

BIENESTAR

MAGAZINE

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

VIAJES A PAISAJES DE OTROS PLANETAS

JOURNEYS TO LANDSCAPES
OF OTHER PLANETS



IMED Valencia incorpora sus dos primeros médicos residentes



IMED Virgen de la Fuensanta refuerza su compromiso a través del Real Murcia CF



BALANCE, la nueva unidad de antiaging y longevidad



Urgencias 24h con menos de 10 minutos de espera

#IMED #IMEDBREVES #WANDERLUST #BALANCE #LITERATURA #BESTDOCTORS
#PSICOLOGIA #ILAHY #VITAFERTILIDAD #DEPORTE #IMEDDENTAL #CINE #FOODIE

RESERVA AHORA CON HASTA 15% DTO
BOOK NOW WITH UP TO 15% OFF



TU ALQUILER DE COCHE MÁS COMPLETO AL MEJOR PRECIO

YOUR MOST COMPREHENSIVE CAR RENTAL OPTION AT THE BEST PRICE





IMED Valencia incorpora sus dos primeros médicos residentes
IMED Valencia registers its first two resident doctors

04

Noticias breves IMED
IMED brief news

10

Viajes a paisajes de otros planetas
Visiting other worldly landscapes

16

BALANCE, la nueva unidad de antiaging y longevidad
BALANCE, the new anti-ageing and longevity unit

24

Murakami vuelve a su pasión, el jazz
Murakami Returns to His Passion: Jazz

28

Urgencias 24h con menos de 10 minutos de espera
24h Emergency Service with a waiting time of less than 10 min.

34

Sabiduría estoica para tiempos actuales
Stoic Wisdom for Modern Times

38

Aumento de pecho sin cicatriz en la mama
Breast augmentation without scars

44

50 | Ser madre a partir de los 40 años
Motherhood after 40: what you should know

56 | Rafa Nadal: un homenaje de Leyenda en Roland Garros
Rafa Nadal: A Tribute to the Roland Garros Legend

64 | Pectus UP en la sanidad privada valenciana
Pectus UP in Valencia private healthcare

68 | IMED Dental: cirugía maxilofacial e implantología avanzada
IMED Dental: maxillofacial surgery and advanced implantology

72 | Clint Eastwood, aquel justiciero del Oeste
Clint Eastwood: The Western Vigilante

78 | Ensalada de pasta al estilo griego
Greek-Style Pasta Salad

79 | Wraps frescos de temporada
Fresh Seasonal Wraps

80 | Crema vegetal con frutas rojas
Silken Tofu Cream with Red Berries

Revista realizada y elaborada en su totalidad por



Calle Herreras 18 | 03580 Alfaz del Pi (Alicante) | Tel. 965 509 008 | atencionalcliente@dprint.es | www.dprint.es
 Editores: **dprint Servicios Gráficos Integrales** | Depósito Legal: A 284-2018

AQ The One

Casas para vivir como nunca



AQ
ACENTOR

900 377 032

aq-acentor.com

Planta intermedia

- Piscina "Only Adults" con solárium.
- Zona de spa con sauna.
- Gimnasio con vestuarios.
- Coworking con salas de reuniones y cabinas de llamadas.

Planta baja

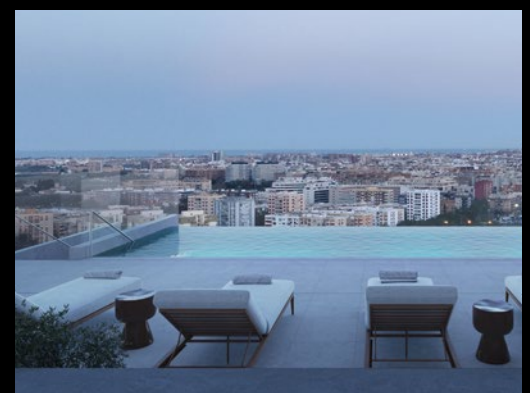
- Gran lobby a doble altura con recepción.
- Sala de cine.
- Piscina.
- Sala cardio y área de fitness.
- Espacios sociales como gastroteca con zona exterior o salas de reuniones.
- Teen Room y zona de juegos.
- Kids Room con espacios interactivos y parque infantil exterior.
- Lavadero canino.

Planta exterior y sótano

- Splash zone y piscina de diseño.
- Áreas de relax con paisajismo autóctono.
- Plazas de aparcamiento con preinstalación de carga eléctrica.
- Zona de aparcamiento de bicicletas.

A un paso de todo y por encima de todo: así es vivir en AQ The One, la nueva promoción de viviendas de Valencia desarrollada por la promotora AQ Acentor. Situado junto a la avenida de las Cortes Valencianas de la capital del Turia, este proyecto ofrece unas vistas incomparables desde sus más de 100 metros de altura y desde su piscina *infinity* ubicada en la planta 12.

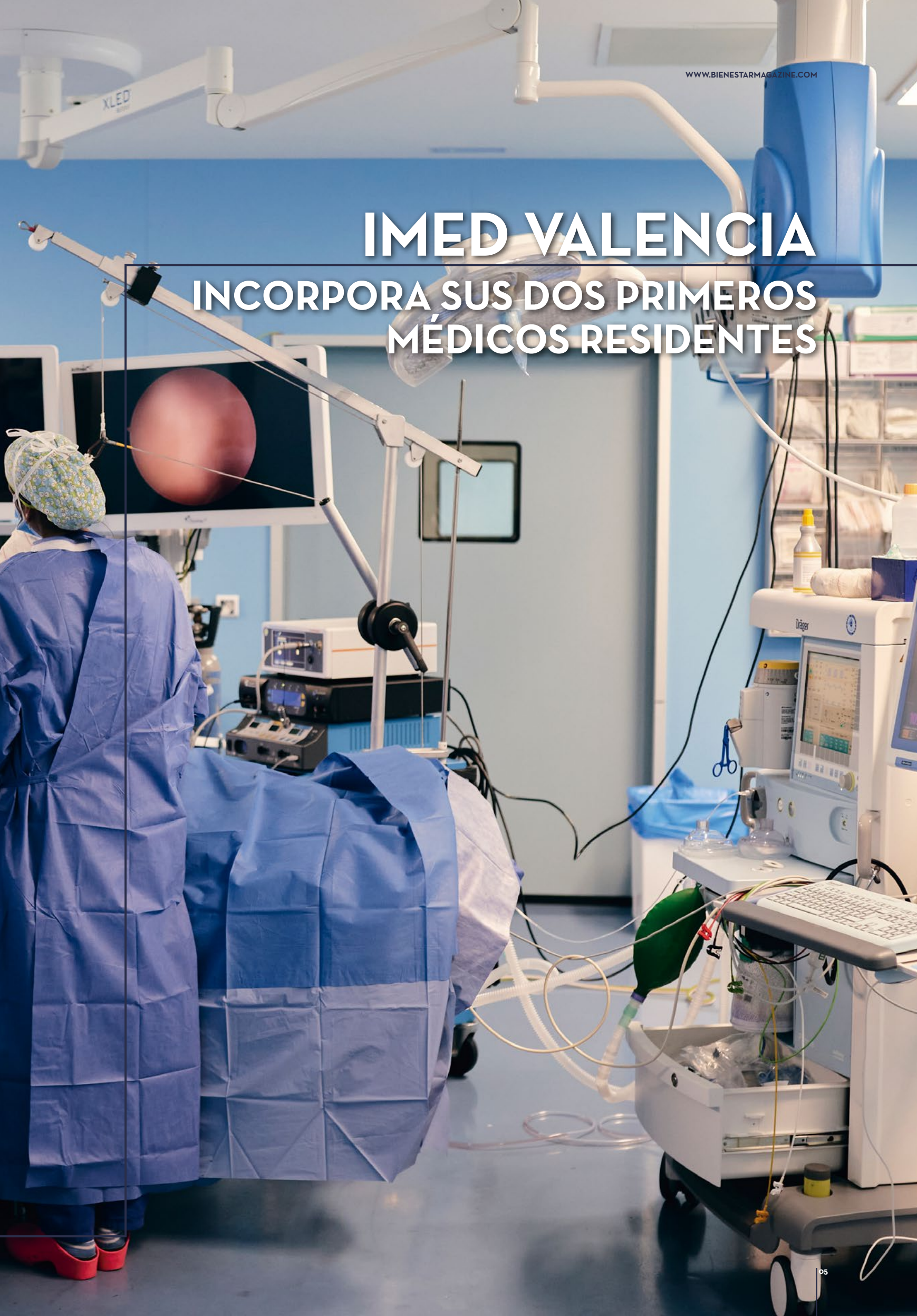
Con opciones de 2, 3 y 4 dormitorios, todas las viviendas de AQ The One cuentan con terrazas voladas y acceso a unas zonas comunes de lo más equipadas: a la piscina de la planta 12 se suma otra más familiar situada en planta baja, y ofrece también spa, gimnasio panorámico, sala de cine, *coworking*, biblioteca, espacios infantiles y mucho más.



IMED VALENCIA REGISTERS ITS FIRST TWO RESIDENT DOCTORS

IMED VALENCIA

INCORPORA SUS DOS PRIMEROS MÉDICOS RESIDENTES





IMED Valencia es el único hospital privado de la Comunidad Valenciana que cuenta con plazas MIR en las especialidades de Anestesia y Reanimación y Cirugía Ortopédica y Traumatología.

IMED Valencia cuenta desde junio de 2025 con sus dos primeros médicos residentes tras la adjudicación de las dos plazas ofertadas por el Ministerio de Sanidad en el hospital valenciano en las especialidades de Traumatología y Anestesia.

El proceso de adjudicación de las 9.007 plazas MIR 2025 de Medicina se inició el lunes 5 de mayo y el pasado viernes 9 de mayo se adjudicaron las 2 plazas MIR que ofrecía en esta convocatoria 2025 el hospital IMED Valencia con los números de orden 2.835 en el caso de la plaza de Anestesia y con el 3282 en el caso de Traumatología y Ortopedia.

En diciembre de 2023 los hospitales de IMED Valencia e IMED Elche fueron acreditados por el Ministerio de Sanidad para realizar Formación Sanitaria Especializada (MIR) y, en 2024, IMED Valencia recibía la acreditación para formar médicos residentes en las especialidades de Anestesiología y Reanimación y en Cirugía Ortopédica y Traumatología convirtiéndose en el primer centro hospitalario privado de la Comunidad Valenciana en recibir la acreditación MIR para dichas especialidades.

In June 2025, IMED Valencia welcomed its first two resident doctors, who specialise in anaesthesia and traumatology following the award of two places offered by the Ministry of Health to the Valencian hospital.

The process of awarding the 9,007 MIR 2025 places in Medicine began on Monday 5th May and lasted until Friday 9th May, the two MIR places offered to IMED Valencia for 2025 were number 2,835 for the Anaesthesia place and 3282 for Traumatology and Orthopaedics.

In December 2023 IMED Valencia and IMED Elche hospitals were accredited by the Ministry of Health to carry out Specialised Health Training (MIR) and, in 2024, IMED Valencia received accreditation to train resident doctors in the specialities of Anaesthesiology and Resuscitation and Orthopaedic Surgery and Traumatology, becoming the first private hospital in the Valencian Community to receive MIR accreditation for these specialities.

In this way, IMED Valencia becomes the first private hospital in the Valencian Community to have MIR doctors, who will develop their specialised training in the specialities of Anaesthesiology and Resuscitation and Orthopaedic Surgery and Traumatology.

The medical director of IMED Hospitales, Rafael Giménez, is very satisfied with this milestone. 'The Spanish healthcare system faces a great challenge due to the retirement of a significant number of doctors every year, which makes it necessary to incorporate new specialists into the system to ensure generational replacement and maintain the quality of care in the National Health System.'



De esta manera IMED Valencia se convierte en el primer hospital privado de la Comunidad Valenciana en contar con médicos MIR, que desarrollarán su formación especializada en las especialidades de Anestesiología y Reanimación y en Cirugía Ortopédica y Traumatología.

El director médico de IMED Hospitales, Rafael Giménez, se muestra muy satisfecho de este hito. "El sistema sanitario español enfrenta un gran desafío debido a las jubilaciones de un volumen importante de médicos cada año, lo que hace necesaria la incorporación de nuevos especialistas al sistema que garantice el relevo generacional y mantener la calidad asistencial en el Sistema Nacional de Salud.

Es necesario poner el máximo de recursos asistenciales y formativos para poder formar nuevos especialistas médicos que mantengan y mejoren la calidad asistencial de nuestro sistema sanitario.

Esta iniciativa refleja el gran compromiso de IMED Hospitales con la formación y el desarrollo de las futuras generaciones de profesionales sanitarios, poniendo la capacidad formativa y docente de sus instalaciones y sus servicios médicos a disposición del sistema formativo MIR del Ministerio de Sanidad contribuyendo así al fortalecimiento del sistema sanitario" manifiesta.

IMED sigue trabajando para ampliar esta oferta de plazas MIR y abrirla a otras especialidades, como Radiodiagnóstico, Pediatría o Medicina Interna y a otros centros como IMED Elche, que también cuenta con la acreditación del Ministerio de Sanidad.

IMED Valencia is the only private hospital in the Valencian Community that has MIR (Medical Resident Intern) positions in the specialties of Anaesthesia and Resuscitation and Orthopaedic Surgery and Traumatology.

It is necessary to make maximum use of healthcare and training resources in order to train new medical specialists to maintain and improve the quality of care in our health system.

This initiative reflects the great commitment of IMED Hospitales to the training and development of future generations of healthcare professionals, placing the training and teaching capacity of its facilities and medical services at the disposal of the MIR training system of the Ministry of Health, thus contributing to the strengthening of the healthcare system,' he says.

IMED continues to work to expand this offer of MIR places by expanding it to other specialties, such as Radiodiagnosis, Paediatrics or Internal Medicine and at other centres such as IMED Elche, which is also accredited by the Ministry of Health.

AN OPPORTUNITY FOR FUTURE SPECIALISTS

The possibility of completing the MIR training at IMED hospitals offers future medical specialists access to



UNA OPORTUNIDAD PARA LOS FUTUROS ESPECIALISTAS

La posibilidad de realizar la formación MIR en hospitales IMED ofrece a los futuros especialistas médicos centros hospitalarios de alta especialización orientados a la innovación y la tecnología. IMED valora la tecnología como elemento facilitador de la relación con el paciente y a su vez como eje diferencial de nuestra propuesta sanitaria.

Hospitales orientados hacia la calidad y comprometidos con el paciente. Comprometidos con una forma de trabajar dirigida a prestar una atención integral al paciente con el objetivo de que cada paciente reciba la atención precisa, en el momento preciso.

SOBRE IMED HOSPITALES

En IMED Hospitales somos un grupo sanitario privado que actualmente contamos con 7 hospitales generales (Benidorm, Elche, Burjasot, Valencia, Gandía, Alcoy y Murcia), 4 policlínicas (Teulada, Torrevieja, Gandía y Alcoy), un centro de radioterapia oncológica (Murcia), un centro de diagnóstico por imagen de alta tecnología (Alicante) y un centro de asistencia sanitaria para el paciente extranjero (La Cala de Villajoyosa).

El equipo humano de IMED está formado en la actualidad por más de 3.000 profesionales.



highly specialised hospital centres oriented towards innovation and technology. IMED values technology as an element that facilitates the relationship with the patient which, at the same time, differentiates our healthcare concept.

Hospitals that are oriented towards quality and are committed to the patient by providing comprehensive patient care whilst ensuring that each patient receives the right care at the right time.

ABOUT IMED HOSPITALES

IMED Hospitales is a private health group that currently has 7 general hospitals (Benidorm, Elche, Burjasot, Valencia, Gandía, Alcoy and Murcia), 4 polyclinics (Teulada, Torrevieja, Gandía and Alcoy), an oncological radiotherapy centre (Murcia), a high technology diagnostic imaging centre (Alicante) and a health care centre for foreign patients (La Cala de Villajoyosa).

IMED's team is currently made up of more than 3,000 professionals.



Learning at the speed of life!



From 1 to 18 years old
De 1 a 18 años g



**English and Spanish immersion,
high quality instruction in German**
Inmersión en inglés y español,
enseñanza de alta calidad en alemán



International approach to education
Proyecto educativo internacional



Trips abroad. International school group
Estancias en el extranjero. Grupo internacional



Values-based education
Educación emocional y en valores



**Excellent facilities in an idyllic setting:
laboratories, swimming pool, music room,
library, sports facilities, children's playground...**

Excelentes instalaciones, en un entorno idílico:
laboratorios, piscina, sala de música, biblioteca,
instalaciones deportivas, patio infantil...



SCAN ME



 966 877 055

 admisioneslanucia@ebs.dukeseducation.es

 Av. El Copet, 5 | 03530 La Nucía (Alicante)



CAPÍTULO
UNO
UN RECUERDO ETERNO

+info



IMED ELCHE

CAPÍTULO UNO: UN SERVICIO DE GRABACIÓN DEL PARTO, CON UNA MIRADA DIFERENTE

CHAPTER ONE: A BIRTH FILMING SERVICE WITH A DIFFERENT PERSPECTIVE

Capítulo UNO es un servicio audiovisual que transforma el nacimiento de tu hijo en una pieza cinematográfica llena de emoción y sensibilidad. Porque hay momentos que merecen más que una foto en la galería del móvil, este servicio inmortaliza el primer capítulo de una historia única: la de tu bebé y tu nueva vida.

Ofrecemos un vídeo documental de hasta 10 minutos, donde nuestro equipo de profesionales recoge cada mirada, cada caricia y cada emoción del nacimiento en una obra única que podrás revivir siempre. De esta manera nos aseguramos que la magia del momento se mantenga intacta. Incluye también un tráiler de hasta 3 minutos, ideal para compartir con tus seres queridos, y un reportaje fotográfico con unas 100 imágenes de alta calidad, editadas y preparadas para compartir o imprimir.

Todo el contenido se entrega en una cuidada caja de madera, que incluye 10 fotos impresas y un pendrive con los vídeos y todas las fotos digitales, para que puedas revivir ese día siempre que quieras.

Con **Capítulo UNO**, te llevas mucho más que un recuerdo: te llevas la esencia del día que lo cambió todo.

Servicio disponible únicamente en el hospital IMED Elche.

Chapter ONE is an audiovisual service that transforms the birth of your child into a cinematic piece full of emotion and sensitivity. Because there are moments that deserve more than just a photo on your phone, this service captures the very first chapter of a unique story, that of your baby and your new life.

We offer a documentary-style video of up to 10 minutes, where our team of professionals captures every glance, every touch, and every emotion of the birth in a beautiful piece you will be able to treasure forever. This ensures that the magic of the moment remains intact. The service also includes a short trailer of up to 3 minutes, perfect for sharing with loved ones, along with a photographic report of around 100 high-quality images, edited and ready to share or print.

All of this is presented in an elegant wooden box, which includes 10 printed photos and a USB drive containing the videos and all the digital photos, so you can relive that special day whenever you wish.

With **Chapter ONE**, you are taking home much more than a keepsake: you are capturing the very essence of the day that changed everything.

This service is available exclusively at IMED Elche Hospital.



IMED VIRGEN DE LA FUENSANTA REFUERZA SU COMPROMISO EN LA REGIÓN A TRAVÉS DEL REAL MURCIA CF

IMED VIRGEN DE LA FUENSANTA STRENGTHENS ITS COMMITMENT TO THE REGION THROUGH REAL MURCIA CF

Desde IMED Hospitales damos un paso más en nuestro compromiso con la Región de Murcia gracias al nuevo acuerdo de colaboración con el Real Murcia CF. El hospital IMED Virgen de la Fuensanta ya cuenta con presencia visible en una gran lona exterior del Estadio Enrique Roca, acercando nuestra imagen a miles de aficionados cada jornada.

Destacamos la importancia de este acuerdo con un equipo emblemático de la Comunidad, que representa valores compartidos como la cercanía, el esfuerzo y el compromiso con el bienestar. Esta colaboración nos ilusiona, ya que nos permite formar parte activa de la vida social y deportiva de Murcia.

Además, esta acción tiene un gran impacto en visibilidad: cada 15 días, cerca de 15.000 personas asisten al estadio, lo que supone un escaparate ideal para dar a conocer nuestros servicios y reforzar el vínculo con la ciudadanía.

Este acuerdo refuerza la cercanía de IMED Virgen de la Fuensanta con la comunidad murciana, promoviendo valores como el cuidado de la salud, el bienestar y el apoyo al deporte local.

At IMED Hospitals, we are taking another step forward in our commitment to the Region of Murcia thanks to a new collaboration agreement with Real Murcia CF. The IMED Virgen de la Fuensanta Hospital now has a prominent large exterior banner at the Estadio Enrique Roca, bringing our image closer to thousands of fans at every match.

We are proud of this partnership with one of the region's most iconic clubs, which reflects the values we share such as community spirit, dedication, and a commitment to well-being. This collaboration is particularly exciting for us, as it allows us to play an active role in Murcia's social and sporting life.

In addition, this initiative offers excellent visibility: every fortnight, nearly 15,000 people attend the stadium, providing an ideal platform to promote our services and strengthen our connection with the local community.

This agreement further enhances IMED Virgen de la Fuensanta's ties with the people of Murcia, while promoting values such as health, well-being, and support for local sport.



IMED VALENCIA E IMED COLÓN INCORPORAN ATENCIÓN PSICOONCOLÓGICA GRATUITA PARA PACIENTES Y SUS FAMILIAS

IMED VALENCIA AND IMED COLÓN INTRODUCE FREE PSYCHO-ONCOLOGY SUPPORT FOR PATIENTS AND THEIR FAMILIES

IMED Hospitales refuerza su compromiso con la atención integral al paciente oncológico gracias a un acuerdo de colaboración con la asociación AmarCura, especializada en asistencia psicooncológica. A través de esta alianza, los hospitales IMED Valencia e IMED Colón ofrecerán un servicio gratuito de apoyo psicológico a pacientes con cáncer y a su entorno cercano.

El servicio será prestado por profesionales de AmarCura, que trabajarán de forma coordinada con los equipos médicos de IMED para atender las necesidades emocionales de los pacientes en todas las fases del proceso oncológico: desde el diagnóstico, durante el tratamiento, en la etapa de supervivencia o en procesos de duelo.

El acuerdo se firmó en IMED Colón con la participación de representantes de ambas entidades. Además del acompañamiento emocional, contempla la posibilidad de desarrollar programas formativos y proyectos de investigación conjunta, así como una comisión de seguimiento para su evaluación continua.

Esta colaboración con AmarCura permite a IMED ofrecer un soporte emocional especializado que mejora la calidad asistencial, refuerza el acompañamiento a los pacientes oncológicos y sitúa el cuidado emocional como un pilar esencial dentro de una atención verdaderamente integral.

IMED Hospitals is strengthening its commitment to comprehensive cancer care through a new collaboration with AmarCura, an association specialising in psycho-oncology support. Thanks to this partnership, IMED Valencia and IMED Colón will now offer free psychological support services to cancer patients and their families.

The service will be delivered by professionals from AmarCura, who will work in close coordination with IMED's medical teams to address the emotional needs of patients at every stage of their cancer journey from diagnosis, through treatment, into survivorship or in bereavement.

The agreement was signed at IMED Colón, with representatives from both organisations in attendance. In addition to emotional support, the partnership includes opportunities to develop joint training programmes and research projects, as well as the creation of a steering committee to ensure ongoing evaluation.

Through this collaboration with AmarCura, IMED is able to offer specialist emotional support that enhances the quality of care, strengthens the support provided to cancer patients, and positions emotional wellbeing as a key pillar of truly holistic care.



IMED COLÓN

ASÍ ES 'EL RETO' DE LA UNIDAD DE FISIOTERAPIA DE IMED COLÓN

"EL RETO" IMED COLON'S NEW PHYSIOTHERAPY UNIT

La unidad de fisioterapia de IMED Colón presenta 'El Reto', un programa personalizado de fisioterapia que combina tecnología avanzada y un enfoque multidisciplinar para ayudar a los pacientes a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar. El programa se adapta a cada persona mediante una evaluación inicial de 60 minutos y una planificación específica basada en datos objetivos y tecnología de última generación.

Está dirigido a todo tipo de pacientes: desde personas mayores que buscan ganar fuerza o prevenir caídas, hasta quienes desean mejorar su estética, perder peso, recuperar lesiones o mejorar su rendimiento deportivo. 'El Reto' se apoya en la colaboración con otras especialidades del hospital, como endocrinología, traumatología o nutrición.

La unidad dispone de un espacio moderno con boxes de fisioterapia, sala de entrenamiento y equipamiento puntero, como el robot ADAMO, una herramienta de medicina robótica que aplica aire comprimido termorregulado para simular los beneficios de la terapia manual sin contacto directo con la piel, lo que permite terapias sin contacto directo, especialmente útiles para personas con alta sensibilidad.

Además, el equipo cuenta con expertos/as en suelo pélvico, que atienden tanto a mujeres como a hombres.

'El Reto' convierte la fisioterapia en una experiencia transformadora, personalizada y orientada al éxito.

The physiotherapy unit at IMED Colón presents 'El Reto', a personalised physiotherapy programme that combines advanced technology with a multidisciplinary approach to help patients achieve their health and wellbeing goals. The programme is tailored to each individual through an initial 60-minute assessment and a personalised treatment plan based on objective data and cutting-edge technology.

It is designed for all types of patients: from older adults seeking to build strength or prevent falls, to those looking to improve their appearance, lose weight, recover from injuries or enhance athletic performance. 'El Reto' also benefits from the collaboration with other hospital specialties, including endocrinology, orthopaedics and nutrition.

The unit features a modern facility including physiotherapy treatment rooms, a training area and state-of-the-art equipment, including the ADAMO robot, an innovative robotic therapy tool that uses thermoregulated compressed air to replicate the effects of manual therapy without direct skin contact. This enables contact-free treatments, particularly beneficial for patients with high sensitivity.

In addition, the team includes specialists in pelvic floor therapy, offering care for both women and men.

'El Reto' transforms physiotherapy into a personalised, results-driven and life-changing experience.



ILAHY COLÓN

ILAHY COLÓN: NUEVA CLÍNICA EN EL CENTRO DE VALENCIA

ILAHY COLÓN: NEW CLINIC IN THE HEART OF VALENCIA

ilahy suma otra clínica en Valencia, esta vez en pleno centro de la ciudad: ilahy Colón, ubicada en la calle Isabel La Católica nº 12, dentro del hospital IMED Colón. Estas instalaciones modernas han sido diseñadas para ofrecer una atención personalizada y de alta calidad en cirugía estética, medicina estética, nutrición y tratamientos para la obesidad.

La clínica dispone de 3 salas de consultas, 4 salas de tratamientos y acceso directo a los quirófanos del hospital, lo que permite ofrecer una amplia cartera de servicios: cirugía estética y plástica reconstructiva, medicina estética avanzada, cirugía de pecho, cirugía bariátrica y metabólica, nutrición, así como tratamientos reparadores tras intervenciones previas.

ilahy mantiene su compromiso con la tecnología de vanguardia y los últimos avances médico-estéticos, con un equipo médico especializado, altamente cualificado y centrado en la excelencia clínica. Todo ello bajo el respaldo de la red IMED Hospitales.

Además, todos los profesionales están colegiados y forman parte de sociedades médicas como SEME y SECPRE, reforzando así su formación continua, profesionalidad e integridad.

Las instalaciones de ilahy Colón se encuentran en el bulevar interior del hospital IMED Colón, justo en la planta superior de la cafetería.

ilahy has expanded once again in Valencia, this time right in the city centre: ilahy Colón, is located at 12 Calle Isabel La Católica, within IMED Colón Hospital. These modern facilities have been designed to provide personalised, high-quality care in aesthetic surgery, aesthetic medicine, nutrition and obesity treatments.

The clinic features three consultation rooms, four treatment rooms, and direct access to the hospital's operating theatres, enabling it to offer an extensive range of services — including aesthetic and reconstructive plastic surgery, advanced aesthetic medicine, breast surgery, bariatric and metabolic surgery, nutrition, and restorative treatments following previous procedures.

ilahy remains committed to cutting-edge technology and the latest advancements in medical aesthetics, with a highly qualified specialist medical team focused on clinical excellence — all backed by the IMED Hospitals network.

In addition, all professionals are registered and members of relevant medical societies, including SEME and SECPRE, further reinforcing their commitment to continuous training, professionalism and integrity.

ilahy Colón's facilities are located in the interior boulevard of IMED Colón Hospital, just above the cafeteria.



ILAHY ESTRENA “DE DENTRO AFUERA”, UN NUEVO PODCAST SOBRE MEDICINA ESTÉTICA

ILAHY PRESENTS “DE DENTRO AFUERA,” A NEW PODCAST ON AESTHETIC MEDICINE

ilahy, la clínica de medicina y cirugía estética del grupo IMED, lanza su nuevo podcast: “De dentro afuera”, un espacio de divulgación sobre salud, estética y bienestar. El objetivo de este proyecto es acercar la medicina estética a la sociedad desde una visión rigurosa, profesional y accesible, con el aval médico que caracteriza a nuestro grupo hospitalario.

El podcast está presentado por la periodista Paula Dalli, conocida por su trayectoria en televisión y por haber formado parte del equipo de presentadores de Disney Channel España. Su estilo cercano, claro y empático contribuirá a facilitar el diálogo con los profesionales médicos invitados en cada episodio.

Cada capítulo contará con la participación de especialistas de primer nivel en medicina estética, cirugía plástica, nutrición y otras disciplinas relacionadas con la salud integral. La dinámica de cada episodio combina un formato conversacional y divulgativo con contenidos de valor, dirigidos al público general y a profesionales del sector.

“De dentro afuera” pone el foco en la calidad asistencial, la seguridad médica y la información veraz, valores fundamentales tanto para ilahy como para IMED.

El podcast está disponible en formato videopodcast en YouTube, así como en plataformas de audio como Spotify, Apple Podcasts e iVoox.

ilahy, the aesthetic medicine and cosmetic surgery clinic of the IMED group, has launched a new podcast: “De dentro afuera”—a space dedicated to sharing knowledge about health, aesthetics, and wellness. The goal of this project is to bring aesthetic medicine closer to the public through a professional, rigorous, and accessible approach, backed by the medical expertise that defines our hospital group.

The podcast is hosted by journalist Paula Dalli, known for her television career and for being part of the presenting team on Disney Channel Spain. Her approachable, clear, and empathetic style helps create meaningful and engaging conversations with the medical professionals featured in each episode.

Every episode features top-level specialists in aesthetic medicine, plastic surgery, nutrition, and other disciplines related to comprehensive health. The format blends a conversational and informative tone with high-value content, aimed at both the general public and professionals in the sector.

“De dentro afuera” focuses on key values such as quality care, medical safety, and truthful information—core principles shared by both ilahy and IMED.

The podcast is available as a video podcast on YouTube, as well as on audio platforms like Spotify, Apple Podcasts, and iVoox.

VIAJES A PAISAJES DE OTROS PLANETAS

Recorrido por algunos lugares de nuestro mundo que recuerdan a las extrañas imágenes de otros planetas, satélites y asteroides captadas por las naves que viajan por el sistema solar y los telescopios terrestres y observatorios espaciales o a los paisajes de otros mundos que muestran las películas de ciencia-ficción.

VISITING OTHER WORLDLY LANDSCAPES

A tour through some extraordinary places on our planet that resemble the strange and fascinating images of planets, moons, and asteroids captured by spacecraft exploring the solar system and ground-based telescopes and space observatories—or the alien worlds portrayed in science fiction films.

La actividad volcánica, la erosión provocada por las aguas y vientos, y los movimientos tectónicos capaces de fracturar la superficie terrestre y formar montañas, dibujan "paisajes de otra galaxia", que pueden visitarse y explorarse sin salir del planeta.

Volcanic activity, wind and water erosion and tectonic movements that fracture the Earth's surface have created mountain ranges forming "otherworldly landscapes", surreal environments that can be visited and explored without leaving the earth.

Para maravillarse observando paisajes de otros mundos y vivir aventuras en distintos territorios de nuestro sistema solar, no es necesario viajar al espacio exterior, ya que a lo largo de millones de años la actividad y la erosión geológicas han originado en nuestro propio planeta lugares dignos de figurar en una imaginaria 'guía de viaje a destinos extraterrestres'.

Algunas cuevas, montañas, volcanes, desiertos, glaciares y formaciones rocosas, situados en distintos rincones de nuestro planeta, ofrecen paisajes de otros mundos, que pueden visitarse viviendo una auténtica 'experiencia extraterrestre', señalan desde la plataforma en línea Civitatis (www.civitatis.com) especializada en actividades y excursiones en español.

PARQUE FORESTAL NACIONAL DE ZHANGJIAJIE (CHINA)

Este extenso parque ubicado en la ciudad de Zhangjiajie (provincia de Hunan, en China), es famoso por sus picos únicos, paisajes deslumbrantes, frondosos bosques conocidos como el 'Jardín del Cielo' y formaciones rocosas similares a pilares.

Uno de los principales atractivos de este espectacular espacio natural, incluido en la lista de Geoparques Mundiales de la UNESCO, es la Cueva de Tianmen, también conocida como la 'Puerta del Cielo', un gigantesco agujero natural formado en la roca, situado en las alturas de la montaña Tianmen.

Durante la visita al parque se puede ascender a la montaña Tianmen en uno de los teleféricos más largos y con mayor desnivel del mundo y acceder al antiguo templo de la montaña de Tianmen, santuario budista construido durante la dinastía Tang.

DESIERTO DE WADI RUM, (JORDANIA)

En el impresionante desierto de Wadi Rum, situado al suroeste de Jordania y también conocido como el Valle de la Luna, el viento y el agua han forjado un laberinto de formaciones rocosas, que se elevan hasta los 1.750 metros de altura, ofreciendo al visitante grandes espacios abiertos, cañones, depósitos de agua y pinturas en la roca que datan de más de 4.000 años.

Este desierto, donde se respira una enorme sensación de paz y los atardeceres son inigualables, puede recorrerse en camello, haciendo senderismo, en vehículos todo terreno o en globo aerostático, observando lugares de interés como el puente de piedra de Burdah (el más alto de Wadi Rum), y los Siete Pilares de la Sabiduría (una formaciones rocosas espectaculares).



Desierto rojizo de Wadi Rum, en Jordania.

To marvel at landscapes that seem out of this world and to experience adventures from other parts of our solar system, one need not travel to outer space. Over millions of years, geological processes and erosion have created places on Earth worthy of inclusion in an imaginary "travel guide to extraterrestrial destinations."

Numerous caves, mountains, volcanoes, deserts, glaciers, and rock formations around the globe present these "alien" landscapes—delivering a truly "extraterrestrial experience," according to Civitatis (www.civitatis.com), a platform specialising in travel experiences and guided excursions in Spanish.

ZHANGJIAJIE NATIONAL FOREST PARK (CHINA)

Located in Zhangjiajie city, Hunan Province, this vast park is famous for its distinctive peaks, breathtaking scenery, lush forests known as the "Heavenly Garden," and pillar-like rock formations.



Wadi Rum, uno de los lugares naturales más bellos de Jordania, ha sido escenario de grandes películas como ‘Lawrence de Arabia’, ‘Rogue One’ (de la saga Star Wars) y ‘The Martian’.

GLACIAR VATNAJÖKULL (ISLANDIA)

Vatnajökull, el mayor glaciar de Islandia y uno de los mayores de Europa en extensión, es una impresionante masa helada, que se asienta sobre una cadena de volcanes de gran altura y exhibe una gran variedad de formaciones y paisajes, como sus lagunas de ensueño, donde pueden observarse icebergs, y sus cuevas, formadas por el agua que corre a través o debajo del glaciar.

En Breiðamerkurjökull, al sur de Islandia, se encuentra una de las principales entradas al glaciar Vatnajökull, desde donde se puede acceder al laberinto de túneles que se han formado dentro del hielo, por efecto de los deshielos y la acumulación de nieve,

One of the park's most striking attractions, recognised as a UNESCO Global Geopark, is the Tianmen Cave, also known as "Heaven's Gate," a vast natural arch set high in the Tianmen Mountain.

Visitors can reach the top of the mountain via one of the longest and steepest cable cars in the world and explore the ancient Tianmen Temple, a Buddhist sanctuary dating back to the Tang Dynasty.

WADI RUM DESERT (JORDAN)

This dramatic desert in southwestern Jordan, also referred to as the Valley of the Moon, features rock formations sculpted over millennia by wind and water. Reaching heights of up to 1,750 metres, these formations are surrounded by vast plains, water basins, with ancient rock carvings over 4,000 years old.

Known for its peaceful atmosphere and unforgettable sunsets, Wadi Rum can be explored by camel, on foot, in 4x4 vehicles, or even by hot air balloon. Notable



Cuevas de hielo del Glaciar Vatnajökull, en Islandia

que, al compactarse, atrapa burbujas de aire por las que penetra la luz, creando un espectáculo visual extraordinario.

Visitar las cuevas glaciares cristalinas, adonde llegan los rayos solares teñidos de tonalidades verde o azul eléctrico; caminar sobre las formaciones congeladas y con crestas; o visitar la laguna glaciar Jökulsárlón, donde flotan grandes trozos de hielo que se desprenden de la lengua glaciar Breiðamerkurjökull, permite descubrir auténticas obras de arte de la naturaleza.

PARQUE NACIONAL DE YELLOWSTONE (ESTADOS UNIDOS)

Ubicado en Wyoming, Montana e Idaho, el Parque Nacional Yellowstone, alberga gran variedad de animales salvajes como osos pardos, lobos, bisontes y alces, y ofrece el colorido Gran Cañón de Yellowstone; la belleza silvestre del lago Yellowstone; las llamativas erupciones de 'Old Faithful', el géiser más popular del mundo, y cientos de otros géiseres y aguas termales.

Yellowstone es famoso por sus géiseres, de los que brotan agua caliente o vapor, pero también alberga un conjunto impactante de montañas, ríos, desfiladeros, aguas cristalinas, extensos pastizales, termas de lodo burbujeante y cataratas rugientes, así como cientos de kilómetros de senderos que serpentean a través de sus múltiples maravillas creadas por la Madre Naturaleza.

En el desierto de Wadi Rum (Jordania), conocido como el Valle de la Luna, el viento y el agua han forjado un laberinto de formaciones rocosas, que incluyen grandes espacios abiertos, cañones y depósitos de agua, según los expertos de Civitatis.

sights include the Burdah Rock Bridge, the tallest in the area, and the Seven Pillars of Wisdom, a striking natural rock formation.

Wadi Rum's otherworldly landscape has served as a filming location for iconic films such as Lawrence of Arabia, Rogue One (Star Wars), and The Martian.

VATNAJÖKULL GLACIER (ICELAND)

The Vatnajökull Glacier, the largest in Iceland and among the largest in Europe, is a vast ice mass resting atop a chain of towering volcanoes. It showcases a stunning variety of natural features, including dreamlike lagoons filled with floating icebergs and ice caves carved by water flowing beneath or through the glacier.



Fuentes termales del Parque Nacional de Yellowstone, en EE. UU.

In Wadi Rum Desert (Jordan), also known as the Valley of the Moon, wind and water have carved out a maze of rocky formations, featuring vast open spaces, canyons, and fresh water lakes, according to experts at Civitatis.

En este espacio natural, que se estableció en 1872 y es el primer parque nacional de Estados Unidos, se encuentra el sistema volcánico más grande de América del Norte, y la Gran Fuente Prismática, la mayor fuente de aguas termales del país, famosa por sus vivos colores, que van del azul del agua al verde y el rojo, debidos a la acción de bacterias pigmentadas.

VOLCÁN Y CUEVAS DEL ETNA (ITALIA)

En medio de una gran variedad geológica y paisajística, entre zonas desérticas con rocas volcánicas y bosques densos y verdes, se alza el Etna, símbolo de Sicilia en el mundo, el mayor volcán activo de Europa y uno de los más altos del mundo, incluido en la lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO.

At Breiðamerkurjökull, in southern Iceland, visitors can enter a maze of ice tunnels created by meltwater and compacted snow, which have trapped air bubbles creating mesmerising light displays.

Exploring these crystal-clear glacier caves, where sunlight filters through in shades of green and electric blue, or walking across frozen ridges, or visiting Jökulsárlón glacial lagoon, where icebergs drift from the glacier's tongue, is to witness nature's most exquisite artistry.

YELLOWSTONE NATIONAL PARK (UNITED STATES)

Spanning Wyoming, Montana, and Idaho, Yellowstone National Park is home to a large variety of wildlife including grizzly bears, wolves, bison, and elk. It features the colourful Grand Canyon, the wild beauty of Yellowstone Lake, and the iconic eruptions of Old Faithful, the world's most famous geyser.

Yellowstone's geothermal activity includes hundreds of geysers and hot springs, but the park also boasts dramatic mountains, rivers, gorges, crystal-clear waters, grasslands, bubbling mud pots, roaring waterfalls, and hundreds of miles of trails meandering through awe-inspiring landscapes.

Founded in 1872 as the first national park in the United States, Yellowstone sits atop the largest volcanic system in North America. Its famous Grand Prismatic Spring,



Túneles de lava del volcán Etna, en Italia.

El glaciar Vatnajökull es una extensa masa helada asentada sobre volcanes, que exhibe lagunas de ensueño.

Meanwhile, the Vatnajökull Glacier, one of Europe's largest, sits atop volcanic terrain with surreal lagoons.

El Etna, es un estratovolcán, es decir un volcán cuya altura varía con el tiempo debido a las erupciones, y en su ladera oriental, cuyas paredes se caracterizan por tener unos profundos cañones, se localizan dos de sus facetas más llamativas: 'la cueva de hielo', una cavidad en la que se ha formado un glaciar perenne, y el 'valle de Bove', una depresión volcánica en forma de cuenca.

Conocer los cráteres volcánicos formados por las erupciones, como los 'conos Silvestri' que surgieron en 1892; fotografiar los desiertos de arena negra del Etna; observar sus altos barrancos; e internarse en los tubos volcánicos formados por antiguos flujos de lava, es una experiencia que desvela la belleza creada por la actividad geológica y la furia de la naturaleza, concluye Civitatis.

the largest hot spring in the country, which dazzles with vivid colours ranging from deep blue to green and red—caused by heat-loving, pigmented bacteria.

MOUNT ETNA AND ITS CAVES (ITALY)

Among a varied geological landscape, ranging from volcanic rock deserts to lush green forests—Mount Etna rises as a symbol of Sicily, Europe's largest active volcano. It is also one of the world's tallest and is listed as a UNESCO World Heritage Site.

Etna is a stratovolcano, meaning its height and shape change with eruptions. On its eastern slope, marked by deep canyons, are two of its most fascinating features: the Ice Cave, home to a perennial glacier, and the Valle del Bove, a large volcanic depression.

Exploring Etna's volcanic craters, such as the Silvestri Cones formed in 1892, photographing its black sand deserts and high cliffs, and venturing into lava tubes left behind by ancient eruptions reveals a landscape of raw beauty that has been shaped by geological activity and nature's force, as noted by Civitatis.



SERVIGROUP

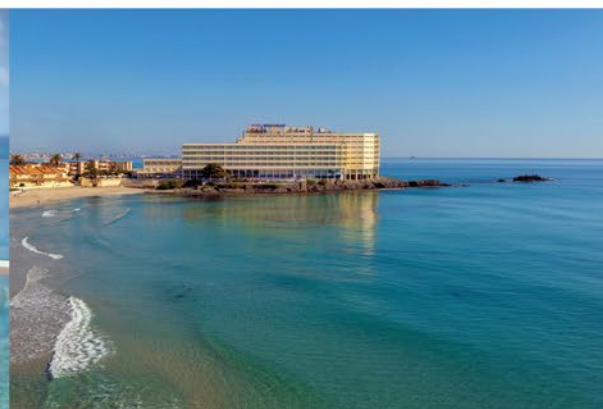
HOTELES

BENIDORM VILLAJOSYSA ORIHUELA COSTA LA MANGA DEL MAR MENOR
MOJÁCAR BENICASIM OROPESA DEL MAR ALCOCÉBER PEÑÍSCOLA

Conoces el
club Servi+?



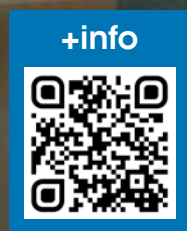
Mas información en:
www.servigroup.com



RESERVAS / BOOKINGS:
©96 585 59 00 / From UK (+34) 0845 094 2449
www.servigroup.com

IMED PRESENTA BALANCE

LA NUEVA UNIDAD
DE ANTIAGING Y
LONGEVIDAD



IMED PRESENTS BALANCE, THE NEW ANTI-AGEING AND LONGEVITY UNIT

BALANCE

Medicina Antiaging y Longevidad

Medicina integral: Salud del sueño, digestiva, neurológica, hormonal, sexual, nutrición y entrenamiento personalizado.

General medicine: sleep, digestive, neurological, hormonal, sexual, nutrition and personalised training health.

Desde IMED Hospitales damos un paso más en nuestro compromiso con la salud integral y el bienestar con la creación de BALANCE, una nueva unidad especializada en medicina antiaging y longevidad.

Con presencia en los hospitales de IMED Colón (Valencia), IMED Levante (Benidorm) e IMED Elche, BALANCE está dirigida a todas aquellas personas que desean mejorar su calidad de vida física, mental y emocional a través de un enfoque preventivo, innovador y totalmente personalizado.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE CON TRATAMIENTOS DE VANGUARDIA

BALANCE nace como una respuesta a las necesidades de una sociedad cada vez más concienciada con el autocuidado, el envejecimiento saludable y la longevidad.

Para ello, cuenta con un equipo multidisciplinar que realiza un análisis integral de factores clave como los hábitos de vida, el estrés, la calidad del sueño, el estado de la microbiota intestinal o la salud mental, hormonal y sexual.

At IMED Hospitals we are taking another step forward in our commitment to holistic health and wellbeing with the creation of BALANCE, a new unit specialising in anti-aging and longevity medicine. With facilities at IMED Colón (Valencia), IMED Levante (Benidorm) and IMED Elche hospitals, BALANCE is aimed at people who wish to improve their physical, mental and emotional quality of life through a preventive, innovative and totally personalised approach.

HEALTHY AGEING WITH CUTTING-EDGE TREATMENTS

BALANCE was created in response to the needs of a society that is increasingly aware of self-care, healthy ageing and longevity. To this end, it has a multidisciplinary team that carries out a comprehensive analysis of key factors such as lifestyle habits, stress, sleep quality, the state of the intestinal microbiota and mental, hormonal and sexual health.

Based on this assessment, personalised intervention plans are designed that include non-invasive or minimally invasive treatments, aimed at achieving visible, measurable and sustainable results over time. The techniques applied include clinical nutrition, supplementation, intravenous therapy or hypoxia-hyperoxia, among others.

PERSONALISED PROGRAMMES FOR EACH HEALTH OBJECTIVE

The BALANCE unit offers different programmes focused on specific areas such as digestive, neurological, hormonal, sexual or sleep health. Each patient can start their journey with an initial consultation or choose one of the programmes designed according to their goals and needs: Essential, initial, longevity, sleep, digestive, hormonal, neurological or sexual programme.

Disponible en los hospitales de Valencia,
Benidorm y Elche.

*Available in the hospitals of Valencia,
Benidorm and Elche.*

A partir de esta evaluación, se diseñan planes de intervención personalizados que incluyen tratamientos no invasivos o mínimamente invasivos, orientados a lograr resultados visibles, medibles y sostenibles en el tiempo. Entre las técnicas aplicadas se encuentran la nutrición clínica, la suplementación, la terapia intravenosa o la hipoxia-hiperoxia, entre otros.

PROGRAMAS PERSONALIZADOS PARA CADA OBJETIVO DE SALUD

La unidad BALANCE ofrece diferentes programas enfocados en áreas concretas como la salud digestiva, neurológica, hormonal, sexual o del sueño. Cada paciente puede iniciar su recorrido con una consulta inicial o elegir alguno de los programas diseñados según sus objetivos y necesidades: Programa esencial, inicial, longevidad, sueño, digestivo, hormonal, neurológico o sexual.

VIVIR MÁS, VIVIR MEJOR

La Dra. Beatriz Orts Jorquera, Directora de la Unidad, destaca que el objetivo del programa va más allá de prolongar la esperanza de vida: "En BALANCE buscamos que nuestros pacientes no solo vivan más, sino que vivan mejor. Ponemos a su alcance los tratamientos más avanzados, la tecnología más innovadora y un acompañamiento experto para alcanzar un verdadero equilibrio entre cuerpo y mente".

Según explica la especialista, la clave está en un enfoque holístico de la medicina: "Tratamos la sintomatología que presenta el paciente desde el origen, con un abordaje basado en la evidencia, combinando terapias convencionales y vanguardistas para optimizar la salud y fomentar la longevidad".

Este trabajo integral se apoya en un equipo multidisciplinar altamente especializado: "La calidad de vida y el bienestar no es fruto de una única intervención. Para una verdadera prevención de la salud es necesario progresar y optimizar al individuo en todos los niveles. Por eso, contamos con médicos especialistas, expertos hormonales, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas y entrenadores personales, todos enfocados en el cuidado y la prevención de la enfermedad", concluye la Dra. Orts.

Con este nuevo servicio, IMED Hospitales refuerza su apuesta por una medicina centrada en el paciente, con soluciones integrales y personalizadas que combinan el rigor médico con el factor humano.

BALANCE
Medicina Antiaging y Longevidad

LIVING LONGER, LIVING BETTER

Dr. Beatriz Orts Jorquera, Director of the Unit, stresses that the aim of the programme goes beyond prolonging life expectancy: 'At BALANCE we want our patients not only to live longer, but to live better. We provide them with the most advanced treatments, the most innovative technology and expert support to achieve a true balance between body and mind'.

According to the specialist, the key lies in a holistic approach to medicine: 'We treat the patient's symptoms from the source, with an evidence-based approach, combining conventional and cutting-edge therapies to optimise health and promote longevity'.

This comprehensive work is supported by a highly specialised multidisciplinary team: 'Quality of life and well-being is not the result of a single intervention. For true health prevention, it is necessary to progress and optimise the individual at all levels. That is why we have specialist doctors, hormone experts, psychologists, nutritionists, physiotherapists and personal trainers, all focused on the care and prevention of disease,' concludes Dr. Orts.

With this new service, IMED Hospitales reinforces its commitment to patient-focussed medicine, with comprehensive and personalised solutions that combine medical rigour with the human factor.

MURAKAMI

VUELVE A SU PASIÓN, EL JAZZ RETURNS TO HIS PASSION: JAZZ

Pocos saben que Haruki Murakami regentó durante años un club de jazz en Tokio, llamado Peter Cat, antes de dedicarse a tiempo completo a la escritura. 'Retratos de Jazz', todo lo que has querido saber sobre Murakami y el jazz, contado por el propio autor, eterno candidato al Nobel de Literatura y uno de los autores más leídos en todo el mundo.



Few people know that Haruki Murakami ran a jazz club in Tokyo called Peter Cat for several years before dedicating himself fully to writing. Jazz Portraits, a book that covers everything you ever wanted to know about Murakami and jazz, told by the writer himself, a perennial Nobel Prize candidate and one of the most widely read writers in the world.

Quienes hayan leído a Murakami saben bien que la música es un elemento imprescindible en la narrativa del escritor japonés. Le apasiona la música de todo tipo, pero más si es jazz, blues, clásica, folk, o rock, un elemento imprescindible en su escritura, que toma familiarmente, como muchos de nosotros escuchamos música en nuestra vida diaria.

El propio Murakami refiere en sus entrevistas que sus novelas poseen una fuerte influencia musical, especialmente del jazz. Tan íntima es esta vinculación -escritura y jazz- que incluso algunos han acertado en decir que su obra "más que leerse, se escucha".

De esta pasión por el jazz sale ahora Retratos de Jazz (Tusquets, 2025) un texto compuesto por cincuenta y cinco retratos de músicos que van acompañados de una ilustración del pintor japonés Makoto Wada y de un comentario sobre un álbum de cada artista.

Cada capítulo se convierte en una historia, en un fragmento de memoria autobiográfica, y hasta de consejos a la hora de escuchar a un intérprete, o en sus descripciones de los músicos, y su época. Una figura importante para Murakami fue Stan Getz, el famoso saxofonista pero por el libro desfilan desde el mítico Chet Baker hasta Ella Fitzgerald, y figuras como Billie Holiday, Duke Ellington, Bill Evans o Art Pepper.

"Nada me haría tan feliz como hacerle sentir también al lector parte del placer que yo experimento cuando el tocadiscos se pone en marcha, la aguja de este cae sobre uno de mis viejos elepés de jazz y, cómodamente arrellanado en mi poltrona, escucho la música que se disemina en el aire, al calor de mi madriguera."

Amante del jazz, esta pasión le viene de antiguo. Cuenta Haruki Murakami (Kyoto, 1949) que cuando cumplió 15 años, en 1964, le regalaron unas entradas para un concierto de jazz en Kobe. "Me quedé atónito. Nunca había escuchado una música tan increíble". Aquel primer encuentro con el género, le marcaría la vida por completo, la música ha sido una constante y, es más, según él mismo, le enseñó a escribir.

Diez años después, el ahora célebre escritor y su esposa abrieron un pequeño bar en Kokubunji, una de las ciudades al norte de Tokio, llamado Peter Cat, (el nombre de su gato) donde cada día este melómano empedernido, pinchaba música jazz de su propia colección de vinilos, entonces unos 3.000 (ahora alcanza los 10.000) que funcionó hasta 1981.

"Trabajé duro, ahorré dinero, pedí muchos préstamos a amigos y familiares y poco después de dejar la universidad abrí un pequeño club de jazz en Tokio".

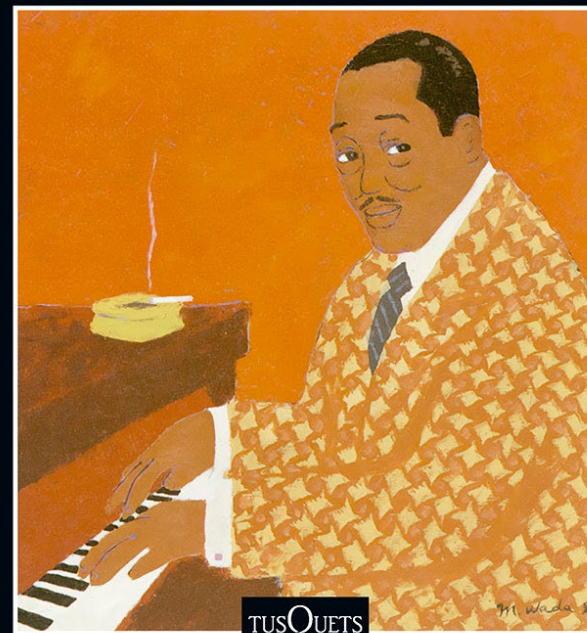
Como es de imaginar el joven Murakami estudiante de Literatura (como lo fueron sus padres, profesores de Lengua y Literatura), hacía de todo. Además de servir bebidas y comida y recoger las mesas, pinchaba sus discos favoritos, en especial jazz de los años 50. Por la noche, tras cerrar el pub, se quedaba escribiendo en la mesa de la cocina hasta que salía el sol.

En Retratos de Jazz, el lector tendrá la sensación de haberse sentado a una de las mesas de aquel local mientras el propio Murakami cuenta, en un tono confidencial, cercano y entusiasta, todo tipo de anécdotas de las canciones y vivencias de aquella época.

"Servíamos café durante el día y bebidas por la noche. También servíamos algunos platos sencillos. Teníamos discos sonando constantemente y músicos jóvenes tocando jazz en vivo los fines de semana. Seguí así

Haruki Murakami y Makoto Wada RETRATOS DE JAZZ

colección andanzas



Retratos de jazz. Tusquets Editores.

Those familiar with Murakami's work know that music is an essential part of the Japanese author's narrative. He is passionate about all kinds of music, particularly jazz, blues, classical, folk, and rock and treats music with a familiarity similar to how many of us incorporate it into our daily lives.

Murakami has often said in interviews that his novels are deeply influenced by music, especially jazz. So close is this link between his writing and jazz that some have rightly remarked his work is not so much read as it is heard.

This passion for jazz has now given rise to Jazz Portraits (Tusquets, 2025), a book made up of fifty-five portraits of musicians, each accompanied by an illustration by Japanese painter Makoto Wada, and a commentary on one of the artist's albums.

Each chapter reads like a short story, a piece of autobiography or even a listening guide, where Murakami offers descriptions of musicians and their eras.

One particularly important figure for Murakami is Stan Getz, the renowned saxophonist, but the book also includes names like Chet Baker, Ella Fitzgerald, Billie Holiday, Duke Ellington, Bill Evans, and Art Pepper.

"Nothing would make me happier," Murakami writes, "than to share with the reader a bit of the joy I feel when the record player starts spinning, the needle drops onto one of my old jazz LPs, and as I settle into my armchair, the music fills the air in the warmth of my den."

A Lifelong Love of Jazz. Murakami (born Kyoto, 1949) recalls that when he turned 15, in 1964, he was given tick-



Premio Princesa de Asturias, 2023

durante cinco años. ¿Por qué? Por una sencilla razón: me permitió escuchar jazz desde la mañana hasta la noche.”

UN ESCRITOR QUE CAUSA PASIÓN Y RECHAZO

Fue precisamente con una obra como *Tokyo Blues*, a finales de los ochenta, cuando un joven y desconocido Harini Murakami obtuvo su primer éxito en el mercado internacional, que se tradujo a más de 40 idiomas y hasta tuvo una adaptación cinematográfica.

Desde entonces, el escritor japonés más famoso del planeta que abarca diferentes géneros: novela, ensayo, o relato corto, ha llegado a varias generaciones de lectores de muy distintas procedencias, pasando en apenas dos décadas de ser autor de culto a autor de ‘best seller’.

Pero este hombre tranquilo, es de los pocos autores que no le ha preocupado mucho haber dado ese difícil salto de ser un escritor de prestigio, selecto, de pocos, a ser un autor para todos los públicos, de ventas millonarias, el perfecto autor de best-sellers, que dieron el salto inverso, de “autor de culto y de masas”.

Sobrevalorado para muchos, que recelan de un autor volcado en la literatura fácil, es para otros un escritor de indudable influencia en el mercado literario desde hace décadas, todo un fenómeno editorial de masas por el que vale la pena esperar colas infinitas en las librerías ante cada una de sus publicaciones.

ets to a jazz concert in Kobe. “I was stunned. I had never heard such incredible music.” That first encounter with jazz changed his life entirely. Music became a constant in his world and, he says, taught him how to write.

Ten years later, Murakami and his wife opened a small bar in Kokubunji, a city just north of Tokyo. They named it *Peter Cat* (after their pet cat), and each day this devoted jazz lover would play records from his collection, around 3,000 vinyl albums at the time (now more than 10,000). The club ran until 1981.

“I worked hard, saved up, borrowed money from friends and family, and not long after leaving university, I opened a small jazz club in Tokyo.”

As you might imagine, the young Murakami, then a literature student like his parents, who were both teachers, did everything himself: served drinks and food, cleared tables, and played his favourite records, especially jazz from the 1950s. At night, after closing, he would write at the kitchen table until sunrise.

In *Jazz Portraits*, the reader feels as though they’ve sat down at one of the tables in that club, listening to Murakami share stories in a confidential, intimate, and enthusiastic tone, full of anecdotes about the music and his experiences.

“We served coffee during the day and drinks at night. We also offered simple food. There was always music playing, and on weekends young musicians performed live jazz. I kept it going for five years. Why? Because it allowed me to listen to jazz from morning till night.”

A WRITER WHO INSPIRES PASSION AND CRITICISM

It was with *Norwegian Wood* in the late 1980s that an unknown Haruki Murakami achieved his first major international success. The novel was translated into more than 40 languages and even adapted into a film.

Since then, Murakami, the most internationally renowned Japanese writer, has written across various genres: novels, essays, and short stories, reaching generations of readers from vastly different backgrounds. In just two decades, he went from cult author to bestseller phenomenon.

Yet this quiet, reserved man is one of the few authors seemingly unbothered by his shift from niche literary prestige to mass appeal. He has achieved the rare crossover from exclusive to accessible, becoming a literary figure of immense popularity.

Critics accuse him of being overrated, favouring accessible prose at the expense of literary depth. But to others, Murakami is a writer of undeniable influence, a global publishing phenomenon worth queueing for, book after book.

LITERATURE THAT CAN BE HEARD LIKE MUSIC

To speak of jazz is to speak of improvisation, but to improvise, one must first know the language. This is what enables Murakami to write improvised, flowing phrases. His words move like musical notes, maintaining rhythm and melody.

Murakami’s control of tone and structure mirrors the playful irreverence of jazz, offering reflections on the absurdity of the ordinary. His writing becomes almost like musical composition, shaped by the improvisational patterns of jazz musicians.



LITERATURA PENSABLE EN TÉRMINOS MUSICALES

Hablar de jazz es hablar de improvisación; pero para que ésta sea posible uno debe conocer el lenguaje musical y es esto lo que le permite a Murakami escribir frases improvisadas. Sus palabras van como hiladas a notas musicales, mantienen el ritmo, interpretan una melodía. Murakami controla la pluma a su antojo y, con los mismos tonos irreverentes de las piezas del jazz, se convierten en una excusa para resaltar la absurdidad de lo normal, revisándola después como si fuera una composición musical, una forma de trabajar, aprendida de las improvisaciones de músicos de jazz.

El estilo sencillo y directo de Murakami posee sin embargo, un ligero toque intimista, mágico, donde combina lo surrealista y lo popular con rasgos de humor. Es melódico y conmueve al lector. Cada una de las palabras tiene su significado, no usa nada en vano.

A sus 76 años, este hombre sencillo y reflexivo, sigue sin salirse de sus rutinas. Inalterablemente cotidiano, se considera un funcionario de la escritura: "escribo mis diez páginas a diario como cualquier persona que ficha a la entrada y a la salida del trabajo."

El autor de la trilogía 1Q84, (tres tomos publicados en homenaje a la obra Orwell), encarna el prototipo de escritor solitario y reservado; se considera extremadamente tímido y siempre subraya que le incomoda hablar de sí mismo, de su vida privada, pero no mientras escribe y reflexiona. Por ejemplo ha confesado (en 'De qué hablo cuando hablo de escribir') que cuando comenzó a escribir en japonés le bloqueaba la responsabilidad de redactar en un idioma que conocía perfectamente y por tanto le exigía un mucho nivel, con un lenguaje culto y elevado.

Pues bien, ante aquella barrera psicológica, paralizante, de no llegar a dar la talla, se le ocurrió, a modo de reto también, escribir en inglés, una lengua que no dominaba como la suya y que le llevaría a escribir con frases más simples y palabras sencillas, dando como resultado un texto de una simpleza enternecedora, precisamente, una de las claves de su éxito.



His style is simple and direct, yet intimate and slightly magical. He blends the surreal with the everyday, infuses it with humour, and creates prose that is melodic and moving. Every word carries weight; nothing is wasted.

At 76 years old, this thoughtful, unassuming man maintains a disciplined routine. He refers to himself as a "functionary of writing": "I write ten pages a day like anyone else clocks in and out of their job."

The author of the 1Q84 trilogy (a tribute to Orwell's 1984) embodies the archetype of the solitary, reserved writer. He considers himself extremely shy and is uncomfortable talking about his private life, except when he writes and reflects. In What I Talk About When I Talk About Writing, he reveals that writing in Japanese felt paralyzing because he knew the language so well, it demanded perfection and elevated expression.

To overcome this psychological block, Murakami set himself a challenge: he began writing in English, a language he wasn't fully fluent in. This forced him to use simpler grammar and vocabulary, resulting in prose that was disarmingly honest and emotionally resonant. Ironically, this simplicity became one of the keys to his literary success.



CURIOSOS COMO EL GATO, A LA CAZA DEL BUEN DATO.

Es una ley cósmica: La visión de una caja despierta en el michi una irrefrenable sed de preguntas: “¿Qué habrá en su interior?”, “¿Cabré dentro?”, “¿Podré dominar el mundo desde ella?”

Nosotros, al igual que el gato, **compartimos esa pasión llamada “Curiosidad”**.

Es conocer a un nuevo cliente y hacernos montones de preguntas: ¿Quién es? ¿Qué objetivos se ha propuesto? ¿Cómo desmarcarlo de sus competidores? ¿De qué manera podemos ayudarle a mejorar sus éxitos?

Por que en contra de lo que se cree, **la curiosidad nunca mató al gato**.
Ya lo dice la canción: “No estaba muerto, que estaba de campaña”.



**IMED VIRGEN
DE LA FUENSANTA
TIEMPOS DE ESPERA
INFERIORES A 10 MINUTOS
EN LAS URGENCIAS 24H**

24H EMERGENCY SERVICE WITH A WAITING TIME OF LESS THAN 10 MINUTES





El nuevo hospital IMED Virgen de la Fuensanta mantiene el firme objetivo de consolidarse como un referente sanitario en la región de Murcia. Desde su apertura en noviembre 2024, ha ampliado sus especialidades médicas y cuida mucho del servicio de Urgencias 24h, donde los tiempos de espera son inferiores a 10 minutos.

La Dra. Marina Carrasco, Directora Médica del centro y Jefa de la Unidad de Urgencias, hace balance de los primeros meses de funcionamiento del centro, y adelanta las previsiones para este año, que se presenta prometedor. "El mayor reto que hemos tenido ha sido darnos a conocer en la región de Murcia. IMED Virgen de la Fuensanta es el primer hospital del grupo fuera de la Comunidad Valenciana, y nuestro objetivo es que los murcianos nos conozcan, vengan al hospital y puedan conocer la filosofía del grupo IMED", afirma.

TODAS LAS ESPECIALIDADES MÉDICO-QUIRÚRGICAS

IMED Virgen de la Fuensanta trabaja para ofrecer atención en todas las especialidades médicas para cumplir con el propósito de consolidarse como un hospital general de referencia.

Cuenta con un cuadro médico de primer nivel en traumatología, cirugía general, neurocirugía, cardiología, medicina interna, ginecología, etc. "Ya hemos abierto la especialidad de psiquiatría, y en breve contaremos con endocrinología, neumología, intervencionismo", añade la doctora.

The new IMED Virgen de la Fuensanta hospital maintains the firm objective of consolidating its position as a healthcare benchmark in the region of Murcia.

Since its opening in November 2024, it has expanded its medical specialties and attaches great importance to the 24h Emergency service, which has waiting times of less than 10 minutes.

Dr. Marina Carrasco, Medical Director of the centre and Head of the Emergency Unit, takes stock of the centre's first months of operation, and the forecasts for this year, which looks promising. 'The biggest challenge we have faced has been to promote ourselves in the region of Murcia. IMED Virgen de la Fuensanta is the group's first hospital outside the Valencian Community, and our aim is that the people of Murcia get to know us, come to the hospital and get to know the philosophy of the IMED group,' says the doctor.

ALL MEDICAL AND SURGICAL SPECIALITIES

IMED Virgen de la Fuensanta is working to offer care in all medical specialties in order to consolidate its position as a benchmark general hospital. It has first class medical staff in traumatology, general surgery, neurosurgery, cardiology, internal medicine, gynaecology, etc.

'We have already started the psychiatry department, and soon we will have endocrinology, pneumology and interventional medicine,' adds the doctor.



URGENCIAS 24H Y TIEMPOS DE ESPERA DE 10 MINUTOS

El servicio de Urgencias 24 horas es uno de los pilares del hospital, con un equipo de profesionales altamente capacitados para responder de manera rápida y efectiva ante cualquier situación crítica.

"Nuestras demoras son inferiores a 10 minutos, lo que para nosotros representa tanto un logro como un compromiso continuo. Los pacientes muestran un alto grado de satisfacción con nuestra atención", destaca la especialista.

ESPECIALISTAS EN URGENCIAS

El equipo de Urgencias está en conexión directa con todas las especialidades del cuadro médico de tal manera que el circuito asegura el poder atender al paciente desde el punto de vista de urgencias hasta completar con la valoración por el especialista.

"Todos los facultativos del servicio de urgencias se encuentran en posesión del título MIR de medicina familiar y comunitaria, con amplia experiencia en medicina de urgencias y casi todos formados en los principales hospitales Universitarios de la región de Murcia. Actualmente la mayoría de la plantilla se encuentra en vías de conseguir el título MIR de especialista de Urgencias y Emergencias", detalla la doctora, subrayando la alta cualificación de su equipo.

24-HOUR EMERGENCIES AND 10-MINUTE WAITING TIMES

The 24-hour emergency service is one of the pillars of the hospital, with a team of highly trained professionals to quickly and effectively respond to any critical situation.

'Our delays are less than 10 minutes, which for us represents both an achievement and an ongoing commitment. Patients show a high degree of satisfaction with our care,' the doctor stresses.

EMERGENCY SPECIALISTS

The emergency team is directly connected to all the specialist medical staff so that the patient can be attended to by the emergency department until the specialist medical assessment is completed.'

All the doctors in the emergency department have a MIR degree in family and community medicine, with extensive experience in emergency medicine and almost all of them trained in the main university hospitals in the region of Murcia. Currently most of the staff are in the process of obtaining the MIR degree as specialists in emergency medicine,' says the doctor, underlining the high qualifications of her team.

SABIDURÍA ESTOICA PARA TIEMPOS ACTUALES

Aplicar en nuestra vida diaria, las cuatro virtudes cardinales –sabiduría, justicia, valor y templanza– que el filósofo Epicteto estableció hace 2.000 años como principios de la escuela estoica, es un camino sencillo y práctico para afrontar los desafíos cotidianos y vivir más felices, según un estudioso italiano.

STOIC WISDOM FOR MODERN TIMES

Applying the four cardinal virtues –wisdom, justice, courage, and temperance– in our daily lives, as set out by the philosopher Epictetus 2,000 years ago, provides a simple and practical way to face everyday challenges and live a happier life, according to an Italian scholar.



Retrato imaginario de Epicteto

La vida del estudioso italiano Massimo Pigliucci experimentó en 2014 un cambio decisivo, profundo y positivo que, según explica el propio Pigliucci, “comenzó entonces, continúa hoy en día y fue provocado por mi primera lectura de un filósofo del que nunca había oído hablar, aunque su nombre fuese muy conocido durante unos dieciocho siglos: Epicteto”.

Epicteto, que probablemente vivió entre los años 50-55 a 130-135 de la era actual, fue un filósofo griego que vivió parte de su vida como esclavo en la antigua Roma y es conocido por dos obras fundacionales de la filosofía estoicas, el ‘Enquiridión’ (manual) y ‘Discursos’ (o Disertaciones), escritas por su discípulo Flavio Arriano, a partir de las enseñanzas de Epicteto.

Pigliucci es uno de los mayores expertos en estoicismo, escuela filosófica de la Antigua Grecia que sostiene que no es posible controlar lo que ocurre alrededor, pero se puede controlar el modo en que se lo piensa, y que propone una ética personal según la cual las personas deben ser disciplinadas, tolerantes y autocontroladas, empleando para ello el coraje y el raciocinio.

Esta escuela filosófica surgió a finales del siglo IV a.C., cuando el comerciante fenicio Zenón de Citio, nacido en Chipre, llegó a Atenas tras haberlo perdido todo en un naufragio, según Pigliucci.

En la capital griega Zenón ofrecía sus lecciones en público, en una galería cubierta situada junto a la ágora o plaza pública de la capital griega denominada ‘stoa’, palabra de la cual deriva el término ‘estoico’, que identifica a esta antigua filosofía.

Uno de los resultados del giro existencial que experimentó Pigliucci —profesor de Filosofía de la cátedra K. D. Irani en el City College de Nueva York (EE.UU.) y está doctorado en Genética, Biología Evolutiva y Filosofía— es su libro ‘Guía práctica del estoicismo’ inspirado por los principios de Epicteto.

In 2014, Pigliucci experienced a decisive, profound, and positive change in his life. As he explains, “It began then, continues to this day, and was sparked by my first encounter with a philosopher I had never heard of, though he had been widely known for nearly eighteen centuries: Epictetus.”

Epictetus, who likely lived between 50–55 and 130–135 AD, was a Greek philosopher who spent part of his life as a slave in ancient Rome. He is best known for two foundational Stoic texts: the Enchiridion (Handbook) and the Discourses, written by his student Flavius Arrian based on Epictetus’s teachings.

Pigliucci, is now one of the leading voices on Stoicism. The ancient school teaches that while we cannot control external events, we can control our thoughts about them. It proposes a personal ethic rooted in discipline, tolerance, and self-control, using courage and reason as key tools.

This school of philosophy originated in the late 4th century BC when Zeno of Citium, a Phoenician merchant from Cyprus, arrived in Athens after losing everything in a shipwreck, said Pigliucci.

Zeno gave public lectures in the Greek capital, in a colonnade next to the Agora, or the Greek capital’s central square—known in Greek as a stoa, a word derived from the term “Stoic” that identifies this ancient philosophy.

One of the results of existential turn that Pigliucci experienced - Professor of Philosophy at the K. D. Irani Chair at the City College of New York (USA) and a Ph. D. in Genetics, Evolutionary Biology and Philosophy - is his book “A Practical Guide to Stoicism” inspired by the principles of Epictetus.

EPICTETUS’S IDEAS REMAIN RELEVANT

“Like his mentor Socrates, Epictetus did not leave behind written works, choosing instead to teach and debate with his students. The world is a better place because Arrian preserved his teachings,” Pigliucci remarks.

“Epictetus’s views on how the cosmos works and how we should treat others have had a lasting impact.” Assures Pigliucci.

The enduring relevance of Stoicism, more than 2,000 years later, testifies to “the practicality of its doctrines and the benefits of adopting this philosophy, whose central tenet is that a good human life, one truly worth living, is one guided by reason in service of society,” Pigliucci adds.

“This is what the ancients called a eudaimonic life.”

“To begin thinking and acting like a Stoic, Pigliucci recommends using the four cardinal virtues as a moral compass in all aspects of life: practical wisdom, courage, justice, and temperance” he explains.

EQUANIMITY IN THE FACE OF LIFE’S UPS AND DOWNS

A central element of Epictetus’s philosophy, expressed in modern terms, is that “we are solely and exclusively responsible for what we freely say, the judgements we make and the values we uphold, and for our decisions to act or not to act”

“That is it. We do not, for the most part, even have full control over our own mental life,” he adds.

For example, “we all prefer being healthy to being sick, being rich to being poor, but our self-esteem should not depend on achieving these accomplishments, because they are not entirely within our control”, states the expert

LAS IDEAS DE EPICTETO SIGUEN VIGENTES

"Epicteto, al igual que su mentor, Sócrates, no dejó obra escrita, centrándose más bien en la enseñanza y en debatir con sus numerosos discípulos. El mundo es un lugar mejor gracias a que Arriano conservó las enseñanzas del filósofo", señala Pigliucci.

"Las ideas de Epicteto sobre el funcionamiento del cosmos y sobre cómo comportarse con los demás han beneficiado a un sinnúmero de personas", asegura Pigliucci.

Destaca que el hecho de que el estoicismo haya resistido al paso de dos milenios y siga vigente "atestigua el pragmatismo de sus doctrinas y la utilidad de adoptar esta filosofía, cuyo axioma fundamental es que una buena vida humana, una vida que merezca realmente la pena ser vivida, es aquella que se vive aplicando la razón a la mejora de la sociedad".

"Es lo que los antiguos llamaban una vida eudaemónica", apunta.

"Para empezar a pensar y actuar como un estoico, podemos utilizar como brújula moral para todo lo que hagamos las cuatro virtudes cardinales, o puntos cardinales del estoicismo: sabiduría práctica, valor, justicia y templanza" explica.

ECUANIMIDAD ANTE LOS VAIVENES DE LA VIDA

Un aspecto de la filosofía de Epicteto, que Pigliucci considera capital es, dicho en un lenguaje actual, que "somos responsables única y exclusivamente de lo que libremente opinamos, los juicios que hacemos y los valores que defendemos, y de nuestras decisiones de actuar o dejar de hacerlo".

"Eso es todo. Ni siquiera controlamos, en buena parte, nuestra vida mental", añade.

Por ejemplo, "todos preferimos estar sanos a estar enfermos, ser ricos a ser pobres, pero nuestra autoestima no debería depender de alcanzar estos logros, porque no están totalmente bajo nuestro control", señala este experto.

"En la vida, a veces ganamos y otras perdemos, por lo que la única actitud razonable que debemos cultivar es la ecuanimidad ante los resultados", sean unos u otros, enfatiza.

Siguiendo esta idea, es mejor orientar nuestros deseos hacia las cosas que podemos controlar, es decir, nuestras libres opiniones, porque así nuestras posibilidades de vivir una vida eudaemónica solo dependerán de nuestro propio esfuerzo, en lugar de depositar nuestra felicidad en cosas que no están del todo en nuestras manos conseguir o depender de los caprichos del azar", asegura.

"Cuanto más preciamos (damos valor a) cosas que no podemos controlar, menos control tenemos", señalaba Epicteto en su libro Discursos", destaca Pigliucci.

Pigliucci ofrece en su 'Guía práctica del estoicismo' 53 lecciones breves y prácticas para tener una vida plena, y cultivar la felicidad y la resiliencia en el día a día, inspiradas en las cuatro virtudes cardinales de los estoicos y los principios de Epicteto, entre las cuales figuran las que se reproducen a continuación:.

HAZLO LO MEJOR POSIBLE

"Deseamos cosas que, en última instancia, no dependen de nosotros, a la vez que rehuimos cualquier esfuerzo por lograr cosas que sí están en nuestras manos alcanzar", señala.

"Debemos recordar que nuestro objetivo no es acertar en el blanco, sino efectuar el mejor tiro del que sea-



Profesor Massimo Pigliucci

"In life, we win some and lose some, so the most reasonable approach is to cultivate equanimity, regardless of the result," to be one or the other, he emphasises.

"Following this idea, it is better to orient our efforts to those things that we can control, that is, our free opinions, because then our chances of living a eudaemonic life will only depend on our own efforts, rather than placing our happiness in things that are not entirely in our hands to achieve or depend on the whims of chance," he says.

"The more we value (give value to) things we cannot control, the less control we have," Epictetus wrote in his book Discourses, a point Pigliucci highlights.

In his Practical Guide to Stoicism, Pigliucci offers 53 concise and practical lessons aimed at living a fulfilling life and cultivating happiness and resilience in everyday life. These lessons are inspired by the four cardinal Stoic virtues and the teachings of Epictetus, and include the following"

DO YOUR BEST

"We want things that are ultimately not in our control, while shying away from making any attempt to achieve things that are in our control," he says.

"We must remember that our goal is not to hit the target, but to make the best shot we are capable of; not to get the promotion, but to position ourselves as the most deserving candidate; not to make a particular person fall in love with us, but to expand our love capacity as much as we can," he adds.

CONSIDER THE MOST LIKELY OUTCOME

"In everything we set out to do, let us not lose sight of what is most likely to happen, and let us prepare our reaction in advance and in accordance with that

mos capaces; no es conseguir la promoción laboral, sino posicionarnos como el candidato que más se la merece; no es lograr que una persona en concreto se enamore de nosotros, sino ampliar tanto cuanto podamos nuestra capacidad amorosa", añade.

TEN EN CUENTA LO MÁS PROBABLE

"En todo lo que nos propongamos, no perdamos de vista qué es lo más probable que suceda, y preparemos nuestra reacción de antemano y de acuerdo con esa probabilidad", sugiere el autor.

"Por eso, cuando tengamos que vérmolas con el vecino molesto, hagamos todo lo posible por persuadirle de que se comporte en pro de la buena convivencia, pero en última instancia no perdamos de vista lo que podemos controlar y lo que no", añade

EVITA BUSCAR CULPABLES Y CULPARTE

"A nosotros no nos perturban las cosas en sí mismas, sino los juicios que nos formamos sobre ellas. Basta con mirar alrededor para darnos cuenta de que cada uno reacciona a su manera ante los mismos acontecimientos", reflexiona Pigliucci.

"Ahora bien, hay tres niveles en el camino hacia la sabiduría: la persona insensata culpa a los demás de lo que resultan ser sus propios juicios acerca de las cosas; la persona que progresa no culpa a los demás, pero se culpa a sí misma; la persona sabia ni siquiera se culpa a sí misma", enfatiza

DECIDE Y ACTÚA SEGÚN TU CONCIENCIA

"Si hemos decidido que determinada acción es la correcta, hagámosla a la vista de los demás, aunque no lo aprueben. Lo que opinen no es problema nuestro", recomienda Pigliucci. "Pero si consideramos que algo no está bien, simplemente no lo hagamos, sin importar lo que los demás quieran que hagamos. Lo que opinen nos da absolutamente igual", recalca.

RECUERDA QUE ES PREFERIBLE NO JUZGAR

"Recordemos que nuestro objetivo debe ser llegar a formar el mejor juicio posible sobre las cosas y las personas, y eso no ocurrirá si nos precipitamos y juzgamos sin disponer de información suficiente para reflexionar. La gran mayoría de las veces, lo mejor es no juzgar", señala Pigliucci.

MANTENTE COHERENTE CON LO QUE QUIERES SER

"Es necesario decidir qué clase de persona somos, y luego ser esa persona independientemente de si estamos en público — bajo la mirada de los demás— o en la intimidad de nuestro hogar", señala este especialista en estoicismo y Epicteto.

"De lo contrario, nos haremos daño por partida doble, ya que estaremos siendo hipócritas y esta falta de coherencia hará que nos resulte más difícil seguir avanzando. Busquemos la compañía de las personas de virtud, y seamos nosotros mismos personas virtuosas", concluye.





Massimo Pigliucci

El axioma fundamental del estoicismo es que una buena vida humana, es aquella que se vive aplicando la razón a la mejora de la sociedad.

The fundamental principle of Stoicism is that a good human life is one lived using reason to contribute to the betterment of society.

probability," the author suggests.

"So, when we have to deal with the annoying neighbour, let's do our best to persuade him to behave in the interests of good neighbourly behaviour, but ultimately let's not lose sight of what we can control and what we can't," he adds

AVOID BLAME AND THE BLAME GAME

"We are not disturbed by the things themselves, but by the judgements we make about them. You only have to look around you to realise that everyone reacts in their own way to the same events," Pigliucci reflects.

"Now, there are three levels on the road to wisdom: the foolish person who blames others for his own judgements about things; the person who progresses and does not blame others but blames himself; the wise person who does not even blame himself," he emphasises.

DECIDE AND ACT ACCORDING TO YOUR CONSCIENCE

"If we have decided that a certain action is the right one, let's do it in full view of others, even if they don't approve of it. What they think is not our problem," Pigliucci advises.

"But if we think something is wrong, let's just not do it, no matter what others want us to do. We don't care what they think," he stresses.

HE REMINDS US THAT IT IS BETTER NOT TO JUDGE

"Let's remember that our goal should be to come to the best possible judgement about things and people, and that will not happen if we rush to judgement without sufficient information to reflect. The vast majority of the time, it is best not to judge," says Pigliucci.

STAY CONSISTENT WITH WHO YOU WANT TO BE

"We need to decide what kind of person we are, and then be that person whether we are in public - under the gaze of others - or in the privacy of our home," says this specialist in Stoicism and Epictetus.

"Otherwise, we will be doubly hurting ourselves, as we will be being hypocritical, and this lack of coherence will make it more difficult for us to move forward. Let us seek the company of people of virtue, and be virtuous people ourselves," he concludes.

DR. RUBÉN HIDALGO

AUMENTO DE PECHO VÍA AXILAR, SIN CICATRICES EN LA MAMA

BREAST AUGMENTATION VIA THE AXILLARY METHOD, WITHOUT BREAST SCARS

El aumento de pecho sigue siendo una de las cirugías estéticas más demandadas, y gracias a los avances médicos, hoy es posible realizarla con cicatrices prácticamente invisibles como ocurre con la intervención por vía axilar. Se trata de un procedimiento que utiliza una pequeña incisión en la axila para colocar los implantes con precisión endoscópica.

Breast augmentation continues to be one of the most sought-after cosmetic surgeries, and thanks to medical advances, it is now possible to perform it with practically invisible scars, as is the case with the axillary approach. This is a procedure that uses a small incision in the armpit to place the implants with endoscopic precision.

El Dr. Rubén Hidalgo cirujano plástico en ilahy y especialista en este tipo de operación, explica en la siguiente entrevista las ventajas de esta técnica respecto a los métodos tradicionales, los factores a tener en cuenta, cómo es el postoperatorio... y nos ayuda a resolver las dudas más frecuentes sobre el aumento de pecho por vía axilar.

¿QUÉ ES LA CIRUGÍA DE AUMENTO DE MAMA VÍA AXILAR Y QUÉ LA HACE DIFERENTE DE OTRAS TÉCNICAS?

El aumento de mama vía axilar es un procedimiento innovador en el que los implantes se colocan a través de una pequeña incisión en la axila, sin realizar cortes en la mama. A diferencia de otros accesos como el submamario o el periareolar, esta técnica permite obtener resultados naturales sin cicatrices visibles en el pecho, de forma mínimamente invasiva. En ilahy, ofrecemos esta avanzada técnica con la máxima seguridad y la precisión del Dr. Hidalgo, precisión, garantizando un proceso quirúrgico en las mejores condiciones hospitalarias.

¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES VENTAJAS DE ELEGIR LA VÍA AXILAR FRENTE A OTROS ACCESOS COMO EL SUBMAMARIO O PERIAREOLAR?

No deja cicatrices en la mama; la incisión queda oculta en el pliegue natural de la axila. La glándula mamaria se ve menos afectada porque se respeta completamente el tejido mamario. Es un procedimiento mínimamente invasivo, donde no lesionamos el surco submamario ni la areola. La recuperación también es más rápida: al no cortar el tejido mamario, las molestias postoperatorias suelen ser menores. Y los resultados son más naturales puesto que conseguimos una transición suave en el escote. Además, al no realizar ninguna cicatriz en la mama, no dejamos estigma de cirugía.



Dr. Rubén Hidalgo, a plastic surgeon at ilahy and a specialist in this type of operation, explains in the following interview the advantages of this technique compared to traditional methods, taking various factors into account, such as what the postoperative period is like... and helps answer the most frequent questions about breast augmentation by the axillary method.

WHAT IS AXILLARY BREAST AUGMENTATION SURGERY AND HOW IS IT DIFFERENT FROM OTHER TECHNIQUES?

Axillary breast augmentation is an innovative procedure in which the implants are placed through a small incision in the armpit, without cutting into the breast. Unlike other procedures, such as sub mammary or peri areolar, this minimally invasive technique allows natural results to be obtained without visible scars on the breast. At ilahy, this advanced technique is offered with the maximum safety and precision by Dr. Hidalgo, therefore guaranteeing a surgical process in the best hospital conditions.

+info



WHAT ARE THE MAIN ADVANTAGES OF CHOOSING THE AXILLARY APPROACH OVER OTHER APPROACHES SUCH AS SUB MAMMARY OR PERI AREOLAR?

It does not leave scars on the breast; the incision is hidden in the natural fold of the armpit. The mammary gland is less affected because the breast tissue is completely respected. It is a minimally invasive procedure, where we do not injure the sub mammary fold or the areola. Recovery is also quicker as the breast tissue is not cut; postoperative discomfort is usually less. And the results are more natural as we achieve a smooth transition in the cleavage. In addition, as there is no scar on the breast, there is no stigma of surgery.

HOW IS THE PROCEDURE PERFORMED, STEP BY STEP?

General anaesthesia is administered to ensure the patient's comfort. An incision is made in the armpit, about 3-4 cm, strategically placed to be unnoticeable. Endoscopic technology is used to create a precise pocket for the implant. The implant is then placed in a submuscular or dual plane, depending on the case. The incision is then closed with fine sutures and techniques that promote optimal healing. In addition, it can be combined with the use of the UrgoTouch® Laser to enhance healing and achieve almost invisible scars over time. The patient is discharged in less than 24 hours and a post-operative follow-up is carried out. At ilahy, we use state-of-the-art technology to make the procedure safe and minimally invasive.

WHAT TYPE OF PROSTHESES ARE USED FOR THIS TYPE OF SURGERY?

We work with high quality cohesive silicone gel implants, certified and endorsed by international organisations. Depending on the case, we choose between round or anatomical prostheses, always seeking the best body harmony for each patient. The axillary approach does not imply any limitation with regard to the use of implant type or size.

IS IT A SUITABLE PROCEDURE FOR ALL WOMEN OR ARE THERE CERTAIN CONDITIONS THAT COULD MAKE IT INADVISABLE?

At ilahy we carry out an initial personalised assessment to determine the best option for each patient. In this case, the axillary approach does not pose any limitations for the use of different implants; however, in my opinion, it is not an ideal technique for patients who are looking for very marked results with large prostheses. It is also not useful for patients with marked asymmetries or sagging breasts. Axillary breast augmentation is an ideal technique for patients who are looking for a harmonious and natural result, without visible scars on the breast.

WHAT POST-OPERATIVE CARE IS NECESSARY AFTER THIS OPERATION AND HOW LONG DOES IT TAKE FOR THE PATIENT TO RECOVER?

During the first few days, relative rest and avoiding raising the arms above the shoulders is recommended.

¿CÓMO SE REALIZA EL PROCEDIMIENTO PASO A PASO?

Se administra anestesia general para garantizar el confort de la paciente. Se realiza una incisión en la axila, de unos 3-4 cm, estratégicamente colocada para ser imperceptible. Se utiliza tecnología endoscópica para crear un bolsillo preciso para el implante. Luego, se coloca el implante en plano submuscular o dual, según el caso. Después se cierra la incisión con suturas finas y técnicas que favorecen una cicatrización óptima. Además, se puede combinar con el uso de Laser UrgoTouch® para potenciar la cicatrización y conseguir cicatrices casi invisibles con el paso del tiempo. La paciente recibe el alta en menos de 24 horas y se realiza un seguimiento postoperatorio. En ilahy, utilizamos tecnología de última generación para que el procedimiento sea seguro y mínimamente invasivo.



¿QUÉ TIPO DE PRÓTESIS SE UTILIZAN PARA ESTE TIPO DE CIRUGÍA?

Trabajamos con implantes de gel de silicona cohesivo de alta calidad, certificados y avalados por organismos internacionales. Dependiendo del caso, elegimos entre prótesis redondas o anatómicas, siempre buscando la mejor armonía corporal para cada paciente. El abordaje axilar no supone ninguna limitación con respecto al uso de tipo de implante ni de tamaño.

¿ES UN PROCEDIMIENTO ADECUADO PARA TODAS LAS MUJERES O HAY CIERTAS CONDICIONES QUE PODRÍAN HACER QUE NO SEA RECOMENDABLE?

En ilahy realizamos una primera una evaluación personalizada para determinar la mejor opción para cada paciente. En este caso, la vía axilar no supone ninguna limitación para el uso de diferentes implantes; sin embargo, desde mi punto de vista, no es una técnica ideal para pacientes que buscan resultados muy marcados con prótesis de gran tamaño. Tampoco es útil en pacientes con asimetrías muy marcadas ni con el pecho caído. El aumento mamario por vía axilar es una técnica ideal para pacientes que busquen un resultado armónico y natural, sin cicatrices visibles en la mama.

During the first week, daily activities can be resumed without effort. During the first month, intense physical activity and sudden movements should be avoided. The definitive results are visible after three to six months, when the implants are fully seated. At ilahy we accompany our patients throughout the recovery process to ensure the best results.

WHAT ADVICE WOULD YOU GIVE TO WOMEN WHO ARE CONSIDERING THIS PROCEDURE AND HAVE DOUBTS OR FEARS ABOUT THE PROCESS?

To be well informed, to consult with surgeons who specialise in the axillary approach. There are many myths about this technique due to lack of knowledge. Ask all their questions; a good specialist who has experience in this technique should explain the process clearly. Trust in a medical team with hospital backing is key, it is the most important thing and they should think about the long-term result. This technique offers a more comfortable recovery and natural results.

If you are considering a breast augmentation by the axillary method, we will be happy to advise you and offer you the best option according to your needs.



¿QUÉ TIPO DE CUIDADOS POSTOPERATORIOS SON NECESARIOS TRAS ESTA CIRUGÍA Y CUÁNTO TIEMPO TARDA EN RECUPERARSE UNA PACIENTE?

Durante los primeros días se recomienda reposo relativo y evitar levantar los brazos por encima de los hombros. En la primera semana se pueden retomar actividades diarias sin esfuerzos. Y durante el primer mes se debe evitar actividad física intensa y movimientos bruscos. Los resultados definitivos se aprecian a partir de los tres a seis meses, cuando los implantes se asientan completamente. En ilahy acompañamos a nuestras pacientes en todo el proceso de recuperación para garantizar los mejores resultados.

¿QUÉ CONSEJOS LE DARÍAS A LAS MUJERES QUE ESTÁN CONSIDERANDO ESTE PROCEDIMIENTO Y TIENEN DUDAS O MIEDOS SOBRE EL PROCESO?

Que se informen bien, que consulten con cirujanos especializados en vía axilar. Hay muchos mitos sobre esta técnica fruto de su desconocimiento. Que pregunten todas sus dudas; un buen especialista debe explicarles el proceso con claridad. La confianza en un equipo médico con respaldo hospitalario es clave, es lo más importante. Y que piensen en el resultado a largo plazo. Esta técnica ofrece una recuperación más cómoda y resultados naturales.

Si estás considerando un aumento de pecho vía axilar, estaremos encantados de asesorarte y ofrecerte la mejor opción según tus necesidades.

ilahy Alcoy

Pol. Ind. Cotes Baixes Carrer B, 1
Alcoy (Alicante)
Tel. 965 504 900

ilahy Benidorm

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7
Benidorm (Alicante)
Tel. 966 878 778

ilahy Colón

Carrer d'Isabel la Catòlica, 12
Valencia
Tel. 963 014 535

ilahy Elche

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

ilahy Gandía

Carrer Gregori Maïans, 19 - Gandia (Valencia)
Tel. 963 00 30 19

ilahy Torrevieja

Centro Comercial Ozone
Avda. De Rosa Mazón Valero, s/n - Torrevieja (Alicante)
Tel. 966 817 407

ilahy Valencia

Avda. de la Il·lustració, 1 - Burjassot (Valencia)
Tel. 963 003 020

www.ilahy.es

BALANCE

Medicina Antiaging y Longevidad



Descubre TU MEJOR TÚ

- Programa básico/esencial.
- Programa sueño con o sin polisomnografía.
- Programa digestivo básico o completo.
- Programa longevidad.
- Programa hormonal.
- Programa neurológico.
- Programa salud sexual.



Saber más

TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE CÓMO SER MADRE A PARTIR DE LOS 40 AÑOS





**EVERYTHING YOU NEED TO KNOW
ABOUT BECOMING A MOTHER IN
YOUR 40S AND BEYOND**

Dr. Sergio Rogel Cayetano

Cada mujer es única, y dado que muchas pacientes intentan quedar gestantes por encima de 40 años, no es infrecuente que alguna lo consiga, y muchas otras no.

El Dr. Sergio Rogel Cayetano explica cómo afecta la edad a la fertilidad y las opciones de reproducción asistida que surgen

Una no elige cuándo quiere ser madre. Este sentimiento llega de repente y a muchas mujeres les roza después de los 40 años. A veces lo que pasa es que tampoco se elige cuándo se puede serlo: estabilidad, economía y otras cuestiones que cada persona pueda meter en su ecuación.

Sin embargo, a partir de esta edad, de los 40, es una realidad que la fertilidad comienza a disminuir de manera significativa, lo que puede dificultar el embarazo natural. Sin embargo, gracias a los avances en la medicina reproductiva, existen soluciones eficaces que permiten aumentar las posibilidades.

El doctor Sergio Rogel Cayetano, ginecólogo especialista en medicina reproductiva de VITA, explica los diferentes factores que influyen en la fertilidad después de los 40 años y las opciones disponibles para aquellas mujeres que desean ser madres en esta etapa de su vida.

¿CÓMO AFECTA LA EDAD A LA FERTILIDAD?

Las mujeres nacen con un número determinado de ovocitos que se van agotando a lo largo de su vida fértil. Este proceso tiene dos consecuencias fundamentales: "Los ovocitos no son infinitos, sino que se agotan", señala el doctor Rogel, y además "los ovocitos envejecen, puesto que no se renuevan. Tienen tantos años como la propia mujer, y por lo tanto pierden poco a poco calidad".

Uno de los principales problemas que surgen con la edad es el aumento de la probabilidad de aneuploidía, es decir, embriones con un número incorrecto de cromosomas.

"Un embrión aneuploide, aunque sea de calidad metabólicamente hablando, no podrá dar lugar a un embarazo viable", aclara el especialista de VITA Medicina Reproductiva. Esto se traduce en dificultades para conseguir el embarazo y en un mayor número de abortos espontáneos.

OPCIONES DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA PARA MAYORES DE 40

Teniendo en cuenta que la probabilidad de embarazo disminuye significativamente a partir de los 35 años y mucho más al pasar los 40, se recomienda consultar



Dr. Sergio Rogel Cayetano explains how age affects fertility and the options that exist for assisted reproduction.

You don't choose when you want to be a mother. This feeling comes suddenly and for many women it comes after the age of 40. Sometimes you don't choose when you can be a mother either: stability, finances and other issues that each person can put into their equation. However, after the age of 40, it is a reality that fertility begins to decline significantly, which can make it difficult to become pregnant naturally. However, thanks to advances in reproductive medicine, there are effective solutions to increase the possibilities.

Dr. Sergio Rogel Cayetano, a gynaecologist specialising in reproductive medicine at VITA, explains the different factors that influence fertility after the age of 40 and the options available to women who wish to become mothers at this stage of their lives.



con un especialista si después de seis meses de intentos no se ha conseguido una gestación. "Cada mujer es única, y dado que muchas pacientes intentan quedar gestantes por encima de 40 años, no es infrecuente que alguna lo consiga, y muchas otras no", apunta el Dr. Rogel.

Para aumentar las posibilidades de embarazo en mujeres de esta franja de edad, la opción más recomendada es la Fecundación In Vitro (FIV). "Si se quiere ser eficiente en un tratamiento de reproducción asistida se debe recurrir en estos casos a la Fecundación In Vitro, siempre que haya ovocitos disponibles", explica.

Además, es recomendable realizar un análisis de los cromosomas de los embriones antes de su implantación (PGTA) para aumentar la tasa de éxito del tratamiento.

HOW DOES AGE AFFECT FERTILITY?

Women are born with a certain number of oocytes, which deplete over the course of their fertile life. This process has two fundamental consequences: 'Oocytes are not infinite, they are exhausted,' says Dr. Rogel, and furthermore, 'oocytes age, as they are not renewed. They are as old as the woman herself, and therefore gradually lose quality.

One of the main problems that arise with age is the increased likelihood of aneuploidy, i.e. embryos with the wrong number of chromosomes. 'An aneuploid embryo, even if it is of good quality metabolically speaking, will not be able to give rise to a viable pregnancy,' explains the specialist from VITA Reproductive Medicine. This results in difficulties in achieving pregnancy and a higher number of miscarriages.

Dr. Sergio Rogel Cayetano

Each woman is unique and given that many patients try to become pregnant over the age of 40, it is not uncommon for some to succeed, whilst many others do not.

ASSISTED REPRODUCTION OPTIONS FOR THE OVER 40S

Bearing in mind that the probability of pregnancy decreases significantly after the age of 35 and even more so after 40, it is recommended that a specialist be consulted if after six months of attempts a pregnancy has not been achieved. 'Each woman is unique and given that many patients try to become pregnant over the age of 40, it is not uncommon for some to succeed, whilst many others do not,' says Dr. Rogel.

To increase the chances of pregnancy in women in this age group, the most recommended option is In Vitro Fertilisation (IVF). 'If you want to be efficient in an assisted reproduction treatment you should resort to In Vitro Fertilisation, as long as there are oocytes available,' explains the expert. In addition, it is advisable to carry out a chromosome analysis of the embryos before implantation (PGTA) to increase the success rate of the treatment.

WHAT IS THE SUCCESS RATE OF THESE TREATMENTS?

There is no single answer, as the success of IVF depends on many factors, such as the number and quality of the oocytes, the existence of previous diseases, the quality of the sperm and the condition of the uterus. 'We could say that the big problem for patients over 40 is to obtain a genetically normal (euploid) embryo. Once achieved, the probability is similar, but not exactly the same, as that of a young patient,' says Dr. Rogel.

Once pregnancy has been achieved, it is essential to carry out rigorous monitoring to avoid possible complications. 'It is known that the older you are, the greater the maternal and foetal morbidity,' warns the specialist. Among the most frequent problems in pregnant women over 40 are pre-eclampsia, placental alterations, gestational diabetes and miscarriages. However, 'in general it is possible to control these risks, and in fact more and more women are having children after the age of 40'.

AT VITA, WE CAN HELP YOU TO BECOME A MOTHER

Starting fertility treatment is one of the most important decisions in life. At VITA, we know that this process can generate many doubts, concerns and emotions. That is why we have created VITA Pass, a programme designed so that you can focus on what is most important: your wellbeing and your desire to become a mother.

¿CUÁL ES LA TASA DE ÉXITO DE ESTOS TRATAMIENTOS?

No existe una respuesta única, ya que el éxito de la FIV depende de múltiples factores, como el número y calidad de los ovocitos, la existencia de enfermedades previas, la calidad del esperma y el estado del útero. "Podríamos decir que el gran problema de las pacientes mayores de 40 años es obtener un embrión genéticamente normal (euploide). Una vez conseguido, la probabilidad es similar, que no exactamente igual, a la de una paciente joven", comenta el Dr. Rogel.

Una vez logrado el embarazo, es fundamental llevar un control riguroso para evitar posibles complicaciones. "Se sabe que a mayor edad, mayor morbilidad materna y fetal", advierte el especialista. Entre los problemas más frecuentes en embarazadas mayores de 40 años se encuentran la preeclampsia, alteraciones placentarias, diabetes gestacional o los abortos espontáneos. Sin embargo, "en general es posible controlar estos riesgos, y de hecho cada vez son más las mujeres que tienen hijos a partir de los 40 años".



EN VITA, TE AYUDAMOS A SER MADRE

Iniciar un tratamiento de fertilidad es una de las decisiones más importantes de la vida. Desde VITA, sabemos que este proceso puede generar muchas dudas, inquietudes y emociones.

Por eso hemos creado VITA Pass, un programa pensado para que puedas centrarte en lo más importante: tu bienestar y el deseo de ser madre.

Se trata de un paquete de tratamientos y servicios que ofrece condiciones especiales, mayor tranquilidad económica y apoyo personalizado durante todo tu proceso. Ideal para mujeres o parejas que desean contar con una mayor tranquilidad emocional y económica y quieren tener más de una oportunidad sin preocuparse por los costes individuales de cada ciclo.

Sabemos que detrás de cada historia de fertilidad hay una historia de vida. Por eso, VITA Pass no es solo un paquete de tratamientos, es un compromiso con tu proceso, con tu tiempo y con tu salud emocional.

It is a package of treatments and services that offers special conditions, greater financial peace of mind and personalised support throughout your process. Ideal for women or couples who want more emotional and financial peace of mind and want to have more than one chance without worrying about the individual costs of each cycle.

We know that behind every fertility story is a life story. That's why VITA Pass is not just a package of treatments, it's a commitment to your process, your time and your emotional health.

vitafertilidad.com

Tel. 966 878 782

VITA Elche

Calle Max Planck, 3. Elche

VITA Benidorm

Calle Dr. Santiago Ramón y Cajal, 7. Benidorm

VITA Gandía

Carrer Ciutat de Barcelona, 29. Gandia



RAFA NADAL

UN HOMENAJE DE LEYENDA EN ROLAND GARROS

A TRIBUTE TO THE ROLAND
GARROS LEGEND





#DEPORTE

El extenista español Rafa Nadal recibió el homenaje que merecía en la Philippe Chatrier de Roland Garros en un acto lleno de emoción, con la presencia de Roger Federer, Novak Djokovic y Andy Murray en la pista donde ganó 14 títulos y se convirtió en leyenda.

La organización del torneo preparó un homenaje difícil de superar para un Nadal desbordado en sus emociones. El de Manacor rompió en lágrimas en más de una ocasión, ante 15.000 personas, entre ellas familia, amigos, con una camiseta color tierra batida con el lema 'Gracias, Rafa'.

Nadal, que puso fin a su carrera en noviembre de 2024 durante la Copa Davis, saltó a la pista bajo una ovación que duró varios minutos. Después de un video con alguno de los mejores momentos de su trayectoria, el deportista español tomó la palabra como pudo, tras un 'Rafa, Rafa, Rafa' que retumbaba por última vez en París.

"No sé por dónde empezar. Gracias a todo el equipo de Roland Garros por dejar despedirme en la pista de tenis más importante de mi carrera", afirmó el balear, que recordó como en 2005 ganaba este Gran Slam por primera vez e iniciaba esta historia de amor difícil de soñar.

Rafa Nadal

Thank you to the entire Roland Garros team for allowing me to say goodbye on the tennis court that has meant the most to me.

Former Spanish tennis star Rafa Nadal received a fitting and emotional tribute on the Philippe Chatrier Court at Roland Garros, in a ceremony attended by Roger Federer, Novak Djokovic, and Andy Murray on the very court where he won 14 titles and cemented his place as a true legend of the sport.

The tournament organisers orchestrated an unforgettable tribute for Nadal, who was visibly overwhelmed with emotion. The Manacor native broke into tears more than once in front of a crowd of 15,000, which included family and friends, all wearing clay-coloured shirts bearing the message: "Merci, Rafa".

Nadal, who officially ended his career during the Davis Cup in November 2024, walked onto the court to a standing ovation that lasted several minutes. After a



Rafa Nadal

Gracias a todo el equipo de Roland Garros por dejar despedirme en la pista de tenis más importante de mi carrera.

"He experimentado de todo en 20 años. Competí con grandes rivales que me empujaron al límite, como Roger, Andy, Novak y muchos más. Roland Garros es único porque es una parte fundamental de la historia del tenis y porque todo el mundo aquí trabaja con una sonrisa única para hacer de este torneo lo que es, único", afirmó.

AGRADECIMIENTOS INFINITOS

Nadal se acordó de la gente que le ha apoyado a lo largo de su carrera. De sus patrocinadores, de sus amigos, de toda su familia, desde los primos hasta sus dos abuelas, presentes en el palco de la Philippe Chatrier, con más de 90 años ambas y muy ovacionadas por la central parisina. Mención especial

video showcasing highlights of his remarkable journey, the Spaniard took the microphone, barely able to speak over the thunderous chants of "Rafa, Rafa, Rafa" echoing around Paris one last time.

"I don't know where to begin. Thank you to the entire Roland Garros team for allowing me to say goodbye on the tennis court that has meant the most to me," said the Mallorcan, who reminisced about his first Grand Slam victory in 2005, marking the beginning of what would become a love story beyond imagination.

"I've been through everything in these 20 years. I've competed against incredible rivals who pushed me to my limits—Roger, Andy, Novak, and many more. Roland Garros is unique, not just because of its place in tennis history, but because of the incredible people who work here with such joy to make this tournament what it is, truly one of a kind," he said.

ENDLESS GRATITUDE

Nadal went on to thank those who had supported him throughout his career: sponsors, friends, and especially his family, including his cousins and both grandmothers, aged over 90, who were present in the Philippe Chatrier box and received a warm ovation from the Parisian

Rafa Nadal

Significa mucho que estéis aquí. Me hicisteis sufrir pero lo disfruté, empujando al límite para competir contra vosotros. El tenis es sólo un juego. Que estéis aquí, es un mensaje para el mundo, podemos ser amigos a pesar de una gran rivalidad.

y a parte para su tío entrenador y tío Toni: "Eres la razón por la cuál estoy aquí. Gracias por haber dedicado una gran parte de tu vida a querer estar conmigo, llevándome al límite", confesó.

"No siempre ha sido fácil, pero sin duda ha valido la pena. Mi gratitud es infinita. Has sido el mejor entrenador que jamás hubiera podido tener", añadió sobre su tío.

Los nervios traicionaron entonces al balear, que perdió una de sus hojas del discurso, justo en la que hablaba de su mujer Mery. "Es fácil de arreglar, no hay problema. Mery eres mi mejor compañera de vida, afirmó.

El campeón de 22 Gran Slams miró atrás para recordar todo lo vivido junto a su pareja, sobre todo en el último año y medio con la retirada, momentos difíciles en los que encontró apoyo y también tuvo la "energía y felicidad" de su hijo. A sus padres, a su hermana, Nada no se quiso olvidar de nadie en su agradecimiento.

De vuelta al público, y en francés, el extenista español dio las gracias a Francia y a París por hacerle sentir "un francés más" y por el honor de recibir la antorcha olímpica en verano de 2024 de manos de Zinedine Zidane.

El homenaje del Abierto de Francia siguió con la entrada en pista de los responsables de distintas áreas del torneo para mostrar su afecto hacia el de Manacor

FEDERER, DJOKOVIC Y MURRAY, JUNTO A NADAL

El acto tuvo la guinda inmejorable con la presencia del 'Big Four' al completo. A la Philippe Chatrier saltaron Federer, Djokovic y Murray, rivales y amigos en una era gloriosa del tenis. "Después de todos estos años luchando por todo, con el tiempo cambia la perspectiva.

Nole todavía no lo sabes, pero toda esa presión es diferente cuando termina, ahora eres feliz por lo conseguido, todos conseguimos nuestros sueños, y mostramos al mundo que podemos luchar duro siendo buenos compañeros, con respeto", les dijo.

🏆 **2005**
vs M. PUERTA

🏆 **2006**
vs R. FEDERER

🏆 **2007**
vs R. FEDERER

🏆 **2008**
vs R. FEDERER

🏆 **2010**
vs R. SODERLING

🏆 **2011**
vs R. FEDERER

🏆 **2012**
vs N. DJOKOVIC



2013 🏆

vs D. FERRER

2014 🏆

vs N. DJOKOVIC

2017 🏆

vs S. WAWRINKA

2018 🏆

vs D. THIEM

2019 🏆

vs D. THIEM

2020 🏆

vs N. DJOKOVIC

2022 🏆

vs C. RUUD

RAFA NADAL
RAFA NADAL
RAFA NADAL



ALEJANDRO MULAS | AGENCIA EFE

Rafa Nadal

It means so much to have you here. You made me suffer, but I enjoyed it! You pushed me to the limit every time. Tennis is just a game, and the fact that you're here shows the world that even with great rivalries, friendship is possible.

crowd. A special mention was reserved for his uncle and long-time coach, Toni Nadal: "You are the reason I'm here. Thank you for devoting so much of your life to being by my side and pushing me to my limits," he said.

"It hasn't always been easy, but it has undoubtedly been worth it. My gratitude is endless. You've been the best coach I could ever have asked for," he added, speaking about his uncle.

Overcome with nerves, Nadal dropped one of his speech pages, ironically, the one about his wife Mery. "That's easy to fix," he joked. "Mery, you are my greatest partner in life."

The 22-time Grand Slam champion looked back to reflect on everything he had experienced alongside his partner, especially over the past year and a half, as he approached retirement. During those challenging times, he found unwavering support, as well as the "energy and happiness" brought by his son. Nadal made sure not to forget anyone in his words of gratitude, paying tribute to his parents, his sister, and all those who had stood by him.

Turning once again to the crowd, and this time speaking in French, the former Spanish tennis star thanked France and Paris for making him feel "like one of their own," and for the honour of receiving the Olympic torch in the summer of 2024 from none other than Zinedine Zidane.

The tribute at the French Open continued as representatives from various departments of the tournament stepped onto the court to express their affection and appreciation for the man from Manacor.

FEDERER, DJOKOVIC AND MURRAY JOIN NADAL ON COURT

The ceremony reached its emotional peak with the arrival of the full "Big Four"—Federer, Djokovic, and Murray joined Nadal on the court, celebrating an era that defined modern tennis.

"After all these years of battling for everything, your perspective changes. Nole, you don't realise it yet, but once it's over, all the pressure lifts, and you finally feel the



Rafa Nadal

No siempre ha sido fácil, pero sin duda ha valido la pena.

It hasn't always been easy, but it has undoubtedly been worth it.

"Significa mucho que estéis aquí. Me hicisteis sufrir pero lo disfruté, empujando al límite para competir contra vosotros. El tenis es sólo un juego. Que estéis aquí, es un mensaje para el mundo, podemos ser amigos a pesar de una gran rivalidad.

Seguiremos haciendo cosas juntos positivas para nuestro deporte. Nuestro legado está aquí, pero tenemos que el tenis crezca", añadió.



happiness of what you've achieved. We've all fulfilled our dreams. We showed the world that we could fight hard and still be good friends, showing mutual respect," Nadal told them.

"It means so much to have you here. You made me suffer, but I enjoyed it! You pushed me to the limit every time. Tennis is just a game, and the fact that you're here shows the world that even with great rivalries, friendship is possible. I'm sure we'll continue doing great things together for our sport. Our legacy is here—but we must help tennis continue to grow," he added.



LA HUELLA DE RAFA, PARA LA ETERNIDAD, EN LA PHILIPPE CHATRIER

Para terminar el acto con el 'Big Four' en la pista de gala, la directa del torneo, Amélie Mauresmo y el presidente de la Federación Francesa de Tennis, Gilles Moretton, entregaron el trofeo de "leyenda" a Nadal. Y como guinda del pastel, barrieron la tierra en una de las esquinas de la red para descubrir una placa con su huella y con su nombre, que ya queda grabada para la eternidad del torneo.

"No me fui cansado del tenis, terminé amándolo, pero mi cuerpo ya no podía más. Cerré una etapa de mi vida y como no tengo un gran ego, no necesito momentos como el de hoy, vivo bien en el anonimato de la vida cotidiana".

Después de las fotos, de la ovación interminable y de más lágrimas, Rafa Nadal se acercó a la grada, cogió a su hijo y se despidió del mejor escenario de su carrera.

RAFA'S MARK, ETCHED FOREVER AT PHILIPPE CHATRIER

To conclude the ceremony, tournament director Amélie Mauresmo and French Tennis Federation President Gilles Moretton presented Nadal with a "Legend" trophy.

As the final touch, grounds staff brushed away the clay in one corner of the court to reveal a plaque bearing Nadal's handprint and name, permanently installed as a lasting tribute to his legacy at Roland Garros.

"I didn't walk away from tennis because I was tired of it—I left still in love with the game. But my body couldn't take it anymore. I've closed a chapter in my life. I don't have a big ego, so I don't need moments like this. I'm quite happy living quietly in everyday life."

After the photos, the endless ovation, and more tears, Rafa Nadal walked over to the stands, picked up his son, and said goodbye to the greatest stage of his career.

#IMED

LA TÉCNICA PECTUS UP

POR PRIMERA VEZ EN LA
SANIDAD PRIVADA DE LA
COMUNIDAD VALENCIANA

+info





PECTUS UP IN VALENCIA PRIVATE HEALTHCARE

La técnica Pectus UP marca un avance tecnológico en la cirugía torácica, permitiendo, de forma mínimamente invasiva, una corrección eficaz y segura del Pectus Excavatum, una patología con afectación médica y estética del paciente. El equipo de cirugía torácica de IMED Valencia, compuesto por los doctores Eva García del Olmo, Enrique Pastor, y Arnaldo Javier Ibarra, con la colaboración de Ricardo Guijarro, todos con amplia experiencia en esta técnica, realizan esta intervención por primera vez en la sanidad privada de la Comunidad Valenciana.

El Pectus Excavatum es una deformidad congénita de la caja torácica caracterizada por un hundimiento del esternón, que puede generar implicaciones estéticas y funcionales, como problemas respiratorios o afectación en la función y el ritmo cardíaco. La técnica Pectus UP consiste en la colocación de un implante sobre el esternón, a nivel subpectoral, en el punto de mayor hundimiento. Con un sistema de elevación, el esternón se fija a un implante colocado en la cúspide de las costillas, manteniendo así la posición deseada. "La principal ventaja y diferencia del Pectus UP es que se trata de un procedimiento completamente extratorácico", destaca la doctora García.

El doctor Pastor añade: "Conseguimos revertir el hundimiento del esternón sin entrar en la caja torácica ni manipular órganos como el corazón o los pulmones, logrando una corrección del defecto con menor agresividad quirúrgica".

UN POSTOPERATORIO MÁS SENCILLO Y RÁPIDO

El Pectus UP también revoluciona el postoperatorio de estas intervenciones. "No necesitamos drenajes torácicos, no entramos en la cavidad pleural ni afectamos órganos internos, tampoco es necesaria analgesia epidural o paravertebral. Utilizamos analgesia intrave-



The Pectus UP technique represents a major technological advancement in thoracic surgery, providing a minimally invasive, effective and safe correction of Pectus Excavatum, a condition with both medical and aesthetic implications for patients. The thoracic surgery team at IMED Valencia, comprised of Dr. Eva García del Olmo, Dr. Enrique Pastor and Dr. Arnaldo Javier Ibarra, with the collaboration of Ricardo Guijarro, all of whom have extensive experience with this technique, have performed this procedure for the first time in the Valencian Community private healthcare sector.

Pectus Excavatum is a congenital deformity of the thoracic cage characterised by a sunken sternum, which may lead to both aesthetic concerns and functional problems such as respiratory issues or impaired heart function and rhythm. The Pectus UP technique involves placing an implant over the sternum, at the subpectoral level, at the point of greatest depression. Using an elevation system, the sternum is fixed to an implant anchored at the top of the ribs, thereby maintaining the desired position. "The main advantage and key difference of the Pectus UP is that it is a completely extrathoracic procedure," highlights Dr. García.

Dr. Pastor adds: "We are able to reverse the depression of the sternum without entering the chest cavity or manipulating organs such as the heart or lungs, thus correcting the defect with less surgical trauma."



nosa y, generalmente, el paciente recibe el alta en dos o tres días, con un seguimiento posterior en consulta”, explica el doctor Pastor.

COMPARATIVA CON TÉCNICAS TRADICIONALES

Tradicionalmente, las cirugías para corregir el Pectus Excavatum son más invasivas. “La técnica de Ravitch, una cirugía abierta, muy efectiva pero también muy agresiva. Posteriormente se introdujo la técnica de Nuss, que implica colocar una barra dentro de la caja torácica, por debajo de las costillas”, detalla la doctora García.

ASPECTOS ESTÉTICOS Y FUNCIONALES

El Pectus Excavatum se presenta mayormente en varones y suele ser evidente durante la adolescencia, cuando los cambios corporales y el crecimiento acentuado aumentan la visibilidad del hundimiento. “En la mayoría de los casos, el impacto es principalmente estético, lo que puede afectar la percepción de la imagen corporal, especialmente en la adolescencia”, explica la doctora García. En casos más severos, la deformidad puede tener repercusiones funcionales.

“En Pectus muy pronunciados, o muy hundidos, a veces ves una distancia entre el esternón y la columna vertebral de 3 cm o inferior. En estos casos sí que puede haber una repercusión funcional, provocado por un desplazamiento del corazón, normalmente a la izquierda, reducción del espacio intratorácico, disminución de la capacidad funcional a nivel respiratorio, y de la tolerancia al ejercicio”, puntualiza la especialista.

A SIMPLER AND QUICKER RECOVERY

Pectus UP also revolutionises post-operative recovery. “We do not need chest drains, we do not enter the pleural cavity or affect internal organs, nor is epidural or paravertebral analgesia necessary. We use intravenous analgesia, and generally, patients are discharged within two or three days, followed by outpatient follow-up,” explains Dr. Pastor.

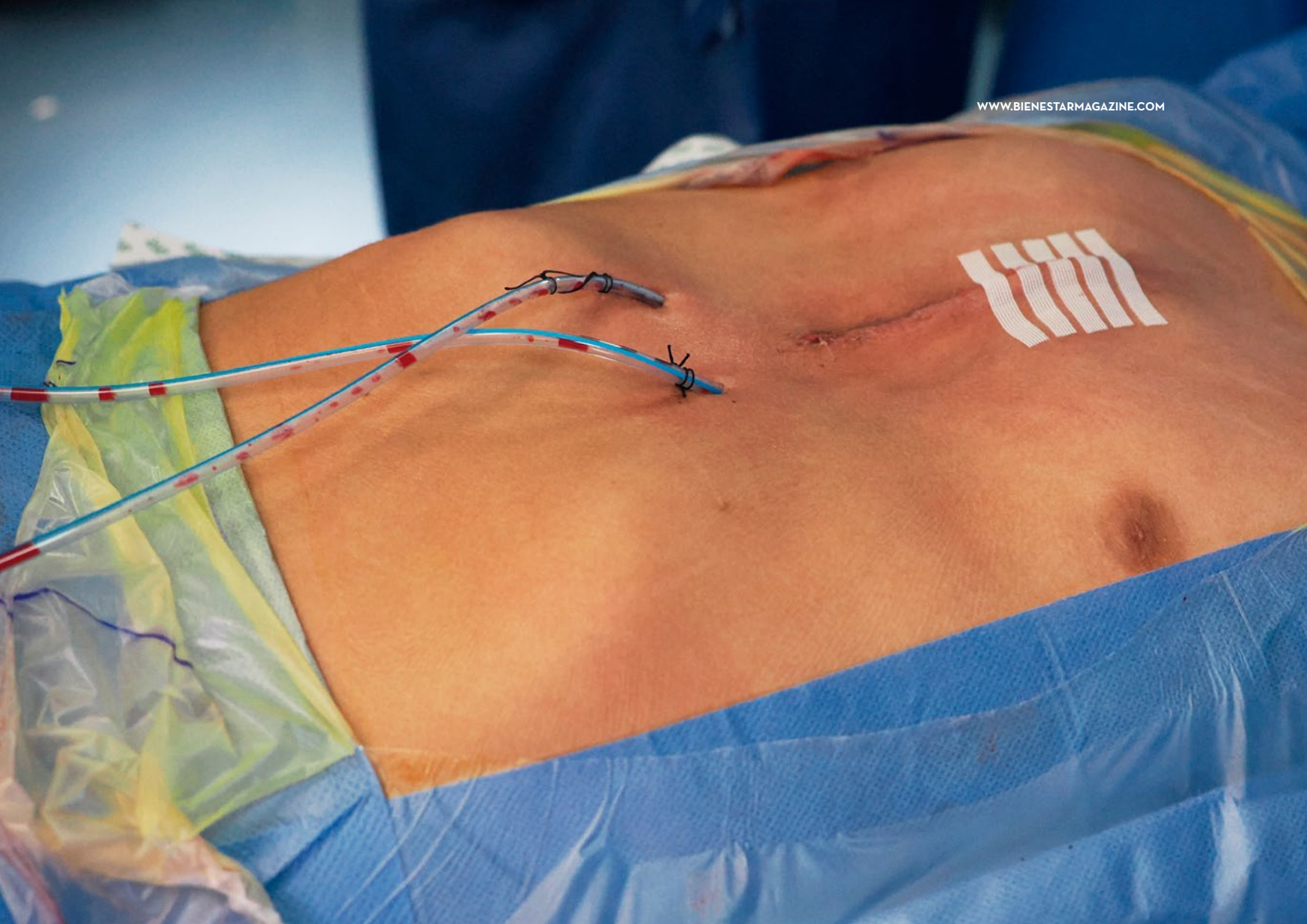
COMPARISON WITH TRADITIONAL TECHNIQUES

Traditionally, surgical corrections of Pectus Excavatum have been more invasive. “The Ravitch technique is an open surgery, highly effective but very aggressive. Later, the Nuss technique was introduced, which involves placing a bar inside the chest cavity beneath the ribs,” explains Dr. García.

AESTHETIC AND FUNCTIONAL CONSIDERATIONS

Pectus Excavatum occurs most frequently in males and usually becomes more apparent during adolescence, when physical changes and growth accentuate the visibility of the depression. “In most cases, the impact is primarily aesthetic, which can affect body image, particularly during adolescence,” explains Dr. García. In more severe cases, the deformity can have functional consequences.

“In very pronounced cases, where the depression is severe, you may see a distance between the sternum and the spine of 3 cm or less. In these cases, there can be functional repercussions — the heart may be



RETIRADA DEL IMPLANTE Y POSIBLES INTERVENCIONES FUTURAS

Según indican los profesionales, se recomienda mantener el implante entre 2 y 4 años. Pasado ese tiempo, el paciente se puede plantear someterse a una segunda intervención para retirar el implante. Aunque los doctores apuntan que "si no duele y no se percibe desde fuera, no es necesario"

ESPECIALISTAS CUALIFICADOS PARA LA TÉCNICA PECTUS UP

Pectus Up es una técnica que puede aplicarse en niños, adolescentes y adultos, ya que la edad no representa una limitación. No obstante, es importante evaluar otros factores específicos del Pectus Excavatum de cada paciente para determinar su idoneidad. En edades tempranas, esta intervención suele estar a cargo de cirujanos pediátricos. Sin embargo, en adolescentes y adultos jóvenes, los cirujanos torácicos lideran el procedimiento. "Estamos preparados para manejar complicaciones cardíacas o pulmonares en caso de que surjan, lo que garantiza la seguridad del paciente", concluye el doctor Pastor.

Así, IMED Valencia refuerza su compromiso con las técnicas más vanguardistas y la excelencia médica y además, se consolida tanto a nivel nacional como en la Comunidad Valenciana como un referente en cirugía torácica.

displaced, usually to the left, reducing intrathoracic space, decreasing respiratory capacity and exercise tolerance," the specialist notes.

IMPLANT REMOVAL AND POTENTIAL FUTURE PROCEDURES

According to the medical team, it is generally recommended that the implant remain in place for two to four years. After that period, patients may consider a second procedure to remove the implant. However, the doctors point out that: "If the implant is not causing pain and is not visible externally, removal is not necessarily required."

SPECIALIST EXPERTISE IN THE PECTUS UP TECHNIQUE

Pectus UP is a technique that can be performed on children, adolescents and adults, as age is not a limiting factor. However, it is important to assess other specific factors in each patient's Pectus Excavatum to determine suitability. In younger patients, this procedure is typically carried out by paediatric surgeons. In adolescents and young adults, thoracic surgeons generally lead the procedure. "We are prepared to manage any potential cardiac or pulmonary complications should they arise, ensuring patient safety throughout," concludes Dr Pastor.

IMED Valencia strengthens its commitment utilising the latest cutting-edge techniques and medical excellence, further establishing itself both nationally and within the Valencian Community as a leading centre for thoracic surgery.



IMED DENTAL

CIRUGÍA MAXILOFACIAL E IMPLANTOLOGÍA AVANZADA

MAXILLOFACIAL SURGERY AND ADVANCED IMPLANTOLOGY



La cirugía maxilofacial es una de las grandes desconocidas dentro de las especialidades médicas, pero su impacto en la salud y calidad de vida de los pacientes es destacable. Los cirujanos maxilofaciales Diego Cebreros y Mar San Segundo de IMED Dental, nos explican los detalles sobre su especialidad y sobre la implantología avanzada, abordando desde la cirugía ortognática hasta los implantes cigomáticos y subperiósticos.

Maxillofacial surgery remains one of the lesser-known medical specialties, yet its impact on patients' health and quality of life is considerable. Maxillofacial surgeons Dr. Diego Cebreros and Dr. Mar San Segundo from IMED Dental explain the details of their specialty and the field of advanced implantology - from orthognathic surgery to zygomatic and subperiosteal implants.

UNA ESPECIALIDAD MÉDICA CON AMPLIO ALCANCE

"La cirugía maxilofacial no es solo cirugía de la boca, sino que también abarca trauma facial, tumores de cabeza y cuello, así como cirugía reconstructiva de cabeza y cuello", explica el Dr. Diego Cebreros. Los cirujanos maxilofaciales provienen de la carrera de Medicina y realizan una residencia de 5 años para esta especialidad, lo que les permite abordar patologías más complejas que involucran el esqueleto facial. "Nuestra especialidad es una gran desconocida", bromea.

CIRUGÍA ORTOGNÁTICA: CUANDO LA MORDIDA AFECTA LA SALUD

Uno de los procedimientos más comunes en esta especialidad es la cirugía ortognática, que corrige desalineaciones en el maxilar y la mandíbula. "Cuando la mordida no es correcta, puede generar problemas en la articulación, dificultades para masticar e incluso apnea del sueño. Cuando la mandíbula está muy retraída, puede provocar este tipo de problemas", explica la Dra. Mar San Segundo.

El proceso comienza con un estudio del ortodoncista que determina si la maloclusión es de origen esquelético. En caso afirmativo, "nos tienen que derivar a nosotros para que demos la opción quirúrgica que es un tratamiento combinado entre la ortodoncia y la cirugía para volver a posicionar esos maxilar y esa mandíbula", comenta el Dr. Cebreros. Además de mejorar la mordida, este procedimiento puede transformar el perfil facial y mejorar la respiración, reduciendo problemas de apnea.



A MEDICAL SPECIALTY WITH WIDE-RANGING SCOPE

"Maxillofacial surgery is not limited to the mouth; it also covers facial trauma, head and neck tumours, as well as reconstructive surgery of the head and neck," explains Dr. Diego Cebreros. Maxillofacial surgeons come from a background in medicine and undertake a five-year residency in this specialty, which enables them to treat more complex conditions involving the facial skeleton. "Our specialty is somewhat unknown," he jokes.

ORTHOGNATHIC SURGERY: WHEN A MISALIGNED BITE AFFECTS HEALTH

One of the most common procedures in this field is orthognathic surgery, which corrects misalignments of the jaw and maxilla. "When the bite is not correct, it can cause joint problems, difficulty chewing and even sleep apnoea. When the jaw is severely retruded, these types of problems may arise," explains Dr. Mar San Segundo.

The process begins with an orthodontic assessment to determine whether the malocclusion is skeletal in origin. If so, "patients are referred to us to consider surgical options, which involve combined orthodontic and surgical treatment to reposition the maxilla and mandible," says Dr. Cebreros. In addition to improving the bite, this procedure can enhance the facial profile and improve breathing, reducing apnoea symptoms.

¿EN QUÉ CONSISTE LA CIRUGÍA?

Es una cirugía que se hace con anestesia general. El paciente llega por la mañana, se queda ingresado durante todo el día y habitualmente el día de después se puede volver a casa. "Básicamente lo que hacemos son 'cortecitos' en la mandíbula y en el maxilar para reposicionarlos. Si yo corto el hueso lo puedo reposicionar y lo fijo con unas plaquitas de titanio", explican los doctores.

INTERVENCIÓN FUNCIONAL ¿Y TAMBIÉN ESTÉTICA?

"Se puede hacer una mentoplastia que es cambiar la posición del mentón. Agrandar o achicar el mentón. En el caso de la cirugía ortognática tiene un componente estético, pero no es el motivo principal", comenta Mar.

TIEMPOS DE RECUPERACIÓN Y DOLOR POST OPERATORIO

La recuperación habitual es entre 2 y 4 semanas. "Normalmente a las 2 semanas ya permitimos que hagan cositas y que abran la boca porque estamos haciendo una cirugía sobre hueso y lo dejamos inmovilizado", explica Diego. Y Mar añade: "Se hace con unas gomitas. Al principio está inflamado y luego va disminuyendo. Los pacientes siempre preguntan si el posoperatorio es muy doloroso cuando les explicamos la fractura del hueso. Pero no duele, lleva su tratamiento analgésico y se controla bien. Asusta mucho pero es llevadero".

IMPLANTOLOGÍA AVANZADA: SOLUCIÓN PARA LA PÉRDIDA DENTAL SEVERA

En el ámbito de la implantología, los especialistas de IMED Dental también abordan casos en los que la pérdida ósea dificulta la colocación de implantes convencionales. "Cuando no hay suficiente hueso, recurrimos a implantes cigomáticos o subperiósticos", explica el Dr. Cebreros.

Los implantes cigomáticos se fijan en el hueso del pómulo, mientras que los subperiósticos consisten en una malla de titanio personalizada que se adapta a la estructura ósea del paciente. "Lo más avanzado dentro de la implantología dental es generar esa malla de titanio específica para cada paciente", destaca la Dra. San Segundo.

Los implantes subperiósticos se aplican en situaciones donde el paciente no tiene nada de hueso. Cuando no tenemos nada de hueso, lo que podemos hacer es poner implantes en zonas especiales. Uno es el hueso cigomático, que es el hueso malar, el hueso del pómulo. Aquí arriba podemos colocar dos implantes que van por dentro, no es que te van a salir por fuera de la boca. Y el subperióstico es un implante que lleva mucho tiempo, pero que ahora lo hemos pulido muchísimo el proceso, porque cogemos el TAC del paciente, y se genera una malla en titanio que es amoldada perfectamente a su hueso. Y como está amoldada perfectamente a su hueso, eso permite colocarlo en esa malla soportes para poder colocar un set de dientes completos.

DIFERENCIAS CON LA IMPLANTOLOGÍA DENTAL TRADICIONAL

La implantología básica es reemplazar un diente que nos falta por un implante dental.

Dr. Cebreros

La cirugía maxilofacial no es solo cirugía de la boca, sino que también abarca trauma facial, tumores de cabeza y cuello.

"Maxillofacial surgery is not limited to the mouth; it also covers facial trauma, head and neck tumours."

WHAT DOES THE SURGERY INVOLVE?

It is performed under general anaesthesia. The patient arrives in the morning, remains in hospital for the day, and is typically discharged the following day. "Essentially, we make small cuts in the jaw and maxilla to reposition them. By cutting the bone, we can reposition it and stabilise it with titanium plates," the doctors explain.

CAN THIS PROCEDURE ALSO BE USED FOR AESTHETIC PURPOSES?

"A genioplasty, which involves changing the position of the chin, either enlarging or reducing it — can also be performed. Orthognathic surgery does have an aesthetic component, but this is not its primary purpose," Mar adds.

RECOVERY TIME AND POSTOPERATIVE PAIN

Recovery generally takes between two and four weeks. "Usually after two weeks, we allow patients to start light activity and to open the mouth, as the surgery involves the bone, which we immobilise," explains Diego. Mar adds: "Elastic bands are used during recovery. Initially, there is swelling, which then gradually subsides. Patients often ask whether the postoperative period is very painful when we explain the bone cuts. However, it is not particularly painful — it is managed well with analgesics. It sounds daunting, but it is manageable."

ADVANCED IMPLANTOLOGY: SOLUTIONS FOR SEVERE TOOTH LOSS

In the field of implantology, IMED Dental specialists also treat cases where bone loss makes conventional implants difficult. "When there is insufficient bone, we turn to zygomatic or subperiosteal implants," says Dr Cebreros.

Zygomatic implants are anchored in the cheekbone, while subperiosteal implants involve a custom-made titanium mesh adapted to the patient's bone structure. "The most advanced development in dental implantology today is the creation of customised titanium mesh for each patient," states Dr. San Segundo.

Subperiosteal implants are used in cases where the patient has no remaining bone. "When there is no bone, we can place implants in special areas, such as the zygomatic bone — the cheekbone — where two implants can be anchored internally, without being visible externally," the doctors explain. "With subperiosteal implants — which have been used for some time — the process has now been greatly refined. We take a CT scan of the patient and create a perfectly moulded titanium mesh to fit their bone. This allows us to securely attach a full set of teeth to the mesh," they add.



"El implante dental, para que lo sepan todos los pacientes, tiene dos partes. Uno, que es el tornillo que va al hueso, la corona protésica, que es lo que se atornilla a ese implante.", precisa el doctor. "Entonces, en la implantología básica, lo que hacemos es poner un implante, esperar a que eso se consolide y después colocamos la corona".

¿CUÁNDO PASAMOS A LA IMPLANTOLOGÍA AVANZADA?

"Cuando no tenemos la posibilidad de hacer esa implantología básica. Cuando no tenemos suficiente hueso para poner los implantes. Cuando queremos hacer cargas inmediatas. Es decir, quitamos todos los dientes, colocamos una serie de implantes y ponemos una prótesis provisional. La carga inmediata son dientes provisionales, porque es material provisional, pero es que aparte necesitamos que todos esos implantes que hemos puesto consoliden, que se queden duros y fijos".

CON LA GARANTÍA DE IMED HOSPITALES

Los procedimientos de cirugía maxilofacial e implantología avanzada en IMED Dental cuentan con el respaldo de la infraestructura hospitalaria de IMED Hospitales. Gracias a quirófanos equipados con la última tecnología y un equipo multidisciplinar de especialistas, cada paciente reciben una atención integral y segura.

DIFFERENCES FROM TRADITIONAL DENTAL IMPLANTOLOGY

Basic implantology involves replacing a missing tooth with a dental implant.

"The dental implant, so that all patients are aware, has two parts: the screw, which is fixed into the bone, and the prosthetic crown, which is attached to the implant," clarifies the Doctor.

He adds "In basic implantology, we insert the implant, wait for it to integrate, and then fit the crown."

WHEN IS ADVANCED IMPLANTOLOGY USED?

"When basic implantology is not an option, when there is not enough bone to place the implants or when we want to carry out immediate loading. In these cases, all teeth are extracted, several implants are placed, and a temporary prosthesis is fitted."

"Immediate loading involves provisional teeth, as the material is provisional. Additionally, we need all of the implants that have been placed to integrate fully, becoming strong and stable."

BACKED BY IMED HOSPITALS

Maxillofacial surgery and advanced implantology at IMED Dental are fully supported by the hospital infrastructure of IMED Hospitals. Thanks to operating theatres equipped with state-of-the-art technology and a multidisciplinary team of specialists, each patient receives comprehensive and safe care.

Dental Benidorm

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

Dental Elche

Calle Max Plank, 3 - Elche (Alicante)
Tel. 966 915 153

Dental Valencia

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

Dental Gandía

Carrer Ciutat de Barcelona, 29 - Gandia (Valencia)
Tel. 963 003 011

dental.imedhospitales.com

CLINT EASTWOOD

AQUEL JUSTICIERO DEL OESTE

"El hombre sin nombre", "Harry el Sucio", "El forastero", pero también el director de "Los puentes de Madison", "Million Dollar Baby" o "Gran Torino", cumple 95 años.

Clint Eastwood, una de las estrellas más longevas de Hollywood y un icono mundial, empuja a repasar algunas de las claves de su vida.

CLINT EASTWOOD THE WESTERN VIGILANTE

The Man with No Name, Dirty Harry, The Stranger and the director of The Bridges of Madison County, Million Dollar Baby and Gran Torino, turns 95.

Clint Eastwood –one of Hollywood’s longest-standing stars and a global icon– reaches a milestone that invites us to reflect on the key moments of his life and career.



Clint Eastwood y su compañera Christina Sandera

Cuando Sergio Leone decidió rodar *“Por un puñado de dólares”* (1964), tenía en su mente que el protagonista de la película fuera James Coburn, que ya había tenido un papel destacado en *“Los siete magníficos”* (1960). Sin embargo, su sueldo se salía del presupuesto y tuvo que buscar otras opciones.

Después le ofreció el papel a Charles Bronson, quien arrojó el guion a la papelera manifestando que era lo peor que había leído en su vida. El papel también fue rechazado por el actor de películas de romanos, Richard Harrison.

Cuando al final la propuesta llegó a Eastwood, aceptó ese papel protagonista, en el que se involucró plenamente, viniendo a España para rodarla, y aportando incluso parte de su vestuario para la construcción del personaje. La película se convirtió en un éxito, lo cual hizo que se rodaran otras dos con el mismo director y protagonista; todas ellas contaron, además, con la inolvidable música de Ennio Morricone.

Esta saga, conocida como la Trilogía del dólar, lanzó a Eastwood al estrellato, proporcionándole no solo grandes réditos económicos, sino convirtiéndole en uno de los rostros más conocidos del celuloide.

CUIDAR EL CUERPO

A pesar de que Sergio Leone exigía a Eastwood salir fumando en sus películas, el actor californiano muchas veces se limitaba a mantener el puro apagado entre sus labios. La imagen que ofrecía en aquellas películas distaba de la realidad. Eastwood ha sido un firme defensor durante toda su vida de una dieta sana y de la práctica del ejercicio físico. Ha aparecido en numerosas revistas de salud realizando ejercicio, ha practicado numerosos deportes –entre ellos el golf hasta avanzada edad– y mantiene a raya su alimentación.

Según su propio hijo, “no come por placer”, sino que suele desayunar arroz integral con carnes magras como pollo o salmón, y se alimenta con una gran cantidad de frutas y verduras frescas, lo que le ha llevado a mantener, hasta una edad muy avanzada, una vida activa; por lo que ha podido seguir trabajando y manteniendo sus aficiones cuando muchos de sus coetáneos ya habían dejado de hacerlo.

TRABAJAR DURO PARA CUMPLIR TUS SUEÑOS

En la serie de televisión *“Rawhide”* (Charles Marquis Warren, 1959), que rodó en su juventud, Clint interpretaba a un personaje secundario en unas jornadas que se prolongaban durante diez o doce horas, a menudo durante seis días a la semana.

Con el auge de su carrera, poco a poco fue consiguiendo su sueño de ser director de cine y fue creando su propia productora, Malpaso Productions, en referencia a un arroyo que pasa por donde vive.

En cualquier caso, su esfuerzo personal y profesional ha valido la pena. Ha conseguido dos Óscar al Mejor Director y Mejor Película por *“Sin perdón”* (1992) y otros dos en las mismas categorías por *“Million Dollar Baby”* (2004). Además, fue galardonado en 1995 con el Premio Irving G. Thalberg por su contribución a la industria cinematográfica; la estatuilla se la entregó un gran admirador confeso: el actor Arnold Schwarzenegger.

When Sergio Leone set out to film *A Fistful of Dollars* (1964), his ideal lead actor was James Coburn, who had already gained attention in *The Magnificent Seven* (1960), however, Coburn's fee exceeded the budget, and Leone had to explore other options.

He next offered the role to Charles Bronson, who famously threw the script in the bin, calling it the worst thing he'd ever read. It was also turned down by Richard Harrison, known for his epic Roman film roles.

Eventually, the offer landed in Clint Eastwood's hands. He accepted the role and fully committed to it—travelling to Spain for filming and even providing part of his own wardrobe for the character. The film was a hit, prompting two more with the same director and star—all featuring the unforgettable scores of Ennio Morricone. This trilogy, known as the Dollars Trilogy, launched Eastwood to stardom, bringing him not just financial success but establishing him as one of the most recognisable faces in cinema.

LOOKING AFTER THE BODY

Although Sergio Leone often insisted Eastwood smoke on screen, the Californian actor frequently left the cigar unlit between his lips. The tough-guy image portrayed in those films was far from Eastwood's real life. A lifelong advocate of healthy eating and regular exercise, he has featured in numerous health magazines and practised various sports—including golf well into old age—and maintains a disciplined diet.

According to his son, "He doesn't eat for pleasure." He typically starts the day with brown rice and lean protein such as chicken or salmon, alongside plenty of fresh fruits and vegetables. This lifestyle has allowed him to stay active and pursue his passions long after many of his peers have retired.

HARD WORK TO FULFIL YOUR DREAMS

In the TV series *Rawhide* (1959), created by Charles Marquis Warren, a young Eastwood played a secondary role, often working 10–12 hour days, six days a week.

As his career progressed, he gradually realised his dream of directing, eventually starting his own production company, Malpaso Productions, named after a creek near his home. His personal and professional efforts have paid off. Eastwood has won two Oscars for Best Director and Best Picture for *Unforgiven* (1992), and two more for *Million Dollar Baby* (2004). In 1995, he was awarded the Irving G. Thalberg Award for his contribution to cinema, presented by none other than his confessed great admirer: Arnold Schwarzenegger.

BELIEVING IN YOURSELF

Though his agent warned that working with Sergio Leone would be a "bad move" for his career, Eastwood trusted his instincts. He is known for saying: "If something doesn't go your way, keep moving. If you believe it's going to rain, it eventually will."

Critics were slow to appreciate his talent, but over time his work, especially as a director, began to earn widespread acclaim. Today, films like *The Bridges of Madison County* (1995), *Million Dollar Baby* (2004), and *Letters from Iwo Jima* (2006), the first American film told from the enemy's perspective, cement his legacy as a master filmmaker.



Dos Óscar al Mejor Director y Mejor Película

CREER EN UNO MISMO

Aunque su agente le dijo que aceptar trabajar con Sergio Leone sería un "mal paso" en su carrera, él siguió adelante con ello. Es famosa su frase: "Si algo no sale como quieres, sigue adelante. Si crees que va a llover, al final lloverá", manifestando así su fe en sí mismo.

La crítica ha ido modificando la opinión que tenía de su trabajo cuando, al principio de su carrera, no le valoraban excesivamente como actor. Paulatinamente fue mejorando la percepción de su trabajo, evaluando más positivamente su labor, tanto su trabajo actoral como, sobre todo, su trabajo como director.

Hoy en día goza del reconocimiento internacional tras *Los puentes de Madison* (1995), *Million Dollar Baby* (2004) o *Cartas desde Iwo Jima* (2006), la primera película norteamericana vista desde el lado de sus enemigos de guerra. Grandes producciones cinematográficas que ya ocupan un lugar destacado en la historia del cine.

CULTIVAR TUS AFICIONES

A pesar de ser actor, director y productor de cine, y de dedicar mucho tiempo al fitness, Clint Eastwood también es piloto de avión. Tiene su propio helicóptero, que utiliza para desplazarse al rodaje cuando hay demasiado tráfico, y es muy aficionado al golf.

Pero sobre todo es un apasionado de la música. Cuando se sentó a tocar el piano en la película *En la línea de fuego* (1993), no estaba interpretando: Eastwood es un gran músico y muy aficionado al jazz —dirigió una biografía sobre Charlie Parker—. Ha compuesto incluso algunas piezas de música para sus películas.

MÁXIMO RESPETO A TODOS.

"Clint es un verdadero artista en todos los aspectos. A pesar de los años que lleva en lo más alto y de las películas legendarias que ha hecho, siempre nos hace sentir a gusto y valorados en los rodajes, tratándonos como iguales", ha dicho de él el actor Tim Robbins.

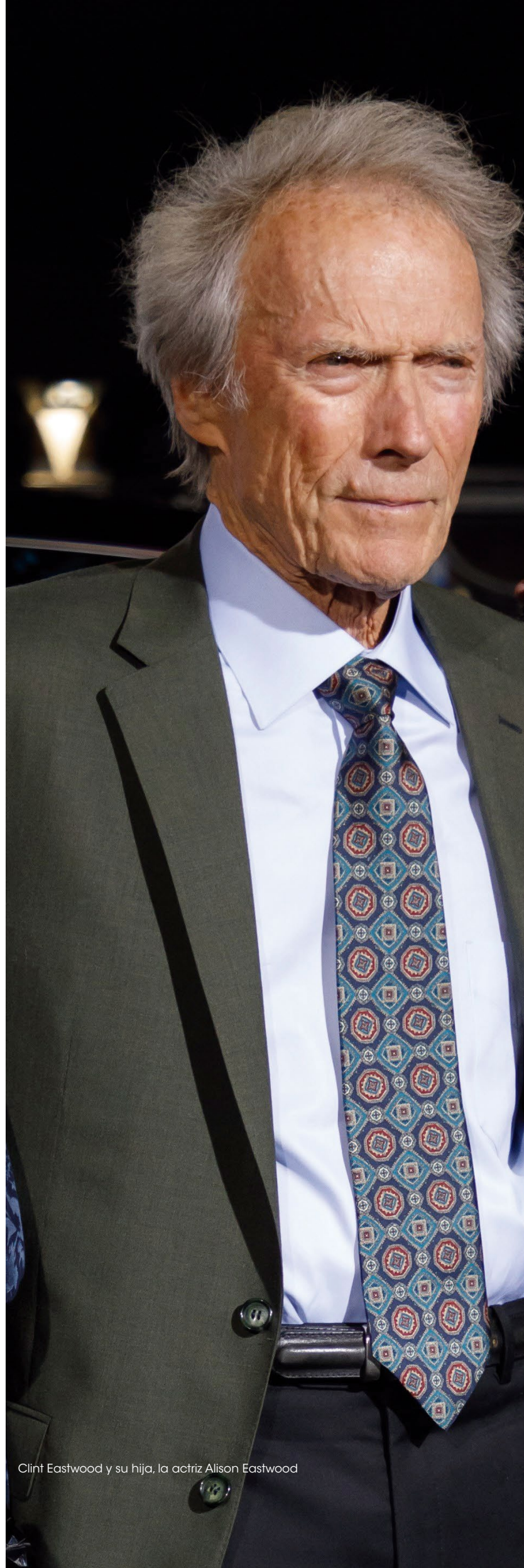
Aunque la mirada entrecerrada del intérprete del detective *Harry el Sucio* (1971), desde luego impone —como ha reconocido el mismísimo Tom Hanks—, el famoso director tiene el máximo respeto por todo y por todos cuando dirige.

Actores como Matt Damon, Bradley Cooper o el propio Tom Hanks han comentado la forma de trabajar de Eastwood tras la cámara. Respeta los tiempos, no incurriendo en pesadas repeticiones de toma. Cumple con las fechas de rodaje, muchas veces acabando antes incluso de lo estipulado, y respeta a los actores, no profiriendo gritos, sino indicando sus preferencias de una manera silenciosa y suave, lo que contribuye a crear un ambiente más relajado durante la grabación.

Por último, su concienzudo trabajo indica un gran respeto hacia el público, sin darle todo mascado, implicándole en la película para que se sienta parte de la misma.

NO DEJAR ENTRAR AL VIEJO

"Todos se preguntan por qué sigo trabajando a estas alturas. Sigo trabajando porque siempre hay nuevas historias... Y mientras la gente quiera que las cuente, ahí estaré, haciéndolas", ha explicado Eastwood.



Clint Eastwood y su hija, la actriz Alison Eastwood



Cuando el cantante de country Toby Keith le preguntó a Eastwood por su secreto para seguir activo con esa brillantez a su avanzada edad, este le respondió:

"Cuando me levanto todos los días, no dejo entrar al viejo (...) He tenido que sacarlo a rastras, porque el tipo ya estaba cómodamente instalado, dándome el coñazo, sin dejarme espacio para otra cosa que no fuera la nostalgia. Hay que mantenerse activo, ocupado, fuerte, capaz. Está en nosotros, en nuestra inteligencia, actitud y mentalidad".

Basado en esa respuesta, el cantante compuso una preciosa canción para la película `Mula`, dirigida por Eastwood en 2018.



PURSUING YOUR PASSIONS

Beyond acting, directing and producing, Eastwood is a trained pilot and often flies his own helicopter to film sets to avoid traffic. He's also a passionate golfer.

But above all, Eastwood loves music. In In the Line of Fire (1993), when he sits at the piano, he's not acting, he's actually playing. A talented jazz pianist, Eastwood even directed a biopic about Charlie Parker and has composed pieces for several of his own films.

RESPECT FOR ALL

"Clint is a true artist in every sense," said actor Tim Robbins. "Despite his legendary status, he makes everyone feel welcome and respected on set."

His signature squint—immortalised in Dirty Harry (1971)—may be intimidating, as Tom Hanks once admitted, but as a director, Eastwood is known for his calm and respectful manner.

Actors such as Matt Damon, Bradley Cooper, and Hanks himself have praised Eastwood's directing style: few takes, no raised voices, and an efficient approach that often wraps filming ahead of schedule. He gives actors freedom, creating a relaxed environment on set.

His meticulous approach also shows deep respect for audiences, he never spells everything out, encouraging viewers to engage and interpret for themselves.

DON'T LET THE OLD MAN IN

"People often ask why I'm still working at this stage in life," Eastwood has said. "It's because there are always new stories to tell... and as long as people want me to tell them, I'll be here doing just that."

When country singer Toby Keith asked Eastwood the secret to his energy and longevity, he replied:

"Every morning when I wake up, I don't let the old man in... I've had to drag him out more than once because he settled in far too comfortably, pestering me with nostalgia and making room for nothing else. You've got to stay active, engaged, strong, and capable. It's all in our minds, our intelligence, attitude, and outlook."

Inspired by this, Keith wrote the heartfelt song "Don't Let the Old Man In" for Eastwood's 2018 film The Mule.

ENSALADA DE PASTA AL ESTILO GRIEGO

GREEK-STYLE PASTA SALAD

- * 250 g pasta | pasta
- * 1 pepino | cucumber
- * 3 tomates | tomatoes
- * 1 cebolla morada | red onion
- * 150 g queso feta | feta cheese
- * 50 g aceituna negra | black olives
- * aceite oliva virgen extra | extra virgin olive oil
- * sal y pimienta | salt and pepper

Para 4 personas
Serves 4

Si hay un plato clásico del verano, fácil de preparar y lleno de sabor, es la ensalada griega. Esta versión con pasta es ideal para dejar lista con antelación, perfecta para un picnic improvisado o un almuerzo en la oficina, o para un día de playa. Un plato colorido, completo y delicioso y saludable.

CÓMO HACER LA RECETA...

Cocer la pasta en abundante agua con sal hirviendo. Escurrir y dejar enfriar. Lavar el pepino y los tomates. Pelar la cebolla morada, cortarla por la mitad y luego en tiras finas. Cortar el pepino a lo largo y luego en medias lunas. Trocear los tomates. En un bol grande, mezclar la pasta fría con el pepino, los tomates y la cebolla. Desmenuzar el queso feta por encima y añadir las aceitunas. Aliñar con un buen chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta. Mezclar bien y ¡listo!

Extras: Añade más proteína vegetal: incluye garbanzos tostados o cocidos. Opta por la combinación dulce y salado: unos dados de sandía o arándanos secos para un contraste delicioso. Cambia la base: en lugar de pasta, usa quinoa, trigo sarraceno o bulgur. Dale un toque crujiente: añade pepitas de calabaza, anacardos o nueces.

If there's a classic summer dish that's easy to make, packed with flavor, and always a crowd-pleaser, it's Greek salad. This pasta version is perfect to prepare in advance—ideal for a picnic, a lunch at the office, or a beach day. It's colorful, complete, delicious, and healthy.

HOW TO MAKE THE RECIPE...

Boil the pasta in plenty of salted water until al dente. Drain and let it cool. Wash the cucumber and tomatoes. Peel the red onion, cut it in half, then slice thinly. Cut the cucumber lengthwise and then into half-moons. Chop the tomatoes. In a large bowl, combine the cooled pasta with the cucumber, tomatoes, and onion. Crumble the feta over the top and add the olives. Drizzle with olive oil, season with salt and pepper, and mix well. Done!

Extras: Add more plant-based protein: toss in roasted or cooked chickpeas. Go sweet and savory: add some diced watermelon or dried cranberries for a tasty contrast. Switch the base: use quinoa, buckwheat, or bulgur instead of pasta. Add a crunch: top with pumpkin seeds, cashews, or walnuts.

WRAPS FRESCOS DE TEMPORADA

FRESH SEASONAL WRAPS

TORTILLA MAÍZ | CORN TORTILLAS

- * 200 g harina maíz | corn flour
- * 200 g harina trigo | wheat flour
- * aceite oliva, sal, agua | olive oil, salt, water

RELLENO | FILLING

- * 150 g queso cabra fresco | fresh goat cheese
- * 1/2 lechuga | lettuce
- * 1/2 pepino | cucumber
- * 200 g tomate seco | sun-dried tomatoes
- * menta | fresh mint
- * cebollino | fresh chives

Para 4 personas
Serves 4

Corn tortillas aren't just for Mexican or South American cuisine! Here's a fresh, vitamin-packed wrap recipe featuring cucumber and lettuce—both in season—plus sun-dried tomatoes. Whether for lunch, dinner, or a gourmet appetizer, they won't disappoint!

HOW TO MAKE THE RECIPE...

In a large bowl, mix the flours and 1 teaspoon of salt. Make a well in the center and add 6 tablespoons of olive oil. Boil 320 ml of water and pour it into the bowl. Knead the dough until it forms a smooth, even ball. Wrap the dough in plastic wrap and let it rest for 30 minutes at room temperature. Wash the mint and chives, then finely chop them. Mix them with the fresh goat cheese and a bit of black pepper. Wash the lettuce and cucumber. Cut the lettuce leaves and slice the cucumber into rounds.

Divide the tortilla dough into 8 equal portions. Roll each one out with a bit of corn flour. Cook each tortilla in a dry skillet for 1 to 2 minutes on each side. Cover the cooked tortillas with a clean cloth or an upside-down plate to keep them soft. Fill each tortilla with the cheese mixture, cucumber slices, drained sun-dried tomatoes, and lettuce. Fold them up –and enjoy!

¡Las tortillas de maíz no son solo para preparar comida mexicana y sudamericana! Aquí te proponemos una receta de wraps llenos de vitaminas, con pepino y lechuga, que están de temporada, y tomates secos... Para el almuerzo, la cena o un aperitivo gourmet, ¡no te decepcionarán!

CÓMO HACER LA RECETA...

En una ensaladera, mezcla las harinas y 1 cucharadita de sal. Formar un pozo y añadir 6 cucharadas de aceite de oliva. Hervir 320 ml de agua y verterla en la ensaladera. Amasar la masa para formar una bola de masa homogénea. Envolver la masa en papel film y dejarla reposar 30 minutos a temperatura ambiente. Lavar el cebollino y la menta y luego picarlos finamente. Mezclarlos con el queso fresco y la pimienta. Lavar la lechuga y el pepino. Cortar las hojas de ensalada y el pepino en rodajas.

Separar la masa de tortilla en 8 bolas del mismo tamaño. Extenderlas una por una con un poco de harina de maíz. Cocinar cada tortilla en un sartén sin grasa, de 1 a 2 minutos por cada lado. Cubrir directamente las tortillas con un paño o un plato volteado para que no se sequen. Rellenar las tortillas con queso fresco, rodajas de pepino, tomates secos escurridos y hojas de lechuga. Luego, doblarlas y ¡a disfrutarlas!

CREMA VEGETAL CON FRUTAS ROJAS

SILKEN TOFU CREAM WITH RED BERRIES

* 240 g tofu sedoso | silken tofu

* 180 g frutas rojas (frambuesas, moras, grosellas, arándanos...)
mixed red berries (raspberries, blackberries, currants, blueberries...)

* 1 cuchara jarabe agave
tablespoon agave syrup

3 porciones
3 servings

Para un refrescante y delicioso postre exprés, aquí está nuestra receta de verduras para la crema de frutas rojas. El tofu sedoso es una alternativa vegetal rica en proteínas a la crema, los huevos o la leche. Ayuda a unir y dar una textura cremosa.

CÓMO HACER LA RECETA...

Mezclar todos los ingredientes: tofu sedoso, frutas rojas y jarabe de agave. Servir la crema en vasos pequeños después de guardarla en la nevera durante unas horas.

Extra: Antes de servir, añade a cada porción algunas frutas rojas frescas, un poco de pistacho triturado o un toque de ralladura de limón. Aportará color, textura crujiente y un toque gourmet que hará que este postre sencillo sea realmente especial.

For a quick, refreshing, and delicious dessert, try this plant-based cream made with red berries. Silken tofu is a high-protein, dairy-free alternative that replaces cream, eggs, or milk. It gives the mixture a smooth, velvety texture.

HOW TO MAKE THE RECIPE...

Blend all the ingredients together: silken tofu, red berries, and agave syrup. Once smooth, pour the cream into small serving glasses or jars. Chill in the fridge for a few hours before serving.

Tip: Top each portion with a few fresh berries, a sprinkle of crushed pistachios, or a touch of lemon zest right before serving. It adds color, crunch, and a gourmet twist that makes this simple dessert truly special.

Hospital IMED Colón
Calle de Isabel La Católica, 12 (Valencia)
Tel. 963 003 002

Hospital IMED Elche
Calle Max Planck, 3 - Elche (Alicante)
Tel. 966 915 151

Hospital IMED Gandía
Carrer de Daimús, 26 - Gandía (Valencia)
Tel. 962 874 740

Hospital IMED Levante
Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)
Tel. 966 878 787

Hospital IMED San Jorge
Carrer Oliver, 55 - Alcoy (Alicante)
Tel. 965 330 400

Hospital IMED Valencia
Avda. de la Ilustración, 1 - Burjassot (Valencia)
Tel. 963 003 003

Hospital IMED Virgen de la Fuensanta
Calle Padre Félix Sanchez Blanco, s/n, Murcia
Tel. 965 059 999

Policlínica IMED Alcoy
Polígono Industrial Cotes Baixes Carrer B, 1 - Alcoi (Alicante)
Tel. 965 504 440

Policlínica IMED Gandía
Carrer Ciutat de Barcelona, 29 - Gandia (Valencia)
Tel. 962 874 740

Policlínica IMED Teulada
Ctra. Nacional 332. Km. 181, 5
Partida el Pla - Teulada (Alicante)
Tel. 966 817 404

Policlínica IMED Torrevieja
Centro Comercial Ozone
Avda. Rosa Mazón Valero, s/n - Torrevieja (Alicante)
Tel. 966 817 406

Centro de radioterapia IMED Murcia
Av. Nueva Condomina, 11 - Churra (Murcia)
Tel. 968 100 700

IMED Alta Tecnología
Calle Mexico, 20 (Alicante)
Tel. 966 365 666

IMED International Center
Av. Mariners de la Vila Joiosa, 12
La Cala de Villajoyosa (Alicante)
Tel. 966 878 792

www.imedhospitales.com

IMED Dental Benidorm
Calle Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)
Tel. 966 817 411

IMED Dental Elche
Calle Max Plank, 3 - Elche (Alicante)
Tel. 966 915 153

IMED Dental Gandía
Carrer Ciutat de Barcelona, 29 - Gandia (Valencia)
Tel. 963 003 011

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

dental.imedhospitales.com

ilahy Alcoy
Polígono Industrial Cotes Baixes Carrer B, 1 - Alcoy (Alicante)
Tel. 965 504 900

ilahy Benidorm
Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)
Tel. 966 878 778

ilahy Colón
Carrer d'Isabel la Catòlica, 12 - Valencia
Tel. 963 014 535

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

ilahy Gandía
Carrer Gregori Maians, 19 - Gandia (Valencia)
Tel. 963 00 30 19

ilahy Torrevieja
Centro Comercial Ozone
Avda. De Rosa Mazón Valero, s/n - Torrevieja (Alicante)
Tel. 966 817 407

ilahy Valencia
Avda. de la Ilustración, 1 - Burjassot (Valencia)
Tel. 963 003 020

www.ilahy.es

VITA Benidorm
Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)

VITA Elche
Calle Max Planck, 3 - Elche (Alicante)

VITA Gandia
Carrer Ciutat de Barcelona, 29 - Gandia (Valencia)

www.vitafertilidad.com
Tel. **966 87 87 82**

Oftalvist IMED Elche (Servicio externo)
Calle Max Plank, 3.
Pq. Emp. Torrellano - Elche (Alicante)
Tel. 901 010 190

Oftalvist IMED Levante (Servicio externo)
Calle Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)
Tel. 901 010 190

Oftalvist IMED Torrevieja (Servicio externo)
Centro Comercial Ozone
Avda. Rosa Mazón Valero, s/n - Torrevieja (Alicante)
Tel. 901 010 190

Oftalvist IMED Valencia (Servicio externo)
Avda. de la Ilustración, 1 - Burjassot (Valencia)
Tel. 901 010 190

www.oftalvist.es

UR IMED Valencia (Servicio externo)
Avda. de la Ilustración, 1
Burjassot (Valencia)
Tel. 963 003 017

www.urimedvalencia.com



SEAT León e-Hybrid



CUPRA Tavascan 100% eléctrico



SKODA Elroq 100% eléctrico



AUDI A7 Sportback TFSIE (híbrido)



VOLKSWAGEN ID.5 100% eléctrico



VOLKSWAGEN ID. BUZZ 100% eléctrico

Hemos convertido el futuro en presente

Nos hemos puesto a la cabeza del cambio, apostando por la electrificación en todas nuestras marcas. Conectados al presente, impulsados por el mañana.



GRUPO SERRANO
A U T O M O C I Ó N



www.gruposerranoautomocion.com

