for the good and bad times they had to face throughout their careers. Bad news, stressful situations, learning to accept suffering and loss are some of the most difficult things that Judith, Víctor and Elena confessed to having experienced. "You have to be professional and not let bad situations affect your professional performance," said Elena López.*

# HOSPITALIZACIÓN



**"A GOOD NURSE MUST  
HAVE COMMUNICATION SKILLS,  
BE ABLE TO GIVE QUICK ANSWERS  
AND PAY ATTENTION TO DETAIL"**

La cara amable de la profesión como destaca Judith es "ver al paciente contento, sonriendo y agradeciéndote tu trabajo y por lo bien que lo has cuidado, incluso a veces nos traen detalles de agradecimiento, y esa es la mayor satisfacción personal que podemos tener". Elena coincide con Judith en que "las muestras de gratitud y afecto hacen que ser enfermera se convierta en una profesión gratificante, emocionante y sobre todo humana". Para Víctor la "enfermería es una de las profesiones más enriquecedoras que pueden existir. Es una oportunidad y un privilegio poder intervenir en la mejora de la salud de las personas que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad y contribuir en la mejora de su calidad de vida".

## LA ENFERMERÍA DEL SIGLO XXI

Además de su faceta como enfermeros, los tres directores del área de enfermería de IMED, son gestores de equipos humanos y tienen una visión amplia del sector y de los retos a los que se enfrenta. Les pedimos su opinión sobre el futuro de la profesión. La directora de enfermería de IMED Valencia, Judith Caballero, cree que "dejaremos atrás la figura de la enfermera del médico para pasar a una visión más multidisciplinar donde la enfermera asuma funciones propias tan importantes como la del médico en cuanto a los cuidados".

*The positive side of the profession, as Judith points out is "seeing the patient happy, smiling and thanking you for your work and for how well you have looked after him, even sometimes bringing us tokens of appreciation; that is the greatest personal satisfaction we can have".*

*Elena agrees with Judith that "showing gratitude and affection makes being a nurse a rewarding, exciting and above all humane profession". For Victor, "nursing is one of the most rewarding professions. It is an opportunity and a privilege to be able to help improve the health of people in vulnerable situations and to contribute to the improvement of their quality of life".*

## NURSING IN THE 21ST CENTURY

*In addition to their role as nurses, the three directors of IMED's nursing units are team managers and have a broad vision of the sector and the challenges it faces. We asked them for their vision of the future of the profession.*

*Judith Caballero, IMED Valencia's Director of Nursing, believes that "we will leave behind the concept of being a doctor's nurse and move towards being more multidisciplinary where a nurse can take on important care roles in place of a doctor".*

**"El papel de las enfermeras va a ser crucial en la promoción, prevención y tratamiento de enfermedades en el futuro"**

*"The role of nurses will be crucial in the promotion, prevention and treatment of diseases in the future"*

Para Víctor Pérez, uno de los grandes retos es enfrentarse al sistema asimétrico que se ha creado en el que cada vez es mayor la demanda de servicios de enfermería, y por el contrario, los recursos tanto humanos como materiales son limitados. "El aumento de la esperanza de vida de la población, las enfermedades crónicas, el aumento de la cartera de servicios y la tecnificación del cuidado plantean un reto en cuanto a la sostenibilidad de los sistemas sanitarios. El papel de las enfermeras va a ser crucial en la promoción, prevención y tratamiento de enfermedades en el futuro. Esto conlleva que enfermería tenga que dar un paso al frente para poner en valor su trabajo de cara a las administraciones, gobiernos y profesionales sanitarios", manifiesta el director de enfermería.

Para la responsable de la unidad de enfermería de IMED Levante de Benidorm, las necesidades de salud "están cambiando y por tanto, las respuestas de los profesionales sanitarios tienen que cambiar, con una mayor calidad formativa, especialización y autonomía en el ejercicio de la profesión. Si finalmente conseguimos que el año 2020 sea el año de la enfermería será un gran avance para seguir luchando por el desarrollo profesional de la enfermería", concluye.



*For Víctor Pérez, one of the greatest challenges to face is the system which has created an increasing demand for nursing services but which has, on the contrary, both limited human and material resources. "The increase in life expectancy of the population, chronic diseases, the increase in the portfolio of services and the technicality of care poses a challenge in terms of the sustainability of health systems. The role of nurses will be crucial in the promotion, prevention and treatment of diseases in the future. This means that nursing has to take a step forward in order to enhance the value of its work for administrations, governments and health professionals," says IMED Elche's Director of Nursing.*

*As per the head of the IMED Levante nursing unit in Benidorm, health needs "are changing and therefore, the attitude of health professionals have to change, with higher quality training, specialization and autonomy in the exercise of the profession. If the year 2020 is finally considered the year of nursing it will be a breakthrough which will help continue the fight for the development of professional nursing," concluded Elena.*





Hay un vehículo para cada persona,  
**nosotros los tenemos todos.**

**GRUPO SERRANO**  
AUTOMOCIÓN



[gruposerranoautomocion.es](http://gruposerranoautomocion.es)

# NUEVA ZELANDA, EL ÚLTIMO DESTINO

---

¿Quién no ha pensado alguna vez en huir lo más lejos posible? En España somos afortunados. Si trazamos una línea en Google Maps y buscamos ese punto más distante sobre el planeta Tierra, posiblemente aterrizaremos en alguno de los paisajes de fantasía que adornan el país de los kiwis (pájaros), los maoríes, los Alpes (del sur) y el rugby.

## NEW ZEALAND, THE ULTIMATE DESTINATION

Who hasn't ever thought of running away as far as possible? In Spain we are lucky. If we draw a line on Google Maps and look for that farthest point on the planet Earth, we will possibly land in one of the fantasy landscapes that adorn the country of the Kiwis (birds), the Maōri, the Alps (southern) and rugby.

**LA TIERRA DE LA GRAN  
NUBE BLANCA" ES UNO DE  
ESOS DESTINOS QUE HAY  
QUE VISITAR AL MENOS  
UNA VEZ EN LA VIDA.**

Nueva Zelanda es un país poblado por 4,8 millones de personas y más de 40 millones de ovejas. Por lo que si salimos de su ciudad más poblada —Auckland, con casi 1,7 millones de habitantes—, parece que será más probable cruzarnos con una oveja que un ser humano. Así es.

Aotearoa o "La tierra de la gran nube blanca" —para la población nativa maorí— es uno de esos destinos que hay que visitar al menos una vez en la vida.



*New Zealand is a country of 4.8 million people and over 40 million sheep. So, if we leave their most populous city —Auckland, with almost 1.7 million inhabitants—, it seems that we will be more likely to come across a sheep than a human being. It's as simple as that.*

*Aotearoa or "The land of the great white cloud" —for the native Maori population— is one of those destinations that you have to visit at least once in your lifetime.*

## ¿CÓMO VIAJAR A NUEVA ZELANDA?

Llegar a las antípodas es el primer reto. Cruzar el planeta nos puede llevar entre 24 y 48h, dependiendo de las conexiones que realicemos. El jet lag está garantizado. Con una característica peculiar, ya que es muy probable que haga acto de presencia a medio camino, en alguno de los aeropuertos que pisemos como tránsito. Esa sensación de cansancio, desorientación y malestar, fruto del viaje a través de distintos husos horarios puede encontrar aquí la suma de ingredientes perfectos.

Una recomendación para aquellos que quieran recrearse y "disfrutar del camino" puede ser aprovechar para visitar otro país mientras que nos dirigimos hacia las antípodas. Las escalas del viaje desde Europa suelen ser en países del Golfo Pérsico, China, el sudeste asiático o la costa oeste de EEUU. Las compañías suelen facilitar visados especiales para salir del aeropuerto durante estos tránsitos. La parada para comprar miguelitos de La Roda versión global.

Puede parecer un viaje agotador -lo es, aun teniendo la suerte de viajar en primera-, pero si pensamos que alcanzar el otro lado del planeta hace apenas un siglo podía llevarnos entre 6 y 8 semanas de dura travesía, quizá relativicemos el esfuerzo. La escritora Sarah Lark lo narra a la perfección en su trilogía "En el país de la nube blanca", que cuenta la historia de una colonia inglesa que viaja hasta Nueva Zelanda en el siglo XIX.



## HOW DO YOU GET TO NEW ZEALAND?

*Getting to the Antipodes is the first challenge. Crossing the planet can take between 24 and 48 hours, depending on the connections we make, the perfect recipe to guarantee the onset of jet lag, that peculiar feeling of tiredness, disorientation and discomfort resulting from a journey across multiple time zones. This peculiar characteristic is likely to make its presence felt halfway, probably in one of the airports that we transit through.*

*A recommendation for those who wish to relax and "enjoy the travel" may be to make a longer connection and take the opportunity to visit another country whilst heading for the Antipodes. Stops on journeys from Europe are usually made in countries around the Persian Gulf, China, Southeast Asia or the west coast of the USA. Travel companies can provide special visas to allow excursions during these transits, which can be an excuse to wander about and purchase some of their local pastry delicacies, the global version of our "Miguelitos de La Roda".*

*It may seem like an exhausting trip; it is, even for those lucky enough to travel in first class, but this effort may be put into perspective when considering that, just a century ago, reaching the other side of the planet could take 6 to 8 weeks of hard travelling. The writer Sarah Lark describes it perfectly in her trilogy "In the Land of the Long White Cloud", which tells the story of an English settler who travelled to New Zealand in the 19th century.*

**"THE LAND OF THE GREAT WHITE CLOUD" IS ONE OF THOSE DESTINATIONS THAT YOU HAVE TO VISIT AT LEAST ONCE IN YOUR LIFETIME.**



## EN COCHE O AUTOCARAVANA

Nueva Zelanda es un vasto escenario formado por montañas, lagos, cascadas, fiordos, praderas y algún glaciar —con la aparición esporádica del arcoíris para enmarcar alguno de esos paisajes—. Las carreteras no son malas y soportan escaso tráfico. Las distancias son grandes y su baja densidad de población hace difícil encontrar líneas de transporte público que conecten los principales lugares que no debemos dejar de visitar una vez que hemos hecho el esfuerzo de cruzar el globo.

Las conexiones internas en avión son abundantes entre las ciudades principales de las dos islas y además son económicas. Lo ideal para conocer este país es el coche o en su defecto la autocaravana. Para los que elijan la opción de la autocaravana solo remarcar lo excelentemente preparado que está todo el territorio para disfrutar del país de esta manera, con zonas de servicios, campings y espacios habilitados para pernoctar en marcos paisajísticos realmente incomparables.

## MILFORD SOUND

Dicen de Milford Sound que es la octava maravilla del mundo. Por manida, posiblemente tal aseveración no llega a hacerle justicia a este lugar hermoso y sobrecogedor. Las acantiladas se elevan verticalmente desde las aguas oscuras, las cimas de las montañas arañan el cielo y el agua desciende en cascadas, algunas de ellas de más de 1000 metros.

## BY CAR OR MOTORHOME

*New Zealand is basically a vast vista filled with mountains, lakes, waterfalls, fjords, prairies and a few glaciers - adorned with the sporadic appearance of a rainbow framing those landscapes. The roads are not bad and have little traffic. Distances are great but the low population density can make it difficult to find public transport connections between the major places we have made the effort to cross the globe to see. Internal air connections are abundant and cheap between the main cities on the two islands. The ideal ways to get to know this country are by car or motorhome. It should be emphasized that the whole country is well suited to be enjoyed by those who choose the option of travelling by motorhome, with service areas, campsites and spaces for overnight stays amongst truly incomparable scenery.*

## MILFORD SOUND

*They say Milford Sound is the eighth wonder of the world. Such an assertion is unlikely to do this stunningly beautiful place justice. Cliffs rise vertically from the dark waters, mountain tops scratch the sky and waterfalls cascade down, some of them over 1,000 meters high. When it rains in Milford Sound, which is often (average annual rainfall is 6,813mm), the waterfalls multiply, creating a magnificent effect, almost as if the steep slopes are breaking up.*

*Day or night boat trips are an excellent way to discover this place. The more adventurous can also go kayaking, diving or take sightseeing flights.*



Cuando llueve en el estrecho de Milford Sound, cosa que pasa con frecuencia (media 6.813mm anuales), las cascadas se multiplican y adquieren un efecto magnífico, casi como si las propias pendientes escarpadas se estuvieran deshaciendo.

Los paseos en barco, durante el día o la noche, son una excelente manera de descubrir este lugar. A las personas más aventureras también podría gustarles salir en kayak, bucear o realizar vuelos panorámicos.

### LAGOS TEKAPO Y PUKAKI

Hay un lugar en el mundo en el que salen todas las estrellas. Y está en Nueva Zelanda. Un área de 4300 kilómetros cuadrados en el entorno de los Lagos Tekapo y Pukaki ha sido reconocida recientemente como "Reserva Internacional de Cielo Oscuro", el espacio de este tipo más grande del mundo. Podemos acudir a alguno de los observatorios de la zona o simplemente mirar al cielo y, si tenemos la suerte de disfrutar de una noche despejada, sobrecogernos viendo el mar de estrellas y reconociendo con toda claridad la Vía Láctea. En muy pocos lugares del mundo se dan las condiciones para presenciar este espectáculo. Una experiencia inolvidable.

Por el día, veremos amanecer entre las brumas que brotan del agua de estos lagos de manera espectacular, disfrutaremos de un momento relajante en las Tekapo Springs o recorreremos la escénica carretera que bordea el lago Pukaki hasta dejamos al pie del Monte Cook, el pico más alto del país (3764 msnm).

Dicen de Milford Sound que es la octava maravilla del mundo.

*They say Milford Sound is the eighth wonder of the world.*

### LAKES TEKAPO AND PUKAKI

*There's a place in the world where all the stars come out, and it's in New Zealand. An area of 4,300 square kilometres around Lakes Tekapo and Pukaki has recently been recognized as an "International Dark Sky Reserve", the largest such space in the world. It is possible to visit one of the area's observatories or to simply look star gaze and, if we are lucky enough to enjoy a clear night, be astonished by the sea of stars and the clearly visible Milky Way. Very few places in the world have the conditions that witness this spectacular natural light show. An unforgettable experience.*

*During the day, you can see the spectral way the sun rises among the mist rising from the waters of these lakes and enjoy relaxing in the Tekapo Springs or travel the scenic road that borders Lake Pukaki, leading to the foot of Mount Cook, the highest peak in the country (3764 meters above sea level).*

## BALLENAS, FOCAS Y DELFINES EN KAIKOURA

El pintoresco pueblo costero de Kaikoura es el lugar perfecto para encontrarte con la vida marina, caminar por la costa e hincarle el diente a un plato de cangrejo de río o disfrutar de un delicioso fish&chips realizado con alguno de los pescados recién comprados en la lonja local. Un viaje a Nueva Zelanda no está completo sin embarcarse frente a las costas de esta pequeña localidad para avistar delfines y ballenas —principalmente cachalotes, pero también veremos arcas en verano y ballenas jorobadas en invierno—, que viajan hasta situarse muy cerca de la costa a través de una profunda falla marina. Para los que se mareen en el barco tienen la opción, aun más espectacular si cabe, de realizar el avistamiento subidos en helicóptero.

Ya de vuelta en tierra, en las inmediaciones de Kaikoura podemos encontrar varias colonias de focas que no podemos dejar de visitar. Presenciamos como se comportan estos animales y sus crías en su entorno natural.

## EL SEÑOR DE LOS ANILLOS

Para los más fans —y para los que no lo son tanto—, visitar alguno de los míticos escenarios de las películas puede llegar a ser una experiencia única. Hay paisajes de estas películas en las dos islas, pero existe una importante concentración de ellos en la isla norte, donde podemos visitar en apenas dos jornadas de viaje el Parque Regional de Kaitoke (Rivendell), el monte Tongariro (Mordor) y Matamata (Hobbiton). Este último es el lugar en el que más fielmente nos podemos sentir dentro de las películas basada en las novelas de J.R.R. Tolkien, ya que se trata del set de rodaje del pueblo de los Hobbits, que ha sido reconvertido en poco menos que un parque de atracciones.



## WHALES, SEALS AND DOLPHINS IN KAIKOURA

*The picturesque coastal town of Kaikoura is the perfect place to encounter the marine life of this area; walk along the coast, sink your teeth into a plate of crayfish or enjoy a delicious meal of fish and chips, made with fish fresh from the local fish market. A trip to New Zealand is not complete without taking a boat around the coast of this small town to watch the dolphins and whales - mainly sperm whales. It is even possible to see killer whales in the summer and humpback whales in winter - these travel very close to the coast through a deep-sea canyon.*

*For those who get seasick, there is the option, even more impossibly spectacular, of doing your sightseeing by helicopter.*

*Back on land, in the vicinity of Kaikoura, there are several seal colonies that cannot be missed. Where you can see these animals and their pups living in their natural environment.*



PARA LOS MÁS FANS,  
VISITAR ALGUNO DE LOS  
MÍTICOS ESCENARIOS DE  
LAS PELÍCULAS PUEDE  
LLEGAR A SER UNA  
EXPERIENCIA ÚNICA

FOR THOSE WHO ARE  
BIG FANS, VISITING SOME  
OF THE MYTHICAL MOVIE  
LOCATIONS CAN BE A  
UNIQUE EXPERIENCE

#### THE LORD OF THE RINGS

*For those who are big fans, and for those who are not, visiting some of the mythical movie locations can be a unique experience. There are landscapes from these films on both islands, but the largest concentration of them is on the northern island, where you can travel to the Kaitake Regional Park (Rivendell), Mount Tongariro (Mordor) and Matamata (Hobbiton) in just two days.*

*The latter is the place where it is possible to experience more faithfully the films based on the novels of JRR Tolkien, as it is the set of the Hobbits' village, which has been converted into nothing more than an amusement park.*



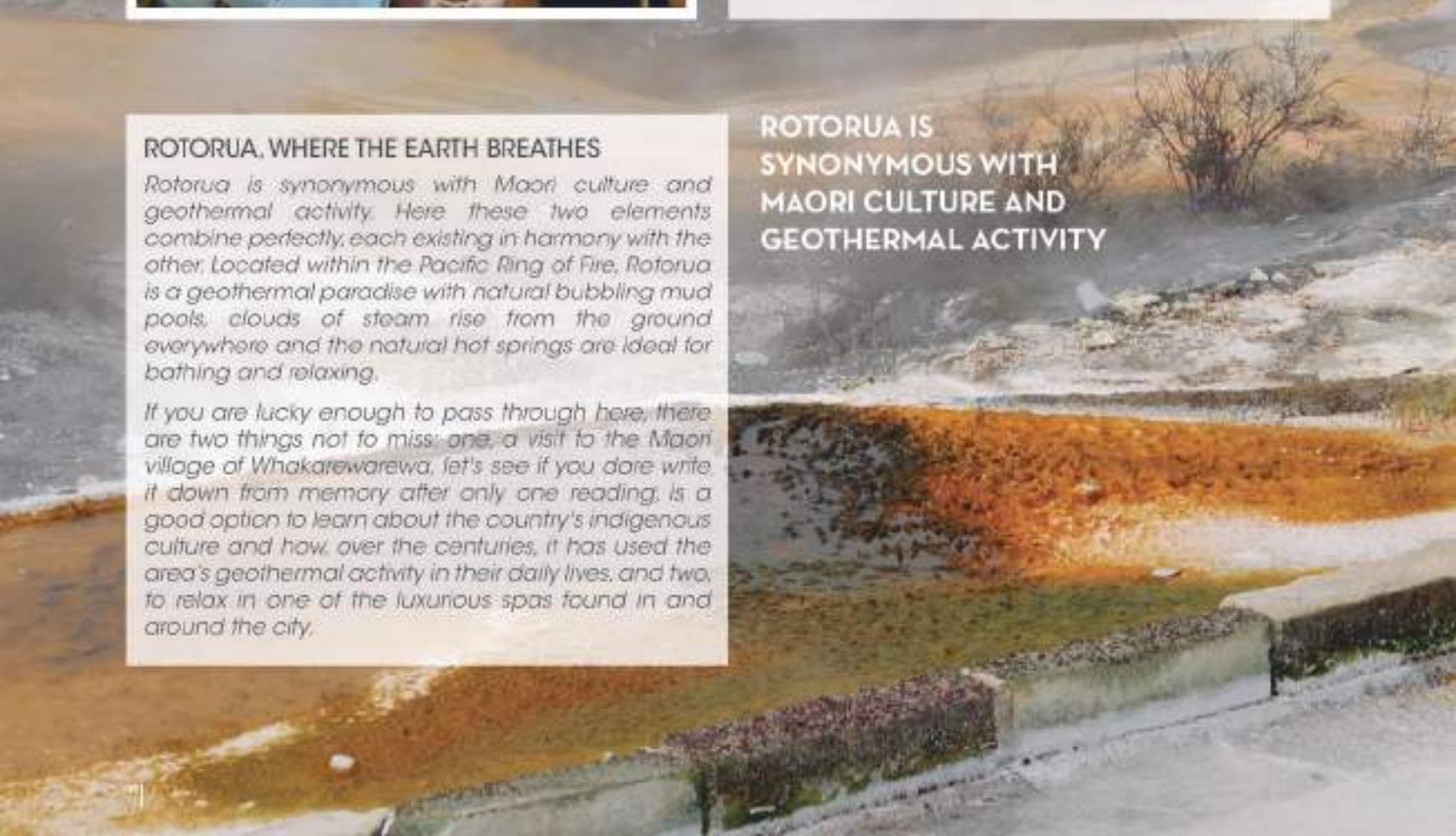
**ROTORUA ES  
SINÓNIMO DE CULTURA  
MAORÍ Y ACTIVIDAD  
GEOTERMAL**



**ROTORUA, DONDE LA TIERRA RESPIRA**

Rotorua es sinónimo de cultura maorí y actividad geotermal. Aquí estos dos elementos se conjugan a la perfección, necesitando a uno para explicar el otro. Ubicada dentro del Cinturón de Fuego del Pacífico, Rotorua es un paraíso geotermal con piscinas naturales de barro burbujeante, nubes de vapor que brotan de la tierra en cualquier lugar y aguas termales naturales ideales para bañarse y relajarse.

Si tenemos la suerte de pasar por aquí, hay dos cosas que no podemos dejar de hacer. Una, visitar un poblado maorí, Whakarewarewa —a ver quién se atreve a escribirlo de memoria después de haberlo leído sólo una vez— es una buena opción para conocer la cultura indígena del país y cómo han aprovechado a lo largo de los siglos la actividad geotérmica para su vida diaria en esta zona. Y dos, relajarse en alguno de los lujosos spas que se encuentran en la ciudad y sus alrededores.



**ROTORUA, WHERE THE EARTH BREATHES**

*Rotorua is synonymous with Maori culture and geothermal activity. Here these two elements combine perfectly, each existing in harmony with the other. Located within the Pacific Ring of Fire, Rotorua is a geothermal paradise with natural bubbling mud pools, clouds of steam rise from the ground everywhere and the natural hot springs are ideal for bathing and relaxing.*

*If you are lucky enough to pass through here, there are two things not to miss: one, a visit to the Maori village of Whakarewarewa, let's see if you dare write it down from memory after only one reading, is a good option to learn about the country's indigenous culture and how, over the centuries, it has used the area's geothermal activity in their daily lives, and two, to relax in one of the luxurious spas found in and around the city.*

**ROTORUA IS  
SYNONYMOUS WITH  
MAORI CULTURE AND  
GEOTHERMAL ACTIVITY**

# EN ESTE CAMINO TÚ MARCAS EL RITMO

Hay aventuras que simplemente se viven,  
se disfrutan sin prisas, apreciando cada  
detalle y dejándote llevar hacia nuevos  
caminos por descubrir.

DESCUENTO 10% CÓDIGO: IMED10

**centauro.net**  
Tu aventura empieza aquí.  
España, Italia, Grecia y Portugal

**centauro**  
rent a car



**BENIDORM**  
**OFRECE EL PRIMER SERVICIO**  
**PÚBLICO DE ATENCIÓN SANITARIA**  
**TURÍSTICA INTELIGENTE A MAYORES**



**BENIDORM  
OFFERS THE FIRST PUBLIC  
INTELLIGENT TOURIST  
HEALTH ASSISTANCE FOR  
THE ELDERLY**

El alcalde de Benidorm, Toni Pérez, ha presentado junto a representantes de los hospitales privados de la ciudad el innovador proyecto pilotado por la Fundación Visit Benidorm que a través de la Consultora Wellcomtour ha desarrollado una iniciativa de Protección y Atención Turística Técnica Inteligente, PATTI, destinada a ofrecer asistencia al turista con necesidades especiales, 24 horas al día los 7 días de la semana, dando respuesta inmediata a cualquier contingencia que le pueda surgir durante su estancia en Benidorm.

Toni Pérez ha destacado "el ejemplo de colaboración público-privada en materia de asistencia que se pone en marcha" con este proyecto, que nace con una iniciativa piloto "en un mercado concreto muy interesante y que servirá para evaluar su implantación posterior".

PATTI, explicó el alcalde de Benidorm, "es un plan de atención integral con soporte técnico que ofrecerá Benidorm como valor añadido a aquellos que no quieren renunciar a disfrutar sus vacaciones por cuestiones de edad o falta de movilidad".

Al mismo tiempo, destacó Toni Pérez, "servirá para disminuir la derivación a la Sanidad pública de personas que tienen seguros privados".



*The mayor of Benidorm, Toni Pérez, in conjunction with representatives of the City's private hospitals, has introduced an innovative project called PATTI, Protection and Intelligent Technical Touristic Attention, piloted by the Visit Benidorm Foundation and Wellcomtour Consultants. This new initiative will offer medical assistance coverage to tourists with special needs, 24 hours a day, 7 days a week and provide immediate response for any emergencies occurring during their stay in Benidorm.*

*Toni Pérez highlighted "that this example of a healthcare public-private partnership" was launched as a pilot program "in a specific market so that it could be evaluated for its subsequent release".*

*According to the mayor of Benidorm, PATTI is a "comprehensive health care plan with technical support that will add value to Benidorm for those who do not want to give up their vacation for reasons of age or lack of mobility".*

*At the same time, Toni Pérez stressed that "it will help to reduce the quantity of referrals to the public health system by privately insured people".*



**PATTI, PROTECCIÓN Y ASISTENCIA TURÍSTICA TÉCNICA INTELIGENTE, DOTARÁ DE MÁXIMA PROTECCIÓN A USUARIOS SENIORS EN UN NUEVO EJEMPLO DE COLABORACIÓN PÚBLICO-PRIVADA LIDERADO POR VISIT BENIDORM.**

**PATTI, PROTECTION AND INTELLIGENT TECHNICAL ATTENTION, WILL PROVIDE MAXIMUM PROTECTION FOR ELDERLY USERS IN A NEW EXAMPLE OF A PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP LED BY VISIT BENIDORM.**



La esencia de PATTI es un dispositivo electrónico con geolocalizador e intercomunicador con botón de emergencias SOS que se facilita y que dispone de un sensor de caídas y de situaciones de emergencia que monitoriza al usuario permitiendo conocer sus necesidades, mejorar los procedimientos y activar protocolos de actuación y comunicación en su lengua de origen en caso de necesidad, lo que posiciona a Benidorm con innovador tecnológico en la acogida de turistas con necesidades especiales.

El dispositivo se puede contratar a través de la web [visitbenidorm.es](http://visitbenidorm.es), [patti.es](http://patti.es) y [wellcomtour.com](http://wellcomtour.com), recibiendo al llegar al aeropuerto o al alojamiento.

En caso de incidencia, a través de PATTI se gestiona el problema, se envía servicio de ambulancia, se traslada a la persona al hospital de referencia y a éste, simultáneamente, se derivan los datos necesarios para una asistencia más eficiente, con lo que se reducirán los tiempos de espera y la atención será inmediata y personalizada.

Ángel Gómez, consejero delegado de IMED Levante, destacó el esfuerzo que conlleva esta iniciativa pionera que posicionará Benidorm para el turista Senior "como un destino seguro y con los mejores servicios complementarios que nos hacen diferentes y únicos".

Gómez definió el proyecto como "complicado y complejo" pero que nos coloca como "líderes en innovación de cara a un cliente cada vez más exigente".

PATTI es un servicio público que ofrece Benidorm a través de los touroperadores; un proyecto único en Europa con el que Benidorm pone de relevancia su seguridad en materia sanitaria como clave para aquellos turistas con patologías que quieran disfrutar en este destino de sus vacaciones.



*The essence of PATTI is an electronic geolocation device with an intercom and SOS emergency button which includes a fall sensor. In emergency situations this can monitor the user allowing their needs to be known, improving and activating procedures and protocols communicating in their native language, if necessary. This marks Benidorm as a technological innovator in the special needs tourists' market.*

*The device can be reserved through the websites [visitbenidorm.es](http://visitbenidorm.es), [patti.es](http://patti.es) and [wellcomtour.com](http://wellcomtour.com), and will be received upon arrival at an airport or their accommodation.*

*In the event of an incident, PATTI will manage the problem, sending an ambulance to transfer the person to hospital, simultaneously, the patient data is transmitted allowing for more efficient care, and therefore reducing waiting times and permitting immediate, personalised service and attention.*

*Angel Gómez, CEO of IMED Levante, highlighted the effort that this pioneering initiative has entailed, which has positioned Benidorm "as a safe destination and with the best complementary healthcare services that make us different and unique" for the Senior Tourist.*

*He defined the project as "complicated and complex" but places us as "leaders in innovation for each increasingly demanding customer".*

*PATTI is a public service offered by Benidorm through tour operators; a unique project in Europe with which Benidorm puts its health security as a key importance for those tourists with ill health or disabilities who want to enjoy their holidays in Benidorm.*

### Ángel Gómez

**"Esta iniciativa pionera posicionará Benidorm como un destino seguro y con los mejores servicios complementarios y que nos hacen diferentes y únicos."**

**"This pioneering initiative positioning Benidorm as a safe destination and with the best complementary healthcare services that make us different and unique."**



¡COMPRA YA!



IDEAS  
QUE QUEDAN  
FIJAS

 **CYMA**  
COMUNICACIÓN Y MARKETING

 **CYMA**  
COMUNICACIÓN Y MARKETING

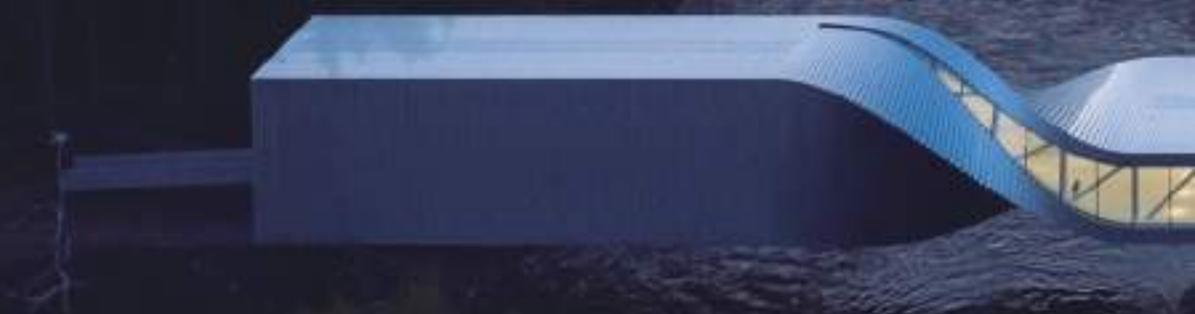
EXTERIOR · PRENSA · RADIO · TV · ON LINE

PLANIFICACIÓN DE MEDIOS

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

# EL MUSEO RETORCIDO SOBRE EL RÍO

Situado dentro del complejo Kistefos de arte contemporáneo y patrimonio industrial, cerca de Oslo en Noruega, el edificio 'The Twist' (El Giro), se retuerce en su parte central al cruzar un río, en mitad de un bosque y en uno de los lugares más bellos de Europa del Norte.



## THE TWISTED MUSEUM OVER A RIVER

Located within the Kistefos contemporary art and industrial heritage complex, near Oslo, Norway, 'The Twist' building actually twists its central part as it crosses a river in the middle of a forest in one of the most beautiful places in Northern Europe.





Con el museo 'The Twist', que acaba de abrir al público, el complejo de arte Kistefos situado en una finca forestal del municipio de Jevnaker, a 80 kilómetros al norte de Oslo, la capital de Noruega, añade un toque de espectacularidad arquitectónica a la belleza del entorno natural y de las piezas artísticas que disfruta quien visita este apacible lugar.

Kistefos, fundado en 1996 por el empresario y coleccionista de arte noruego Christen Sveaas en el antiguo centro productivo del negocio maderero familiar creado por su abuelo Anders, comprende un museo industrial, galerías para exposiciones y el mayor parque de esculturas del norte europeo.



*With the 'The Twist' museum, which has recently opened to the public and is situated on a forest estate in the Jevnaker municipality, 80 kilometres north of Norway's capital, the Kistefos art complex has added a piece of spectacular architecture to the beautiful natural surroundings and the artistic pieces enjoyed by those who visit this peaceful place.*

*Kistefos, was founded in 1996 by Norwegian businessman and art collector Christen Sveaas at the former production centre of the family logging business, developed by his grandfather Anders, and comprises an industrial museum, galleries for exhibitions and the largest sculpture park in northern Europe.*

[www.kistefosmuseum.no](http://www.kistefosmuseum.no)

**"ESTE EDIFICIO HÍBRIDO TIENE DOS ENTRADAS Y ES, A LA VEZ, UNA ESCULTURA HABITABLE, UN MUSEO Y UN PUENTE QUE CONVIERTE EL RECORRIDO POR EL PARQUE DE ESCULTURAS EN UN BUCLE"**

BJARKE INGELS

#### COMO UNA VIGA DEFORMADA

En sus terrenos existe un molino intacto situado en el centro del parque de esculturas contemporáneo, al que cada año se agregan esculturas únicas, donde se expone el mejor arte contemporáneo noruego e internacional.

'The Twist', diseñado por el estudio de arquitectura BIG-Bjarke Ingels Group, ha abierto sus puertas con la exposición internacional "Inside Out" de los artistas Hodgkin y Creed.

Descrito por el arquitecto Bjarke Ingels como un "puente habitable", el edificio, de 1.000 m<sup>2</sup>, adquiere una forma escultórica, girando en el punto medio cuando cruza el sinuoso río Randselva para conectar sus orillas", informa Jesslyn Guntur, directora de comunicaciones de BIG.

El diseño de 'The Twist' está concebido como una viga deformada de 90 grados cerca del centro, para crear una forma escultórica a medida que se extiende sobre el Randselva.

Responde al entorno único y mejora la experiencia del visitante de Kistefos, que es de por sí "uno de los lugares más bellos de Europa para disfrutar del arte contemporáneo", añade.

Los visitantes de Kistefos pueden acceder a 'The Twist' desde ambos extremos del edificio, a través de puentes peatonales.

Desde el lado sur del río, ingresan a través de un espacio de doble altura con líneas de visión despejadas a través de todo el edificio hasta la entrada norte. Desde el extremo norte, los visitantes llegan a un espacio panorámico con una pared de vidrio que ofrece vistas a la antigua fábrica y al paisaje circundante.

"THIS HYBRID BUILDING HAS TWO ENTRANCES AND IS SIMULTANEOUSLY A HABITABLE SCULPTURE, A MUSEUM AND A BRIDGE THAT TRANSFORMS THE TOUR OF THE SCULPTURE PARK INTO A LOOP"

BJARKE INGELS

#### LIKE A WARPED BEAM

*In its grounds there is an intact mill located in the centre of the contemporary sculpture park, to which each year new unique sculptures are added, and where the best Norwegian and international contemporary art is exhibited.*

*'The Twist', designed by architecture firm BIG-Bjarke Ingels Group, opened its doors with the international exhibition 'Inside Out' by artists Hodgkin and Creed.*

*Described by architect Bjarke Ingels as a "habitable bridge, the 1,000m<sup>2</sup> building takes on a sculptural shape, twisting at its midpoint as it crosses the winding Randselva River connecting its north and south banks," as reported to Efe by Jesslyn Guntur, communications director of BIG.*

*She explains that the design of 'The Twist' was conceived as a beam warped by 90-degrees near its middle, creating a sculptural shape as it spans the Randselva river.*

*The building is in harmony with the unique environment and improves the visitor experience of Kistefos, which is in itself "one of the most beautiful places in Europe to enjoy contemporary art", she added.*

*Visitors to Kistefos can access 'The Twist' from both ends of the building, via pedestrian bridges.*

*From the south side of the river, they enter through a double-height space with clear view through the entire building to the north entrance. From the northern end, visitors arrive at a panoramic glass walled space giving views of the old factory and the surrounding landscape.*



## UN EDIFICIO HÍBRIDO

"The Twist" es un edificio híbrido que abarca las categorías tradicionales: es un museo, es un puente y es una escultura habitable", según Bjarke Ingels, socio fundador y director creativo de BIG.

"Como puente, reconfigura el parque de esculturas, convirtiendo el recorrido por dicho parque en un bucle. Como museo, conecta dos espacios distintos: la galería vertical situada a la sombra de la luz solar y la galería horizontal con vistas panorámicas del río", apunta.

"Además crea un tercer espacio entre los dos anteriores: "un movimiento flagrante entre estas dos galerías", según Bjarke Ingels, en referencia al "giro" que da nombre a museo y que representa un nuevo desafío para los artistas y las obras de arte que se exhiben en este complejo", explica BIG.

El suelo, paredes y techo interiores de 'The Twist' están revestidos de láminas de abeto pintadas de blanco, en tanto que la luz natural que llega a través de las ventanas y claraboya curvadas y la iluminación artificial crean tres espacios de galería, que pueden compartimentarse, dividirse o fusionarse, dando flexibilidad a la programación artística.

"La geometría de doble curva del museo, compleja pero simple, se integra como un recién llegado entre las esculturas del parque", según este galardonado estudio con sedes en Copenhague, Nueva York y Londres.

## A HYBRID BUILDING

"The Twist" is a hybrid building that encompasses several traditional categories: it is a museum, it is a bridge and it is a habitable sculpture," according to Bjarke Ingels, founding partner and creative director of BIG.

"As a bridge, it reconfigures the sculpture park, turning the park's route into a loop. As a museum, it connects two different spaces: the vertical gallery located in the shade of the sunlight and the horizontal gallery with panoramic views of the river," he says.

"It also creates a third space between the previous two: "a distorted movement between these two galleries," according to Bjarke Ingels, in reference to the "twist" that gives name to the museum and represents a new challenge for artists and the works of art on display in the museum," BIG explains.

The interior floor, walls and ceiling of 'The Twist' are lined with white painted spruce slats, while natural light coming through the curved windows and skylight and artificial lighting create 3 gallery spaces, which can be compartmentalized, divided or merged, giving flexibility to the artistic programme.

"The museum's complex but simple double-curved geometry integrates as a newcomer among the sculptures of the park" according to this award-winning studio based in Copenhagen, New York and London.



Abrazando  
la vida

## Cortar el cordón da paso a una nueva vida



Guardar la sangre del cordón umbilical de tu bebé es un proceso sencillo que podría aportarle grandes beneficios. Su sangre contiene millones de potentes células madre, capaces de formar nuevas células y reparar tejidos. Conservándolas al nacer en un banco especializado, tendrá la opción de disponer de ellas si algún día las necesita.

Más de 220.000 padres han conservado la sangre del cordón de sus hijos en Vita 34. Llama ahora e infórmate sobre cómo conservar su cordón umbilical podría ayudar a tu bebé.

● 91 743 14 00

● [www.secuvita.es](http://www.secuvita.es)



# FENNY KIJK IN DE VEGTE

## ASISTENTE DE PACIENTES HOLANDESES Y BELGAS EN IMED LEVANTE DURANTE MÁS DE 10 AÑOS

Entre 2009 y 2019, Fenny Kijk In De Vegte ha trabajado en el Hospital IMED Levante ayudando a los pacientes holandeses y belgas. Su labor ha sido la de facilitar el paso por el hospital a las personas de estas nacionalidades, ayudándoles a salvar barreras idiomáticas, culturales o incluso burocráticas. Hemos entrevistado a Fenny, para que nos explique cómo han sido estos últimos 10 años.

## DUTCH AND BELGIUM PATIENT CARE ASSISTANT AT IMED LEVANTE FOR MORE THAN 10 YEARS

Between 2009 and 2019, Fenny Kijk In De Vegte worked at IMED Levante Hospital helping Dutch and Belgian patients. Her work has been to facilitate the passage through the hospital for the people of these nationalities, helping them to overcome language, cultural and even bureaucratic barriers. We have interviewed Fenny to ascertain what these last 10 years have been like.



**¿CÓMO RECUERDA EL PRIMER DÍA QUE LLEGÓ AL HOSPITAL?**

El primer día que me llamaron para traducir, me perdí por el hospital pero esto lo resolví el segundo día. Hice un pequeño plano del hospital pero después de unos días ya no me hizo falta. Antes había trabajado ya 11 años en una clínica en Altea, por lo que el trabajo en si no me era muy diferente.

**WHAT DO YOU REMEMBER OF YOUR FIRST DAY AT THE HOSPITAL?**

*On the first day I was called to do a translation, I got lost in the hospital but I quickly solved this on the second day by drawing a map of the hospital but after a few days I didn't need it anymore. I was familiar with the work as I had previously worked at a clinic in Altea for 11 years.*

**¿CÓMO EXPLICAR SU TRABAJO EN EL HOSPITAL?**

Empecé como traductora y después de 1 año y medio me trasladaron a un departamento nuevo que creó el hospital y donde el objetivo era ofrecer una atención personalizada y acompañar al paciente holandés y belga.

Empezamos con 2 personas pero ya somos 5. El departamento se llama PASS (Patient Assistance and Support Service) y su función es atender a pacientes de todas las nacionalidades en su propio idioma y ayudarles.

**CAN YOU EXPLAIN YOUR WORK AT THE HOSPITAL?**

*I started as a translator and after 18 months I was transferred to a newly created department whose main objective was to offer personalized care to Dutch and Belgium patients.*

*We started with 2 people but nowadays we have a staff of 5. The department is called PASS (Patient Assistance and Support Service) and its role is to care for patients of all nationalities in their own language and attend to their needs.*

**¿HA CAMBIADO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS LA FORMA EN LA QUE FUNCIONAN LOS SEGUROS HOLANDESES?**

A lo largo de los años que he trabajado en IMED Levante, se ha hecho cada vez más fácil para el paciente holandés y belga en venir a nuestro hospital. El hospital tiene contactos y contratos directos con los seguros y sus centrales de alarma y el paciente no tienen que pagar y así no estar preocupado.

**HAS THE WAY IN WHICH THE DUTCH INSURANCE COMPANIES WORKS CHANGED IN RECENT YEARS?**

*Over the years I have worked at IMED Levante, it has become increasingly easier for the Dutch and Belgian patients to attend our hospital. The hospital has direct contacts and contracts with the insurance companies and their emergency call centres so the patient does not have to worry about payment.*

**¿CÓMO ES EL PACIENTE HOLANDÉS?**

El paciente holandés y belga es un paciente que no está acostumbrado en pagar la asistencia médica y por eso hacemos todo lo posible para gestionar todo con el seguro del paciente. Al paciente holandés y belga le gusta tener una respuesta clara y una explicación de parte del médico referente al diagnóstico en su propia lengua.

Pero en general el paciente holandés y belga es un paciente amable con un trato muy amable.

**WHAT ARE DUTCH PATIENTS LIKE?**

*The Dutch and Belgian patients are not used to paying for medical assistance and for this reason we do everything possible to manage everything to do with patient's insurance companies. The Dutch and Belgian patients like to have clear answers and explanations from the doctor about their diagnosis in their own language.*

*But, in general, the Dutch and Belgian patients are friendly and very well behaved.*



**PARA UN PACIENTE, QUE ESTÁ LEJOS DE SU CASA PERO QUE AFRONTA UN PROBLEMA DE SALUD ¿ES IMPORTANTE CONTAR CON ALGUIEN QUE LE HABLE EN SU IDIOMA Y QUE LE AYUDA CON TODAS LAS DUDAS O PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR?**

Eso es muy importante que cuando alguien viene a un hospital de un país extranjero. Tener la posibilidad nada más entrar de que le entiendan en su idioma, tener ayuda y apoyo en su propia lengua. Es la mejor forma de sentirse ya en casa.

Apoyamos también a la familia o ayudamos en caso necesario para el traslado a un centro de rehabilitación si el paciente se quiere quedar en España. Si el paciente pide la repatriación a su país de origen, nosotros nos comunicamos con la central de alarma para su organización.

**AHORA QUE YA ESTÁS JUBILADA, ¿QUÉ OTRAS PERSONAS HOLANDESA HAS DEJADO EN EL HOSPITAL?**

Se queda un grupo magnífico de compañeros y compañeras que hablan holandés en recepciones, urgencias, traductoras en plantas y consultas externas, administración, departamento comercial y por su puesto en el PASS donde yo misma he trabajado hasta el 11 de octubre de 2019.

Por eso me he jubilado muy tranquila, dejo un equipo muy bueno que trabaja exactamente como yo... o seguramente mejor.

**Y AHORA ¿A QUÉ SE VA A DEDICAR?**

Al principio he tenido la sensación de tener vacaciones, pero quiero disfrutar de mi tiempo libre, de mis hijos, nietos, mi familia en Holanda y mis hobbies. También he planeado hacer algún trabajo de voluntaria.

**FOR A PATIENT, WHO IS FAR FROM HOME AND FACING A HEALTH PROBLEM, IS IT IMPORTANT TO HAVE SOMEONE WHO SPEAKS YOUR LANGUAGE AND HELPS YOU WITH ALL THE QUESTIONS OR PROBLEMS THAT MAY ARISE?**

*This is very important when someone comes to a hospital in a foreign country. Being able to understand in your language as soon as you arrive and having help and support in your language is the best way to feel at home.*

*We also support the family or help, if necessary, to make a transfer to a rehabilitation center if the patient wishes to remain in Spain. If the patient wants repatriation to their country of origin, we communicate with the emergency center of their insurance company.*

**NOW THAT YOU ARE RETIRED, WHAT OTHER DUTCH PEOPLE HAVE YOU LEFT IN THE HOSPITAL?**

*A magnificent group of Dutch-speaking colleagues are left at the reception desks, emergency departments, on different floors and at the external consultations, administration, commercial departments and, of course, at PASS where I worked until the 11th of October 2019.*

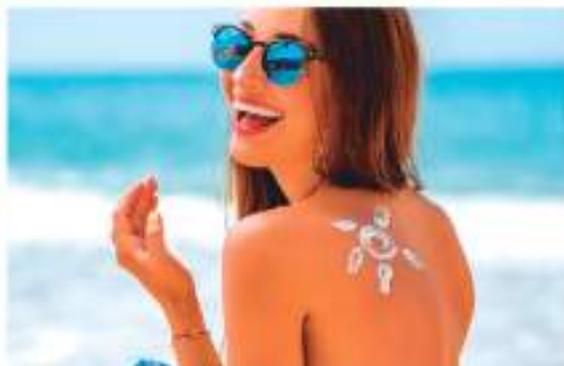
*That's why I have retired with complete peace of mind, because I have left a very good team that works exactly like me... or probably better.*

**WHAT WILL YOU DO NOW THAT YOU HAVE RETIRED?**

*At first, I had the feeling of being on holiday, but I want to enjoy my free time, my children, my grandchildren, my family in Holland and my hobbies. I also plan to do voluntary work.*



# SERVIGROUP HOTELES



## BENIDORM

CASTILLA

★★★★

DIPLOMATIC

★★★★⑤

NEREO

★★★★

CALYPSO

★★★★⑤

VENUS

★★★★⑤

ORANGE

★★★★⑤

PUEBLO BENIDORM

★★★

RIALTO

★★★

TORRE DORADA

★★★★⑤

VILLAJYOSA

MONTIBOLI

★★★★★

MOJÁCAR

MARINA PLAYA

★★★★★

MARINA MAR

★★★★★

## ORIHUELA COSTA

LA ZENIA

★★★★⑤

LA MANGA DEL  
MAR MENOR

GALÚA

★★★★★

BENICASIM

TRINIMAR

★★★★★

OROPESA

DEL MAR

KORAL BEACH

★★★★★⑤

ALCOCÉBER

ROMANA

★★★★⑤

PEÑÍSCOLA

PAPA LUNA

★★★★★⑤



RESERVAS: Tel.: [+34] 96 585 59 00 • Tel. from UK: 0845 094 2449

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





## BEBÉ A BORDO

La llegada de un bebé obliga a reorganizar la casa y son fundamentales algunas claves para la puesta a punto. Preparar el nido, así es como se suele denominar la llegada de un nuevo miembro de la familia al hogar, una manera de adecuar los metros que tenemos a las nuevas necesidades.



## BABY ON BOARD

The arrival of a baby compels a house reorganization and some fundamentals must be put in place. Preparing the nest, is the commonly used phrase used to refer to the preparations and changes necessary to the house prior to bringing the new family member home.



“LA LLEGADA DE UN RECIÉN NACIDO SIEMPRE CONLLEVA ELIMINAR LAS BARRERAS QUE PODAMOS TENER PARA EVITAR DISGUSTOS PROVOCADOS POR CAÍDAS Y ROCES INNECESARIOS.”



### ESPACIOS DIFERENCIADOS

Nada es imposible. En el caso de que sea el primer hijo todo parece una tarea inabarcable, pero lo cierto es que poniendo orden, sentido común y sobre todo teniendo en cuenta el espacio del que disponemos, la tarea cobra otra dimensión.

Según el informe de la plataforma "online" de decoración 'Houzz y el Hogar 2019', uno de los motivos principales para hacer una reforma en el hogar es para adaptarlo a los cambios en la familia y la relación que tienen con el estilo de vida.

La llegada de un recién nacido siempre conlleva eliminar las barreras que podamos tener para evitar disgustos provocados por caídas y roces innecesarios. Las escaleras son un elemento que siempre podemos soslayar poniendo una barra baja con cierre de difícil apertura.



**"THE ARRIVAL OF A  
NEW-BORN ALWAYS ENTAILS  
REMOVING THE BARRIERS  
WE MAY HAVE TO AVOID  
UPSETS CAUSED BY  
UNNECESSARY FALLS  
OR INJURIES."**

## HABITACIONES A RENOVAR

Del estudio de Houzz, se desprende que la cocina es uno de los espacios que más se renueva. El objetivo, según los interioristas, es abrir el espacio hacia el comedor con el fin de disponer de una visión de conjunto que permita complementar dos funciones: cocinar y el cuidado de los hijos, viendo como juegan o descansan.

Otro de los factores claves es el espacio de almacenamiento: a más miembros de la familia, más necesidades para guardar cosas, que no es lo mismo que acumular.

Hay que aprovechar al máximo los espacios muertos de almacenamiento e integrar cajones para los huecos que quedan bajo los muebles de la cocina y un arcón como somier de cama con gran espacio, son dos excelentes soluciones.

Construir un atillo con puertas, en caso de tener techos altos, suele ser otra alternativa muy útil.



## DISTINCT SPACES

*Nothing is impossible. When it is the first child every task seems exhausting, but the truth is that being well organised, using common sense and, especially, taking into account the space available, the tasks become simpler.*

*According to the "online" decorating platform '2019 Houzz and Home', one of the main reasons for carrying out house renovations is to accommodate changes in the family and lifestyle.*

*The arrival of a new-born always entails changing our attitude so that we can avoid the unnecessary distress caused by falls and hazards. The stairs in our home can easily be safeguarded by installing a baby proof safety barrier with safety catches.*

## RENOVATING ROOMS

*Houzz and Home's report concluded that the kitchen is one of the most frequently renovated rooms. According to the interior designers, the usual objective is to open the space to the dining room so that two functions can be achieved at the same time: cooking and the caring for the children, by observing how they play or rest.*

*Another key factor is storage space: more family members, more storage space needed, but not to accumulate things.*

*It is necessary to make the most of the dead spaces: installing drawers in the gaps that fall under the kitchen furniture and making under bed storage boxes, are two excellent solutions.*

*Another very useful solution when decorating a bedroom with high ceilings is to build cupboards right up to the ceiling.*

## DISEÑOS VERSÁTILES

Los interioristas recomiendan un sofá de tapicería sufrida para evitar disgustos con tejidos difíciles de limpiar.

Las chenillas, hilos de pelo cortado, semilisas "dan un resultado excelente", aseguran, y para el dormitorio lo mejor es apostar por un mobiliario de diseño versátil y funcional, que se adapte a las diferentes etapas del desarrollo del bebé y que "fomente su autonomía y creatividad", indican.

La firma WestwingNow especializada en niños propone textiles suaves, esponjosos, en colores crudos, para la primera etapa de su vida. Detalles sin aristas y confeccionados en punto para evitar arañazos.

Por su parte los interioristas de Leroy Merlin apuestan por un espacio multifuncional que dé rienda suelta a su imaginación. Donde se pueda jugar y divertirse, pero también donde, con el tiempo, puedan sentarse a realizar sus primeros dibujos y letras.

Recomiendan mirar las "cosas con sus ojos" y buscar soluciones simples, elementos que les ayuden a sacar y guardar cosas por sí mismos.

"La idea es enseñarles a ordenar de forma rápida y fácil", comentan. De tal manera que proponen, cajones, cestas, estantes o armarios hechos a su altura para que recoger pueda resultar más cómodo, sin que tengan que aplicar mucho esfuerzo.

Desde los dos años, los niños ya empiezan a tener "ciertos" gustos que siempre pueden ayudar a buscar en la decoración a través de vinilos, dibujos que les hagan desarrollar un mundo de fantasía con estrellas, cohetes, unicornios, peces o un globo en el que la imaginación les lleve hasta el cielo.

Estas pueden ser algunas de las claves decorativas para que la habitación del bebé, que crecerá sin que nos demos cuenta, sea cada vez más suya.



## VERSATILE DESIGNS

*Interior designers recommend a hard-wearing upholstery to avoid problems with hard-to-clean fabrics.*

*Semi smooth, short thread Chenille "gives excellent results", they assure, and it is best to buy versatile and functionally designed bedroom furniture, that can be adapted to the different stages of the baby's development and that "encourages the baby's autonomy and creativity".*

*The firm WestwingNow specializes in children articles and uses soft, fluffy materials, in primary colours, for the first stage of their life with soft edging and ready to wear designs to avoid scratches. For their part, the interior designers at Leroy Merlin are betting on multifunctional spaces to unleash the imagination and allow children to play and have fun, but also where they can later sit down to do their first drawings and write their first letters.*

"DESDE LOS DOS AÑOS, LOS NIÑOS YA EMPIEZAN A TENER GUSTOS QUE PUEDEN AYUDAR A BUSCAR EN LA DECORACIÓN LA SOLUCIÓN IDEAL."



"FROM THE AGE OF TWO, CHILDREN BEGIN TO HAVE "CERTAIN" TASTES WHICH CAN HELP WITH FINDING THE IDEAL DECORATING SOLUTION."

*They recommend looking as though "through a child's eyes" for simple solutions and elements that a child can easily access and store their things in.*

*They add that "the idea is to teach them to tidy up quickly and easily". For this reason, the interior designers suggest drawers, baskets, shelves or cabinets made to a child's height so that they can be used easily, without much effort.*

*From the age of two, children begin to develop a liking for certain things. By observing the posters, drawings and stickers decorating their room they can develop a fantasy world filled with stars, rockets, unicorns, fish or hot air balloons therefore allowing their imagination to run wild.*

*These are some of the ideas for decorating the baby's room, as they grow so fast, allowing the room to adapt to the baby's changing needs.*



# IMED VALENCIA DIAGNOSTICA Y TRATA A UNA NIÑA SENEGALESA AFECTADA POR UNA ENFERMEDAD RARA

## IMED VALENCIA DIAGNOSES AND TREATS A SENEGALESE GIRL AFFECTED BY A RARE DISEASE

El 21 de septiembre llegó a Valencia la paciente Gnima Coly, una niña de 7 años procedente de la aldea Djikesse Kampoundone situada al sur de Senegal. La niña llegó a Valencia a través del doctor José Ramón Pérez, traumatólogo del hospital IMED Valencia que colabora habitualmente con la ONG valenciana GUP que desarrolla un proyecto de educación, sanidad y asistencia a mujeres en el sur de Senegal. Desde el momento en que IMED Valencia conoció el caso de Gnima decidió hacerse cargo de su desplazamiento y tratamiento y ayudar a GUP en los trámites y permisos necesarios para su visado.

En su país de origen la niña no había sido diagnosticada correctamente y había recibido algunas intervenciones que habían agravado su situación y que le habían provocado una infección con la que Gnima ha convivido 5 años y que a punto estuvo de requerir la amputación de su pierna. Después de varios días de pruebas y un estudio del caso, el equipo médico de IMED diag-

*On 21 September, Gnima Coly, a 7-year-old girl from the village of Djikesse Kampoundone in southern Senegal, arrived in Valencia with the help of Dr. José Ramón Pérez, a traumatologist from the IMED Valencia hospital. Dr. José Ramón Pérez regularly collaborates with the Valencian NGO GUP which is developing an education, health and assistance project for women of south Senegal. As soon as IMED Valencia heard about Gnima's case, it decided to take charge of her travel and treatment and to help GUP with the necessary paperwork and permits for her visa.*

*The girl had been mis-diagnosed in her home country and received treatment that had aggravated her situation and caused an infection with which Gnima had lived for 5 years. This almost caused the amputation of one of her legs. After several days of testing, and after a thorough study of the case, the IMED medical team diagnosed the girl as suffering from Klippel Trenaunay Weber Syndrome.*



Considerada una enfermedad rara, el síndrome de Klippel-Trénaunay es una condición que afecta el desarrollo de los vasos sanguíneos, los tejidos blandos y los huesos. Se caracteriza por tres señales: una mancha de nacimiento de color "vino de porto", crecimiento excesivo de los tejidos blandos y los huesos y venas varicosas.

Aunque este síndrome no tiene cura, se pueden controlar los síntomas y prevenir las complicaciones. Desde el diagnóstico la niña ha recibido diferentes tratamientos de fisioterapia, tratamientos ortopédicos y terapia de compresión.

La niña permanecerá en el hospital hasta que finalice su tratamiento. Para que Gnima pueda ser atendida correctamente cuando vuelva a Senegal los profesionales de IMED están grabando el tratamiento en videos. En ellos los traumatólogos y fisioterapeutas muestran cómo realizar los masajes y los vendajes de compresión que tendrán que seguir aplicándole de manera habitual. También se han fabricado unas medias de compresión especiales y a medida para ayudar a mejorar su circulación.

El síndrome de Klippel-Trénaunay, es un trastorno poco frecuente que se diagnostica al momento del nacimiento. Actualmente la paciente tiene una movilidad muy reducida en las articulaciones de su pierna derecha por no haber diagnosticado correctamente esta enfermedad y no haber recibido los tratamientos desde su nacimiento. Durante las últimas semanas la inflamación de la pierna ha remitido bastante y el objetivo del equipo de traumatología y fisioterapia de IMED es que la niña pueda caminar con mayor facilidad y sin muletas.

## SOBRE GUP

Asociación sin ánimo de lucro que nació el año 1997 en el barrio valenciano de Benimaclet. El objetivo de GUP es mejorar la situación de las personas más desfavorecidas. Desde hace más de 20 años apoyan el comedor social "San José" que se encuentra en Benimaclet y que da de comer diariamente a 30 personas, además también prestan apoyo psicológico y otro tipo de ayudas, como higiene y búsqueda de los medios para la mejora de su situación actual. La asociación también cuenta con diferentes proyectos en países en vías de desarrollo como El Salvador, Sudáfrica, y Senegal.

*Klippel-Trénaunay syndrome is a rare disease that affects the development of blood vessels, soft tissue and bone. It is characterized by three symptoms: a "port wine" birthmark, overgrowth of bone soft tissue and varicose veins.*

*Although there is no cure for this syndrome, the symptoms can be controlled and complications prevented with the correct treatment. Since the diagnosis, the child has received various physical, orthopaedic and compression therapies.*

*The child will remain in the hospital until her treatment is complete. In order for Gnima to be properly treated when she returns to Senegal, IMED professionals are videotaping the treatment she receives. In these videos, the orthopaedic surgeons and physiotherapists show how to perform the massages and compression bandages that both her family and the doctors in the area will have to continue to apply on a regular basis. Special, custom-made compression stockings have also been made to help improve Gnima's circulation.*

*Klippel-Trénaunay syndrome is a rare disorder that is diagnosed at birth. Currently, Gnima has limited movement in her right leg joints because this disease has not been correctly diagnosed and having not received the correct treatment since birth. Over the last few weeks, her leg inflammation has reduced considerably and the aim of IMED's trauma and physiotherapy team is for the girl to be able to walk more easily, without the need for crutches.*

## ABOUT GUP

*GUP is a non-profit association that started in the Valencian neighbourhood of Benimaclet in 1997. The aim of GUP is to improve the situation of the most disadvantaged people. For more than 20 years they have supported the "San José" soup kitchen in Benimaclet, which feeds 30 people daily. They also provide psychological support and other types of assistance, such as hygiene and search for ways to improve people's current situation. The association also has different projects in developing countries such as El Salvador, South Africa, and Senegal.*

# IMED ELCHE

COLABORA EN LA REALIZACIÓN  
DE ASIENTOS PÉLVICOS PARA  
MENORES CON PARÁLISIS  
CEREBRAL EN SENEGAL

IMED COLLABORATES  
IN THE CREATION OF  
PELVIC SEATS FOR  
CHILDREN WITH  
CEREBRAL PALSY  
IN SENEGAL

ADEMÁS DE IMED, EN EL PROYECTO  
COLABORAN LA FUNDACIÓN  
JUAN PERÁN PIKOLINOS,  
TEMPE Y PORRONET.

IN ADDITION TO IMED, THE JUAN  
PERÁN FOUNDATION (PIKOLINOS),  
TEMPE AND PORRONET ARE ALSO  
COLLABORATING IN THE PROJECT.



Entre los días 20 y 25 de enero un grupo de profesionales de la FUNDACIÓN SALUD INFANTIL de Elche, en el marco de la cooperación técnica al desarrollo internacional, y la ONGD TOUBABS TEAM se desplazaron a la localidad de Thiaroyé, en Senegal, a fin de seguir compartiendo la formación entre profesionales en el ámbito de la Atención Temprana, cuya herramienta principal es la plataforma online FoundWorld. En esta nueva estancia se orientó la formación presencial en la evaluación de menores con alteración motora grave. Con el fin de acceder a una mejor interacción con el entorno y reducir el riesgo de deformidades de cadera de los menores, la fisioterapeuta de la fundación, Ana Igual, junto a su equipo profesional, evaluaron a catorce de ellos, previamente detectados por el director del Centro Social de Thiaroyé.

Tras la evaluación se observó la necesidad de confeccionar cinco asientos y dos bipedestadores, a medida, para estos menores, que fueron entregados a sus familias. Gracias a la colaboración en este proyecto del Hospital IMED Elche, además del apoyo económico de otras entidades (Tempe, Porronef y Fundación Juan Perán Pikolinos), que permitió adquirir el material necesario para la confección de dichas ayudas ortésicas. Además, se podrá evitar el progresivo avance de la luxación de cadera, una alteración directamente asociada a la inmovilización, falta de diagnóstico y estimulación en los menores con parálisis cerebral.

La colaboración de IMED Hospitales permite continuar con este proyecto en la sala de Atención Temprana, en la localidad de Thiaroyé, en Senegal. Esta sala es fruto del proyecto de colaboración entre la Fundación Salud Infantil, la ONGD Toubabs Team y la asociación Amigos de la Pouponnière.

*Between January 20th to 25th, a group of professionals from Elche's FUNDACIÓN SALUD INFANTIL working within the technical framework of the cooperation for international development, and the NGO TOUBABS TEAM, travelled to Thiaroyé, in Senegal, to continue training Early Care professionals, using the online FoundWorld platform. During this new initiative, face to face training was oriented towards the assessment of children with severe motor impairment. In order to improve interaction with the environment and reduce the risk of hip deformities in children, the foundation's physiotherapist, Ana Igual, along with her medical team, examined fourteen children previously assessed and selected by the director of the Thiaroyé Medical Centre.*

*After the medical examination, it was noted and deemed necessary to custom-make five seating and two standing devices for these children which were then handed over to their families. This was possible, thanks to Elche's IMED Hospital, in addition to the financial support provided by the other collaborating entities (Tempe, Porronef and Juan Perán Foundation - Pikolinos), which permitted the purchase of the necessary material for the manufacture of these orthotic aids. These devices will reduce the possibility of the progressive advance of hip dislocation, a symptom directly associated with immobilization, lack of diagnosis and stimulation in children with cerebral palsy.*

*The collaboration of IMED Hospitals allows this project to continue in the Early Care centre in Thiaroyé, Senegal. This centre is the result of a collaboration project between the Children's Health Foundation, the NGO Toubabs Team and the Amigos de La Pouponnière association.*



# LO MEJOR DE LA MÚSICA DE LOS 70, MEDIO SIGLO DESPUÉS

La de los años 70 fue una década de explosión musical, del glam-rock al punk, pasando por otros estilos como el reggae y con el éxito de la música disco que puso a bailar a todo el planeta. Un decenio en el que surgieron grandes mitos musicales que siguen siendo idolatrados medio siglo después, en plena era del 'boom' de la música urbana.

Después del célebre festival de Woodstock, celebrado en agosto de 1969, la música perdió en 1970 a dos de los artistas que arrasaron sobre el escenario, Jimi Hendrix y Janis Joplin. Del primero se publicaron media docena de álbumes póstumos en la primera mitad de la década, y en enero de 1971 salió a la luz 'Pearl', el último álbum de estudio de Joplin.

En aquel festival saltó a la fama uno de los artistas latinos más reconocidos, Carlos Santana, que con 'Abraxas' (1970), el segundo álbum con su banda, dejó dos de sus éxitos más conocidos: 'Oye como va' y 'Black Magic Woman / Gypsy Queen'.

Si la de los años 60 había sido la década del gran fenómeno musical en el que se convirtieron The Beatles, los años 70 comenzaron con la confirmación de su separación, anunciada por Paul McCartney el 10 de abril de 1970, año en el que los cuatro de Liverpool se lanzaron a sus respectivas carreras en solitario.

## THE BEST MUSIC OF THE 70s, HALF A CENTURY LATER

The 1970s was a decade of music explosion, from glam rock to punk, to other styles such as reggae and disco music that had the whole planet dancing. A decade in which great music heroes emerged which, in the midst of the boom of urban music, are still idolised half a century later.

*In 1970, after the famous Woodstock festival, held in August 1969, the music world lost two of the great artists who had taken the stage by storm, Jimi Hendrix and Janis Joplin. Jimi Hendrix released half a dozen posthumous albums in the first half of the decade and in January 1971 'Pearl' was released which was Joplin's last studio album.*

*At this festival, one of the most renowned Latin artists, Carlos Santana, rose to fame with his second album 'Abraxas' (1970), containing two of his best-known hits, 'Oye Como Va' and 'Black Magic Woman'.*

*If the 1960s had been the decade of the great musical phenomenon of the Beatles, the 1970s began with confirmation of their separation, announced by Paul McCartney on April 10, 1970, which launched Liverpool's fab four on their respective solo careers.*



El debut de George Harrison, con 'All Things Must Pass', con sendos números 1 en Reino Unido y Estados Unidos y la colaboración de músicos como Bob Dylan y Eric Clapton, fue el más alabado, aunque 'McCartney', primer álbum de Paul también fue un gran éxito comercial, igual que el 'John Lennon/Plastic Ono Band' de Lennon, que un año más tarde publicó el mítico 'Imagine'.

The Rolling Stones, coetáneos y contrapunto de los "Fab Four", continuaron su carrera con éxito, con la publicación de 'Sticky Fingers' (1971) y 'Exile on Main Street' (1972), dos de sus mejores discos, destacados por la crítica actual entre los mejores álbumes de la historia del rock.

### LEYENDAS DEL ROCK

El gran fenómeno musical que supusieron The Beatles acabó por ser replicado con el paso del tiempo por otra banda londinense, formada en 1970 por Freddie Mercury, Brian May, Roger Taylor y John Deacon, que debutaron en 1973 con su álbum homónimo 'Queen'. Con 'Sheer Heart Attack' (1974) y 'A Night at the Opera' (1975) cimentarían su leyenda, gracias al sencillo 'Bohemian Rhapsody', un éxito que consolidaron con 'A Day at the Races' (1976) y 'News of the World' (1977), con canciones como 'Somebody to Love' o 'We Will Rock You', y haciendo de sus conciertos un auténtico espectáculo visual.



*George Harrison's debut album, 'All Things Must Pass', was the most praised and went to number 1 in the United Kingdom and The United States, and was made with the collaboration of musicians such as Bob Dylan and Eric Clapton, although Paul's first album was also a huge commercial success, as was Lennon's 'John Lennon and the Plastic Ono Band', from which, a year later, was released the legendary single 'Imagine'.*

*The Rolling Stones, contemporaries and rivals of the "Fab Four", continued their career successfully, with the release of 'Sticky Fingers' (1971) and 'Exile on Main Street' (1972), two of their best albums, considered by music critics as among the best albums in rock history.*

### ROCK LEGENDS

*But the great musical phenomenon of the Beatles ended up being replicated over time by another British band, formed in London in 1970 by Freddie Mercury, Brian May, Roger Taylor and John Deacon, who debuted in 1973 with their eponymous album entitled 'Queen'. With the 'Sheer Heart Attack' (1974) and 'A Night at the Opera' (1975) albums they cemented their legendary status, thanks to the single 'Bohemian Rhapsody', and consolidated their reputation with 'A Day at the Races' (1976) and 'News of the World' (1977), with songs such as 'Somebody to Love' and 'We Will Rock You', making their concerts a spectacular visual feast.*

**EN ESA DÉCADA SE CONSOLIDARON LEYENDAS DEL ROCK COMO QUEEN, BRUCE SPRINGSTEEN, PINK FLOYD O LED ZEPPELIN**





**IN THIS DECADE ROCK LEGENDS SUCH AS QUEEN, BRUCE SPRINGSTEEN, PINK FLOYD AND LED ZEPPELIN ESTABLISHED THEMSELVES**

Queen fue durante la década de los 70 uno de los máximos exponentes del glam rock, un estilo en el que destacaron bandas y solistas como Glitter, Slade, Kiss o Elton John, y del que es destacado representante David Bowie, que resurgió en 1972 con su andrógino alter ego Ziggy Stardust y el álbum 'The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spiders from Mars'.

Los británicos Pink Floyd se alzaron en esta década como icono cultural gracias a trabajos como 'The Dark Side of The Moon' y la ópera rock 'The Wall'.

También desde el hard rock, los australianos AC/DC lograron el reconocimiento internacional con 'Highway to Hell' (1979) mientras que los estadounidenses Aerosmith se coronaron como superestrellas del género con 'Aerosmith' (1973), 'Toys in the Attic' (1975) y 'Rocks' (1976).

Otra leyenda del rock surgida en los 70 fue Bruce Springsteen, comparado tras su debut en 1973 con Bob Dylan por sus canciones folk rock, y que alcanzó el éxito definitivo con 'Born to Run' en 1975.

Desde Canadá, la cantautora Jani Mitchell se coronó como una de las reinas del folk, autora de la conocida 'Woodstock' (1970) y del célebre 'Blue' (1971), igual que la estadounidense Carole King con 'Tapestry' (1971), considerado como el mejor álbum de su carrera.

Mientras, Dolly Parton arrasó en 1974 en Norteamérica con el álbum 'Jolene', y canciones como la que da título al disco 'I Will Always Love You'. Dos décadas más tarde Whitney Houston lo convertiría en un gran éxito internacional y uno de los temas más destacados de su carrera.

*During the 1970s, Queen was one of the greatest exponents of glam rock, a style in which Gary Glitter, Slade, Kiss and Elton John stood out, and of which David Bowie was also a prominent exponent, re-emerging in 1972 with his androgynous alter ego, Ziggy Stardust, and the album 'The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spiders from Mars'.*

*Throughout this decade the British group Pink Floyd grew into a cultural icon thanks to works such as 'The Dark Side of The Moon' (1973) rock and opera 'The Wall'.*

*Another hard rock band, the Australian AC/DC, achieved international recognition with 'Highway to Hell' (1979) while the American Aerosmith became superstars of the genre with 'Aerosmith' (1973), 'Toys in the Attic' (1975) and 'Rocks' (1976).*

*Another rock legend who emerged in the 1970s was Bruce Springsteen, compared with Bob Dylan for his folk-rock songs after his 1973 debut, and who ultimately achieved success in 1975 with 'Born to Run'.*

*Canadian singer-songwriter Jani Mitchell was crowned one of the queens of folk, is author of the well-known song 'Woodstock' (1970) and the famous album 'Blue' (1971), as was the American Carole King with the album 'Tapestry' (1971), which is considered to be her best album.*

*Meanwhile, in 1974, Dolly Parton swept North America with the album 'Jolene', with songs such as the title track of the album and 'I Will Always Love You', which, two decades later, Whitney Houston had a major international success with and which became one of her most famous songs.*



## EL REINADO DE LAS PISTAS DE BAILE

Otra de las bandas convertidas en un auténtico fenómeno durante la década fueron los suecos ABBA, que tras ganar el festival de Eurovisión en 1974 con la canción 'Waterloo' lograron una enorme repercusión internacional.

Los suecos son responsables de una larga lista de éxitos que arrasaron en la pista de baile, como hicieron desde la música disco Boney M., con canciones como 'Rivers of Babylon'; los Bee Gees con la banda sonora de 'Saturday Night Fever'; Donna Summer con temas como 'Last Dance'; o 'Hot Stuff' y Gloria Gaynor con 'I Will Survive'.

La música disco tuvo tal éxito que artistas rock obtuvieron gran repercusión con sus incursiones en el género, como Blondie con 'Heart of Glass' o Kiss con 'I Was Made for Lovin' You'.

La gran diva de la época fue Diana Ross quien, tras abandonar The Supremes en 1970, se convirtió en la artista más exitosa de la era pop, al mismo tiempo que la reina del soul, Aretha Franklin, que había vivido su época dorada en la década anterior, perdía repercusión, aunque también hizo sus pinitos en la música disco, y publicó destacados trabajos como 'Amazing Grace' (1972), su primer álbum de gospel, que todavía es el de mayor éxito del género.

The Jackson 5, que en 1969 habían publicado su primer disco, 'Diana Ross Presents The Jackson 5', utilizando como gancho a Diana Ross, arrasaron durante la primera mitad de la década con un repertorio que incluía sonidos R&B, pop, soul, funk, pop rock y también música disco.

Otro gran fenómeno musical protagonizado por los hermanos Jackie, Tito, Jermaine, Marlon y Michael Jackson quien, al mismo tiempo que triunfaba con The Jackson Five, comenzó en 1971 una carrera en solitario que le coronaría como rey del pop.

'Off the Wall' (1979), su quinto álbum como solista y uno de los más vendidos de la historia, es uno de los grandes hitos de la música disco.

Jackson contó, entre otras, con la colaboración de Stevie Wonder, uno de los músicos más célebres del sello Motown y que vivió su mayor éxito en la década de los 70, con la canción 'Superstition' como tema más destacado de su trayectoria, y 14 premios Grammy en apenas cuatro años, entre ellos tres galardones al mejor disco del año consecutivos.

Otro de los destacados fue Marvin Gaye, que en los 70 grabó alguno de los mejores discos de su carrera, como 'What's Going On' (1971), 'Let's Get It On' (1973), 'I Want You' (1976) o 'Here, My Dear' (1978).

## RULERS OF THE DANCE FLOOR

Another of the bands who turned into a real phenomenon during this decade were the Swedish group ABBA, who after winning the Eurovision song contest with 'Waterloo' achieved huge international fame.

The Swedish group are responsible for a long list of hits that swept the dance floor, along with disco music from Boney M, such as 'Rivers of Babylon'; the Bee Gees with the soundtrack to the film 'Saturday Night Fever'; Donna Summer with tracks like 'Last Dance' and 'Hot Stuff' and Gloria Gaynor with 'I Will Survive'.

Disco music was so popular that rock artists made forays into the genre, for example Blondie with 'Heart of Glass' and Kiss with 'I Was Made for Lovin' You'.

The great diva of the time was Diana Ross who, after leaving The Supremes in 1970, became the most successful artist of the pop era. At the same time, the queen of soul, Aretha Franklin, whose golden age was in the previous decade, became less popular, although she also tried her hand at disco music, and released such outstanding works as 'Amazing Grace' (1972), her first gospel album, which is still the most successful gospel album.

In 1969, The Jackson 5, released their first album, 'Diana Ross Presents The Jackson 5', using Diana Ross as a hook and conquered the first half of the decade with a repertoire that included R&B, pop, soul, funk, pop rock and disco sounds.

The other major musical phenomenon starting alongside his brothers Jackie, Tito, Jermaine, Marlon was Michael Jackson who, whilst rising to fame with The Jackson Five, began a solo career in 1971 that would result in him being crowned the king of pop.

'Off the Wall' (1979), his fifth solo album and one of the best-selling albums in history, is one of disco's greatest hits.



Jackson's was assisted by Stevie Wonder, among others, one of the most famous musicians of the Motown label who had experienced his greatest success in the 1970s, with the song 'Superstition', the most prominent track of his career, and who won 14 Grammy Awards in just four years, including the best album of the year award for three years in a row.

Another highlight was Marvin Gaye, who in the 1970s recorded some of the best albums of his career, such as 'What's Going On' (1971), 'Let's Get It On' (1973), 'I Want You' (1976) and 'Here, My Dear' (1978).



## LA ERA DEL PUNK

El reggae llegó desde Jamaica gracias al mítico Bob Marley y los Wailers, que saltaron a la fama internacional con el disco 'Catch a Fire' (1973) y alcanzaron su cima con el álbum 'Exodus' en 1977, y un año más tarde con 'Kaya', gracias a canciones como 'Is This Love?' y 'Satisfy My Soul'.

El compromiso social de la música de Marley fue la respuesta a los tiempos convulsos que vivía la isla jamaicana, la misma que se vivía en el Reino Unido y que asentó las bases del punk porque, si en Estados Unidos tenía como referente a Ramones y a Patti Smith, en las islas británicas se consolidó como el género musical de la segunda mitad de la década y cambiaría la historia del rock.

Patti Smith, 'la madrina del punk', destaca en el movimiento gracias a su álbum debut 'Horses' (1975). 'Because the night', que Smith compuso junto a Bruce Springsteen en 1978, es su canción más conocida.

Los británicos Sex Pistols son una de las bandas más destacadas del movimiento punk con un único álbum, 'Never Mind the Bollocks', publicado en 1977 con auténticos himnos como 'Anarchy in the UK' o 'God Save the Queen', que simbolizan como ninguna otra canción la provocación punk.

The Clash obtuvo su mayor éxito en 1979 con su tercer disco, 'London Calling', y ese mismo año debutaron The Specials con un álbum del que surgió el 2Tone, un nuevo ritmo en el que el ska y otros ritmos

## THE PUNK ERA

*Reggae spread from Jamaica thanks to the legendary Bob Marley and the Wailers, who rose to international fame with the album 'Catch a Fire' (1973) and reached their peak with the album 'Exodus' in 1977, followed a year later with the album 'Kaya', which included the songs 'Is This Love?' and 'Satisfy My Soul'.*

*The social commentary in Marley's music was a reaction to the convulsive times in Jamaica, the same convulsions were being felt in the United Kingdom and which led to the formation of punk music. Whereas in the United States it was promoted by the Ramones and Patti Smith, in the British Isles it was consolidated into a musical genre in the second half of the decade that would change the history of rock music.*

*Patti Smith, 'the godmother of punk', stands out in the movement thanks to her first album 'Horses' (1975). 'Because the Night' is her best known song, which Smith composed with Bruce Springsteen in 1978.*

*The British band the Sex Pistols are one of the most prominent bands of the punk movement. Their album, 'Never Mind the Bollocks', released in 1977 contains the punk anthems, 'Anarchy in the UK', and 'God Save the Queen', symbolizing like no other the provocative songs of Punk.*

*The Clash achieved their biggest hit in 1979 with their third album, 'London Calling', and in the same year The Specials debuted with an album from which 2Tone emerged, a new rhythm in which ska and other Jamaican rhythms mingled with punk.*



## ESPECIALISTAS EN SALUD DEPORTIVA

### UNIDAD DE CHEQUEO DEPORTIVO

IMED Hospitales, referente en salud deportiva en la Comunidad Valenciana, ha desarrollado un chequeo especializado para la prevención de problemas cardiovasculares en personas que practican deporte. Recuerda que el chequeo deportivo también te ayudará en la planificación del entrenamiento.

*Sin el corazón, los demás músculos no funcionan*



La Unidad de Nutrición y Obesidad de Ilahy incorpora a sus tratamientos la nueva técnica de Endomanga Gástrica, que reduce hasta 60% la capacidad del estómago sin cirugía.

# ENDOMANGA GÁSTRICA

## LA RESPUESTA EFICAZ A LA OBESIDAD GRAVE

The Ilahy Nutrition and Obesity Unit incorporates into its treatments the latest gastric endoscopic sleeve surgery technique, which reduces the stomach capacity by up to 60% without surgery.

**ENDOSCOPIC  
SLEEVE GASTROPLASTY  
THE EFFECTIVE RESPONSE  
TO SEVERE OBESITY**

NO DEJA CICATRICES Y LOS  
PACIENTES NOTARÁN DESDE EL  
PRIMER MOMENTO MAYOR  
SENSACIÓN DE SACIEDAD.



 **IMED**  
VALENCIA

La Obesidad es la enfermedad del siglo XXI. Los nuevos hábitos en la alimentación y en la actividad física han contribuido al aumento progresivo de enfermedades derivadas del exceso de peso. Sólo en España, en tan solo 10 años se prevé que 27 millones de adultos, el 80% de los hombres y el 55% de las mujeres, tengan problemas de obesidad o sobrepeso. Son las estimaciones de un estudio liderado por investigadores del Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM) y médicos del Hospital del Mar.

En la Unidad de Nutrición y Obesidad de clínicas Ilahy, abanderan la lucha contra la obesidad en la Comunidad Valenciana desde hace más de 10 años. Ahora, la incorporación del nuevo tratamiento de Endomanga Gástrica, que reduce hasta 60% el estómago sin cirugía, los convierte de nuevo en pioneros en la realización de tratamientos de éxito para luchar contra la obesidad.

*Obesity is considered the primary epidemic of the 21st century. New eating and physical activity habits have contributed to the progressive increase of diseases resulting from being overweight. In Spain alone, in just the next 10 years, it is predicted that 27 million adults, or 80% of men and 55% of women, will have problems associated with obesity. These are the estimates of a study led by researchers from the Hospital del Mar Medical Research Institute (IMIM) and doctors from Hospital del Mar.*

*Over the past 10 years, Ilahy's Nutrition and Obesity Unit has been leading the fight against obesity in the Valencian region. Now, with the introduction of this new gastric endoscopic treatment, which reduces the stomach by up to 60% without surgery, it makes them pioneers once again in the fight against obesity.*



**IT DOES NOT LEAVE  
SCARS AND PATIENTS  
WILL NOTICE FROM THE  
START A REDUCED  
FEELING OF HUNGER.**

## LA TÉCNICA

La técnica de Endomanga Gástrica es un nuevo procedimiento para disminuir la capacidad gástrica por endoscopia, en el que se realizan entre 15 y 18 suturas en el estómago consiguiendo una reducción de hasta el 60% e imitando la técnica quirúrgica del sleeve o manga. Todo ello realizado por endoscopia, sin cicatrices externas y con mínimas molestias.

## DURACIÓN DEL PROCEDIMIENTO

Se realiza normalmente un ingreso de 12 horas para poder controlar mejor al paciente. El procedimiento dura unos 45 minutos y la recuperación es rápida.

## PACIENTE INDICADO

Es una técnica indicada para personas que no quieren o no pueden realizarse una cirugía bariátrica y que tienen un IMC desde 36 y hasta 42, con sobrepeso muy elevado. El objetivo del tratamiento de Endomanga Gástrica no es sólo perder peso, también solucionar las comorbilidades asociadas a la obesidad: hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes, etc.

## RECOMENDACIONES TRAS LA ENDOMANGA

Después de la intervención se puede presentar un leve dolor en el cuello y la zona gástrica que desaparece rápidamente. Pueden aparecer también náuseas y vómitos en las primeras horas. Todo ello se controla con medicación y normalmente desaparece en 24-48 h, pudiendo incorporarse a la vida normal pasado ese tiempo.



## THE TECHNIQUE

*The endoscopic sleeve gastropasty/gastric endomanga technique is a new endoscopic procedure to significantly reduce the gastric capacity where 15 to 18 sutures are placed inside the stomach achieving a reduction of up to 60% by imitating the surgical sleeve technique. All this is done by endoscopy, without external scars and with minimal discomfort.*

## DURATION OF THE PROCEDURE

*Normally, a 12-hour admission is made in order to better control the patient. The procedure takes about 45 minutes and the recovery process is rapid.*

## ELIGIBLE PATIENT

*It is a technique for people who do not want or do not qualify for bariatric surgery and who have a BMI between 36 and 42 and are severely overweight. The objective of the endoscopic sleeve gastropasty/gastric endomanga treatment is not only to lose weight, but also to solve the associated problems with obesity: high blood pressure, high cholesterol, diabetes, etc.*

A partir de ahí, un equipo multidisciplinar de médico, nutricionista, psicólogo y técnico estético iniciará un control y seguimiento del paciente indicándole las pautas adecuadas para que adquiriera unos hábitos saludables, consiguiendo un cambio en sus hábitos y una mejora sustancial en su calidad de vida.

### ¿CUÁNTO PESO SE PIERDE?

En líneas generales, se puede perder una media de 25 Kilos en los primeros 9 meses pero si la implicación del paciente es total la pérdida de peso puede ser mucho mayor.

La adherencia al programa de cambios de hábitos y las características físicas (peso, IMC) y psicológicas del paciente serán la clave para la consecución del objetivo.

### VENTAJAS DE LA ENDOMANGA GÁSTRICA

La endomanga es una técnica no invasiva y mejorada capaz de soportar las contracciones musculares del estómago, manteniendo los resultados a largo plazo. Su gran ventaja y diferencia respecto a la cirugía bariátrica es que reduce hasta un 60% el tamaño del estómago realizando el procedimiento enteramente por vía oral (endoscopia). Además, la recuperación es muy rápida y los riesgos que presenta son mínimos.

No deja cicatrices y los pacientes notarán desde el primer momento mayor sensación de saciedad.



### POST ENDOSCOPIC SLEEVE GASTROPLASTY RECOMMENDATIONS

*After the operation there may be a slight pain in the neck and gastric area that disappears quickly. Nausea and vomiting may also occur in the first few hours. All of this is controlled with medication and normally disappears within 24-48 hours, the patient can then return to their normal life after this.*

*Thereafter, a bariatric multidisciplinary team formed by a doctor, nutritionist, psychologist and aesthetic technician will control and monitor the patient by advising the appropriate guidelines to acquire healthy habits, therefore achieving a change in their routines and a substantial improvement in their quality of life.*

### HOW MUCH WEIGHT IS LOST?

*Generally speaking, an average of 25 kilos can be lost in the first 9 months, but if the patient is totally committed, the weight loss can be much greater.*

*The key to achieving the goals of the program will be the patient's weight (BMI) and psychological characteristics along with their commitment to changing their habits.*

**SE PUEDE PERDER  
UNA MEDIA DE 25  
KILOS EN LOS  
PRIMEROS 9 MESES**

**AN AVERAGE OF 25 KILOS CAN BE  
LOST IN THE FIRST 9 MONTHS**

**ADVANTAGES OF THE ENDOSCOPIC SLEEVE  
GASTROPLASTY**

*The endoscopic sleeve gastropasty/gastric endomanga is a non-invasive and improved endoscopic technique capable of supporting the muscular contractions of the stomach, therefore maintaining long term results. Its great advantage, and difference from bariatric surgery, is that it reduces the size of the stomach by up to 60% by performing the procedure entirely orally (endoscopy). In addition, recovery is very fast and risks are minimal.*

*It does not leave scars and patients will notice from the start a reduced feeling of hunger.*



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

**ILAHY BENIDORM**

C/ Dr. Ramón y Cajal, 7 Benidorm (Alicante)  
Tel. 966 878 778

**ILAHY ELCHE**

C/ Max Planck, 3 Elche (Alicante) - Tel. 966 915 154

**ILAHY TORREVIEJA**

Avda. de Rosa Mazón Valero s/n - Tel. 966 817 407

**ILAHY VALENCIA**

Avda. de la Ilustración, 1 Burjassot - Tel. 963 003 020



# **ORTODONCIA INVISIBLE**

## **CONSEJOS DE MANTENIMIENTO DIARIO**

---

**INVISIBLE ORTHODONTICS**  
**DAILY MAINTENANCE TIPS**

**¿TE HAS PLANTEADO PONERTE  
LA ORTODONCIA INVISIBLE?  
¿AÚN TIENES ALGUNAS DUDAS?  
¿NO SABES SI SERÁS CAPAZ DE  
MANTENER LOS CUIDADOS  
PERTINENTES?**

Como quizás ya debes saber, la ortodoncia invisible se trata de un tipo de ortodoncia basada en placas transparentes creadas para ajustarse a tu dentadura y las cuales se van renovando cada dos semanas aproximadamente. A medida que van pasando las semanas, estos "aligners" variarán en su forma para así corregir tus dientes poco a poco y disfrutar de una sonrisa perfecta.

Mucha gente se anima con un tratamiento de ortodoncia invisible debido a su comodidad y estética. Nadie será capaz de ver que lo llevas puesto. Pero, hay algunas medidas de precaución que se deben seguir para que nuestros alineadores se conserven en buen estado y desempeñen su función correctamente.

- 1** Llevar puestos los alineadores el tiempo que nuestro ortodontista haya indicado. Entre unas 20/22 horas diarias.
- 2** No se permite comer con los alineadores puestos. Se deben quitar antes de cada comida y se puede comer de todo, a diferencia de otros tratamientos de ortodoncia más tradicionales.
- 3** Es totalmente desaconsejable comer chicles, caramelos y/o cualquier tipo de chucherías.
- 4** Después de cada comida se deben limpiar los alineadores con un cepillo y agua o bien, con pastillas limpiadoras si se precisa de ellas para una mayor eliminación de las bacterias.
- 5** Mantener las férulas alejadas de niños y animales.

**ORTODONCIA INVISIBLE EN IMED DENTAL**

Muchas personas creen que la ortodoncia es casi una moda estética que trata de alinear unos dientes porque están torcidos y se ven feos. En realidad, la ortodoncia va mucho más allá y persigue corregir problemas en la mordida, la mandíbula o la cara. En IMED Dental, somos especialistas en ortodoncia y realizamos diferentes tipos de tratamientos para adaptarnos a tus necesidades. Ventajas exclusivas en precios y financiación en tratamientos dentales.

Si estás pensando en ponerte la ortodoncia invisible la mejor opción es IMED Dental, con todas las ventajas que un entorno hospitalario puede ofrecer a un servicio odontológico avanzado. IMED Hospitales es un grupo de referencia de sanidad privada con presencia en Alicante y Valencia y con alto grado de compromiso con el paciente.

HAVE YOU CONSIDERED  
PUTTING ON INVISIBLE  
ORTHODONTICS? STILL  
HAVE ANY DOUBTS? DON'T  
YOU KNOW IF YOU'LL BE  
ABLE TO MAINTAIN THE  
RELEVANT CARE?

As you may already know, invisible orthodontics is a type of orthodontic braces based on transparent aligners created to fit your dentures and which are renewed approximately every two weeks. As the weeks go by, these "aligners" will vary in form to correct your teeth gradually and create a perfect smile.

Many people are encouraged by an invisible orthodontic treatment due to its comfort and aesthetics. No one will be able to see you're wearing it. But, there are some precautions that need to be followed so that our aligners stay in good condition and perform their function properly.



#### INVISIBLE ORTHODONTICS AT IMED DENTAL

Many people believe that orthodontics is almost an aesthetic task that tries to align teeth because they are crooked and look ugly. In reality, orthodontics go much further and aim to correct problems in the bite, jaw or face. At IMED Dental we are specialists in orthodontics and perform different types of treatments to suit your needs. Exclusive advantages in prices and financing in dental treatments.

If you are thinking of putting on invisible orthodontics, do not hesitate to contact us! IMED Dental is part of IMED Hospitals, with all the advantages that a hospital environment can offer to an advanced dental service. IMED Hospitals is a private healthcare reference group with presence in Alicante and Valencia and with a high degree of commitment to the patient.

- 1** Wear the aligners for as long as the orthodontist has indicated. Between 20/22 hours a day.
- 2** Meals are not allowed. They should be removed before each meal and anything can be eaten from everything, unlike other more traditional orthodontic treatments.
- 3** It is totally inadvisable to eat gum, candy and/or any type of hard sweets.
- 4** After each meal, the aligners should be cleaned with a brush and water or with cleaning tablets if needed for further removal of bacteria.
- 5** Keep the aligners away from children and animals.

[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 Parq. Empr. Torrellano Elche (Alicante)  
Tel. 966 915 153

#### Dental Valencia

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

# FIV

DUDAS MÁS  
FRECUENTES DE  
LA FECUNDACIÓN  
IN VITRO

# IVF

MOST COMMON  
DOUBTS OF IN VITRO  
FERTILIZATION

La FIV es un tratamiento de reproducción asistida muy popular, muchas mujeres recurren a este para ser madres. La Fecundación in Vitro se trata de un tratamiento altamente eficaz que consiste en unir los espermatozoides y los óvulos en el laboratorio con el fin de crear embriones óptimos y aptos para su posterior colocación en el útero de la mujer.

¿Cuál es la principal diferencia de la FIV Con otros tratamientos de reproducción asistida? La principal diferencia es que la fecundación ocurre en el laboratorio y no en el aparato reproductor femenino, como ocurre en un embarazo natural.

Es normal que las mujeres (y sus respectivas parejas) acudan a clínicas planteando muchas preguntas originadas por sus dudas, por eso hoy en VITA queremos resolver algunas de las preguntas más frecuentes durante las primeras consultas.



IVF is a very popular assisted reproductive treatment which many women have used to become mothers. IVF is a highly effective treatment that involves combining sperm and eggs in a laboratory to create optimal embryos suitable for their subsequent placement in a woman's uterus.

What is the main difference between IVF and other assisted reproductive treatments? The main difference is that fertilization occurs in a laboratory and not in the female reproductive system, as in a natural pregnancy.

It is normal for women (and their partners) to come to clinics with many questions and concerns, so at VITA we want to answer some of the most frequently asked questions posed during these first consultations.



### ¿CUÁNTO DURA EL TRATAMIENTO DE FIV?

La duración del tratamiento puede variar dependiendo de cada caso específico. Normalmente el tratamiento de FIV suele durar, de media, unos 2 meses, aunque este dato puede variar dependiendo de cada paciente.

### SI RECURRO A LA FIV, ¿EXISTE UNA MAYOR PROBABILIDAD DE QUE EL FUTURO BEBÉ TENGA PROBLEMAS DE SALUD?

Se trata de algo totalmente falso, los niños nacidos a través de tratamientos de reproducción asistida no tienen un riesgo más alto de padecer problemas de salud que los nacidos por embarazo natural. Es más, con el Diagnóstico Genético Preimplantacional se puede analizar el estado de cada embrión antes de su implantación en el útero, para poder identificar posibles enfermedades genéticas y malformaciones que puedan afectar al feto.

### ¿QUÉ PROBABILIDADES TENGO DE CONSEGUIR EL EMBARAZO CON LA FIV?

No se trata de un dato exacto ya que la probabilidad depende de multitud de factores como la edad o la calidad de los gametos.

### ¿ES POSIBLE SEGUIR MANTENIENDO RELACIONES SEXUALES?

No existe ningún problema de mantener relaciones sexuales previas a la punción, pero una vez se realiza la transferencia de embriones las relaciones sexuales están totalmente contraindicadas.

### ¿PUEDO PRACTICAR DEPORTE DURANTE UN TRATAMIENTO DE FIV?

Es posible realizar deporte, sin ningún tipo de riesgo, durante la estimulación ovárica. Pero, una vez realizado el primer control folicular, se recomienda evitar la práctica de actividades físicas intensas.

### ¿ES DOLOROSA LA PUNCIÓN FOLICULAR?

La punción folicular es realizada en quirófano y con la aplicación de sedación para así evitar cualquier tipo de molestia.

### HOW LONG DOES IVF TREATMENT LAST?

*The duration of treatment may vary depending on each specific case. Usually, on average, IVF treatment lasts about 2 months, although this may vary depending on each patient.*

### IF I RESORT TO IVF, IS THERE A HIGHER CHANCE MY BABY WILL HAVE HEALTH PROBLEMS?

*This is absolutely untrue, children born through assisted reproductive treatments do not have a higher risk of health problems than children born by natural pregnancy. Moreover, with the Preimplantation Genetic Diagnosis it is possible to analyze the status of each of the embryos before implantation in the uterus, to identify possible genetic conditions and malformations that may affect the fetus once gestation is established.*

### WHAT IS THE LIKELIHOOD I WILL BECOME PREGNANT VIA IVF?

*It is not possible to predict the likelihood of becoming pregnant via IVF as the success of the treatment depends on various biological factors, such as the patient's age or quality of the sperm.*

### IS IT POSSIBLE TO CONTINUE HAVING SEXUAL INTERCOURSE?

*There is no problem of having sexual intercourse prior to the treatment but sexual intercourse is not permitted once the embryo transfer is carried out.*

### CAN I PLAY SPORTS DURING IVF TREATMENT?

*It is possible to play sports, without any risk, during ovarian stimulation but once the first follicular monitoring is performed, it is recommended that strenuous sporting activity is avoided.*

### IS FOLLICULAR PUNCTURE PAINFUL?

*Follicular puncture is performed in the operating theatre and under sedation to avoid any kind of discomfort.*

### IS IT RECOMMENDED TO TAKE MEDICATION AFTER FOLLICULAR PUNCTURE?

*Patients may take paracetamol without any problems but it is recommended that your specialist is consulted before taking other types of medication.*

### ¿ES RECOMENDABLE TOMAR MEDICACIÓN TRAS LA PUNCIÓN?

Las pacientes pueden tomar paracetamol sin ningún tipo de problema pero, en el caso de querer tomar otro tipo de medicación, se recomienda siempre consultarlo con tu especialista.

### ¿CUÁNTO REPOSO SE GUARDA TRAS LA TRANSFERENCIA DE EMBRIONES?

Es necesario permanecer en reposo durante unos 30 minutos aproximadamente.

### ¿CUÁNDO SE PUEDE SABER SI HE LOGRADO QUEDARME EMBARAZADA?

Una vez transcurridas dos semanas desde la transferencia de embriones, se podrá realizar el test de embarazo.

### ¿CUÁNTO TIEMPO HAY QUE ESPERAR PARA HACER LA CRIOTRANSFERENCIA SI LA BETA SALE NEGATIVA?

En el caso de que el resultado de la beta salga negativa, será necesario esperar unos 45 días desde tu primera menstruación.

### ¿CÓMO ME PINCHO LA MEDICACIÓN?

La vía más utilizada a la hora de pinchar la medicación es debajo de la piel, subcutánea, y por norma general se aplica en la zona abdominal. En VITA estamos desarrollando unos vídeos tutoriales en los que una enfermera de nuestras clínicas muestra como se aplican varios tipos de medicación.

### ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

Desde retención de líquidos hasta cambios de humor, dependiendo de cada caso y cada medicamento.

### ME SIENTO HINCHADA ¿ES NORMAL?

Se trata de algo totalmente normal, no hay necesidad de preocuparse.

### HOW MUCH REST IS NEEDED AFTER EMBRYO TRANSFER?

*It's necessary to remain at rest for approximately 30 min.*

### WHEN CAN I TELL IF I HAVE MANAGED TO GET PREGNANT?

*It is possible to carry out a pregnancy test two weeks after the procedure.*

### HOW LONG DO YOU HAVE TO WAIT TO DO A CRYOTRANSFER IF THE BETA RESULT COMES BACK NEGATIVE?

*In the event that the beta result is negative, it will be necessary to wait about 45 days from your first period.*

### HOW DO I ADMINISTER MY MEDICATION?

*The most commonly used way is by injecting the medication, usually in the abdominal area. At VITA we are developing tutorial videos in which a nurse from our clinics demonstrates how the various types of medication are applied.*

### WHAT ARE THE SIDE EFFECTS?

*From fluid retention to mood swings, depending on each case and each medication.*

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

#### VITA Elche

Calle Max Planck, 3, Elche - Tel. 966 878 782

#### VITA Benidorm

Calle Dr. Santiago Ramón y Cajal, 7 Benidorm  
Tel. 966 878 782

#### UR IMED Valencia

Avda. de la Ilustración, 1 Burjassot - Tel. 963 003 017  
[urimedvalencia.com](http://urimedvalencia.com)



VALENCIA CF  
1919 - 2019 - ∞

VALENCIA CF  
1919 - 2019 - ∞

VALENCIA CF  
1919 - 2019 - ∞

# IMED HOSPITALES

'OFFICIAL SUPPLIER' DEL VALENCIA CF  
PARA LA PRESENTE TEMPORADA

IMED HOSPITALS  
'OFFICIAL PROVIDER' TO  
VALENCIA CF FOR THE  
CURRENT SEASON



VALENCIA C.F.



El acuerdo incluye los chequeos deportivos a la primera plantilla y la colaboración con los servicios médicos del club para la realización de pruebas diagnósticas

IMED Hospitales y el Valencia C.F han alcanzado un acuerdo para que el grupo hospitalario valenciano se convierta en "Official Supplier" para la presente temporada. El convenio incluye la realización de chequeos médicos para la primera plantilla, la colaboración con los servicios médicos del club y pone a su disposición las instalaciones del hospital IMED Valencia para el desarrollo de pruebas diagnósticas, hospitalizaciones, o los servicios médicos que puedan necesitar.

Ángel Gómez Navarro, consejero delegado de IMED Hospitales, se ha mostrado muy satisfecho con el acuerdo alcanzado que "supone crear una alianza con la institución deportiva más con mayor proyección de la Comunidad Valenciana, un club de primer nivel europeo, con una gran masa social y con una gran influencia. Además de todo esto, nos permite seguir vinculándonos con los valores que transmite el deporte desde la base hasta la élite: esfuerzo, superación, trabajo en equipo".



*The agreement includes sports check-ups for the first team and collaboration with the club's medical services for diagnostic testing.*

*IMED Hospitals and Valencia CF have reached an agreement for the Valencian hospital group to become an "Official Provider" for this season. The agreement includes medical check-ups for the first team, collaboration with the club's medical services and puts at their disposal the IMED Valencia hospital facilities for diagnostic testing, hospital admissions and any other medical services as and when needed.*

*Angel Gómez Navarro, CEO of IMED Hospitals, advised that he is very satisfied with the agreement and stated that "it will create an alliance with the sporting institution with the greatest reach in the Valencian Community, a top European football club, with great influence and social presence. In addition, this agreement strengthens our links to the values upheld from the lowest to the highest elite levels of the sport: effort, performance, teamwork".*

# LA ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

## BABY FEEDING DURING THE FIRST YEAR OF LIFE

Qué alimentos incorporamos a la alimentación del recién nacido y cuándo debemos hacerlo es una de las preguntas que más se realizan los padres que acuden a cualquier consulta de pediatría.

La Dra. Raquel Payá, pediatra del hospital IMED Valencia y experta en alimentación infantil, nos explica cómo debemos ir incorporando los distintos alimentos durante el primer año de vida del bebé.

La primera idea que deben recibir los padres es que la leche materna o de fórmula tiene que seguir siendo la base de la alimentación durante el primer año de vida. Durante los primeros meses la leche aporta todos los nutrientes que necesita el bebé, pero a partir de los 6 meses, o incluso antes en el caso de los alimentados con fórmula, el aporte energético y de algunos nutrientes puede ser insuficiente, lo que hace necesaria la introducción de lo que denominamos alimentación complementaria.



What foods we incorporate into the feeding of a newborn baby and when we should do so are some of the questions most frequently asked by parents attending paediatric consultations. Dr. Raquel Payá, a paediatrician at the IMED Valencia hospital and an expert in infant nutrition, explains how we should introduce various foods during a baby's first year of life.

Parents should firstly be aware that breast milk or formula should form the basis of a baby's food for the first year of its life. During the first months, breast milk provides all the nutrients that a baby needs, but from 6 months onwards, or even earlier in the case of formula fed babies, the supply of energy and some nutrients may be insufficient, making it necessary to introduce what is called complementary feeding.

La Unidad de Pediatría de IMED ha elaborado un calendario orientativo sobre la incorporación de los distintos grupos de alimentos durante el primer año de vida del recién nacido. A partir de los 5 o 6 meses se puede empezar a introducir frutas, verduras, carnes, lácteos y una gran variedad de alimentos que enriquecerán la alimentación del bebé. Conforme avanza la edad, se irá aumentando el número de veces que aportamos alimentación complementaria. Entre los 6-8 meses se pueden dar 2-3 comidas y a partir de los 9 meses se pueden dar 3-4 comidas diarias junto con un par de aperitivos nutritivos por día de pan y fruta.

Cuando introduzcamos un nuevo alimento es recomendable hacerlo a la hora de la comida y no en la cena, debemos vigilar que el bebé no muestre enrojecimientos o manchas en la piel, vómitos o diarrea. Si sucediera esto con algún alimento debemos consultar con el pediatra.

Exponer al bebé a diferentes sabores nos ayuda a disminuir el riesgo de rechazo a probar nuevos alimentos. Lo recomendable sería ofrecer nuevos alimentos prácticamente a diario sin presionar al niño para que los coma. Es muy probable que un rechazo inicial dé paso a una aceptación de ese alimento. En caso de duda sobre algún tipo de alimentos lo mejor siempre será consultar con el pediatra.

Estos son los alimentos y las recomendaciones de la Dra. Payá y el equipo de pediatría de IMED Valencia para el primer año de vida del bebé.



*The IMED Paediatrics Unit has developed a guide for when different types of food can be incorporated into the diet of a newborn baby during its first year of life. From 5 or 6 months onwards, fruit, vegetables, meat, dairy products and a wide variety of other foods can be introduced to enrich the baby's diet. As its age progresses, the number of times complementary feeding can be given will increase. Between 6 and 8 months, the baby can have 2-3 meals daily and from 9 months onwards, 3-4 meals daily, along with a couple of nutritious snacks per day such as bread and fruit.*

*When new food is introduced, it is advisable to do so at lunchtime and not at dinner but the baby must be watched to make sure that it does not show signs of redness or spots on the skin, vomiting or diarrhoea. A paediatrician must be consulted if this happens with any food.*

*Exposing a baby to different flavours helps to reduce the risk of a baby refusing to try new foods in the future. It is advisable to offer new foods almost daily without putting pressure on the child to eat them. It is very likely that an initial refusal will lead to acceptance of that food. When in doubt about a food, it is always best to consult your paediatrician.*

*The following foods are recommended for the baby's first year by Dr. Payá and the IMED Valencia paediatric team.*



## FRUTA

Se puede iniciar con cualquier tipo de fruta, introduciendo progresivamente toda la variedad de frutas y variando la forma de presentación (trituradas, en trozos...). Ofrecer solas o mezcladas, siempre lavadas y peladas. Aunque el niño rechace estos alimentos por su sabor no deben añadirse azúcar ni miel. Se debe tener en cuenta que los zumos naturales no sustituyen la fruta entera, y además aumentan el riesgo de caries y su ingesta elevada puede desplazar el consumo de otros alimentos. Desaconsejamos los zumos comerciales.

## FRUIT

*It is possible to start with any type of fruit, progressively introducing a whole variety of fruits, varying in their way of presentation (mashed, crushed, pieces...) and offered on their own or mixed but always washed and peeled. Even if a child rejects these foods because of their taste, no sugar or honey should be added. It should be taken into account that natural juices do not replace whole fruit and also increase the risk of cavities and eating large amounts may displace the consumption of other foods. Commercial juices are not recommended.*

## VERDURA

Se puede utilizar cualquier verdura de inicio, siendo las más utilizadas las patatas, el puerro, el tomate, el calabacín, la berenjena, las zanahorias, la calabaza y las judías verdes. Se recomienda evitar hasta el año de vida las verduras de hoja verde de alto contenido en nitratos (acelga, espinaca, lechuga), la borraja, la remolacha, la col y la alcachofa.

Para la preparación las verduras deben lavarse y pelarse de manera adecuada, posteriormente se cocerán o bien al vapor o bien con poca agua. No se debe utilizar sal. Cuando el puré esté preparado, puede añadirse una cucharada de aceite de oliva virgen extra en crudo. El puré puede conservarse en la nevera 24 horas, o también puede congelarse hasta que se vaya a consumir.

## VEGETABLES

Any vegetable can be used as a starter, the most commonly used being potatoes, leeks, tomatoes, courgettes, aubergines, carrots, pumpkins and green beans. It is recommended that green leafy vegetables with a high nitrate content (chard, spinach, lettuce), borage, beetroot, cabbage and artichoke are avoided until the age of one.

Vegetables should be washed and prepared properly by peeling and then cooking either by steaming or boiling them in a little water. No salt should be added. When the purée is ready, a spoonful of olive oil (extra virgin is best) can be added. The purée can be kept in the fridge for 24 hours, or it can also be frozen until it is to be consumed.



## CEREALES

Se puede iniciar el consumo de cereales sin gluten (arroz, soja, maíz, mijo, tapioca y avena) o con gluten (trigo, cebada, centeno). Recomendamos introducir el gluten alrededor de los 6 meses y empezar con pequeñas cantidades. En los lactantes amamantados se podrían añadir los cereales en polvo a la leche extraída, pero no se aconseja sustituir la toma de pecho por leche de fórmula con el único objetivo de dar cereales. En estos casos se puede mezclar con frutas o verduras.

Puede darse en forma de arroz, pasta, sémola, pan... o con leche en una papilla o añadidos al puré de verduras, dando preferencia a las harinas integrales. Tener en cuenta otras fuentes de hidratos de carbono como la patata o el boniato. También se puede dar una ración diaria (no más de 25-30 g) de cereales en polvo, evitando los que contienen miel o azúcares añadidos. Las galletas, aunque permitidas ocasionalmente, no son un alimento saludable.

## LÁCTEOS Y DERIVADOS

Entre los 6 y 12 meses la lactancia materna sigue siendo el alimento principal, por lo que se recomienda mantenerla a demanda. Si el lactante realiza al menos 4-5 tomas al día no necesita otras fuentes de lácteos. En el caso de lactantes con fórmula se debe cambiar a fórmula de continuación o tipo 2 a partir de los 6 meses. Posteriormente, a partir del año y hasta los 3 años, se puede sustituir también por leche de vaca entera o leche de crecimiento (tipo 3). No se debe sustituir la leche materna ni la fórmula de continuación por bebidas de origen vegetal.

Se puede ofrecer yogur (natural o con leche adaptada) o queso fresco a partir de los 8-10 meses. Evitar yogures de sabores o trozos de frutas por el alto contenido de azúcares añadidos. Podrá tomar leche de vaca entera a partir de los 12 meses.

## ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

En este grupo se encuentran las carnes rojas, el pollo, el pescado, los huevos y las legumbres. Ofrecer diariamente y de forma variada alimentos de este grupo. Se pueden ofrecer en puré con verduras, cocinados y desmigados o en pequeños trozos para lactantes más mayores. Iniciaremos con 20-30 g al día, para aumentar hasta 30-40 g al año de vida tanto el pescado como la carne. No se debe abusar de este tipo de alimentos ya que podría aumentar el riesgo de obesidad en el niño mayor y el adulto.

## CEREALS

*Gluten-free cereals (rice, soy, corn, millet, tapioca and oats) or gluten-containing cereals (wheat, barley, rye) can be given first. It is recommended that gluten is introduced at around 6 months starting with small amounts. For breastfed infants, powdered cereals may be added to the expressed breast milk, but it is not advisable to replace breast milk with formula for the sole purpose of giving cereals; in these cases, formula can be mixed with either fruit or vegetables.*

*Cereals can also be given in the form of rice, pasta, semolina, bread... preferably wholemeal, or with milk in a mash or added to mashed vegetables. Other sources of carbohydrates should be considered, such as potatoes or sweet potatoes. A daily ration (no more than 25-30 g) of powdered cereals can also be given, avoiding those containing honey or added sugars. Biscuits, although occasionally allowed, are not healthy food.*

## DAIRY AND DERIVATIVES

*Between 6 and 12 months, breastfeeding remains the main food, so it is recommended to continue this as required, if the infant breastfeeds at least 4-5 times per day, no other sources of milk are needed. In the case of formula fed infants, change to follow-on, or type 2 formula, from 6 months onwards. Later on, from the age of one to three years, formula can be replaced with whole cow's milk or growth milk (type 3). Breast milk and follow-on formula should not be substituted with vegetable-based drinks.*

*Yoghurt (plain or with adapted milk) or fresh cheese can be offered from 8-10 months. Avoid flavoured yoghurts with fruit pieces because of the high added sugar content. Whole cow's milk can be drunk from the age of 12 months.*

## FOODS RICH IN PROTEIN

*This group includes red meat, chicken, fish, eggs and vegetables. Offer a variety of foods from this group daily. They can be offered pureed and with vegetables, cooked and chopped, or in small pieces for older infants. Begin with a daily intake of 20-30g and, when the infant reaches one year old, increase this to 30-40g per day for both fish and meat. These types of food should not be overeaten as it can increase the risk of obesity as the child gets older.*

## CARNES

Se recomienda introducir la carne de forma temprana sobre todo en niños alimentados con lactancia materna, debido a su riqueza en hierro. Se suele iniciar con pollo, pavo o ternera, y posteriormente cerdo y cordero. Recomendamos no dar charcutería ni vísceras (salvo hígado, de forma opcional y ocasional) durante el primer año.

## PESCADOS

En niños hasta los 10 años se recomienda el consumo de 3-4 raciones a la semana de especies con bajo y medio contenido en mercurio procurando variar las especies entre pescado blanco y azul, evitando el consumo de especies con alto contenido en mercurio como el atún rojo o emperador.

Se suele ofrecer primero el pescado blanco (merluza, lenguado, rape, pescadilla, gallo...) y posteriormente el azul (salmonete, bonito, caballa, sardina) por su peor digestión al ser más graso. Tener cuidado en retirar las espinas que puedan estar presentes. El pescado congelado tiene igual valor nutritivo que el fresco.

## LEGUMBRES

Las más utilizadas son las lentejas, los garbanzos, las alubias y los guisantes. Al principio es mejor prepararlas sin piel, pelarlas o pasarlas por el pasapurés para disminuir su flatulencia y favorecer su digestión. Se pueden añadir al puré de verduras 2-3 veces por semana, pudiendo añadir arroz o pasta para su mejor asimilación.

## HUEVO

Se puede iniciar a partir de los 6 meses. Recomendamos iniciar con la yema cocida y triturada añadida al puré de verduras, o con sopas de pasta o arroz, y poco después introducir la clara cocida y triturada también. Posteriormente se puede ofrecer en forma de tortilla. Evitar los merengues y el huevo crudo.

## MEATS

Early introduction of meat is recommended especially for breastfed children, due to its richness in iron. Meat eating normally starts with chicken, turkey or beef, followed by pork and lamb. It is not recommended to give any processed meats or offal (except liver, optionally and occasionally) during the first year.

## FISH

For children up to 10 years old, it is recommended they consume 3-4 portions per week of fish with low and medium mercury content, trying to vary the species between white and oily fish, avoiding the consumption of species with high mercury content such as bluefin tuna or emperor.

It is recommended to start with white fish (hake, sole, anglerfish, whiting, cod...) and later oily fish (red mullet, bonito, mackerel, sardine) because it is more difficult to digest due to its higher fat content. Be careful to remove any bones. Frozen fish has the same nutritional value as fresh fish.

## EGG

This can be started from 6 months of age. It is recommended to start by adding boiled and mashed egg yolk to vegetable puree, or pasta or rice soups, and shortly after that introducing the cooked and mashed egg white as well. Later, eggs can be given as an omelette but meringue and raw eggs should be avoided.

## LEGUMES

The most commonly used are lentils, chickpeas, beans and peas. At the beginning it is better to prepare them without skin, peel them or puree them using a potato masher which helps digestion and reduces flatulence. They can be added to vegetable puree 2-3 times a week, or rice or pasta can be added for better digestion.

## CALENDARIO ORIENTATIVO DE INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS



\*Los cereales pueden ser con gluten desde el inicio. Introduciéndolos gradualmente en pequeñas cantidades. \*Los huevos y legumbres pueden introducirse desde los 6 meses de edad. Es una opción hacerlo más tarde para quien prefiere evitar el acúmulo en la incorporación de diversos alimentos.

Calendario orientativo de incorporación de alimentos

# TAGLIOLINI CON NUECES Y RÚCULA

## TAGLIOLINI WITH NUTS AND ROCKET



- \* 300 g harina | flour
- \* 3 huevos | eggs
- \* aceite oliva virgen extra | olive oil extra virgin
- \* 60 g de nueces peladas | peeled nuts
- \* rúcula | rocket bunch
- \* aceite oliva virgen extra | olive oil extra virgin
- \* ajo | garlic
- \* sal al gusto | salt to taste

### COMO HACER LA RECETA...

Mezcle los ingredientes. Use la máquina de pasta para hacer una lámina fina. Pasar la masa por la máquina de pasta con el grosor 1, cortarla en trozos de unos 20 cm y pasarla por el accesorio para preparar pasta fina. Cocer en abundante agua hirviendo con sal. Escurrir cuando esté al dente, reservando un vaso de agua de la cocción. Trocear las nueces. Lavar y secar la rúcula y picar en trocitos pequeños, reservándola. En una sartén, caliente una cucharada de aceite y sofría con un diente de ajo. Luego retire el ajo y vierta las nueces, removiendo bien. Agregue la mitad de un vaso de agua y cocine a fuego fuerte. Cuando el agua se haya evaporado casi por completo, agregue el tagliolini al dente y el agua reservada de la cocción anterior. Saltear la pasta durante unos minutos. Una vez listo, retire del fuego y agregue la rúcula picada. Mezclar bien y servir.

### MÁQUINA DE PASTA DELÍCIA

Excelente máquina para hacer pasta fresca casera, ideal para los amantes de la cocina italiana. Con ella podrás preparar fácilmente todo tipo de pasta: tagliolini, fettuccine, lasaña, espaguetis o fideos para sopa. Las posibilidades son infinitas, ¡descúbrelas! Está provista de una abrazadera de material altamente resistente, con la que fijarlo a la mesa y evitar movimientos. Este artículo está fabricado con acero inoxidable y revestido con plástico resistente y antideslizante. Con instrucciones de uso y recetas incluidas en el interior del envase. Garantía de 3 años.

Ref.: 630872  
PVP: 49,90€

### HOW TO MAKE THE RECIPE...

Mix all ingredients. Use the pasta machine to make a fine sheet. Pass the mass through the pasta machine with n°1 thickness, cut in pieces of 20 cm and pass it on fine pasta accessory. Boil it in water with salt. Strain the pasta when it is al dente, set aside a glass of water from the cooking. Chop nuts. Wash and dry the rocket and chop it in tiny pieces, set aside. In a pan, heat an oil spoon and fry the garlic clove. Then set aside the garlic and put the nuts, stir well. Add half of the water glass and cook high heat some minutes. When water is nearly evaporated, add tagliolini al dente and water reserved from previous cooking. Sauté the pasta during some minutes. When ready, remove from heat and add chopped rocket. Mix well and serve.



### PASTA MACHINE DELÍCIA

Excellent machine to make homemade fresh pasta, perfect for Italian cook lovers.

With it you can easily prepare all sort of homemade pasta, as tagliolini, fettuccine, lasagna, spaghetti or noodles for soup. Endless possibilities, find them out! This traditional machine is provided with a highly tough material clamp, that fixes the machine to the table and avoid movement. This article is made of high quality stainless steel and coated with other high quality materials and tough plastic and non-slip. This kitchen tool have use instructions and recipes included inside the package. 3 years guarantee.

# QUESO FRESCO A LAS HIERBAS PROVENZALES

## HERBES DE PROVENCE FRESH CHEESE

- \* 2 l leche oveja o cabra | sheep or goat milk
- \* 80 ml zumo de limón | lemon juice
- \* 2 cucharaditas de sal | salt little spoon
- \* hierbas provenzales | herbes de provence mix, orégano, mejorana, tomillo y estragón  
oregano, marjoram, thyme and tarragon

### JUEGO PARA PREPARAR QUESO FRESCO

Excelente para preparar queso fresco casero. La presión intensa durante la preparación da al queso un gusto delicioso y una consistencia adecuada. El juego contiene una bandeja con tapa para servir y guardar el queso preparado y 5 paños reutilizables de tejido no tejido. Fabricado de excelente plástico resistente, Muelle de acero inoxidable. Instrucciones de uso con recetas incluidas en el interior.

Garantía de 3 años.



### COMO HACER LA RECETA...

Prepare la mezcla de hierbas provenzales. Exprima los limones y quite las semillas. Caliente la leche a fuego lento y retírela del calor. Agregue el jugo de limón y remueva lentamente hasta que comience a cuajar. Dejar reposar en la cacerola durante media hora, luego colar la mezcla a través de un colador de malla muy fina, agregar sal y hierbas provenzales y mezclar bien. Cubra con un paño, insértelo en el recipiente, vierta el cuajo y nivélelo con la prensa. Inserte el muelle en el centro de la prensa, cierre la tapa con fuerza y apriete. Deje el recipiente a temperatura ambiente durante al menos una hora, luego ponga el queso en el frigorífico durante al menos dos horas. Una vez listo, retire con cuidado el queso. Póngalo en la bandeja y cúbralo con la tapa. El queso se debe consumir antes de 48 h.

### HOW TO MAKE THE RECIPE...

Prepare the herbes de provence mixing. Squeeze the lemons and strain the juice to remove seeds. Heat milk slowly in a saucepan, then set aside. Add lemon juice and mix slowly till it sets. Set aside in the saucepan half an hour, then strain the mixing on a strainer, add salt and the herbes de provence and mix well. Cover the sieve with a cloth, insert it on the container, put the rennet and level it with the press. Insert the spring in the middle of the press, close the cover and press. Let the container ambient temperature during an hour, then put the cheese in the fridge at least two hours. Once is ready remove carefully the cheese from the cloth. Put it in the tray and cover it with the cover. The cheese should be eaten the next 48 hours.

### SET FOR FRESH CHEESE PREPARATION

Excellent to make homemade fresh cheese. Intense pressure during preparation give the cheese delicious taste and suitable thickness. The set contains a tray with a cover to serve and keep prepared cheese and 5 reusable cloths of tissue non-tissue. Made of great tough plastic. Stainless steel spring. Use instructions with recipes included inside the package.

3 years guarantee.

Ref.: 643132

PVP: 23,90€



# POLLO AL HORNO CON CERVEZA

## ROASTED CHICKEN WITH BEER

- \* 1 pollo entero | whole chicken
- \* 1 botellín de cerveza | beer
- \* romero, tomillo y orégano seco  
dried rosemary, thyme and oregano
- \* aceite de oliva virgen extra | virgin extra olive oil
- \* zumo de limón | lemon juice
- \* pimienta negra molida | black pepper ground
- \* sal | salt



### COMO HACER LA RECETA...

Limpiamos el pollo y lo secamos. Lo ponemos en una bandeja de horno y lo inyectamos con un poco de cerveza mezclada con sal, sobretodo en la zona de las pechugas. Lo dejamos reposar 2 horas en la nevera. Untamos el pollo con abundante aceite y zumo de limón. Lo espolvoreamos con sal, pimienta negra y con las hierbas aromáticas. Precalentamos el horno a 180°C y lo dejamos cocer una media hora dentro de la rustidera. Lo sacamos del horno y regamos el pollo con más cerveza, inyectándole también parte de esta en el interior. Dejamos unos 30 minutos, dándole la vuelta de vez en cuando. Subimos la temperatura a 220°C y lo movemos encima de la rejilla para dejarlo otros 5 minutos para que se dore del todo la piel. Lo acompañamos de unas patatas panadera y un poco de su salsa.

### HOW TO MAKE THE RECIPE...

We clean the chicken and we dry it. We put it in an oven tray and we inject it with some beer mixed with salt, particularly in breasts area. We set aside in the fridge for 2 hours. Spread the chicken with generous olive oil and lemon juice. Sprinkle it with salt, black pepper and aromatic herbs. Preheat the oven 180°C and let cook half an hour on the tray. Take out the tray from the oven, paying attention not to burn yourself and drizzle the chicken with more beer, inject as well some in its inside. Cook another 30 minutes, turning it occasionally. Turn up temperature to 220°C and move it on top of the rack to cook it five or ten more minutes till the skin golden brown. We serve it with roasted potatoes and some salsa.

### INECTOR PARA MACERAR DELÍCIA

Excelente para inyectar adobo en la carne. La carne adobada es más jugosa y tiene un sabor más definido. Con brocha de silicona para extender el adobo y los jugos de la carne. Fabricado de acero inoxidable de alta calidad, plástico y silicona resistente al calor. Apto para lavavajillas. Instrucciones de uso incluidas. Garantía de 3 años.

### DELÍCIA INJECTOR TO MARINATE

Excellent to inject marinade to the meat. Marinade meat is juicier and has more defined taste. With silicone brush to spread marinade and meat juice. Made of high quality stainless steel, plastic and silicone heat resistant. Suitable for dishwasher. Use instructions included. 3 Years guarantee.

Ref.: 630296

PVP: 11,90€

- Tescoma Elche,** Hospital, 26 - Tel. 966 449 611  
Pedro Juan Perpiñan, 82 - Tel. 966 110 870
- Tescoma Murcia,** Sociedad, 7 - Tel. 968 926 668
- Tescoma Alicante,** Pintor Lorenzo Casanova, 3 - Tel. 966 447 473
- Tescoma Valencia,** Roger de Lauria, 20 - Tel. 963 212 082

# MARTIN NATUR®



**ESPECIALISTAS EN**  
**CALZADO** *cómodo y*  
*de ancho especial*

C/ Oripell, 6, 03203 Elche (Alicante) España

Tlf. 965 451 639 | 616 292323

[info@martin-natur.es](mailto:info@martin-natur.es)

[www.martin-natur.es](http://www.martin-natur.es)

SÍGUENOS EN  



**ARGIMIRO**

J O Y E R O



Colón 41, Valencia tel: 96 3944494

shop online: [www.argimirojoyero.com](http://www.argimirojoyero.com)