

DIEZ ENCANTOS DE BERGEN, 'CAPITAL' DE LOS FIORDOS NORUEGOS

TEN CHARMS OF BERGEN, THE "CAPITAL" OF THE NORWEGIAN FJORDS



4

Nuevo Servicio de Medicina
Nuclear en IMED Valencia



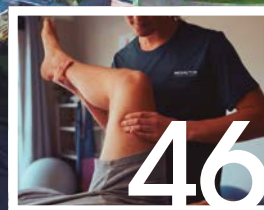
24

Nueva versión de la app de
pacientes de IMED Hospitales



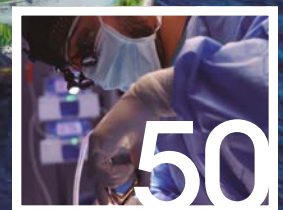
36

IMED Virgen de la Fuensanta
incorpora el sistema Da Vinci



46

IMED Activa: deporte y salud
bajo un mismo techo



50

Rinoplastia de preservación:
cirugía nasal sin cicatrices



MAGNO
International
School, Alicante
an Orbital Education School



El colegio que no estandariza,
sino que entiende el talento individual



UNLOCK YOUR POTENTIAL

Avenida de Levante nº 10-12 · Urb. Alenda Golf · Monforte del Cid (Alicante)
Tel. +34 627 735 566 · admissions@magnoschool.es



Nuevo servicio de medicina nuclear en IMED Valencia
New nuclear medicine service at IMED Valencia

04

Noticias breves IMED
IMED brief news

10

Diez encantos de Bergen, 'capital' de los fiordos noruegos
Ten charms of Bergen, the "Capital" of the norwegian fjords

16

Nueva versión de la app de pacientes de IMED Hospitales
New version of the IMED Hospitales patient app

24

Gemelos digitales: copias del mundo real en el virtual
Digital twins: replicas of the real world in the virtual universe

28

IMED Virgen de la Fuensanta incorpora el sistema Da Vinci
Da Vinci system at IMED Virgen de la Fuensanta

36

Artemis II, el regreso humano a la luna en medio siglo
Artemis II, the return of humans to the Moon after half a century

40

IMED Activa: deporte y salud bajo un mismo techo
IMED Activa: sports and health under one roof

46

Rinoplastia de preservación: cirugía nasal sin cicatrices
Preservation rhinoplasty: modern scar-free nasal surgery

50

Programa de Garantía de Embarazo en VITA
Pregnancy Guarantee Programme at VITA

54

El encaje regresa
Lace makes a comeback

58

PieSanto: tradición, comodidad y salud para tus pies
PieSanto: tradition, comfort and foot health

62

Del estrés al bienestar emocional
From stress to emotional wellbeing

64

Cirugía ortognática: la forma visible de una función profunda
Orthognathic surgery: the visible form of a deeper function

68

20 años de Spotify: ¿quiénes son los más escuchados?
20 years of Spotify: Who are the most streamed artists?

72

Ensalada de sandía, pepino y queso fresco
Watermelon, cucumber and fresh cheese salad

78

Wraps de pollo, aguacate y yogur
Chicken, avocado and yogurt wraps

79

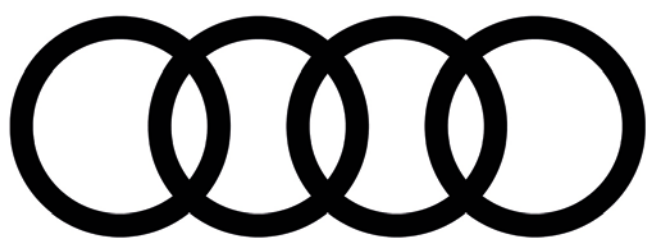
Crema fría de mango, yogur y frutos rojos
Cold mango and yogurt cream with red berries

80

Revista realizada y elaborada en su totalidad por



Calle Herrerías 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



Serramóvil **Elche**
Olezamóvil **Orihuela**
Elmóvil **Elda-Petrer**

audi.gruposerranoautomocion.es



0



La emoción es el camino

Nuevo **Audi A6 Sportback e-tron** con hasta 776 km de autonomía. Capaz de inspirar las mejores historias.

IMED VALENCIA

PONE EN MARCHA UN NUEVO
SERVICIO DE MEDICINA NUCLEAR
CON LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA
PET-TC DIGITAL



IMED VALENCIA

LAUNCHES A NEW NUCLEAR
MEDICINE SERVICE WITH
STATE-OF-THE-ART DIGITAL
PET-CT TECHNOLOGY

IMED
HOSPITAL

Dr. Rafael Díaz Expósito

La incorporación de un equipo de profesionales del nivel y experiencia con los que contamos, unido a la tecnología de última generación colocará al hospital a la vanguardia de la medicina nuclear.

The incorporation of a team of professionals with the level of expertise and experience that we have, together with state-of-the-art technology, will place the hospital at the forefront of nuclear medicine.

El Hospital IMED Valencia ha puesto en marcha un nuevo servicio de medicina nuclear en su centro ubicado en Burjassot. Con la apertura de este nuevo servicio, IMED Valencia se convierte en el único hospital privado de toda la Comunitat que ofrece un servicio integral de oncología al paciente, con los servicios de oncología médica, oncología radioterápica y el reciente Servicio de medicina nuclear.

La nueva unidad está equipada con la tecnología más avanzada del mercado en diagnóstico y tratamiento, entre la que destaca el PET-TC digital Omni Legend, capaz de detectar lesiones de menos de 5 milímetros con una dosis reducida de radiación.

Esto supone un avance significativo tanto en la precisión diagnóstica de la prueba como en el confort del paciente.

Junto al PET-TC, el servicio incorpora también una gammacámara híbrida SPECT-TC NM/CT 850 y la estación de procesamiento Xeleris®, que permiten estudios moleculares y anatómicos de máxima calidad y fiabilidad.

La apertura de esta unidad, con tecnología de última generación permitirá obtener un diagnóstico precoz para muchas patologías, logrando la máxima capacidad diagnóstica a la vez que se reduce la dosis radiológica y exposición sobre el paciente para mayor seguridad y comodidad de este.

El nuevo servicio de medicina nuclear de IMED Valencia ofrece estudios PET-TC para oncología, urología, neurología y otras patologías no oncológicas. También permite una amplia gama de estudios gammagráficos para sistemas óseo, cardíaco, digestivo, endocrino, neurológico, linfático y renal.

En el ámbito urológico, estas pruebas permiten valorar cómo funciona cada riñón por separado y ayudar a detectar obstrucciones urinarias, cicatrices tras infecciones y reflujo vesicoureteral, aportando información funcional que complementa otras técnicas de imagen.



IMED Valencia has launched a new Nuclear Medicine Service at its hospital located in Burjassot. With the opening of this new department, IMED Valencia becomes the only private hospital in the entire Valencian Community to offer a comprehensive oncology service, integrating medical oncology, radiation oncology, and the newly established Nuclear Medicine Service.

The new unit is equipped with the most advanced diagnostic and treatment technology currently available on the market, including the digital Omni Legend PET-CT scanner, capable of detecting lesions smaller than 5 millimetres while using a reduced radiation dose. This represents a significant advancement in both diagnostic accuracy and patient comfort.



Por su parte, en el área neurológica, la medicina nuclear aporta información funcional del cerebro que complementa a la resonancia. Es especialmente útil para el diagnóstico diferencial de demencias y deterioro cognitivo (incluyendo biomarcadores como PET de amiloide y tau en casos seleccionados), para localizar focos en epilepsia de difícil control y para apoyar el diagnóstico de trastornos del movimiento mediante estudios como el DAT-Scan (SPECT).

Además, el nuevo servicio permitirá realizar procedimientos terapéuticos ambulatorios como la sinoviorresis radioisotópica, el tratamiento del hipertiroidismo con I-131 y terapias para el dolor óseo metastásico.

In addition to the PET-CT scanner, the service also includes a hybrid SPECT-CT gamma camera (NM/CT 850) and the Xeleris® processing workstation, enabling high-quality and highly reliable molecular and anatomical imaging studies.

The launch of this state-of-the-art unit will allow for earlier diagnosis of many diseases, maximizing diagnostic capabilities while reducing radiation exposure for patients, thereby improving both safety and comfort.

IMED Valencia's new Nuclear Medicine Service offers PET-CT studies for oncology, urology, neurology, and other non-oncological conditions. It also provides a wide range of scintigraphic studies for the skeletal,



En el ámbito urológico, estas pruebas permiten valorar cómo funciona cada riñón por separado y ayudar a detectar obstrucciones urinarias, cicatrices tras infecciones y reflujo vesicoureteral.

In the field of urology, these tests make it possible to assess the function of each kidney separately and help detect urinary obstructions, post-infection scarring, and vesicoureteral reflux.

La nueva unidad está coordinada por el Dr. Rafael Díaz Expósito, que ha destacado al equipo médico que compondrá esta unidad y la tecnología punta con la que contarán para desarrollar su labor. Entre los profesionales destaca el Dr. Francisco Manchón, especialista en medicina nuclear y con una dilatada trayectoria dentro del grupo IMED Hospitales. "La incorporación de un equipo de profesionales del nivel y experiencia con los que contamos, unido a la tecnología de última generación colocará al hospital a la vanguardia de la medicina nuclear, ofreciendo a los pacientes diagnósticos más precisos y tratamientos personalizados en un mismo centro", ha concluido el doctor Díaz.

"Con esta puesta en marcha, IMED Valencia refuerza su compromiso con la excelencia diagnóstica y terapéutica y se consolida como referente en el tratamiento integral del cáncer y otras patologías, siendo el único hospital privado de la Comunidad Valenciana con un servicio de oncología completo en un solo centro", ha concluido el doctor Díaz.

cardiac, digestive, endocrine, neurological, lymphatic, and renal systems. In the field of urology, these tests make it possible to assess the function of each kidney separately and help detect urinary obstructions, post-infection scarring, and vesicoureteral reflux, providing functional information that complements other imaging techniques.

In neurology, nuclear medicine provides functional brain imaging that complements MRI studies. It is especially useful for the differential diagnosis of dementia and cognitive impairment — including biomarkers such as amyloid PET and tau PET in selected cases — as well as for locating seizure foci in difficult-to-control epilepsy and supporting the diagnosis of movement disorders through studies such as DAT-Scan (SPECT).

In addition, the new service will offer outpatient therapeutic procedures such as radiosynoviothrosis, I-131 treatment for hyperthyroidism, and therapies for metastatic bone pain.

The new unit is coordinated by Dr Rafael Díaz Expósito, who highlighted both the medical team that will make up the department and the cutting-edge technology available to support their work. Among the professionals is Dr Francisco Manchón, a nuclear medicine specialist with extensive experience within the IMED Hospitales group.

"The incorporation of a team of professionals with the level of expertise and experience that we have, together with state-of-the-art technology, will place the hospital at the forefront of nuclear medicine, offering patients more accurate diagnoses and personalised treatments within a single centre," concluded Dr Díaz.

"With this launch, IMED Valencia reinforces its commitment to diagnostic and therapeutic excellence and consolidates its position as a benchmark in the comprehensive treatment of cancer and other diseases, becoming the only private hospital in the Valencian Community with a complete oncology service within a single centre," Dr Díaz concluded.



PieSanto®
Dual Comfort

LOS *zapatos*
QUE CUIDAN DE TI



WWW.PIESANTO.ES





SEIS HOSPITALES DE IMED REPITEN EN EL RANKING DE LOS MÁS REPUTADOS DE ESPAÑA

6 IMED HOSPITALES ONCE AGAIN RANKED AMONG SPAIN'S MOST REPUTABLE HOSPITALS

IMED Hospitales ha vuelto a situar a seis de sus hospitales entre los centros privados con mejor reputación de España, según el Monitor de Reputación Sanitaria (MRS) 2025 elaborado por MERCO.

Con este resultado, el grupo consolida su presencia en uno de los principales indicadores del sector sanitario y mantiene el liderazgo en la Comunitat Valenciana como el grupo hospitalario con mayor representación en el ranking.

Los hospitales incluidos en esta edición son Hospital IMED Valencia, Hospital IMED Colón, Hospital IMED Elche, Hospital IMED Levante, Hospital IMED Gandía y Hospital IMED San Jorge.

El grupo revalida así un hito ya alcanzado en la edición anterior, reforzando su posicionamiento nacional dentro de la sanidad privada.

El MRS de MERCO es un monitor independiente basado en una metodología multifuente que combina encuestas a profesionales sanitarios, pacientes y gestores con indicadores objetivos de calidad asistencial y gestión clínica, auditados de forma independiente por KPMG. En la edición 2025 se realizaron más de 11.000 encuestas y se evaluaron 145 servicios clínicos.

IMED Hospitales has once again placed six of its hospitals among the most reputable private hospitals in Spain, according to the 2025 Healthcare Reputation Monitor (MRS) published by MERCO.

With this result, the group strengthens its position within one of the healthcare sector's leading reputation rankings and remains the hospital group with the strongest presence from the Valencian Community.

The hospitals included in this year's ranking are Hospital IMED Valencia, Hospital IMED Colón, Hospital IMED Elche, Hospital IMED Levante, Hospital IMED Gandía and Hospital IMED San Jorge.

This achievement confirms the milestone already reached in the previous edition and reinforces the group's national positioning within the private healthcare sector.

MERCO's Healthcare Reputation Monitor is an independent ranking based on a multi-source methodology that combines surveys of healthcare professionals, patients, and healthcare managers with objective indicators of clinical quality and healthcare management, independently audited by KPMG. In the 2025 edition, more than 11,000 surveys were conducted and 145 clinical services were evaluated.



IMED HOSPITALES & AMAMEC ELCHE

IMED HOSPITALES Y AMAMEC ELCHE, UNIDOS EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE PACIENTES ONCOLÓGICAS

IMED HOSPITALES AND AMAMEC ELCHE SUPPORT ONCOLOGY PATIENTS THROUGH RECOVERY

IMED Hospitales celebró junto a AMAMEC Elche una charla informativa centrada en la reconstrucción mamaria y las soluciones estéticas tras un proceso oncológico. El encuentro, organizado en colaboración con la unidad de cirugía plástica y medicina estética ilahy, completó el aforo y puso de manifiesto el interés y la necesidad de espacios de apoyo e información para pacientes y familiares.

La jornada contó con la participación del Dr. Ignacio Sáez, quien explicó las diferentes técnicas de reconstrucción mamaria tras una mastectomía, abordando las opciones disponibles según cada caso y resolviendo dudas sobre un proceso con un importante impacto físico y emocional.

Por su parte, la especialista en micropigmentación Cristina Poveda expuso las posibilidades de esta técnica como parte final del proceso reconstructivo, destacando su utilidad para recrear la areola y el pezón con resultados naturales y mejorar el aspecto de cicatrices.

Pacientes y familiares compartieron experiencias y preguntas en un ambiente cercano y de confianza, reforzando el compromiso de IMED Hospitales con una atención integral que prioriza también el bienestar emocional y la calidad de vida.

IMED Hospitales, in collaboration with AMAMEC Elche, recently held an informative talk focused on breast reconstruction and aesthetic solutions following cancer treatment. The event, organised together with the ilahy Plastic Surgery and Aesthetic Medicine Unit, reached full capacity, highlighting the strong interest in support and information spaces for patients and their families.

The session featured Dr Ignacio Sáez, who explained the different breast reconstruction techniques available after mastectomy. During his presentation, he discussed the options tailored to each patient's case and addressed questions about a process that has both physical and emotional implications.

Micropigmentation specialist Cristina Poveda also participated, focusing on the role of micropigmentation as the final stage of reconstruction. She explained how this technique can recreate the areola and nipple with highly natural results, while also improving the appearance of scars.

Patients and relatives shared experiences and questions in a warm and supportive environment, reinforcing IMED Hospitales' commitment to comprehensive care that also prioritises emotional wellbeing and quality of life.



FISABIO & IMED HOSPITALES

FISABIO E IMED HOSPITALES UNEN FUERZAS PARA AVANZAR EN SALUD PERSONALIZADA, VACUNAS E INTELIGENCIA DE DATOS

FISABIO AND IMED HOSPITALES JOIN FORCES TO ADVANCE PERSONALIZED MEDICINE, VACCINES, AND DATA INTELLIGENCE

Fundación Fisabio e IMED Hospitales han formalizado un convenio de colaboración para impulsar conjuntamente la investigación científica, el desarrollo tecnológico y la formación especializada en el ámbito sanitario. El acuerdo establece un marco de trabajo orientado al desarrollo de proyectos de I+D+i con impacto directo en la salud y la asistencia sanitaria.

La alianza priorizará áreas estratégicas como la salud personalizada, la investigación clínica avanzada, el desarrollo de vacunas, las enfermedades infecciosas y la gestión inteligente de datos sanitarios. Además de promover proyectos conjuntos, el convenio contempla el intercambio e integración de talento, la formación de personal especializado y la transferencia de tecnología desarrollada de forma colaborativa.

La colaboración también impulsará estudios clínicos y observacionales destinados a mejorar el conocimiento sobre enfermedades y tratamientos, así como iniciativas de innovación asistencial centradas en el análisis de datos y nuevas metodologías aplicadas a la atención sanitaria.

Marisa Caparrós destacó que esta sinergia permitirá acelerar la innovación y generar un impacto directo en la salud pública. Por su parte, el Dr. Rafael Giménez subrayó que la alianza reforzará la excelencia asistencial y la transferencia rápida del conocimiento en beneficio de los pacientes.

Fundación Fisabio and IMED Hospitales have signed a collaboration agreement aimed at jointly promoting scientific research, technological development, and specialised healthcare training. The partnership establishes a broad framework for developing R&D+i projects with a direct impact on healthcare and patient care.

The alliance will focus on strategic areas including personalised medicine, advanced clinical research, vaccine development, infectious diseases, and intelligent healthcare data management. In addition to encouraging joint projects, the agreement includes the exchange and integration of talent, specialised staff training, and the transfer of jointly developed technology.

The collaboration will also promote clinical and observational studies designed to improve knowledge of diseases and treatments, as well as healthcare innovation initiatives focused on data analysis and new methodologies applied to patient care.

Marisa Caparrós highlighted that this partnership will accelerate innovation and generate a direct positive impact on public health. Meanwhile, Dr Rafael Giménez emphasised that the alliance will strengthen healthcare excellence and ensure the rapid transfer of knowledge and technology for the benefit of patients.



EL DR. VÍCTOR LÓPEZ, RECONOCIDO EN LOS I PREMIOS DE SALUD LA VERDAD-PASCUAL PARRILLA

DR VÍCTOR LÓPEZ RECOGNIZED AT THE 1ST LA VERDAD-PASCUAL PARRILLA HEALTH AWARDS

Los I Premios de Salud LA VERDAD-Pascual Parrilla han reconocido a cinco profesionales por su excelencia y contribución al ámbito sanitario. Entre los galardonados se encuentra el Dr. Víctor López, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo e integrante del cuadro médico de IMED Virgen de la Fuensanta.

La distinción pone en valor la trayectoria de un profesional especializado en cirugía hepatobiliopancreática y de trasplante. El Dr. López desarrolla su labor en el Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca desde 2012 y ha completado formación en centros de referencia de Japón, Zúrich, Nueva York, Barcelona y Chicago. Se incorporó a IMED Virgen de la Fuensanta tras la apertura del hospital a finales de 2024.

Dentro de IMED, forma parte de la Unidad Hepatobiliopancreática de la Unidad de Cirugía General y Aparato Digestivo. Además de su actividad asistencial, cuenta con una destacada trayectoria investigadora y participación en sociedades científicas y proyectos de ámbito internacional.

Junto al Dr. Víctor López, esta primera edición de los premios también distinguió a Santiago Moreno, Laura Martínez Alarcón, Maribel Sánchez López y Francisco Agulló, reconociendo trayectorias de referencia en el ámbito sanitario.

The 1st LA VERDAD-Pascual Parrilla Health Awards recognised five professionals for their excellence and contributions to healthcare. Among the recipients was Dr Víctor López, a specialist in General and Digestive Surgery and a member of the medical team at IMED Virgen de la Fuensanta Hospital.

The award highlights the career of a surgeon specialized in hepatobiliary, pancreatic, and transplant surgery. Dr López has worked at Virgen de la Arrixaca University Clinical Hospital since 2012 and has completed training at leading institutions in Japan, Zurich, New York, Barcelona, and Chicago. He joined IMED Virgen de la Fuensanta following the hospital's opening in late 2024.

At IMED, he is part of the Hepatobiliary and Pancreatic Unit within the General and Digestive Surgery Department. Alongside his clinical work, he has developed a strong research profile and actively participates in scientific societies and international initiatives.

The awards also honored Santiago Moreno, Laura Martínez Alarcón, Maribel Sánchez López, and Francisco Agulló, recognizing outstanding careers in the healthcare sector.



IMED VALENCIA

EL DR. COLET EXPLICA LA ENUCLEACIÓN PROSTÁTICA CON LÁSER HOLMIUM (HOLEP), UNA TÉCNICA MÍNIMAMENTE INVASIVA PARA TRATAR LA HIPERPLASIA BENIGNA DE PRÓSTATA

DR COLET EXPLAINS HOLMIUM LASER ENUCLEATION OF THE PROSTATE (HOLEP), A MINIMALLY INVASIVE TECHNIQUE FOR BENIGN PROSTATIC HYPERPLASIA

Dr. Oriol Colet, especialista de IMED Valencia, ha explicado las ventajas de la enucleación prostática con láser Holmium (HoLEP), una técnica mínimamente invasiva indicada para tratar los problemas urinarios derivados del crecimiento benigno de la próstata.

La hiperplasia benigna de próstata es una patología muy frecuente en hombres a partir de cierta edad y suele provocar síntomas como dificultad para orinar, sensación de vaciado incompleto de la vejiga o despertares nocturnos repetidos. Según el Dr. Colet, muchos pacientes retrasan la consulta porque estos síntomas se normalizan con el paso del tiempo.

La técnica HoLEP se realiza a través de la uretra, sin incisiones externas ni cicatrices visibles. Mediante una cámara y un láser Holmium, el especialista elimina el tejido prostático que provoca la obstrucción urinaria. La intervención dura entre 90 y 120 minutos y permite tratar próstatas de cualquier tamaño con una estancia hospitalaria muy corta.

Los pacientes experimentan una mejoría inmediata del flujo urinario y una rápida recuperación, pudiendo retomar su actividad habitual en menos de dos semanas. La incorporación de esta técnica refuerza la apuesta de IMED Hospitales por procedimientos quirúrgicos avanzados y seguros.

Dr Oriol Colet, specialist at IMED Valencia, has highlighted the benefits of Holmium Laser Enucleation of the Prostate (HoLEP), a minimally invasive procedure used to treat urinary problems caused by benign prostate enlargement.

Benign prostatic hyperplasia is a very common condition in men as they age and often causes symptoms such as difficulty urinating, incomplete bladder emptying, and frequent night-time urination. According to Dr Colet, many patients delay seeking medical advice because these symptoms gradually become normalised over time.

The HoLEP technique is performed through the urethra, without external incisions or visible scarring. Using a camera and a Holmium laser, the surgeon removes the prostate tissue responsible for the urinary obstruction. The procedure lasts between 90 and 120 minutes and is suitable for prostates of any size, while requiring only a short hospital stay.

Patients usually experience immediate improvement in urinary flow and a rapid recovery, returning to normal daily activities within less than two weeks. The introduction of this technique reinforces IMED Hospitales' commitment to advanced, safe, and patient-focused surgical procedures.



“EL FAMOSO JUANETE ES LA DEFORMIDAD MÁS FRECUENTE EN EL PIE”, EXPLICA LA DRA. CARMEN VERDÚ

“THE FAMOUS BUNION IS THE MOST COMMON FOOT DEFORMITY,” EXPLAINS DR CARMEN VERDÚ

Dra. Carmen Verdú, especialista de IMED San Jorge, ha explicado en una entrevista en la Cadena SER las principales causas, tratamientos y opciones quirúrgicas para las deformidades más frecuentes del pie, especialmente el hallux valgus, conocido popularmente como juanete.

Según la especialista, alrededor del 70 % de las deformidades del pie corresponden al antepié, incluyendo juanetes y alteraciones de los dedos. Aunque existe un componente hereditario, especialmente en pacientes jóvenes, la principal causa suele estar relacionada con el uso prolongado de calzado estrecho y de tacón, que limita el movimiento natural de los dedos y favorece la deformación progresiva.

La Dra. Verdú subraya que no todos los juanetes requieren cirugía. La intervención solo se recomienda cuando existe dolor importante, dificultades para caminar o problemas para utilizar calzado habitual. Además, explica que tanto la cirugía abierta como la cirugía percutánea persiguen el mismo objetivo: corregir la deformidad y recuperar la funcionalidad del pie, adaptando la técnica a las características de cada paciente.

Desde IMED San Jorge, la especialista forma parte de un equipo multidisciplinar de traumatología que ofrece atención integral en patologías de pie y tobillo, rodilla, cadera y miembro superior.

Dr Carmen Verdú, specialist at IMED San Jorge, discussed the most common causes, treatments, and surgical options for foot deformities during an interview with Cadena SER, focusing particularly on hallux valgus, commonly known as bunions.

According to Dr Verdú, around 70% of foot deformities affect the forefoot, including bunions and toe deformities. Although genetics can play a role, especially in younger patients, the main contributing factor is usually prolonged use of narrow, high-heeled footwear, which restricts the natural movement of the toes and progressively alters foot structure.

Dr Verdú emphasised that not all bunions require surgery. Surgical treatment is only recommended when patients experience significant pain, walking difficulties, or major problems wearing regular shoes. She also explained that both open surgery and minimally invasive percutaneous surgery pursue the same goal: correcting the deformity and restoring foot function, with the most appropriate technique selected according to each patient's individual condition.

At IMED San Jorge, Dr Verdú works within a multidisciplinary trauma team that provides comprehensive care for foot and ankle disorders, as well as knee, hip, and upper-limb conditions.

DIEZ ENCANTOS DE BERGEN, LA 'CAPITAL' DE LOS FIORDOS NORUEGOS

Situada en la costa oeste de Noruega, en el corazón de los fiordos, declarada ciudad Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO y designada Capital Europea de la Cultura, Bergen ofrece una combinación ideal de naturaleza, cultura y una vibrante vida urbana durante todo el año, pero especialmente en la temporada nórdica cálida, entre mayo y septiembre.

TEN CHARMS OF BERGEN, THE “CAPITAL” OF THE NORWEGIAN FJORDS

Located on Norway's west coast, in the heart of the fjords, Bergen — a UNESCO World Heritage city and designated European Capital of Culture — offers an ideal combination of nature, culture, and vibrant urban life throughout the year, but especially during the warm Nordic season between May and September.

Bergen es conocida como 'la capital de los fiordos noruegos' por ser la puerta de entrada a esta bonita región de la costa oeste del país nórdico, formaciones geológicas caracterizadas por sus estrechos, largos y profundos canales de agua salada con numerosos brazos y rodeados de montañas y acantilados elevados, señalan los especialistas en turismo y viajes.

Es un destino habitual de los cruceros del norte de Europa, que también cuenta con aeropuerto propio, está conectado con otras ciudades como Oslo o Flåm, no está masificada turísticamente y puede explorarse con sosiego disfrutando de la tradicional tranquilidad noruega.

Para una primera toma de contacto se recomienda participar en una visita guiada por Bergen para conocer mejor el pasado de estas tierras y los lugares que es imprescindible recorrer, mientras que hay rutas guiadas de varias horas de duración especialmente diseñadas para quienes llegan en barco de crucero.

La mayoría de los visitantes eligen la segunda ciudad más grande de Noruega durante las estaciones de primavera y verano en el hemisferio norte, entre los meses de mayo y septiembre, explican desde Visit Bergen, el sitio web turístico oficial de Bergen.

Destacan que "el clima de Bergen ofrece mucho que disfrutar en cualquier época del año" y "gracias a su ubicación en la costa atlántica, no hace tanto frío como podría pensarse para un lugar situado tan al norte".

"Quien visita la ciudad en mayo, no puede perderse los hermosos cerezos que rodean el pequeño lago Lille Lungegårdsvann, situado en un parque del centro de la ciudad. A mediados de verano, la temperatura media diaria ronda los 15°C, y en los días calurosos puede alcanzar los 22-25°C, ideal para que quien se atreva a darse un chapuzón en el mar".

BARRIO DE BRYGGEN

Este vecindario, catalogado por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad y conocido como barrio hanseático, es, con sus coloridas casas de madera, de aspecto ligeramente inclinado, todo un símbolo de la capital de los fiordos noruegos.

Las coquetas casas, de este conjunto monumental compuesto por unos 60 inmuebles y que hoy en día alberga numerosas cafeterías y tiendas, tienen sus orígenes en el siglo XIV, cuando la ciudad era un importante puerto comercial y fueron reconstruidas siguiendo su estética original, tras sucesivos incendios que provocaron destrozos en las viviendas.

MUSEO DE LA LIGA HANSEÁTICA

Dentro del barrio del Bryggen, el museo de la Liga Hanseática alberga una exposición fundamental para entender cómo surgió este distrito, ofreciendo una visión completa sobre la federación comercial de origen alemán que ejerció gran influencia en la ciudad durante cientos de años.



Calle Strandgaten, Bergen

Bergen is known as "the capital of the Norwegian fjords" because it serves as the gateway to this beautiful region on the western coast of the Nordic country — geological formations characterized by narrow, long, and deep saltwater channels with numerous branches, surrounded by towering mountains and cliffs, according to tourism and travel specialists.

It is a common destination for Northern European cruises and also has its own airport. It is connected to other cities such as Oslo and Flåm, is not overcrowded with tourists, and can be explored at a leisurely pace while enjoying Norway's traditional tranquillity.

For a first introduction to the city, it is recommended to join a guided tour of Bergen to better understand the region's history and discover the essential landmarks, while there are also guided excursions lasting several hours specially designed for cruise ship passengers.

Most visitors choose to visit Bergen during spring and summer in the Northern Hemisphere, between May and September, according to Visit Bergen (VB), the city's official tourism website.

VB highlights that "Bergen's climate offers plenty to enjoy at any time of the year" and that "thanks to its Atlantic coastal location, it is not as cold as one might think for a place situated so far north."



En este museo el visitante descubre que los alemanes dieron prosperidad a Bergen; tuvieron el monopolio de la exportación de bacalao del norte de Noruega y consiguieron que el Ayuntamiento de la ciudad se trasladara a otra parte debido a su reivindicación del territorio, donde vivieron más de 2.000 alemanes.

IGLESIA DE SANTA MARÍA

Justo detrás de Bryggen está la iglesia de Santa María, considerada uno de los edificios más antiguos y mejor conservados de Bergen, la cual fue construida en estilo romántico en el siglo XII y destaca por sus altas torres y su pequeño cementerio anexo, según Civitatis.

El interior del santuario cuenta con uno de los retablos más bonitos de Noruega, un tríptico que se cree que fue elaborado en Alemania hace más de 300 años, un origen plausible ya que este edificio fue conocido durante mucho tiempo como una iglesia alemana, por sus vínculos con la comunidad hanseática.

FORTALEZA DE BERGENHUS

El paseo marítimo del puerto de Bergen conduce a la fortaleza de Bergenhus, un conjunto de construcciones defensivas que sirvieron como residencia real cuando esta ciudad fue la capital de Noruega, hasta 1299, cuando la capital fue trasladada a Oslo.

"Anyone visiting the city in May should not miss the beautiful cherry trees surrounding the small Lille Lungegårdsvann lake, located in a downtown park. In midsummer, average daily temperatures are around 15°C (59°F), and on warmer days they can reach 22–25°C (72–77°F), ideal for those brave enough to take a dip in the sea," VB notes.

BRYGGEN DISTRICT

This neighbourhood, listed as a UNESCO World Heritage Site and known as the Hanseatic district, is — with its colourful, slightly leaning wooden houses — one of the main symbols of the capital of the Norwegian fjords.

These charming houses, part of a monumental complex made up of around 60 buildings that today house numerous cafés and shops, date back to the 14th century, when the city was an important trading port. They were rebuilt throughout history following their original design after successive fires caused major destruction.

HANSEATIC LEAGUE MUSEUM

Located in the Bryggen district, the Hanseatic League Museum houses an exhibition that is essential for understanding how this neighbourhood came to be, offering a comprehensive overview of the German-



La fortaleza de Bergenhus

El conjunto monumental está conformado por edificaciones de distintas épocas, que abarcan desde el siglo XIII al XX, e incluso después de la II Guerra Mundial, entre las que destacan Håkons Hall, un impresionante salón medieval, y la torre Rosenkrantz, un torreón renacentista convertido en mirador panorámico.

MONTE FLØYEN

Desde la cima del monte Fløyen, una de las colinas que rodean Bergen, situada en un parque natural muy frecuentado, se puede divisar una auténtica 'vista de postal' del centro histórico y los alrededores de 'la capital de los fiordos noruegos'.

A esta colina, que cuenta con diferentes rutas para hacer senderismo, cafeterías, un lago donde practicar 'paddle surf' y áreas de esparcimiento y descanso, se puede subir a pie o a bordo del funicular de Bergen, de forma más cómoda y rápida, en un ascenso que dura 10 minutos, hasta los 320 metros de altitud.

FISKETORGET (MERCADO DE PESCADO)

En el centro de Bergen se puede visitar el mercado de pescado o 'Fisketorget', que tiene parte de sus instalaciones al aire libre y otras dentro de un edificio localizado en primera línea del fiordo.

Este mercado cuenta con puestos de venta de materias primas para cocinar en casa y espacios de restauración donde el visitante puede sentarse a degustar sus manjares cocinados, y aunque su especialidad es el pescado, también es posible encontrar allí frutas, como unas exquisitas fresas, o productos cárnicos como hamburguesas de alce, reno o ciervo.

founded trading federation that exerted a major influence on the city for hundreds of years.

In this museum, visitors learn that the Germans brought prosperity to Bergen; they held a monopoly on the export of cod from northern Norway and succeeded in having the city council relocated elsewhere due to their claim to the territory, where more than 2,000 Germans lived.

ST MARY'S CHURCH

Just behind Bryggen stands St Mary's Church, considered one of Bergen's oldest and best-preserved buildings. Built in the Romanesque style in the 12th century, it is notable for its tall towers and small adjoining cemetery, according to Civitatis.

The interior of the sanctuary features one of Norway's most beautiful altarpieces, a triptych believed to have been crafted in Germany over 300 years ago—a plausible origin given that this building was long known as a German church due to its ties to the Hanseatic League.

BERGENHUS FORTRESS

The waterfront promenade at the Port of Bergen leads to Bergenhus Fortress, a complex of defensive structures that served as the royal residence when Bergen was the capital of Norway, until 1299, when the capital was moved to Oslo.

The complex consists of structures from various periods, ranging from the 13th to the 20th century and even after World War II, including Håkons Hall, an impressive medieval hall, and Rosenkrantz Tower, a Renaissance keep converted into a panoramic observation deck.



Monte Fløyen

The “capital of the Norwegian fjords” has its own fjord, which can be explored by boat while admiring from the sea some of Bergen’s iconic landmarks, such as Bergenhus Fortress, the Bryggen houses, and St Mary’s Church.

CATEDRAL DE SAN OLAF

Aunque los orígenes de la ‘domkirke’ o catedral de San Olaf, dedicada al santo patrón de Noruega, se remontan a más de 800 años atrás en el pasado, el templo que se ve hoy en día es el resultado de las reconstrucciones y restauraciones efectuadas a lo largo de los siglos como consecuencia de devastadores incendios.

Su fachada actual intenta recordar el aspecto que tuvo la primigenia obra medieval, mientras que su interior es austero, conectando con sus vínculos con la orden franciscana.

IGLESIA DE SAN JUAN

En la colina de Nygårdshøyden, al sur del centro histórico de Bergen, se alza la iglesia de San Juan, un edificio del siglo XIX, que destaca por su color rojizo y es uno de los exponentes más modernos de la arquitectura religiosa de la ciudad.

MOUNT FLØYEN

From the summit of Mount Fløyen, one of the hills surrounding Bergen and located in a popular nature park, you can enjoy a true “postcard view” of the historic centre and the surroundings of “the capital of the Norwegian fjords.”

This hill, which features various hiking trails, cafés, a lake for paddleboarding, and recreational and rest areas, can be reached on foot or by taking the Bergen funicular—a more comfortable and faster option—on a 10-minute ride up to an altitude of 320 meters.

FISKETORGET (FISH MARKET)

In the centre of Bergen, you can visit the fish market, or “Fisketorget,” which has some of its facilities outdoors and others inside a building located right on the waterfront of the fjord.

This market features stalls selling ingredients for home cooking and dining areas where visitors can sit down to enjoy prepared dishes. Although its specialty is fish, you can also find fruits there, such as exquisite strawberries, or meat products like moose, reindeer, or venison burgers.

ST OLAF’S CATHEDRAL

Although the origins of the “domkirke” or St Olaf’s Cathedral, dedicated to Norway’s patron saint, date back more than 800 years, the building we see today is the result of reconstructions and restorations carried out over the centuries following devastating fires.



Las coloridas casas de Bryggen

Bergen cuenta con su propio fiordo, que se puede recorrer en barco, contemplando desde el mar algunos iconos monumentales de Bergen, como la fortaleza de Bergenhus, las casas del Bryggen o la iglesia de Santa María.

CALLE STRANDGATEN

Una de las mejores zonas para hacer compras en Bergen es la calle Strandgaten, que bordea la costa este de la península de Nordnes; tiene aproximadamente un kilómetro de extensión y está repleta de tiendas, siendo una de las principales arterias comerciales de la ciudad. Esta calle conecta con el callejón Cort Piil-smauet, un rincón con mucho encanto, donde se pueden apreciar varios estilos de casas antiguas que son fiel reflejo de la evolución urbana, histórica y arquitectónica de Bergen.

FIORDO DE BERGEN

Como es de esperar, la 'capital de los fiordos noruegos', cuenta con su propio fiordo, que se puede recorrer en barco, contemplando desde el mar y con una perspectiva excepcional, algunos iconos monumentales de Bergen, como la fortaleza de Bergenhus, las casas del Bryggen o la iglesia de Santa María.

Para admirar estos paisajes, desde Civitatis recomiendan dar un paseo en barco por los fiordos de Bergen y Oster y el canal de Mostraumen, una experiencia que resulta inolvidable tanto en verano como en otro momento del año, dado que estos fiordos son perfectamente navegables en cualquier época del año.

Its current façade attempts to evoke the appearance of the original medieval structure, while its interior is austere, reflecting its ties to the Franciscan order.

ST. JOHN'S CHURCH

On Nygårdshøyden Hill, south of Bergen's historic centre, stands St John's Church, a 19th-century building that stands out for its reddish colour and is one of the city's most modern examples of religious architecture.

STRANDGATEN STREET

One of the best shopping areas in Bergen is Strandgaten Street, which runs along the eastern coast of the Nordnes peninsula; it is about one kilometer long and lined with shops, making it one of the city's main shopping streets. This street connects to Cort Piil-smauet alley, a charming spot, where you can admire various styles of old houses that faithfully reflect Bergen's urban, historical, and architectural evolution.

BERGEN FJORD

As one might expect, the "capital of the Norwegian fjords" has its own fjord, which can be explored by boat, offering an exceptional view from the sea of some of Bergen's iconic landmarks, such as Bergenhus Fortress, the Bryggen houses, and St Mary's Church.

To admire these landscapes, Civitatis recommends taking a boat tour through the Bergen and Oster fjords and the Mostraumen Channel—an unforgettable experience both in summer and at other times of the year, as these fjords are fully navigable year-round.



SERVIGROUP

HOTELES

Felicidad frente al mar



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



Conoces el
club Servi+ ?



El mejor precio en:
www.servigroup.com

☎ 96 585 59 00



NUEVA VERSIÓN DE LA APP DE PACIENTES DE IMED HOSPITALES

IMED Hospitales refuerza su apuesta por la transformación digital con el lanzamiento de una nueva versión de su app de pacientes, una herramienta diseñada para centralizar la relación del paciente con el hospital. La actualización incorpora mejoras en la gestión de citas, acceso a documentación clínica, notificaciones, autocheck-in, listas de espera inteligentes y nuevos canales de soporte, con el objetivo de ofrecer una experiencia más ágil, cómoda y personalizada antes, durante y después de la atención sanitaria.



NEW VERSION OF THE IMED HOSPITALES PATIENT APP

IMED Hospitales strengthens its commitment to digital transformation with the launch of a new version of its patient app, a tool designed to centralise the relationship between patients and the hospital. The update includes improvements in appointment management, access to clinical documentation, notifications, self check-in, smart waiting lists, and new support channels, with the aim of providing a more agile, convenient, and personalised experience before, during, and after healthcare.

Durante la estancia en el hospital o policlínica, la app incorpora funciones de experiencia digital como el autocheck-in, orientadas a agilizar los procesos y reducir tiempos de espera.

During visits to the hospital or outpatient clinics, the app also incorporates digital experience features such as self check-in, helping streamline processes and reduce waiting times.

IMED Hospitales ha lanzado una nueva versión de su app de pacientes, concebida como el eje central de su proyecto de experiencia digital. Esta actualización incorpora mejoras en la gestión de citas, el acceso a documentación clínica, las notificaciones y nuevas funcionalidades diseñadas para acompañar al paciente antes, durante y después de su atención sanitaria.

La nueva app busca simplificar las gestiones habituales y ofrecer una experiencia más ágil, cómoda y personalizada. Entre las novedades destaca una experiencia de navegación mejorada para la gestión de citas, la creación de un nuevo centro de notificaciones y la posibilidad de recibir avisos sobre huecos disponibles en especialidades con alta demanda mediante listas de espera inteligentes.

Además, la aplicación permite acceder de forma sencilla a información relevante para preparar determinadas pruebas o procedimientos médicos, así como consultar informes clínicos, resultados y otra documentación sanitaria tras la visita.

Durante la estancia en el hospital o policlínica, la app incorpora funciones de experiencia digital como el autocheck-in, orientadas a agilizar los procesos y reducir tiempos de espera.

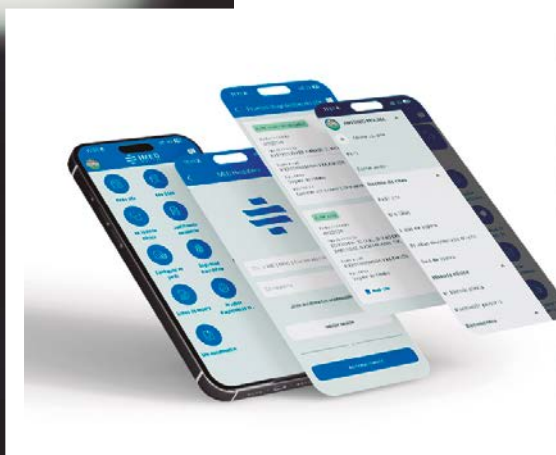
Otra de las novedades destacadas es la posibilidad de compartir la historia clínica con profesionales externos bajo control del propio paciente, además de nuevas herramientas de soporte como el chatbot y el chat de ayuda con agente.

Dentro de la estrategia de transformación digital de IMED Hospitales, la app se consolida como un punto único de acceso para centralizar citas, documentación e información relevante, facilitando la relación del paciente con el hospital y mejorando la continuidad asistencial.

La nueva versión también refuerza aspectos de comodidad y seguridad mediante autenticación biométrica, siempre que el dispositivo lo permita.

La app de pacientes de IMED Hospitales está disponible para dispositivos iOS y Android.





IMED Hospitales has launched a new version of its patient app, designed as the central hub of its digital patient experience project. The update includes improvements in appointment management, access to clinical documentation, notifications, and new features aimed at supporting patients before, during, and after their healthcare journey.

The new app is designed to simplify everyday procedures and provide a more agile, convenient, and personalised experience. New features include an improved navigation experience for appointment management, a new notification centre, and smart waiting lists that notify patients when appointments become available in high-demand specialties.

In addition, the app provides easy access to important information needed to prepare for specific medical tests or procedures, as well as access to medical reports, test results, and other clinical documentation after appointments.

During visits to the hospital or outpatient clinics, the app also incorporates digital experience features such as self check-in, helping streamline processes and reduce waiting times.

Another key feature is the ability for patients to securely share their medical records with external healthcare professionals, alongside new support tools including a chatbot and live help chat assistance.

As part of IMED Hospitales' digital transformation strategy, the app strengthens its role as a single access point for appointments, documentation, and relevant healthcare information, improving patient convenience and continuity of care.

The new version also enhances convenience and security through biometric authentication, when supported by the device.

The IMED Hospitales patient app is available for iOS and Android devices.

GEMELOS DIGITALES: COPIAS DEL MUNDO REAL EN EL UNIVERSO VIRTUAL

DIGITAL TWINS:
REPLICAS OF THE
REAL WORLD IN THE
VIRTUAL UNIVERSE

FRONT VIEW

LEFT WING ENGINE JET

WWW.BIENESTARMAGAZINE.COM

TECHNICAL BLUEPRINT

BACK TURBINE
INPUT

PROPELLERS

88'

0%

25%

50%

75%

100%

COM INPUT

FUEL TANK

JOINT SUPPORT PIPE

GASOLINE PUMP

FRONT TURBINE
INPUT

MAIN JET BODY

0%

25%

50%

75%

100%

HEAVY ENGINE
used for propellers support

9'

PROPELLERS

Turbine support

60'

TECHNICAL LEGEND
MEASUREMENTS

1100'

r = 18'
= 9'
y = 277.46
= 1.4
= 5.6

Esta tecnología que recrea estructuras, objetos y sistemas del mundo físico en entornos generados mediante informática y permite analizar su comportamiento, simular escenarios y anticipar posibles fallos sin riesgos ni limitaciones materiales, está revolucionando la industria, la construcción y el transporte.

Aunque la ciencia y laboratorios de todo el mundo llevan décadas trabajando con maquetas, simuladores y recreaciones de objetos, procesos, estructuras, máquinas e incluso del cuerpo humano, para poner a prueba avances, tecnologías y desarrollos en entornos seguros, los gemelos digitales representan un salto cualitativo en el uso de réplicas del mundo real.

Un gemelo digital (GD) es una representación digitalizada de un activo, sistema o proceso físicos, la cual imita de manera muy precisa, en el ámbito virtual, el comportamiento de dicho objeto material en el mundo real, según la firma de consultoría MarketsandMarkets (MaM).

REPLICAS INMATERIALES DEL MUNDO MATERIAL

Explican que un GD es una plataforma que actúa como una réplica que se actualiza instantánea y continuamente con datos provenientes de sensores, dispositivos conectados y otros sistemas de alta tecnología.

"Este tipo de plataformas, basadas en tecnologías como la inteligencia artificial, el aprendizaje automático, la computación en la nube, el análisis de macrodatos y el Internet de las cosas (IoT), permite a las empresas simular rendimientos, predecir resultados y optimizar operaciones sin interrumpir los entornos materiales ni provocar su inactividad, de acuerdo con MaM.

"Los 'gemelos digitales' son una sofisticada evolución tecnológica de las clásicas maquetas que históricamente han permitido el avance del conocimiento, y representan un cambio de paradigma, al recrear estructuras y realidades del mundo físico en un entorno virtual", explica por su parte Asier Culebras, director general en España de la compañía Wireless Logic (WL).

UN MERCADO EN CRECIENTE EXPANSIÓN.

Alrededor del 30% de las organizaciones ya utilizan gemelos digitales y cerca del 60% planea hacerlo en los próximos años; mientras que el 58% de los fabricantes ya ha implementado o está implementando soluciones de gemelos digitales en sus operaciones, según los datos de distintas consultoras que maneja la compañía tecnológica Wireless Logic (WL).

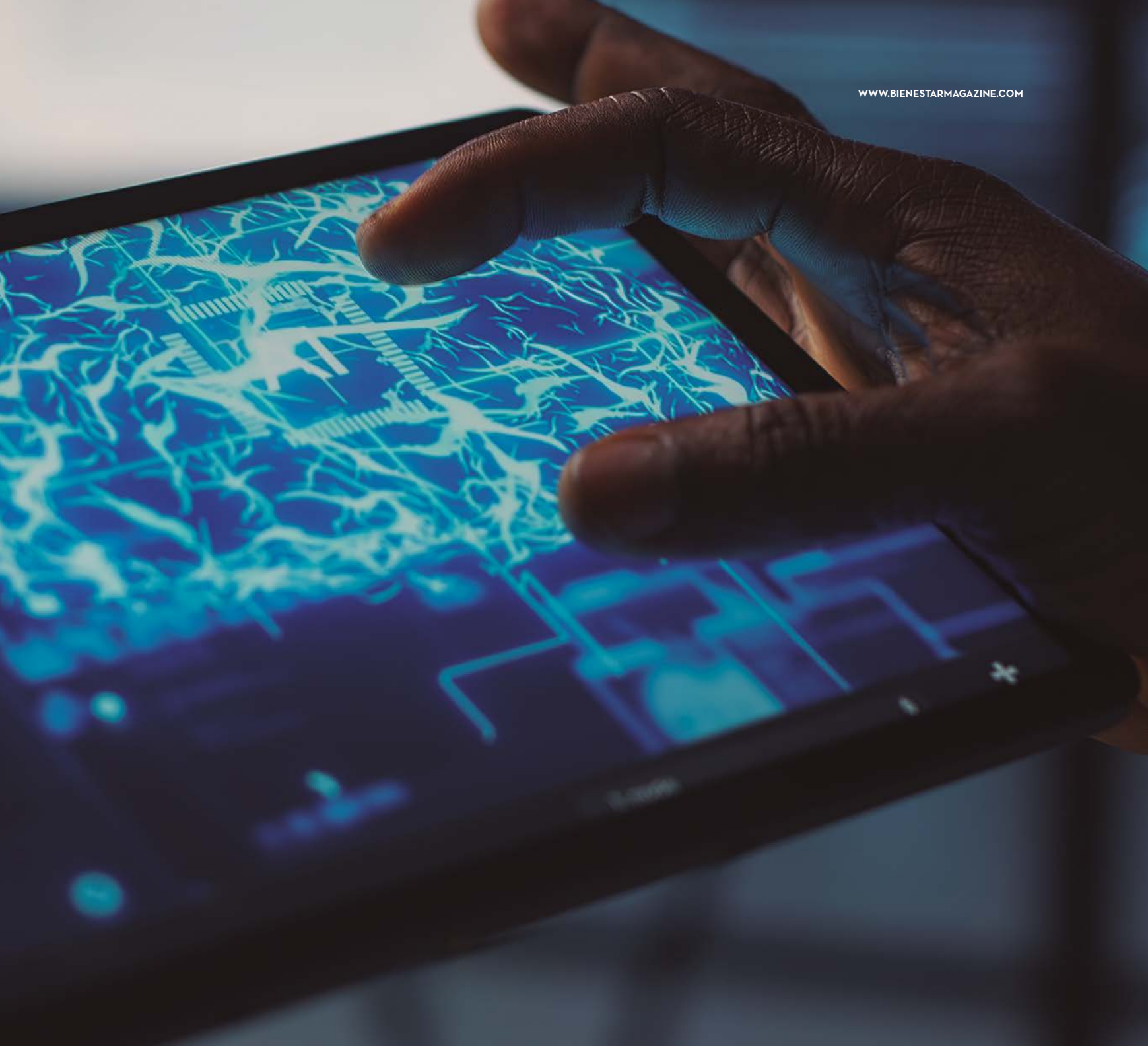
Desde MaM destacan que el mercado global de gemelos digitales se expande constantemente a medida que las organizaciones de todos los sectores adoptan la toma de decisiones basada en datos y la automatización inteligente, previendo que este mercado crezca desde 21.140 millones de dólares estadounidenses que tenía en 2025 hasta los 149.810 millones de dólares en 2030.



This technology, which recreates structures, objects, and systems from the physical world in computer-generated environments and allows for the analysis of their behavior, the simulation of scenarios, and the anticipation of potential failures without risk or physical limitations, is revolutionizing industry, construction, and transportation.

Although scientists and laboratories around the world have been working for decades with models, simulators, and recreations of objects, processes, structures, machines, and even the human body to test advancements, technologies, and developments in safe environments, digital twins represent a qualitative leap in the use of real-world replicas.

A digital twin (DT) is a digitised representation of a physical asset, system, or process, which very accurately mimics, in the virtual realm, the behavior of that physical object in the real world, according to the consulting firm MarketsandMarkets (MaM).



Entre las industrias que están adoptando activamente esta tecnología se incluyen la fabricación y automatización industrial; la automoción y el transporte; el sector aeroespacial y de defensa; la atención sanitaria y las ciencias de la vida; así como la energía, los servicios públicos, el ámbito del petróleo y el gas, y la construcción y las infraestructuras inteligentes, añaden.

Por ejemplo, en el sector sanitario se está probando el uso de GDs para monitorizar dispositivos médicos y simular tratamientos personalizados, y en la construcción, se utilizan para modelar edificios e infraestructuras, mejorando la precisión de los planes y proyectos y reduciendo los riesgos, recalcan.

PARTE DE LA TECNOLOGÍA DE INTERNET DE LAS COSAS O IOT

"Un gemelo digital es una representación virtual de una infraestructura de Internet de las Cosas (IoT, por sus siglas en inglés), es decir, de un conjunto de dispositivos y objetos físicos conectados a Internet, transmitiendo datos", de acuerdo con Asier Culebras, de WL.

DIGITAL REPLICAS OF THE PHYSICAL WORLD

They explain that a digital twin is a platform that acts as a replica, updating instantly and continuously with data from sensors, connected devices, and other high-tech systems.

"These types of platforms, based on technologies such as artificial intelligence, machine learning, cloud computing, big data analytics, and the Internet of Things (IoT), allow companies to simulate performance, predict outcomes, and optimise operations without disrupting physical environments or causing downtime, according to MaM.

"Digital twins are a sophisticated technological evolution of the classic models that have historically advanced knowledge, and they represent a paradigm shift by recreating structures and realities of the physical world in a virtual environment," explains Asier Culebras, general manager in Spain for Wireless Logic (WL).



Esta compañía ha desarrollado una plataforma denominada Kheiron que permite crear un gemelo digital y se encarga de recopilar y procesar los datos enviados por los dispositivos de IoT y representarlos de forma visual e intuitiva, "siempre con el objetivo de optimizar la toma de decisiones por parte de la empresa", según explica Culebras.

Para este especialista, los GDs "representan un cambio de paradigma", porque "rompen las barreras materiales para ofrecer un conocimiento profundo del elemento recreado y expandir sus límites sin riesgos" y "permiten recrear cualquier realidad imaginable: desde un cuerpo humano hasta una fábrica, una ciudad al completo, un vehículo o una infraestructura".

Esta tecnología "tampoco tiene límites para recrear escenarios que permitan alcanzar un grado de conocimiento inédito mediante la simulación de situaciones de diversa índole", destaca.

"Los GDs no solo permiten conocer un elemento a fondo, sino monitorizarlo a cada instante", explica Culebras. "En este esquema dual que tiene en cuenta tanto el objeto o realidad física como a su gemelo digital, la robustez de los sensores y dispositivos conectados resulta esencial para ofrecer información fiable y segura".

SENSORES, NODOS Y DISPOSITIVOS INTERCONECTADOS.

"Para que la información que refleja un gemelo digital sea coherente con la naturaleza del objeto real y con los objetivos que se quieren alcanzar, se necesita desplegar una red de sensores y dispositivos conectados (nodos) capaces de recoger y transmitir información en tiempo real.

Los gemelos digitales son réplicas de elementos y conjuntos del mundo real alojadas en un ecosistema virtual, que pueden monitorizarse de modo exhaustivo y permanente y generan datos de altísimo valor útiles para tomar decisiones más acertadas.

A RAPIDLY EXPANDING MARKET.

About 30% of organisations already use digital twins, and nearly 60% plan to do so in the coming years; meanwhile, 58% of manufacturers have already implemented or are implementing digital twin solutions in their operations, according to data from various consulting firms compiled by the technology company Wireless Logic (WL).

MaM highlights that the global digital twin market is constantly expanding as organisations across all sectors adopt data-driven decision-making and intelligent automation, forecasting that this market will grow from \$21.14 billion in 2025 to \$149.81 billion by 2030.

Among the industries actively adopting this technology are manufacturing and industrial automation; automotive and transportation; aerospace and defense; healthcare and life sciences; as well as energy, utilities, oil and gas, and smart construction and infrastructure, they add.

For example, in the healthcare sector, DTs are being tested to monitor medical devices and simulate personalised treatments, and in construction, they are used to



Digital twins are replicas of real-world elements and assemblies housed in a virtual ecosystem, which can be monitored comprehensively and continuously and generate highly valuable data useful for making better decisions.

"Estos nodos, instalados por ejemplo en diversos sistemas de una ciudad, recogen y transmiten información en tiempo real que, al plasmarse en el modelo virtual, permite simular escenarios para atajar incidentes o mejorar la eficiencia operativa", asegura

"El valor de un gemelo digital reside en la calidad de los datos del mundo real con el que se ha construido, y esos datos tendrán más valor en tanto procedan de una red de dispositivos conectados capaz de responder a las necesidades de monitorización con la profundidad y resiliencia suficientes como para convertirse en activos de alto valor", subraya Asier.

USOS EN AGRICULTURA, INDUSTRIA, ENERGÍAS Y TRANSPORTES.

Señala que esta tecnología ya se está utilizando en agricultura. "Para que los cultivos alcancen su máximo rendimiento, las plantas deben crecer bajo unas condiciones muy concretas. Un GD permite visualizar y controlar estas condiciones, a través de sensores de humedad, monitorizando del nivel de agua", apunta.

model buildings and infrastructure, improving the accuracy of plans and projects and reducing risks, they emphasise.

PART OF THE INTERNET OF THINGS (IoT) TECHNOLOGY.

"A digital twin is a virtual representation of an Internet of Things (IoT) infrastructure—that is, a set of devices and physical objects connected to the Internet that transmit data," according to Asier Culebras of WL.

This company has developed a platform called Kheiron that enables the creation of a digital twin and is responsible for collecting and processing the data sent by IoT devices and representing it in a visual and intuitive way, "always with the goal of optimizing decision-making by the company," as Culebras explains.

For this specialist, digital twins "represent a paradigm shift," because "they break down physical barriers to offer in-depth knowledge of the recreated element and expand its limits without risk" and "allow for the recreation of any imaginable reality: from a human body to a factory, an entire city, a vehicle, or infrastructure."

This technology "also has no limits when it comes to recreating scenarios that allow us to achieve an unprecedented level of understanding through the simulation of diverse situations," he notes.

"Digital twins not only allow us to gain a deep understanding of an object, but also to monitor it at all times," explains Culebras. "In this dual framework, which takes into account both the physical object or reality and its digital twin, the robustness of the sensors and connected devices is essential for providing reliable and secure information."

Explica que navegar por los ‘dashboards’ (herramientas visuales de gestión) de plataformas como Kheiron, “permite examinar tendencias y ver gráficos de humedad del suelo, de consumo de agua y del clima en la ubicación del cultivo”.

Culebras destaca que “el flujo de datos de un GD puede ir en dos sentidos, y la plataforma puede programarse para que se activen determinadas acciones, por ejemplo, automatizar el riego de un cultivo, en función de unos parámetros específicos”.

Los GDs también permiten monitorizar la energía generada por paneles solares, su almacenamiento en baterías y su consumo en la carga de vehículos eléctricos; mostrar una flota de vehículos en tiempo real en un mapa enriquecido con indicadores del estado de sus unidades; y monitorizar el estado de las máquinas de una ‘fábrica inteligente’ a través de sus vibraciones.

También posibilitan monitorizar las temperatura y condiciones a lo largo de una ‘cadena de frío’ (sistema de transporte, almacenamiento y distribución con una temperatura controlada), así como el estado, la temperatura y humedad en distintos lugares de un barco, además de controlar sus consumos eléctricos y de combustible, concluye Culebras.



SENSORS, NODES, AND INTERCONNECTED DEVICES.

“For the information reflected by a digital twin to be consistent with the nature of the real-world object and the objectives to be achieved, it is necessary to deploy a network of sensors and connected devices (nodes) capable of collecting and transmitting information in real time.

“These nodes, installed for example in various systems throughout a city, collect and transmit real-time information that, when incorporated into the virtual model, allows for the simulation of scenarios to address incidents or improve operational efficiency,” he says

“The value of a digital twin lies in the quality of the real-world data used to build it, and that data will be more valuable to the extent that it comes from a network of connected devices capable of meeting monitoring needs with sufficient depth and resilience to become high-value assets,” emphasises Asier.

APPLICATIONS IN AGRICULTURE, INDUSTRY, ENERGY, AND TRANSPORTATION.

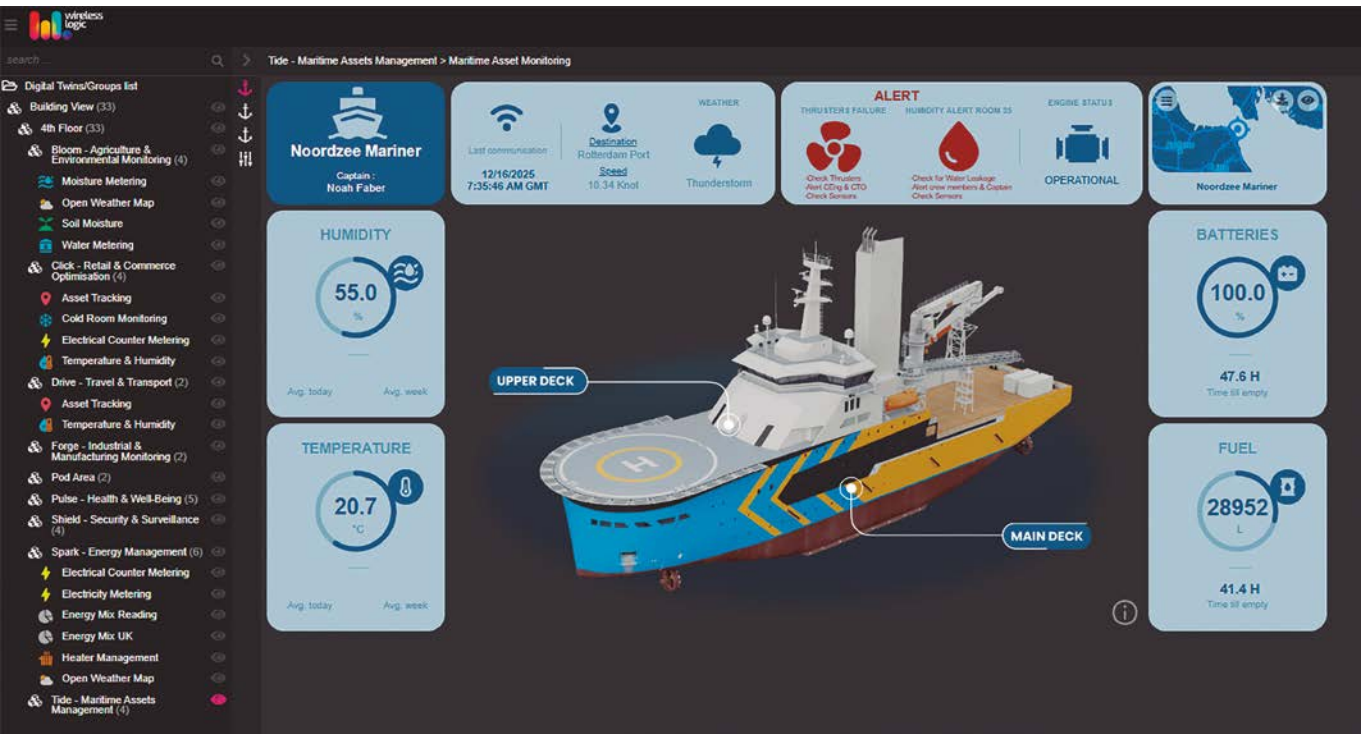
He notes that this technology is already being used in agriculture. “For crops to reach their maximum yield, plants must grow under very specific conditions. A digital twin allows us to visualise and control these conditions through humidity sensors by monitoring water levels,” he explains.

He explains that navigating the dashboards (visual management tools) of platforms like Kheiron “allows you to examine trends and view graphs of soil moisture, water consumption, and climate at the crop’s location.”

Culebras emphasises that “data flow from a digital twin can go in two directions, and the platform can be programmed to trigger specific actions—for example, automating crop irrigation based on specific parameters.”

Digital twins also allow for monitoring the energy generated by solar panels, its storage in batteries, and its consumption in charging electric vehicles; displaying a fleet of vehicles in real time on a map enriched with indicators of the status of its units; and monitoring the status of machines in a “smart factory” through their vibrations.

They also make it possible to monitor temperatures and conditions along a “cold chain” (a temperature-controlled transport, storage, and distribution system), as well as the condition, temperature, and humidity at various locations on a ship, in addition to monitoring electricity and fuel consumption, Culebras concludes.





CABEZONES COMO SALMONES. LAS BUENAS IDEAS NADAN A CONTRACORRIENTE.

Las modas, las tendencias y ciertos convencionalismos no están nada mal. El problema surge cuando se siguen a ciegas, simplemente porque todos lo hacen. En CYMA, cuando creemos que una comunicación puede aportar valor, nadamos contra todas las corrientes hasta alcanzar nuestro objetivo.

IMED VIRGEN DE LA FUENSANTA INCORPORA EL SISTEMA QUIRÚRGICO DA VINCI

Se trata del primer hospital privado
que incorpora la cirugía robótica en
la Región de Murcia



IMED VIRGEN DE LA FUENSANTA INTRODUCES THE DA VINCI SURGICAL SYSTEM

It becomes the first private hospital in the Region of Murcia to introduce robotic surgery



Murcia, 20 de febrero de 2026. El Hospital IMED Virgen de la Fuensanta ha puesto en marcha su Unidad de Cirugía Robótica con la incorporación del sistema quirúrgico Da Vinci, convirtiéndose en el primer centro privado de la Región de Murcia en disponer de esta tecnología. La llegada de esta plataforma sitúa al hospital en la vanguardia de la cirugía mínimamente invasiva y amplía las opciones terapéuticas disponibles para los pacientes de la Región.

La cirugía robótica Da Vinci permite al cirujano operar desde una consola ubicada en el propio quirófano, desde la que controla con precisión los brazos robóticos que actúan sobre el paciente. El sistema traduce los movimientos de las manos del especialista en acciones exactas sobre los instrumentos, ofreciendo una mayor capacidad de maniobra y estabilidad que la cirugía laparoscópica convencional y eliminando el temblor fisiológico.

Entre las principales aportaciones de esta tecnología destaca la visión tridimensional de alta definición del área de intervención, que facilita una identificación más precisa de las estructuras anatómicas y una ejecución más segura de procedimientos complejos. El control milimétrico de los instrumentos y la posibilidad de realizar incisiones de menor tamaño contribuyen a una menor agresión de los tejidos y a una recuperación postoperatoria más favorable para el paciente.

El sistema Da Vinci amplía las posibilidades de la cirugía mínimamente invasiva en especialidades como urología, ginecología, cirugía torácica y cirugía general, ámbitos en los que esta tecnología se ha consolidado como una herramienta de referencia en

Murcia, 20 February 2026. IMED Virgen de la Fuensanta Hospital has launched its Robotic Surgery Unit with the incorporation of the Da Vinci surgical system, becoming the first private hospital in the Region of Murcia to offer this technology. The arrival of this platform places the hospital at the forefront of minimally invasive surgery and expands the therapeutic options available to patients across the region.

The Da Vinci robotic surgery system allows surgeons to operate from a console located inside the operating room, from which they precisely control robotic arms that perform the procedure on the patient. The system translates the surgeon's hand movements into highly accurate actions on the instruments, providing greater dexterity and stability than conventional laparoscopic surgery while eliminating physiological tremor.

One of the main advantages of this technology is its high-definition three-dimensional visualisation of the surgical field, which enables more precise identification of anatomical structures and safer execution of complex procedures.

The millimetric control of the instruments, together with the possibility of making smaller incisions, reduces tissue trauma and contributes to a faster and more favorable postoperative recovery for patients.

The Da Vinci system broadens the possibilities of minimally invasive surgery in specialties such as urology, gynecology, thoracic surgery, and general surgery, areas in which this technology has become a benchmark tool in highly specialized hospitals. Its incorporation at IMED Virgen de la Fuensanta reinforces the hospital's



hospitales de alta complejidad. Su incorporación en IMED Virgen de la Fuensanta refuerza la apuesta del centro por la innovación clínica y por la aplicación de soluciones avanzadas que mejoren la precisión quirúrgica y la experiencia asistencial de sus pacientes.

El Dr. Ramón Lirón, Jefe de Cirugía General y del Aparato Digestivo del Hospital IMED Virgen de la Fuensanta, ha valorado de manera muy positiva la incorporación de la cirugía robótica al hospital. "La cirugía robótica es uno de los mayores avances médicos de los últimos 25 años y contar con ella en la medicina privada de la Región es una gran noticia para los pacientes. Desde el punto de vista del cirujano, esta tecnología permite ser mucho más preciso al poder manejar cuatro brazos robóticos de alta precisión y hacerlo, además, en una postura ergonómica y cómoda para el cirujano, lo que permite mantener dicha precisión durante toda la intervención", ha concluido.

IMED Hospitales fue pionero en la implantación de la cirugía robótica en la Comunidad Valenciana. En los últimos años el hospital IMED Valencia se ha especializado en este tipo de intervenciones con el robot Da Vinci, que desde hoy estará implantado también en Murcia. Con esta nueva unidad, el Hospital IMED Virgen de la Fuensanta se alinea con los estándares actuales de la cirugía robótica y consolida su posicionamiento como centro de referencia en la Región dentro de la sanidad privada, ofreciendo a pacientes y profesionales un entorno quirúrgico equipado con tecnología de última generación.

commitment to clinical innovation and to implementing advanced solutions that improve surgical precision and the overall patient care experience.

Dr Ramón Lirón, Head of General and Digestive Surgery at IMED Virgen de la Fuensanta Hospital, welcomed the introduction of robotic surgery to the hospital. "Robotic surgery is one of the greatest medical advances of the last 25 years, and having it available in private healthcare in the Region is excellent news for patients. From the surgeon's perspective, this technology allows for much greater precision by enabling control of four highly precise robotic arms while operating in an ergonomic and comfortable position, which helps maintain that level of precision throughout the entire procedure," he concluded.

IMED Hospitales was a pioneer in the implementation of robotic surgery in the Valencian Community. In recent years, IMED Valencia Hospital has specialised in procedures using the Da Vinci robot, which is now also available in Murcia. With this new unit, IMED Virgen de la Fuensanta Hospital aligns itself with current standards in robotic surgery and strengthens its position as a leading private healthcare centre in the Region, offering patients and healthcare professionals a surgical environment equipped with state-of-the-art technology.

ARTEMIS II

EL REGRESO HUMANO A LA LUNA EN MEDIO SIGLO

Más de 50 años después de la última misión lunar tripulada del programa Apolo, Artemis II completó el primer vuelo humano alrededor de la Luna en más de medio siglo. La misión de la NASA llevó a cuatro astronautas a bordo de la nave Orion en un viaje histórico que no alunizó, pero sí permitió probar los sistemas esenciales para las futuras misiones que buscarán devolver al ser humano a la superficie lunar y, más adelante, preparar el camino hacia Marte. Artemis II despegó el 1 de abril de 2026 y amerizó el 10 de abril, con una duración oficial de 9 días, 1 hora y 32 minutos.

ARTEMIS II, THE RETURN OF HUMANS TO THE MOON AFTER HALF A CENTURY



Bautizado con el nombre de Artemisa, la diosa griega de la Luna, hermana gemela de Apolo, dios del Sol, la misión Artemis dio sus primeros pasos en 2017.

Más de 50 años después de la última misión lunar tripulada del programa Apolo, Artemis II completó el primer vuelo humano alrededor de la Luna en más de medio siglo. La misión de la NASA llevó a cuatro astronautas a bordo de la nave Orion en un viaje histórico que no alunizó, pero sí permitió probar los sistemas esenciales para las futuras misiones que buscarán devolver al ser humano a la superficie lunar y, más adelante, preparar el camino hacia Marte. Artemis II despegó el 1 de abril de 2026 y amerizó el 10 de abril, con una duración oficial de 9 días, 1 hora y 32 minutos.

La misión despegó desde el Centro Espacial Kennedy de la NASA, en Florida, a bordo del cohete Space Launch System —SLS— y con la nave Orion como protagonista. Tras varias jornadas de vuelo, la cápsula amerizó con éxito en el océano Pacífico, frente a la costa de San Diego, completando una misión de casi diez días alrededor de la Luna y de regreso a la Tierra. Durante el viaje, la tripulación recorrió 695.081 millas —más de 1,1 millones de kilómetros— y alcanzó una distancia máxima de 252.756 millas de la Tierra, superando el récord establecido por la misión Apolo 13 en 1970.

A bordo de Orion, los cuatro astronautas pusieron a prueba los sistemas de soporte vital, navegación, comunicaciones y control de la nave en condiciones reales de espacio profundo. La misión también permitió validar maniobras manuales de pilotaje, equipos de emergencia, trajes de supervivencia y procedimientos que serán fundamentales para las próximas misiones Artemis.

EL VUELO DE ARTEMIS II

Tras el éxito de Artemis I, Artemis II era el siguiente paso imprescindible antes de plantear nuevas misiones hacia la superficie lunar. El vuelo permitió a la NASA comprobar cómo se comportaban la nave, sus sistemas y la tripulación en un entorno mucho más exigente que el de la Estación Espacial Internacional.

La nave Orion, bautizada por la tripulación con el nombre de Integrity, fue impulsada por el cohete SLS y contó con el Módulo de Servicio Europeo, desarrollado bajo responsabilidad de la Agencia Espacial Europea. Este módulo proporcionó elementos esenciales para la misión, como propulsión, electricidad, control térmico, agua y aire respirable.

China, mientras tanto, ha seguido avanzando en sus propios planes lunares y mantiene como objetivo enviar astronautas a la superficie de la Luna antes de 2030, lo que añade una dimensión estratégica a esta nueva etapa de exploración espacial.



Named after Artemis, the Greek goddess of the Moon and twin sister of Apollo, the god of the Sun, the Artemis mission took its first steps in 2017.

More than 50 years after the last crewed lunar mission of the Apollo programme, Artemis II completed the first human flight around the Moon in over half a century. NASA's mission carried four astronauts aboard the Orion spacecraft on a historic journey that did not land on the lunar surface, but successfully tested the essential systems required for future missions that aim to return humans to the Moon and, later, prepare the way for Mars. Artemis II launched on April 1, 2026, and splashed down on April 10, with an official mission duration of 9 days, 1 hour and 32 minutes.

The mission lifted off from NASA's Kennedy Space Centre in Florida aboard the Space Launch System — SLS— rocket, with the Orion spacecraft at the centre of the flight. After several days in space, the capsule successfully splashed down in the Pacific Ocean off the coast of San Diego, completing an almost ten-day journey around the Moon and back to Earth. During the mission, the crew travelled 695,081 miles —over 1.1 million kilometres— and reached a maximum distance of 252,756 miles from Earth, surpassing the record set by Apollo 13 in 1970.

Aboard Orion, the four astronauts tested the spacecraft's life-support, navigation, communications and control systems in the real environment of deep space. The mission also made it possible to validate manual piloting manoeuvres, emergency equipment, survival suits and procedures that will be essential for future Artemis missions.

THE ARTEMIS II FLIGHT

Following the success of Artemis I, Artemis II was the essential next step before planning new missions to the lunar surface. The flight allowed NASA to assess how the spacecraft, its systems and the crew performed in an environment far more demanding than that of the International Space Station.

The Orion spacecraft, named Integrity by the crew, was launched by the SLS rocket and included the European Service Module, developed under the responsibility of the European Space Agency. This module provided essential mission elements such as propulsion, electricity, thermal control, water and breathable air.

Meanwhile, China has continued to advance its own lunar plans and maintains the goal of sending astronauts to the Moon's surface before 2030, adding a strategic dimension to this new era of space exploration.

LIFE INSIDE THE ORION SPACECRAFT

Orion was home to the four astronauts for almost ten days. The spacecraft has a limited habitable volume,

LA VIDA DENTRO DE LA NAVE ORIÓN

Orion fue el hogar de los cuatro astronautas durante casi diez días. La nave cuenta con un volumen habitable limitado, comparable al de una pequeña furgoneta, pero está diseñada para permitir que la tripulación viva y trabaje durante misiones de espacio profundo.

Durante el vuelo, los astronautas convivieron en un espacio reducido, realizaron comprobaciones técnicas, ejercicios físicos, observaciones científicas y comunicaciones con los equipos de control en tierra. También probaron procedimientos de emergencia y rutinas necesarias para futuras misiones más largas.

¿CUÁL ES EL MENÚ?

Los científicos de la NASA trabajaron con la tripulación para preparar las condiciones de vida durante el vuelo. Igual que en la Estación Espacial Internacional, los astronautas contaron con alimentos preseleccionados, bebidas y sistemas para hidratar y calentar la comida.

Cada astronauta pudo elegir parte de su menú, con alimentos preparados para conservarse durante el viaje y consumirse en microgravedad. En una misión como Artemis II, la comida no solo cumple una función nutricional, sino que también ayuda a mantener la rutina y el bienestar psicológico de la tripulación.

ASEARSE Y DORMIR

La plataforma de aseo de Orion incluyó elementos básicos para la higiene diaria, sin duchas ni grandes espacios privados. La tripulación utilizó toallitas, productos de higiene sin aclarado y sistemas diseñados para funcionar en microgravedad.

El inodoro de Orion estuvo separado del resto de la cabina mediante una pequeña zona de privacidad. Este sistema recogía y almacenaba los residuos de forma segura hasta el regreso de la cápsula a la Tierra.

A la hora de dormir, los astronautas utilizaron sacos fijados a las paredes de la nave. En microgravedad no es necesario dormir sobre una superficie horizontal: basta con quedar sujeto para evitar desplazamientos involuntarios durante el descanso.

EL SIGUIENTE PASO

Con Artemis II completada, la NASA y sus socios internacionales analizan ahora los datos obtenidos durante la misión. El vuelo ha sido una prueba esencial para preparar las siguientes fases del programa Artemis, que buscarán avanzar hacia operaciones más complejas y, posteriormente, hacia el regreso humano a la superficie lunar.

Según la planificación actual de la NASA, Artemis III se plantea como una misión de demostración en órbita terrestre baja para probar operaciones integradas entre Orion y los aterrizadores lunares comerciales de SpaceX y Blue Origin. Artemis IV mantiene como objetivo el regreso de astronautas a la superficie de la Luna, previsto para comienzos de 2028.

Artemis II no fue el final del regreso a la Luna, sino el comienzo de una nueva etapa. Más de medio siglo después de Apolo, la humanidad volvió a viajar al entorno lunar con una misión que ha servido para probar tecnología, reforzar la cooperación internacional y sentar las bases de una presencia humana más duradera en la Luna.



comparable to that of a small van, but it is designed to allow the crew to live and work during deep-space missions.

During the flight, the astronauts lived together in a confined space, carried out technical checks, physical exercise, scientific observations and communications with mission control teams on Earth. They also tested emergency procedures and routines that will be necessary for longer future missions.

WHAT'S ON THE MENU?

NASA scientists worked with the crew to prepare living conditions during the flight. As on the International Space Station, the astronauts had preselected food, drinks and systems to hydrate and heat their meals.

Each astronaut was able to choose part of their menu, with food prepared to be preserved during the journey and eaten in microgravity. On a mission such as Artemis II, food is not only nutritional; it also helps maintain routine and support the crew's psychological wellbeing.



HYGIENE AND SLEEP

Orion's hygiene area included basic elements for daily personal care, without showers or large private spaces. The crew used wipes, no-rinse hygiene products and systems designed to work in microgravity.

Orion's toilet was separated from the rest of the cabin by a small privacy area. The system collected and stored waste safely until the capsule returned to Earth.

When it was time to sleep, the astronauts used sleeping bags attached to the walls of the spacecraft. In microgravity, there is no need to sleep on a horizontal surface: it is enough to remain secured in place to avoid involuntary movement during rest.

THE NEXT STEP

With Artemis II completed, NASA and its international partners are now analysing the data obtained during the mission. The flight was an essential test in preparation for the next phases of the Artemis programme, which will move towards more complex operations and, eventually, the return of humans to the lunar surface.



According to NASA's current planning, Artemis III is conceived as a low Earth orbit demonstration mission to test integrated operations between Orion and the commercial lunar landers being developed by SpaceX and Blue Origin. Artemis IV remains targeted as the mission that will return astronauts to the surface of the Moon, currently planned for early 2028.

Artemis II was not the end of humanity's return to the Moon, but the beginning of a new stage. More than half a century after Apollo, humans travelled once again to the lunar environment in a mission that tested technology, strengthened international cooperation and laid the foundations for a more lasting human presence on the Moon.

IMED HOSPITALES LANZA IMED ACTIVA

LA NUEVA UNIDAD QUE UNE
DEPORTE Y SALUD BAJO
UN MISMO TECHO

IMED HOSPITALES LAUNCHES
IMED ACTIVA, THE NEW UNIT
COMBINING SPORTS AND
HEALTH UNDER ONE ROOF

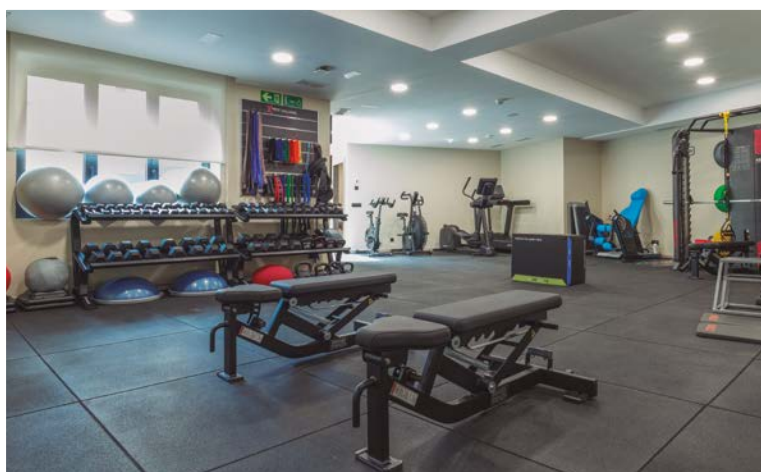


IMEDACTIVA
Health & Movement

IMED Hospitales continúa avanzando en su apuesta por una medicina más preventiva, personalizada e integral con la puesta en marcha de IMED Activa, una nueva unidad especializada en salud activa que nace con el objetivo de transformar la manera de entender el cuidado de la salud y el bienestar físico.

IMED Activa propone un modelo centrado en el movimiento, la prevención y el trabajo multidisciplinar, acompañando al paciente no solo cuando aparece una lesión o una patología, sino también antes, ayudándole a prevenir problemas futuros, mejorar su calidad de vida y optimizar su rendimiento físico.

La nueva unidad integra bajo un mismo entorno hospitalario diferentes disciplinas que tradicionalmente funcionan de manera independiente. Fisioterapia avanzada, readaptación, ejercicio terapéutico, medicina deportiva, cardiología deportiva, biomecánica, nutrición, podología y medicina hiperbárica forman parte de un modelo coordinado que permite ofrecer una atención global y personalizada para cada paciente.



IMED Hospitales continues to strengthen its commitment to more preventive, personalised, and comprehensive healthcare with the launch of IMED Activa, a new specialised active health unit created to transform the way health and physical wellbeing are understood and managed.

IMED Activa is built around a model focused on movement, prevention, and multidisciplinary care, supporting patients not only when injuries or medical conditions appear, but also beforehand by helping prevent future problems, improve quality of life, and optimise physical performance.

The new unit brings together multiple disciplines within the same hospital environment, integrating services that traditionally operate separately. Advanced physiotherapy, rehabilitation, therapeutic exercise, sports medicine, sports cardiology, biomechanics, nutrition, podiatry, and hyperbaric medicine are all part of a coordinated model designed to provide comprehensive and personalised care for every patient.



The hospital setting also offers direct access to diagnostic tests, specialized technology, and multiple medical specialties, enabling a truly integrated approach and continuous communication between professionals.

Además, el entorno hospitalario facilita el acceso a pruebas diagnósticas, tecnología especializada y diferentes especialidades médicas, favoreciendo un abordaje integral y una comunicación constante entre profesionales.

IMED Activa estructura su actividad en tres grandes áreas orientadas a distintos perfiles y necesidades. El área de estilo de vida está dirigida a personas que desean mejorar su bienestar general mediante programas de ejercicio saludable, fisioterapia personalizada y hábitos activos, incluso sin presentar una patología previa. Esta área incluye también espacios orientados al trabajo infantil y tratamientos complementarios como la cámara hiperbárica.

Por otro lado, el área de rendimiento está enfocada tanto a deportistas profesionales como amateurs que buscan mejorar su desempeño físico, prevenir lesiones o recuperarse de manera más eficiente. Para ello, cuentan con el apoyo de especialistas en medicina y cardiología deportiva, biomecánica, podología y recuperación funcional.

Finalmente, el área médico-sanitaria aborda lesiones y patologías desde una visión global, combinando fisioterapia, ejercicio terapéutico y programas específicos de rehabilitación y readaptación. Dentro de esta área destacan también las Escuelas de Salud especializadas en patologías como espalda, rodilla, hombro, suelo pélvico u osteoporosis, entre otras.

Uno de los pilares fundamentales de IMED Activa es precisamente el cambio de enfoque respecto al modelo sanitario tradicional. La unidad apuesta por anticiparse al problema y no únicamente por actuar cuando aparece el dolor o la lesión.

IMED Activa is organised into three main areas tailored to different patient profiles and needs. The lifestyle area is aimed at people looking to improve their overall well-being through healthy exercise programmes, personalised physiotherapy, and active lifestyle habits, even without a previous medical condition. This area also includes programmes for children and complementary treatments such as hyperbaric chamber therapy.

The performance area is focused on both professional and amateur athletes seeking to improve performance, prevent injuries, or recover more efficiently. Patients benefit from the support of specialists in sports medicine, sports cardiology, biomechanics, podiatry, and functional recovery.

Finally, the medical and healthcare area addresses injuries and pathologies through a global approach that combines physiotherapy, therapeutic exercise, rehabilitation, and recovery programmes.

This area also includes specialised Health Schools focused on conditions such as back pain, knee and shoulder injuries, pelvic floor disorders, and osteoporosis, among others.

One of the key pillars of IMED Activa is its proactive healthcare philosophy. Rather than focusing solely on treating pain or injury once it appears, the unit aims to anticipate problems before they develop. The goal is to encourage patients to take a more active and conscious role in their own health through sustainable habits and long-term adherence to movement and exercise.

Coordination between specialists is another defining feature of the project. Doctors, physiotherapists, and exercise professionals work closely together and continuously share information in order to design personalised programmes, improve outcomes, and optimise recovery processes.



El objetivo es fomentar una relación más activa y consciente del paciente con su propia salud, promoviendo hábitos sostenibles y una mayor adherencia al ejercicio y al movimiento en el día a día.

La coordinación entre especialistas es otro de los elementos diferenciales del proyecto. Médicos, fisioterapeutas y profesionales del ejercicio trabajan de manera conjunta y comparten información de forma continua para diseñar programas adaptados a cada persona, mejorar los resultados y optimizar los procesos de recuperación.

Las instalaciones de IMED Activa han sido diseñadas para integrar tratamiento, entrenamiento y diagnóstico en un mismo espacio.

La unidad cuenta con tecnología de fisioterapia avanzada, sistemas de valoración funcional, equipamiento de fuerza y entrenamiento funcional, maquinaria cardiovascular y diferentes herramientas destinadas a la recuperación y mejora física del paciente.

Con la puesta en marcha de IMED Activa, IMED Hospitales reafirma su compromiso con una medicina más coordinada, preventiva y centrada en el bienestar sostenible, entendiendo la salud no únicamente como la ausencia de enfermedad, sino como un proceso continuo de cuidado y mejora.

Actualmente, IMED Activa ya está operativa en dos centros de la red hospitalaria de IMED en Valencia: el Hospital IMED Colón y el Hospital IMED Valencia, ubicado en las instalaciones actuales de IMEDUCV.

IMED Activa's facilities have been specifically designed to integrate treatment, training, and diagnosis within the same space. The unit includes advanced physiotherapy technology, functional assessment systems, strength and functional training equipment, cardiovascular recovery machinery, and specialized tools for rehabilitation and physical improvement.

With the launch of IMED Activa, IMED Hospitales reinforces its commitment to more coordinated, preventive, and patient-centred healthcare, understanding health not simply as the absence of disease, but as a continuous process of care and improvement.

IMED Activa is currently operating in two IMED centres in Valencia: Hospital IMED Colón and Hospital IMED Valencia, located within the current IMEDUCV facilities.

IMEDACTIVA

Health & Movement

IMED Valencia (instalaciones IMEDUCV)

Av. de la Ilustración, 3. Burjassot, Valencia

Tlf. 963 003 007

Móv. 689 541 670

IMED Colón

Carrer d'Isabel la Catòlica, 12, L'Eixample. Valencia

Tlf. 963 003 007

Móv. 620 979 842

www.imedactiva.com

RINOPLASTIA DE PRESERVACIÓN: CIRUGÍA NASAL MODERNA SIN CICATRICES

PRESERVATION
RHINOPLASTY:
MODERN SCAR-FREE
NASAL SURGERY

La rinoplastia es una de las intervenciones más complejas dentro de la cirugía estética facial. La nariz ocupa un lugar central en la armonía del rostro y, además, cumple una función respiratoria esencial. Por eso, cualquier cirugía nasal debe buscar un equilibrio entre precisión técnica, naturalidad estética y respeto por la función.

En los últimos años, la cirugía nasal ha evolucionado de forma importante. La rinoplastia ultrasónica supuso un gran avance al permitir trabajar el hueso con mayor precisión y menor trauma. Sin embargo, la rinoplastia de preservación se combina con ella para ir un paso más allá: no se centra solo en modificar la nariz, sino en conservar al máximo sus estructuras naturales.

El Dr. Hidalgo, especialista en rinoplastia ultrasónica y de preservación de clínicas ilahy, defiende un enfoque quirúrgico basado en la conservación de estructuras y la personalización de cada caso, alejándose de las técnicas agresivas de resección tradicionales.

¿EN QUÉ CONSISTE LA RINOPLASTIA DE PRESERVACIÓN?

La rinoplastia de preservación cambia la filosofía clásica de la cirugía nasal. Durante años, muchas técnicas se basaban en desmontar o resecar determinadas estructuras de la nariz para después reconstruirlas. La preservación propone lo contrario: conservar al máximo lo que ya funciona, respetando el dorso nasal, los cartílagos, los ligamentos y los soportes naturales, estructuras fundamentales para la estabilidad de la nariz a largo plazo.

Este mayor respeto por la anatomía nasal se traduce en resultados más naturales, menor agresión sobre los tejidos y tiempos de recuperación más cortos. Al conservar estructuras clave y reducir el trauma quirúrgico, también suele haber menos inflamación y una evolución postoperatoria más cómoda para el paciente.

¿QUÉ SIGNIFICA EXACTAMENTE "RINOPLASTIA SIN CICATRICES"?

Para mí, cuando hablamos de rinoplastia sin cicatrices nos referimos al abordaje cerrado, en el que realizo todas las incisiones dentro de las fosas nasales. De esta forma, evito la incisión externa en la columela, que es la pequeña franja de piel entre las narinas y que suele ser visible en la técnica abierta.

Más que hablar de ausencia total de cicatrices, prefiero el término "cicatrices invisibles", porque lo importante no es solo que no se vean, sino que el resultado global sea natural y armónico. En la mayoría de los casos, la piel cicatriza internamente sin dejar rastro visible, siempre que la indicación sea correcta.

¿QUÉ VENTAJAS OFRECE FRENTE A LA RINOPLASTIA TRADICIONAL?

La principal ventaja que observo es que puedo conseguir resultados más naturales, con menos signos evidentes de cirugía. Al preservar estructuras, la nariz mantiene mejor su fisiología y, en muchos casos, la inflamación postoperatoria suele ser bastante menor.

Rhinoplasty is one of the most complex procedures in facial aesthetic surgery. The nose occupies a central position in facial harmony and also performs an essential respiratory function. For this reason, any nasal surgery must strike a balance between technical precision, aesthetic naturalness, and preservation of function.

In recent years, nasal surgery has evolved significantly. Ultrasonic rhinoplasty marked a major advancement by allowing surgeons to work on the nasal bones with greater precision and less trauma. However, preservation rhinoplasty takes this evolution a step further: rather than focusing solely on reshaping the nose, it aims to preserve as much of its natural structure as possible.

Dr Hidalgo, a specialist in ultrasonic and preservation rhinoplasty at ilahy Clinics, advocates a surgical approach based on structural preservation and individualised treatment, moving away from the aggressive resection techniques traditionally used in nasal surgery.

WHAT IS PRESERVATION RHINOPLASTY?

Preservation rhinoplasty changes the traditional philosophy of nasal surgery. For many years, rhinoplasty techniques were based on dismantling or removing certain nasal structures and then reconstructing them. Preservation rhinoplasty proposes the opposite approach: maintaining as much of the existing anatomy as possible by respecting the nasal dorsum, cartilage, ligaments, and natural support structures that are essential for the long-term stability of the nose.

This greater respect for nasal anatomy translates into more natural-looking results, less tissue trauma, and shorter recovery times. By preserving key structures and reducing surgical trauma, patients often experience less swelling and a more comfortable postoperative recovery.

WHAT EXACTLY DOES "SCARLESS RHINOPLASTY" MEAN?

For me, when we talk about scarless rhinoplasty, we are referring to the closed approach, in which all incisions are made inside the nostrils. This avoids the external incision on the columella—the small strip of skin between the nostrils—which is typically visible in open rhinoplasty.

Rather than speaking about the complete absence of scars, I prefer the term "invisible scars," because what truly matters is not only that the scars are hidden, but that the overall result looks natural and harmonious. In most cases, the internal incisions heal without leaving any visible trace, provided the patient is an appropriate candidate for the technique.

WHAT ADVANTAGES DOES IT OFFER COMPARED TO TRADITIONAL RHINOPLASTY?

The main advantage I observe is the ability to achieve more natural results with fewer obvious signs of surgery. By preserving structures, the nose maintains its natural physiology more effectively, and postoperative swelling is often significantly reduced.



Dr. Hidalgo

En general, mi objetivo no es cambiar la identidad facial del paciente, sino mejorarla de forma sutil y equilibrada.

In general, my goal is not to change a patient's facial identity, but to enhance it in a subtle and balanced way.

Working through a closed approach also avoids visible external scars. Combined with a greater respect for nasal anatomy, this helps create results that are discreet, natural, and far removed from the stereotypical appearance of an "operated" nose.

In general, my goal is not to change a patient's facial identity, but to enhance it in a subtle and balanced way.

IS EVERYONE A CANDIDATE FOR THIS TYPE OF RHINOPLASTY?

No, not all patients are suitable candidates for closed preservation rhinoplasty. The indication depends on several factors, including nasal anatomy, skin thickness, the shape of the nasal dorsum, the presence of deviations, and whether the procedure is a primary rhinoplasty or a revision surgery. In some complex cases, I may need to use open or combined techniques to achieve greater precision and safety.

I always emphasise the same principle: the technique should adapt to the patient, not the other way around. Surgical planning must be individualized. What truly matters is not mastering a single technique, but understanding and applying different approaches—preservation, structural, open, closed, or combined—to select the most appropriate option for each patient. This is why, in a procedure as complex as rhinoplasty, it is essential to place yourself in the hands of a plastic surgeon with specific expertise in nasal surgery.

WHAT IS THE RECOVERY LIKE AFTER PRESERVATION RHINOPLASTY?

Recovery is generally very manageable. During the first few days, patients typically experience swelling, nasal congestion, and a feeling of pressure. Rhinoplasty is not usually a painful procedure, but rather one that causes some discomfort during the first two to three days, although this varies from patient to patient.

I typically place an external splint for approximately one week, along with silicone splints (Doyle splints) that have replaced the traditional nasal packing.

In most cases, patients can resume their social activities within three to four days, although internal swelling takes longer to resolve. I always explain that the nose is not "finished" when the splint is removed; in reality, that is when the tissue adaptation process truly begins.

WHEN ARE THE FINAL RESULTS VISIBLE?

Although the initial changes are visible within the first few weeks, the final result generally takes between six and twelve months to fully develop.

También evito cicatrices externas visibles al trabajar mediante abordaje cerrado. Esto, unido al mayor respeto por la anatomía nasal, ayuda a que el resultado sea más discreto, natural y alejado del estigma de una nariz operada.

En general, mi objetivo no es cambiar la identidad facial del paciente, sino mejorarla de forma sutil y equilibrada.

¿TODO EL MUNDO ES CANDIDATO A ESTE TIPO DE RINOPLASTIA?

No, no todos los pacientes son candidatos a una rinoplastia de preservación cerrada. La indicación depende de la anatomía nasal, del grosor de la piel, de la forma del dorso, de posibles desviaciones y también de si se trata de una primera cirugía o una rinoplastia secundaria. En algunos casos complejos, necesito recurrir a técnicas abiertas o combinadas para poder trabajar con mayor precisión y seguridad.

Siempre insisto en lo mismo: la técnica debe adaptarse al paciente, no al revés. La elección quirúrgica debe ser individualizada. Lo realmente importante no es dominar una única técnica, sino conocer y utilizar distintos enfoques —preservación, estructural, abierta, cerrada o combinada— para elegir el más adecuado en cada caso. Por eso, en una cirugía tan compleja como la rinoplastia, es fundamental ponerse en manos de un cirujano plástico con dedicación específica a la cirugía nasal.

¿CÓMO ES EL POSTOPERATORIO DE UNA RINOPLASTIA DE PRESERVACIÓN?

El postoperatorio suele ser muy llevadero. Durante los primeros días hay inflamación, congestión nasal y cierta sensación de presión. No es una cirugía que suela generar dolor, sino incomodidad durante los 2-3 primeros días, aunque varía en cada paciente.

Habitualmente coloco una férula externa durante aproximadamente una semana, junto con unas láminas de silicona (Doyle) que sustituyen a los antiguos tapones nasales.

En la mayoría de los casos, los pacientes pueden retomar su vida social en unos 3-4 días, aunque la inflamación interna tarda más en resolverse. Siempre explico que la nariz no está "terminada" cuando retiramos la férula; es entonces cuando empieza realmente el proceso de adaptación de los tejidos.

¿CUÁNDO SE VEN LOS RESULTADOS DEFINITIVOS?

Aunque los cambios iniciales son visibles desde las primeras semanas, el resultado definitivo suele tardar entre 6 y 12 meses en consolidarse.

La nariz pasa por un proceso progresivo de desinflamación y adaptación tisular. Esto es especialmente importante en la punta nasal, que suele ser la zona que más tarda en estabilizarse.

Siempre explico a mis pacientes que la paciencia forma parte del tratamiento. Evaluar el resultado demasiado pronto puede llevar a interpretaciones erróneas.

¿QUÉ DIFERENCIA AL ABORDAJE CERRADO DE OTRAS TÉCNICAS?

El abordaje cerrado se basa en realizar todas las incisiones dentro de la nariz, lo que evita cicatrices externas visibles. Además, reduce la manipulación de tejidos superficiales en comparación con el abordaje abierto.

Sin embargo, no es una técnica "mejor" en términos absolutos. Es una técnica más exigente, con un campo quirúrgico más limitado, que requiere experiencia y precisión. En mi caso, la utilizo cuando considero que me permite obtener el mejor resultado posible para ese paciente concreto. No todos los casos son adecuados para este enfoque, pero cuando lo son, ofrece resultados muy refinados y naturales.

Si estás pensando en realizarte una rinoplastia, tienes dudas sobre qué técnica puede adaptarse mejor a ti o simplemente quieres recibir una valoración profesional, en clínicas ilahy contamos con un equipo especializado en cirugía nasal que podrá asesorarte de forma individualizada. Solicita tu consulta y descubre qué opciones existen para conseguir un resultado armónico, natural y acorde a tus expectativas.

The nose undergoes a gradual process of swelling reduction and tissue adaptation. This is particularly important in the nasal tip, which is usually the last area to stabilise.

I always remind my patients that patience is part of the treatment. Evaluating the outcome too early can lead to inaccurate conclusions.

HOW DOES THE CLOSED APPROACH DIFFER FROM OTHER TECHNIQUES?

The closed approach is based on making all incisions inside the nose, thereby avoiding visible external scars. It also reduces the manipulation of superficial tissues compared to the open approach.

However, it is not an inherently "better" technique. It is a more demanding procedure with a more limited surgical field, requiring considerable experience and precision. In my practice, I use it whenever I believe it will provide the best possible result for a particular patient. Not every case is suitable for this approach, but when it is, it can deliver highly refined and natural-looking outcomes.

If you are considering rhinoplasty, have questions about which technique may be most suitable for you, or simply wish to receive a professional assessment, the specialized nasal surgery team at ilahy Clinics is here to provide personalised guidance. Schedule a consultation and discover the options available to help you achieve a harmonious, natural result that aligns with your expectations.

ilahy
Instituto Dermoestético

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

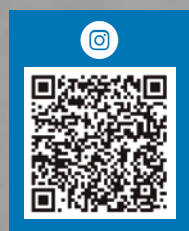
Avda. de la Il·lustració, 1 - Burjassot (Valencia)
Tel. 963 003 020

www.ilahy.es

PROGRAMA DE GARANTÍA DE EMBARAZO

EN VITA MEDICINA
REPRODUCTIVA

PREGNANCY GUARANTEE
PROGRAMME AT VITA
REPRODUCTIVE MEDICINE



La garantía de embarazo se ha consolidado como una de las principales innovaciones en medicina reproductiva. Este enfoque responde a una demanda creciente de los pacientes que, además de tratamientos avanzados, buscan mayor seguridad, transparencia y acompañamiento durante todo el proceso.

En este contexto, IMED Hospitales, a través de su clínica de fertilidad y medicina reproductiva, VITA, ha desarrollado un Programa de Garantía de Embarazo diseñado para ofrecer una mayor tranquilidad a mujeres y parejas que desean formar una familia.

UN MODELO CENTRADO EN LA SEGURIDAD DEL PACIENTE

El programa nace para reducir una de las principales preocupaciones en los tratamientos de fertilidad: la incertidumbre. Por ello, contempla hasta 24 meses de tratamiento y todos los intentos necesarios dentro de ese periodo para lograr el embarazo. En caso contrario, se establece la devolución del importe abonado, según las condiciones del programa.

ACOMPÑAMIENTO PERSONALIZADO

La propuesta combina tecnología, experiencia clínica y acompañamiento durante todo el proceso. El objetivo es ofrecer a los pacientes mayor confianza y continuidad asistencial, especialmente en casos de intentos previos o experiencias reproductivas complejas.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL PROGRAMA

El Programa de Garantía de Embarazo incluye una valoración médica inicial individualizada y el diseño de un plan personalizado según las necesidades de cada paciente.

Entre sus principales ventajas destacan:

- Cobertura integral durante 24 meses.
- Tratamiento personalizado.
- Inclusión de técnicas complementarias cuando son necesarias.
- Sin límite estricto de intentos dentro del periodo establecido.



The pregnancy guarantee has become one of the most significant innovations in reproductive medicine. This approach responds to a growing demand from patients who, in addition to advanced treatments, seek greater security, transparency, and support throughout their fertility journey.

In this context, IMED Hospitales, through its fertility and reproductive medicine clinic VITA, has developed a Pregnancy Guarantee Programme designed to provide greater peace of mind to women and couples who wish to start or grow their families.

A MODEL FOCUSED ON PATIENT CONFIDENCE

The programme was created to address one of the main concerns associated with fertility treatments: uncertainty. To help reduce this burden, it includes up to 24 months of treatment and all the attempts required within that period to achieve pregnancy. If pregnancy is not achieved, reimbursement is provided in accordance with the programme's terms and conditions.

PERSONALIZED SUPPORT THROUGHOUT THE JOURNEY

The programme combines advanced technology, clinical expertise, and ongoing support throughout the process. Its goal is to provide patients with greater confidence and continuity of care, particularly in cases involving previous fertility treatments or complex reproductive histories.

KEY FEATURES OF THE PROGRAMME

The Pregnancy Guarantee Programme includes an individualized initial medical assessment and the development of a personalised treatment plan based on each patient's specific needs.

Its main benefits include:

- Comprehensive coverage for up to 24 months.
- Personalized treatment plans.
- Access to complementary techniques when required.
- No strict limit on the number of treatment attempts within the established period.

WHO IS THE PROGRAMME DESIGNED FOR?

The programme is intended for women and couples experiencing difficulties achieving pregnancy naturally. Before enrollment, a comprehensive medical evaluation is carried out to assess reproductive factors and determine eligibility for the programme.

THE ADVANTAGES OF A HOSPITAL-BASED SETTING

Delivered within IMED Hospitales, the programme provides access to multiple medical specialties, advanced technology, and coordinated care pathways. In addition, many diagnostic tests can be performed on-site, helping to streamline the process and improve the patient experience.

GUARANTEE OPTIONS

The programme offers two guarantee modalities:

- **Pregnancy guarantee up to week 12:** treatment is covered until the 12th week of pregnancy, with



PERFIL DE PACIENTES

El programa está dirigido a mujeres y parejas con dificultades para lograr un embarazo de forma natural. Antes de su inclusión, se realiza una evaluación médica completa para analizar factores reproductivos y determinar la idoneidad del tratamiento.

VENTAJAS DEL ENTORNO HOSPITALARIO

Desarrollado dentro de IMED Hospitales, el programa permite acceder a distintas especialidades médicas, tecnología avanzada y una atención coordinada. Además, muchas pruebas diagnósticas se realizan en el propio centro, agilizando el proceso y mejorando la experiencia del paciente.

MODALIDADES DE GARANTÍA

El programa contempla dos modalidades:

- **Garantía hasta la semana 12 de embarazo**, con reembolso si no se alcanza este objetivo dentro de las condiciones establecidas.
- **Garantía de nacimiento**, que amplía la cobertura hasta el nacimiento del bebé.

TECNOLOGÍA, EXPERIENCIA Y ACOMPAÑAMIENTO

La medicina reproductiva ha evolucionado gracias a los avances en embriología, selección embrionaria y pruebas genéticas. Sin embargo, el éxito del tratamiento depende también de la combinación de innovación médica, experiencia profesional y atención personalizada.

El Programa de Garantía de Embarazo de VITA se enmarca en una visión de la medicina reproductiva centrada en la persona, ofreciendo mayor seguridad, información y apoyo continuo durante el camino hacia la maternidad o la paternidad.

reimbursement if this milestone is not achieved under the programme's conditions.

- **Live birth guarantee:** extends coverage through to the birth of the baby.

TECHNOLOGY, EXPERTISE, AND PATIENT-CENTERED CARE

Reproductive medicine has advanced significantly thanks to developments in embryology, embryo selection techniques, and genetic testing. However, successful treatment outcomes depend not only on technology, but also on the combination of medical innovation, professional expertise, and personalised care.

VITA's Pregnancy Guarantee Programme reflects a patient-centred approach to reproductive medicine, offering greater confidence, information, and continuous support throughout the journey to parenthood.

VITA
Medicina Reproductiva

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



Your Beauty. *Your Story.*

UNIDAD ESTÉTICA AVANZADA

- INDIBA
- Hydrafacial
- Depilación Láser
- REVERSO
- Musculpt
- Criolipólisis
- X-Wave
- Exilis
- Mesolift
- Presoterapia
- Maderoterapia
- Vendas Cosbell



Ver unidad

EL ENCAJE REGRESA

LACE MAKES A
COMEBACK



Del detalle delicado al protagonismo absoluto, el encaje vive una nueva edad dorada. Las pasarelas internacionales lo han situado en el centro del discurso estético, mientras diseñadores y celebridades lo reinterpretan lejos de su imagen más clásica. En 2026, este tejido histórico se consolida a través de nuevas siluetas y contrastes. Lejos de limitarse a la lencería o a la estética nupcial, el encaje se impone como un detalle versátil que oscila entre la sofisticación y la transgresión, y que se introduce sin miedo tanto en eventos sofisticados como en prendas de aire desenfadado del día a día.

El encaje nació como una técnica artesanal vinculada al lujo europeo. Durante siglos, fue sinónimo de estatus, reservado a la nobleza y utilizado en cuellos, puños o vestidos ceremoniales. Su evolución ha sido constante, pasando del trabajo manual a la producción industrial, lo que permitió democratizar su uso.

Sin embargo, su carga simbólica —asociada a la feminidad, la sensualidad y el refinamiento— ha permanecido intacta. Esa dualidad entre tradición y modernidad explica su capacidad para reaparecer en distintos momentos históricos, adaptándose a los códigos de cada época.

Las colecciones recientes lo sitúan como eje central del diseño. Firmas como Fendi lo han convertido en protagonista en sus desfiles de otoño-invierno 2026, apostando por vestidos y faldas de siluetas limpias y transparencias controladas, mientras que Maison Margiela, Valentino o Chloé también lo han incorporado en sus colecciones recientes.

La clave está en su reinterpretación: lejos del encaje ornamental, los diseñadores proponen versiones más estructuradas, geométricas y funcionales, capaces de integrarse en el día a día, aunque estas nuevas formas conviven con el protagonismo más absoluto en firmas que lo han convertido en sello, como la italiana Dolce & Gabbana.

Durante décadas, el encaje estuvo vinculado a una estética romántica. Hoy, esa lectura se amplía. El tejido se reinterpreta como una alternativa sofisticada y con una narrativa más compleja y menos evidente. La moda actual apuesta por el contraste: encaje combinado con cuero, denim o punto, generando tensiones visuales que rompen con su imagen tradicional.

Esta evolución responde también a un cambio generacional. La llamada generación Z ha adoptado el encaje desde una perspectiva más libre, integrándolo en estilismos que mezclan referencias históricas con códigos actuales.

LAS CLAVES DEL NUEVO ENCAJE

El encaje de 2026 se define por varias características que lo diferencian de etapas anteriores. En primer lugar, su versatilidad. Ya no se limita a ocasiones formales, sino que se adapta a contextos cotidianos, desde vestidos hasta prendas de día.

From subtle accents to the centre of attention, lace is experiencing a new golden age. International runways have placed it at the heart of the fashion conversation, while designers and celebrities are reinterpreting it far beyond its classic image. In 2026, this historic fabric is making its mark through new silhouettes and contrasts. Far from being limited to lingerie or bridal fashion, lace has established itself as a versatile detail that straddles the line between sophistication and rebellion, and is fearlessly incorporated into both sophisticated events and casual everyday wear.

Lace originated as a craft technique associated with European luxury. For centuries, it was synonymous with status, reserved for the nobility and used on collars, cuffs, or ceremonial gowns. It has evolved steadily, transitioning from handmade production to industrial manufacturing, which made its use more accessible.

However, its symbolic significance—associated with femininity, sensuality, and refinement—has remained intact. This duality between tradition and modernity explains its ability to reappear at different historical moments, adapting to the codes of each era.

Recent collections place it at the centre of design. Brands like Fendi have made it the star of their Autumn/Winter 2026 runway shows, featuring dresses and skirts with clean silhouettes and controlled transparencies, while Maison Margiela, Valentino, and Chloé have also incorporated it into their recent collections.

The key lies in its reinterpretation: moving away from ornamental lace, designers are proposing more structured, geometric, and functional versions that can be seamlessly integrated into everyday life, although these new forms still take centre stage at brands that have made lace their signature, such as the Italian label Dolce & Gabbana.

For decades, lace was associated with a romantic aesthetic. Today, that interpretation has expanded. The fabric is reimagined as a sophisticated alternative with a more complex and less obvious narrative. Contemporary fashion embraces contrast: lace paired with leather, denim, or knitwear, creating visual tension that breaks with its traditional image.

This evolution also reflects a generational shift. Generation Z has embraced lace from a more liberated perspective, incorporating it into looks that blend historical references with contemporary styles.

THE KEY FEATURES OF THE NEW LACE

The lace of 2026 is defined by several characteristics that set it apart from previous trends. First, its versatility. It is no longer limited to formal occasions but adapts to everyday settings, from dresses to daytime wear.

Second, the construction of silhouettes. Current designs favour straight lines, midi lengths, and clean structures that bring a modern touch to the fabric. Finally, the use of contrast. Combining it with contrasting materials creates a more complex aesthetic, moving away from decorative excess.



En segundo lugar, la construcción de siluetas. Los diseños actuales apuestan por líneas rectas, cortes midi y estructuras limpias que aportan modernidad al tejido. Por último, el uso del contraste. La combinación con materiales opuestos genera una estética más compleja, alejándose del exceso decorativo.

Este cambio ha permitido que el encaje pase de ser un complemento a convertirse en el eje del estilismo.

El regreso del encaje no puede entenderse sin su presencia en alfombras rojas y apariciones públicas. Actrices y modelos han contribuido a redefinir su significado, alejándolo de lo previsible.

Figuras como Angelina Jolie han apostado por versiones sofisticadas y depuradas, mientras que Charlize Theron ha explorado su dimensión más estructural. En otros casos, el encaje se ha integrado en estilismos de inspiración gótica o minimalista, reforzando su capacidad de adaptación a diferentes códigos estéticos.

Su presencia en el 'street style' también ha sido determinante. Influencers y prescriptoras han contribuido a normalizar su uso en contextos cotidianos, consolidando su popularidad.

Uno de los cambios más significativos es el paso del encaje como elemento decorativo a su uso en prendas completas. Vestidos, faldas y camisas se construyen íntegramente en este tejido, lo que refuerza su impacto visual.

Este protagonismo responde a una lógica clara: el encaje ya no acompaña, sino que define el estilismo. Su capacidad para aportar textura, profundidad y movimiento lo convierte en una herramienta clave para los diseñadores. Además, su versatilidad permite múltiples interpretaciones, en propuestas más sobrias y otras más atrevidas.

UNA TENDENCIA TRANSVERSAL: DE LA PASARELA A LA CALLE

El éxito del encaje radica también en su capacidad para trasladarse de la alta costura al consumo masivo. Firmas accesibles han incorporado este tejido en sus colecciones, adaptándolo a distintos públicos sin perder su esencia; desde Desigual, que incorpora la tendencia de los bajos asimétricos hasta una versión más romántica en Sandro.

Su presencia en el mercado global se traduce también en un aumento del interés por prendas como los vestidos de encaje, que siguen liderando las búsquedas y preferencias del consumidor, demostrando una capacidad única para reinventarse.

Su regreso en 2026 no responde únicamente a una nostalgia estética, sino a una adaptación consciente a los nuevos códigos de la moda. Su fuerza reside precisamente en esa dualidad: tradición y modernidad, delicadeza y carácter, pasado y presente.

El éxito del encaje radica también en su capacidad para trasladarse de la alta costura al consumo masivo.

Lace's success also lies in its ability to transition from haute couture to mass-market fashion.

This shift has allowed lace to evolve from an accessory into the centerpiece of an outfit.

The return of lace cannot be understood without its presence on red carpets and in public appearances. Actresses and models have helped redefine its meaning, moving it away from the predictable.

Figures like Angelina Jolie have opted for sophisticated and refined versions, while Charlize Theron has explored its more structural dimension. In other cases, lace has been integrated into gothic- or minimalist-inspired looks, reinforcing its ability to adapt to different aesthetic codes.

Its presence in street style has also been pivotal. Influencers and trendsetters have helped normalise its use in everyday settings, cementing its popularity.

One of the most significant changes is the shift from lace as a decorative element to its use in entire garments. Dresses, skirts, and blouses are made entirely from this fabric, which amplifies its visual impact.

This prominence follows a clear logic: lace no longer merely accompanies an outfit but defines the look. Its ability to add texture, depth, and movement makes it a key tool for designers. Furthermore, its versatility allows for multiple interpretations, ranging from more understated looks to bolder ones.

A CROSS-CUTTING TREND: FROM THE RUNWAY TO THE STREET

Lace's success also lies in its ability to transition from haute couture to mass-market fashion. Affordable brands have incorporated this fabric into their collections, adapting it to different audiences without losing its essence—from Desigual, which incorporates the asymmetrical hem trend, to a more romantic take at Sandro.

Its presence in the global market also translates into increased interest in garments such as lace dresses, which continue to lead consumer searches and preferences, demonstrating a unique ability to reinvent itself.

Its return in 2026 is not merely a response to aesthetic nostalgia, but a conscious adaptation to new fashion codes. Its strength lies precisely in that duality: tradition and modernity, delicacy and character, past and present.



#FASHION

PIESANTO

TRADICIÓN, COMODIDAD Y SALUD
PARA TUS PIES DESDE ELCHE



TRADITION, COMFORT
AND FOOT HEALTH FROM ELCHE

Desde 1960 fabricamos nuestro calzado de forma artesanal en Elche, controlando cuidadosamente la calidad de las materias primas y cada fase del proceso productivo. Mantenemos vivo el legado familiar iniciado por Gaspar Sagasta Agulló y, hoy, con la participación de la tercera generación, seguimos apostando por la fabricación en España y la expansión internacional.

Nuestro principal valor es el compromiso con un calzado cómodo y saludable, diseñado para cuidar la salud de tus pies. Cada temporada realizamos pruebas de uso con mujeres reales para perfeccionar el ajuste, la comodidad y la funcionalidad de nuestros modelos.

Fuimos pioneros en 1988 en la incorporación de plantillas anatómicas extraíbles en el calzado de señora, facilitando el uso de plantillas podológicas y una mejor adaptación a la pisada.

Además, diseñamos nuestros zapatos con un ancho adecuado que sujeta el pie sin oprimirlo, favoreciendo la comodidad y una correcta circulación.

Colaboramos con podólogos e institutos tecnológicos para desarrollar materiales y diseños adaptados a las necesidades reales de las mujeres, combinando bienestar, innovación y estilo en cada colección.

¿QUÉ NOS DIFERENCIA?

Nuestro exclusivo sistema de Plantilla Invisible es una de las principales señas de identidad de PieSanto.

Esta innovadora tecnología permite utilizar plantillas podológicas personalizadas en sandalias sin que resulten visibles, combinando salud, comodidad y diseño.

Gracias a una estructura especialmente diseñada con elásticos estratégicamente integrados, la plantilla queda perfectamente sujeta y completamente oculta. Así, puedes disfrutar de todas las ventajas de tu plantilla podológica sin renunciar a la estética de una sandalia elegante y femenina.



Since 1960, we have been handcrafting our footwear in Elche, carefully monitoring the quality of our raw materials and every stage of the production process. We keep alive the family legacy started by Gaspar Sagasta Agulló and, today, with the third generation on board, we remain committed to manufacturing in Spain and expanding internationally.

Our core value is our commitment to comfortable and healthy footwear, designed to look after the health of your feet. Every season, we carry out wear tests with real women to perfect the fit, comfort and functionality of our styles.

In 1988, we were pioneers in incorporating removable anatomical insoles into women's footwear, facilitating the use of orthopaedic insoles and a better fit to the foot's natural movement.

Furthermore, we design our shoes with an appropriate width that supports the foot without constricting it, promoting comfort and proper circulation.

We collaborate with podiatrists and technology institutes to develop materials and designs tailored to women's real needs, combining wellbeing, innovation and style in every collection.

WHAT SETS US APART?

Our exclusive Invisible Insole system is one of PieSanto's key hallmarks.

This innovative technology allows you to wear custom orthotic insoles in sandals without them being visible, combining health, comfort and style.

Thanks to a specially designed structure with strategically integrated elastic bands, the insole is held perfectly in place and completely concealed. This means you can enjoy all the benefits of your orthopaedic insole without compromising on the style of an elegant, feminine sandal.

NATURFOOT: RESPECTFUL, HEALTHY AND SUSTAINABLE FOOTWEAR

Designed together with podiatrists and endorsed by INESCOP, Naturfoot promotes foot health by respecting its natural biomechanics. Thanks to its wide, foot-friendly toe box, single-seam interior, padded heel and innovative Dual Comfort technology, the shoe adapts to the width of your foot and to the use of insoles, helping to prevent pressure and chafing.

Featuring G-safe technology for enhanced hygiene and protection, it is a breathable, lightweight and flexible shoe, made in Spain with locally sourced materials and solar energy, caring for both your feet and the planet.



NATURFOOT: CALZADO RESPETUOSO, SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Diseñado junto a podólogos y avalado por INESCOP, Naturfoot favorece la salud de tu pie respetando su biomecánica natural. Gracias a su puntera amplia y respetuosa, interior con una sola costura, talón acolchado y la innovadora tecnología Dual Comfort, el zapato se adapta al ancho de tu pie y al uso de plantillas, evitando presiones y rozaduras.

Con tecnología G-safe para mayor higiene y protección, es un calzado transpirable, ligero y flexible, fabricado en España con materias primas de cercanía y energía solar, que cuida tanto de tus pies como del planeta.

+info: piesanto.es

Síguenos en redes sociales · Follow us on social media

@piesanto

DEL ESTRÉS AL BIENESTAR:

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL A TIEMPO

El cansancio constante, la dificultad para concentrarse o la sensación de vivir “en automático” son síntomas cada vez más comunes en una sociedad marcada por la presión y las prisas. Ante esta realidad, BALANCE, la Unidad de Medicina Antiageing y Longevidad de IMED Hospitales, apuesta por el bienestar emocional como parte esencial de la salud y la longevidad.

FROM STRESS TO WELLBEING: THE IMPORTANCE OF TAKING CARE OF EMOTIONAL HEALTH IN TIME

Constant fatigue, difficulty concentrating, or the feeling of living “on autopilot” are increasingly common symptoms in a society marked by pressure and haste. In response to this reality, BALANCE, the Anti-Ageing and Longevity Medicine Unit of IMED Hospitales, promotes emotional wellbeing as an essential part of health and longevity.



La propuesta nace con una visión preventiva y personalizada: no esperar a que aparezca la enfermedad, sino detectar a tiempo los desequilibrios físicos y emocionales que afectan a la calidad de vida. El objetivo no es únicamente vivir más años, sino hacerlo con energía, claridad mental y estabilidad emocional.

EL IMPACTO INVISIBLE DEL ESTRÉS EN EL ORGANISMO

Aunque muchas veces se normaliza, el estrés mantenido en el tiempo tiene consecuencias directas sobre el cuerpo. Alteraciones del sueño, fatiga persistente, irritabilidad o falta de motivación pueden ser señales de que el organismo está funcionando en un estado de alerta constante.

La Dra. Myriam Oliver, especialista en estrés y longevidad de BALANCE, explica que el estrés "actúa como una respuesta biológica compleja que termina afectando a numerosos sistemas del cuerpo, desde el equilibrio hormonal hasta el sistema inmunitario".

Dormir ocho horas y levantarse agotado es uno de los síntomas más frecuentes. El problema no siempre está en la cantidad de sueño, sino en la calidad del descanso. Cuando el cuerpo permanece en tensión continua, cuesta alcanzar fases profundas y reparadoras, lo que acaba generando una sensación de cansancio acumulado.

CUANDO LA MENTE TAMBIÉN SE RESIENTE

La sobrecarga emocional no solo afecta al descanso. También repercute en el rendimiento cognitivo. La conocida "mente nublada", los olvidos frecuentes o la dificultad para mantener la concentración son señales habituales en personas sometidas a altos niveles de estrés.



This initiative is based on a preventive and personalised approach: rather than waiting for illness to appear, the goal is to detect physical and emotional imbalances early, before they begin to affect quality of life. The objective is not only to live longer, but to do so with energy, mental clarity, and emotional stability.

THE INVISIBLE IMPACT OF STRESS ON THE BODY

Although it is often normalised, long-term stress has direct consequences on the body. Sleep disturbances, persistent fatigue, irritability, or lack of motivation can all be signs that the body is functioning in a constant state of alert.

Dr Myriam Oliver, stress and longevity specialist at BALANCE, explains that stress "acts as a complex biological response that ultimately affects numerous systems in the body, from hormonal balance to the immune system."

Sleeping eight hours and still waking up exhausted is one of the most common symptoms. The issue is not always the amount of sleep, but the quality of rest. When the body remains under continuous tension, it becomes difficult to reach deep, restorative stages of sleep, leading to an accumulated feeling of exhaustion.



Dra. Myriam Oliver

El estrés actúa como una respuesta biológica compleja que termina afectando a numerosos sistemas del cuerpo.

Stress "acts as a complex biological response that ultimately affects numerous systems in the body."

WHEN THE MIND SUFFERS TOO

Emotional overload does not only affect rest. It also impacts cognitive performance. The well-known "brain fog," frequent forgetfulness, or difficulty maintaining concentration are common signs in people exposed to high levels of stress.

According to the specialist, when the brain perceives threat or sustained pressure, it prioritises survival mechanisms, leaving functions related to attention, memory, and productivity in the background.

This is often accompanied by emotional changes that may go unnoticed: apathy, irritability, lack of enthusiasm, or loss of interest in activities that once brought pleasure. Far from being temporary, these symptoms may indicate a deeper imbalance.

BURNOUT: EXHAUSTION THAT BUILDS GRADUALLY

Burnout does not appear overnight. It is a progressive form of physical and emotional exhaustion, often linked to work pressure, personal responsibilities, or a constant sense of demand.

Many people live for months with warning signs without recognizing them: ongoing fatigue, lack of motivation, difficulty disconnecting, or a feeling of mental overload.

For this reason, the Balance unit is committed to a comprehensive evaluation that goes beyond treating isolated symptoms. The approach includes analyzing hormonal and metabolic factors, lifestyle habits, as well as a specific assessment of emotional wellbeing and stress levels.

A PERSONALIZED APPROACH TO RESTORING BALANCE

Following this initial assessment, the team designs a personalised plan tailored to each patient. Treatment may include nutritional guidelines, sleep optimisation, emotional management techniques, and strategies to improve daily habits.

The aim is to help the body restore balance in a sustainable way and prevent health problems associated with chronic stress.

"The connection between mind and body is absolute. When emotional wellbeing is addressed from a holistic perspective, physical aspects such as inflammation, metabolism, and cardiovascular health also improve," emphasizes Dr Oliver.



Según explica la especialista, el cerebro prioriza los mecanismos de supervivencia cuando percibe amenaza o presión sostenida, dejando en segundo plano funciones relacionadas con la atención, la memoria o la productividad.

A ello se suman cambios emocionales que muchas veces pasan desapercibidos: apatía, irritabilidad, falta de ilusión o pérdida de interés por actividades que antes resultaban placenteras. Síntomas que, lejos de ser algo puntual, pueden indicar un desequilibrio más profundo.

BURNOUT: EL AGOTAMIENTO QUE SE INSTALA POCO A POCO

El burnout no aparece de un día para otro. Se trata de un desgaste progresivo, tanto físico como emocional, que suele estar relacionado con la presión laboral, las responsabilidades personales o la sensación constante de exigencia.

Muchas personas conviven durante meses con señales de alarma sin identificarlas: cansancio continuo, falta de motivación, dificultad para desconectar o sensación de saturación mental.



Precisamente por eso, la unidad Balance apuesta por una evaluación integral que no se limita a tratar síntomas aislados. El enfoque incluye el análisis de factores hormonales, metabólicos y hábitos de vida, junto con una valoración específica del estado emocional y los niveles de estrés.

UN ENFOQUE PERSONALIZADO PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO

Tras esa valoración inicial, el equipo diseña un plan adaptado a cada paciente. El tratamiento puede incluir pautas nutricionales, optimización del descanso, técnicas de gestión emocional y estrategias para mejorar hábitos cotidianos. La finalidad es ayudar al organismo a recuperar el equilibrio de forma sostenida y prevenir problemas de salud asociados al estrés.

"La conexión entre mente y cuerpo es total. Cuando se aborda el bienestar emocional desde una perspectiva global, también mejoran aspectos físicos como la inflamación, el metabolismo o la salud cardiovascular", destaca la Dra. Oliver.

En una sociedad donde el agotamiento parece haberse normalizado, aprender a escuchar las señales del cuerpo se ha convertido en una herramienta clave para cuidar la salud a largo plazo. Porque vivir cansado, irritable o desconectado emocionalmente no debería formar parte de la rutina.

Si sientes que el estrés, el cansancio o la falta de energía se han convertido en parte de tu rutina, en BALANCE encontrarás un equipo especializado que te ayudará a recuperar el equilibrio físico y emocional desde un enfoque integral y personalizado. Porque cuidar tu bienestar hoy es invertir en tu salud y tu longevidad mañana.

In a society where exhaustion seems to have become normalized, learning to listen to the body's signals has become a key tool for protecting long-term health. Because living tired, irritable, or emotionally disconnected should not be considered part of everyday life.

If you feel that stress, fatigue, or lack of energy have become part of your routine, BALANCE offers a specialised team that can help you restore your physical and emotional balance through a comprehensive and personalised approach. Because taking care of your wellbeing today is an investment in your health and longevity tomorrow.

BALANCE

Medicina Antiaging y Longevidad

Balance Benidorm

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

Balance Colón

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

Balance Elche

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

www.balanceantiaging.com

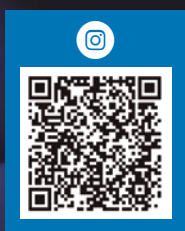
CIRUGÍA ORTOGNÁTICA

LA FORMA VISIBLE DE UNA FUNCIÓN PROFUNDA

Nació para corregir discrepancias óseas que la ortodoncia no podía resolver por sí sola. Con el tiempo, la cirugía ortognática reveló algo más amplio: su capacidad para transformar la oclusión, redefinir la armonía del tercio inferior facial y modificar, en pacientes seleccionados, la arquitectura de la vía aérea. Tres impactos distintos de una misma cirugía.

ORTHOGNATHIC SURGERY: THE VISIBLE FORM OF A DEEPER FUNCTION

Orthognathic surgery was originally developed to correct skeletal discrepancies that orthodontics alone could not resolve. Over time, however, it revealed a broader potential: its ability to transform occlusion, redefine the harmony of the lower third of the face and, in selected patients, modify the architecture of the airway. Three distinct effects of a single procedure.





La cara humana no está construida por compartimentos estancos. En ella, la estética no puede desligarse del soporte óseo, y la función rara vez puede separarse de la forma. El perfil, la mordida, la proyección del mentón, la relación entre labios y nariz o el calibre de la vía aérea superior forman parte de un mismo sistema. La cirugía ortognática actúa precisamente ahí: en el punto donde convergen estructura y función.

"Muchos pacientes llegan preocupados por cómo se ven o por cómo muerden, pero detrás suele existir una alteración estructural que afecta a varios aspectos de su salud", explica el Dr. Diego Cebreros, cirujano oral y maxilofacial de IMED Dental. "Nuestro objetivo es identificar el origen del problema y planificar un tratamiento que corrija la causa, no solo sus consecuencias".

Si hubiera que resumir el impacto de esta cirugía para un lector no especializado, habría que hacerlo en tres planos. El primero es el plano para el que nació: la oclusión. El segundo, el que el paciente reconoce de forma más inmediata: la estética del tercio inferior facial. El tercero, quizá el más relevante desde el punto de vista médico actual: la función respiratoria y su relación con el síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño.

CUANDO LA ORTODONCIA ENCUENTRA SU LÍMITE

La cirugía ortognática no surgió para embellecer un rostro, sino para corregir un problema estructural. Hay maloclusiones que no dependen únicamente de la posición dental, sino de la relación esquelética entre el maxilar y la mandíbula. Cuando la alteración está en los huesos, la ortodoncia encuentra sus límites.



The human face is not built in isolated compartments. Aesthetics cannot be separated from skeletal support, and function can rarely be detached from form. Facial profile, bite, chin projection, the relationship between the lips and the nose, and the calibre of the upper airway are all part of the same system. Orthognathic surgery operates precisely at this intersection, where structure and function converge.

"Many patients come to us concerned about their appearance or the way they bite, but there is often an underlying structural condition affecting several aspects of their health," explains Dr Diego Cebreros, oral and maxillofacial surgeon at IMED Dental. "Our goal is to identify the root cause of the problem and plan a treatment that addresses the cause, not just its consequences."

If the impact of this surgery had to be explained to a non-specialist reader, it could be summarised in three dimensions. The first is the one for which it was originally developed: occlusion. The second is the one patients recognise most immediately: the aesthetics of the lower third of the face. The third, and perhaps the most relevant from a modern medical perspective, is respiratory function and its relationship with obstructive sleep apnoea.

Según explica el doctor Cebreros, esta situación es más frecuente de lo que muchas personas imaginan. "Existen pacientes en los que los dientes pueden alinearse correctamente, pero la base ósea sigue siendo incorrecta. En esos casos, la cirugía permite reposicionar los maxilares y recuperar una función adecuada".

En IMED Dental, estos tratamientos se abordan mediante una planificación multidisciplinar en la que participan ortodoncistas y cirujanos maxilofaciales, apoyados por herramientas de diagnóstico y planificación digital tridimensional que permiten estudiar cada caso con precisión. "La cirugía ortognática nació allí donde la ortodoncia encontraba su frontera: cuando el problema no era dental, sino esquelético".

EL TERCIO INFERIOR: DONDE EL ROSTRO CAMBIA DE VERDAD

La identidad visual de un rostro depende en gran medida del tercio inferior facial. Es la región donde se define el equilibrio entre labios, mentón y mandíbula.

Pequeños movimientos óseos pueden producir cambios muy significativos en la armonía facial. No porque transformen la identidad de una persona, sino porque corrigen proporciones alteradas por una posición incorrecta de los maxilares.

"Lo interesante es que la mejora estética suele ser la consecuencia natural de una corrección funcional", señala el doctor Cebreros. "Cuando se restablece el equilibrio esquelético, el rostro encuentra una mayor armonía de forma muy natural".

Esta es una de las razones por las que la cirugía ortognática se ha convertido en una disciplina que combina salud, funcionalidad y estética sin separar unas dimensiones de otras. "La relación entre maxilar y mandíbula no solo ordena la mordida; ordena también la lectura estética del rostro".

RESPIRAR TAMBIÉN TIENE ARQUITECTURA

En los últimos años, la medicina ha puesto el foco en una tercera dimensión de la cirugía ortognática: su relación con la vía aérea superior.

La posición de los maxilares condiciona el espacio disponible para la lengua y los tejidos blandos de la garganta. Determinadas configuraciones esqueléticas pueden favorecer un estrechamiento de la vía aérea y asociarse a problemas respiratorios durante el sueño.

"Durante mucho tiempo se pensó que la mordida, la estética facial y la respiración eran cuestiones independientes. Hoy sabemos que forman parte de una misma arquitectura", explica el especialista.

En determinados pacientes y tras una valoración rigurosa, procedimientos como el avance maxilomandibular

WHEN ORTHODONTICS REACHES ITS LIMITS

Orthognathic surgery was not created to enhance facial appearance, but to correct a structural problem. Some malocclusions are not caused solely by dental positioning, but by the skeletal relationship between the upper jaw and the mandible. When the underlying issue lies in the bones, orthodontics alone reaches its limits.

According to Dr Cebreros, this situation is more common than many people realise. "There are patients whose teeth can be aligned correctly, yet the skeletal foundation remains out of balance. In these cases, surgery allows us to reposition the jaws and restore proper function."

At IMED Dental, these treatments are approached through multidisciplinary planning involving orthodontists and maxillofacial surgeons, supported by advanced diagnostic tools and three-dimensional digital planning systems that enable each case to be analysed with precision.

"Orthognathic surgery emerged where orthodontics reached its frontier: when the problem was not dental, but skeletal."

THE LOWER THIRD: WHERE THE FACE TRULY CHANGES

A person's facial identity depends largely on the lower third of the face. This is the region where the balance between the lips, chin and jaw is defined.

Small skeletal movements can produce remarkably significant changes in facial harmony. Not because they alter a person's identity, but because they correct proportions affected by an abnormal jaw relationship.

"What is particularly interesting is that aesthetic improvement is often the natural consequence of functional correction," says Dr Cebreros. "When skeletal balance is restored, the face naturally achieves greater harmony."

This is one of the reasons why orthognathic surgery has evolved into a discipline that combines health, function and aesthetics without separating one dimension from another.

"The relationship between the upper and lower jaws does not simply organise the bite; it also shapes the aesthetic perception of the face."

BREATHING ALSO HAS AN ARCHITECTURE

In recent years, medicine has increasingly focused on a third dimension of orthognathic surgery: its relationship with the upper airway.

The position of the jaws determines the amount of space available for the tongue and the soft tissues of the throat. Certain skeletal configurations can contribute to airway narrowing and may be associated with breathing disorders during sleep.

"For a long time, bite, facial aesthetics and breathing were considered separate issues. Today, we know they are all expressions of the same underlying architecture," explains the specialist.

In carefully selected patients and following thorough evaluation, procedures such as maxillomandibular advancement can help enlarge the upper airway and improve respiratory function during sleep.

This understanding has broadened the traditional scope of the specialty. It is no longer solely about correcting how the teeth fit together or how the facial profile appears, but about understanding how skeletal structure influences essential health functions.

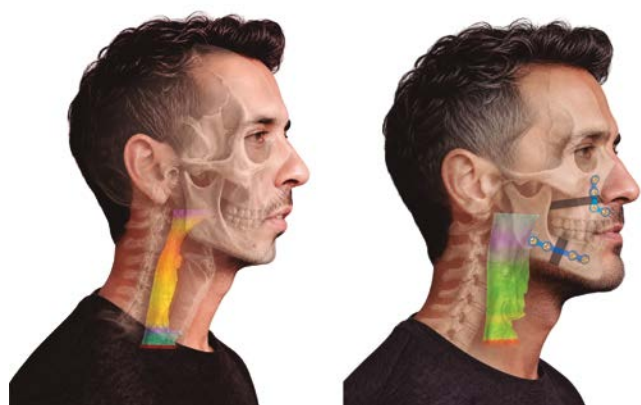




Foto por Dr. Diego Cebreros

Dr. Diego Cebreros

La cirugía ortognática nació allí donde la ortodoncia encontraba su frontera: cuando el problema no era dental, sino esquelético.

Orthognathic surgery emerged where orthodontics reached its frontier: when the problem was not dental, but skeletal.

lar pueden contribuir a ampliar el espacio de la vía aérea superior y mejorar la función respiratoria durante el sueño.

Este conocimiento ha ampliado la visión tradicional de la especialidad. Ya no se trata únicamente de corregir cómo encajan los dientes o cómo se proyecta el perfil facial, sino de comprender cómo la estructura ósea influye en funciones esenciales para la salud.

UNA CIRUGÍA DE ARQUITECTURA FUNCIONAL

La cirugía ortognática ya no puede entenderse únicamente como una cirugía de mordida. Es una disciplina capaz de actuar sobre lo visible y lo invisible: sobre la línea del perfil y sobre el espacio respiratorio. Sobre el rostro que mostramos y sobre la función que lo sostiene. Como resume el doctor Diego Cebreros, "la riqueza de esta cirugía está precisamente en esa convergencia. Permite mejorar cómo mastica una persona, cómo se ve y, en determinados casos, cómo respira. Pocas especialidades muestran de una forma tan clara la relación entre forma y función".

Porque la forma del rostro y la función respiratoria no son asuntos distintos, sino expresiones de una misma arquitectura.

A SURGERY OF FUNCTIONAL ARCHITECTURE

Orthognathic surgery can no longer be understood simply as bite correction surgery. It is a discipline capable of acting on both the visible and the invisible: on the line of the facial profile and on the airway behind it. On the face we present to the world and on the function that supports it.

As Dr Diego Cebreros summarises, "The true value of this surgery lies in that convergence. It can improve how a person chews, how they look and, in certain cases, how they breathe. Few specialties demonstrate the relationship between form and function so clearly."

Because facial form and respiratory function are not separate matters, but rather different expressions of the same architecture.



Dental Benidorm

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

Dental Elche

Calle Max Planck, 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

20 AÑOS DE SPOTIFY:

¿QUIÉNES SON LOS MÁS ESCUCHADOS?

La plataforma de “streaming” celebra su vigésimo aniversario, con 751 millones de usuarios, desvelando el ranking de los artistas más reproducidos a lo largo de su historia, con Taylor Swift y Bad Bunny a la cabeza.

20 YEARS OF SPOTIFY: WHO ARE THE MOST STREAMED ARTISTS?

The streaming platform celebrates its twentieth anniversary, now boasting 751 million users, by revealing the ranking of the most-played artists in its history, with Taylor Swift and Bad Bunny leading the way.



Taylor Swift



The Weeknd

Dos décadas dan para mucho. Por ejemplo, para rescatar a un sector que en 2006 agonizaba, sacudido por la piratería y el declive imparable del formato físico: la música. Fue en ese escenario cuando dos emprendedores suecos decidieron cambiar las reglas del juego, dejando atrás la idea de la “posesión” para apostar por el acceso universal.

Y ASÍ, NACIÓ SPOTIFY

Sus comienzos estuvieron rodeados de recelo y escepticismo, pero tras superar años de desconfianza por parte de la industria, la plataforma ha consolidado un modelo de negocio que a día de hoy sigue liderando, con cifras que hablan por sí solas según sus últimos informes financieros. Y es que la base de suscriptores premium ha crecido un 10% interanual, alcanzando los 290 millones. Por su parte, los usuarios activos mensuales (MAU) han experimentado un alza del 11%, situándose ya en 751 millones de personas.

Hoy, esa apuesta no solo ha rescatado a las discográficas, sino que ha transformado por completo la forma en que el mundo consume música. Ante esto, Daniel Ek, uno de sus fundadores, compartió una reflexión que acompañaba a los datos del informe. “Hoy en día, lo que realmente hemos construido es una plataforma tecnológica para el audio, y cada vez más, para todas las formas en que los creadores se conectan con el público”, explicaba Ek.

EL VEREDICTO DE DOS DÉCADAS DE ESCUCHAS

Además, aunque cada mes de diciembre las redes sociales tienen como protagonistas los Spotify Wrapped (el ya tradicional resumen estadístico del consumo

Two decades can change a lot. For example, they can rescue an industry that, back in 2006, was on the verge of collapse, shaken by piracy and the unstoppable decline of physical formats: the music industry. It was in this context that two Swedish entrepreneurs decided to change the rules of the game, leaving behind the idea of “ownership” in favour of universal access.

AND THAT’S HOW SPOTIFY WAS BORN

Its early days were marked by suspicion and skepticism, but after overcoming years of distrust from the music industry, the platform has consolidated a business model that continues to dominate today, with figures that speak for themselves according to its latest financial reports. Spotify’s premium subscriber base has grown by 10% year on year, reaching 290 million users. Meanwhile, monthly active users (MAUs) have risen by 11%, now totalling 751 million people.

Today, that gamble has not only rescued record labels, but completely transformed the way the world consumes music. Reflecting on this, Daniel Ek, one of Spotify’s founders, shared his thoughts alongside the report’s figures. “What we’ve really built today is a technology platform for audio, and increasingly, for all the ways creators connect with audiences,” Ek explained.

THE VERDICT OF TWO DECADES OF LISTENING

In addition, although every December social media is taken over by Spotify Wrapped — the now traditional statistical summary of each user’s music consumption — the platform wanted to celebrate its twentieth anniversary by revealing the most-streamed content in its entire history.



"Un Verano Sin Ti", Bad Bunny

musical de cada usuario), la plataforma ha querido celebrar su vigésimo aniversario desvelando qué ha sido lo más escuchado en toda su historia.

"Estas listas, fruto de años de escuchas de cientos de millones de fans, recogen la música e historias que no solo triunfaron, sino que se quedaron, convirtiéndose en una parte más de la vida cotidiana del mundo entero", han explicado en su comunicado.

Y el trono del "streaming" tiene nombre propio: el de la jefa indiscutible Taylor Swift. La artista estadounidense encabeza la lista de los músicos más escuchados a lo largo de estas dos décadas, seguida por el puertorriqueño Bad Bunny. Ella encabeza el podio con 106.600 millones de reproducciones. Una corona que ya ostentó en 2023 y 2024, cuando 'THE TORTURED POETS DEPARTMENT' se convirtió en el álbum más reproducido de Spotify en una sola semana, siendo también el primero en la historia de la plataforma en superar los 1.000 millones de reproducciones.

En paralelo, el fenómeno de Bad Bunny simboliza el triunfo definitivo de la música latina. De hecho, el artista puertorriqueño se ha coronado como rey en el ranking de los más reproducidos en Spotify en cuatro ocasiones (2020, 2021, 2022 y 2025). Sin embargo, el liderazgo de Swift y Bad Bunny comparte protagonismo con el resto de figuras que ponen música a un top 10 histórico. El tercer escalón lo ocupa el canadiense Drake, uno de los grandes representantes del hip-hop contemporáneo, seguido muy de cerca por la propuesta electrónica de The Weeknd.

Desde la quinta posición, Ariana Grande se consolida como una de las grandes voces del pop de la era digital, seguida por el cantautor británico Ed Sheeran en sexto lugar y el fenómeno global de Justin Bieber en el séptimo puesto.

"These lists, built from years of listening by hundreds of millions of fans, capture the music and stories that not only succeeded, but endured, becoming part of everyday life around the world," Spotify explained in its statement.

And the streaming throne has a clear name attached to it: the undisputed queen, Taylor Swift. The American artist tops the list of the most-streamed musicians over the past two decades, followed by Puerto Rican superstar Bad Bunny. Swift leads the ranking with 106.6 billion streams. It is a crown she had already claimed in 2023 and 2024, when THE TORTURED POETS DEPARTMENT became the most-streamed album on Spotify in a single week, and the first in the platform's history to surpass one billion streams.

At the same time, Bad Bunny's success symbolises the definitive rise of Latin music. In fact, the Puerto Rican artist has topped Spotify's yearly most-streamed rankings four times (2020, 2021, 2022, and 2025). However, Swift and Bad Bunny share the spotlight with the other artists who make up this historic top 10. Canadian rapper Drake holds third place as one of the leading figures in contemporary hip-hop, followed closely by the electronic sound of The Weeknd.

In fifth place, Ariana Grande has established herself as one of the defining pop voices of the digital era, followed by British singer-songwriter Ed Sheeran in sixth and global phenomenon Justin Bieber in seventh.

The final three spots go to the alternative music of Billie Eilish and two rap heavyweights who defined an era in American music: Eminem and Kanye West.

And when focusing on the impact of specific works rather than individual artists, the data shows that the album format still has a place in the age of fast single-track consumption.

Para cerrar la lista, la plataforma reserva los tres últimos peldaños para la música alternativa de Billie Eilish y para dos auténticos pesos pesados del rap estadounidense que han marcado época: Eminem y Kanye West.

Y, si ponemos el foco en el impacto de las obras concretas frente al rendimiento individual de los artistas, los datos demuestran que el concepto de álbum sigue teniendo un lugar en la era del consumo rápido de sencillos.

EL LIDERAZGO DEL VERANO ETERNO

En esta categoría, el trono pertenece a Bad Bunny de forma indiscutible: 'Un Verano Sin Ti' se sitúa en el número uno histórico. Pero la narrativa de los álbumes en Spotify también encumbra a otros protagonistas. The Weeknd, por ejemplo, ocupa dos puestos del podio: 'Starboy', que ostenta la segunda posición, y 'After Hours', en el quinto lugar.

El tercer escalón es para el superventas '÷ (Deluxe)' de Ed Sheeran. Por su parte, la Generación Z se hace notar con 'SOUR', el debut de Olivia Rodrigo que la convierte en la artista más joven dentro del top 5.

En el resto de la clasificación, la variedad de géneros es la nota dominante. El listado va desde el R&B de SZA con 'SOS' en el sexto puesto, hasta la propuesta de Post Malone en 'Hollywood's Bleeding' como séptimo lugar.

Por supuesto, Taylor Swift vuelve a asomar con 'Lover' en la octava posición, mientras que el rock de los británicos Arctic Monkeys se sitúa con 'AM' en el noveno lugar. Finalmente, Billie Eilish cierra la lista de los diez discos más escuchados con 'WHEN WE ALL FALL ASLEEP, WHERE DO WE GO?'.

Además, cuando se trata de pulsar el "play" en canciones individuales, el podio histórico tiene un dueño indiscutible: The Weeknd lidera con 'Blinding Lights', la canción más reproducida de todos los tiempos en Spotify, con 5.310 millones de reproducciones.

El artista canadiense hace además doblete en la cuarta posición con 'Starboy', su colaboración junto a Daft Punk. Y muy cerca de su liderazgo se encuentra 'Shape of You', de Ed Sheeran, en segundo puesto.

La medalla de bronce es, curiosamente, un triunfo absoluto del pop alternativo a cargo de The Neighbourhood con 'Sweater Weather', mientras que la viral 'As It Was' de Harry Styles se coloca en el número cinco.

El siguiente tramo de este ranking histórico ofrece un recorrido por distintos subgéneros. En él conviven la balada de Lewis Capaldi en 'Someone You Loved' en sexto lugar y el ritmo de 'Sunflower', de Post Malone y Swae Lee en la séptima posición, con la influencia caribeña de 'One Dance', de Drake junto a Wizkid y Kyla en octavo puesto.

Finalmente, Ed Sheeran reaparece en la novena posición con 'Perfect', mientras que el cierre del listado lo pone la energía de 'STAY', la colaboración entre The Kid LAROI y Justin Bieber.

Y así es como, al soplar las veinte velas digitales, Spotify celebra su liderazgo como meca de la música en el siglo XXI. La piratería fue vencida a golpe de algoritmo y, ahora, los usuarios deciden qué estrellas ponen banda sonora a sus vidas.



Ariana Grande

Daniel Ek

Hoy en día, lo que realmente hemos construido es una plataforma tecnológica para el audio, y cada vez más, para todas las formas en que los creadores se conectan con el público.

What we've really built today is a technology platform for audio, and increasingly, for all the ways creators connect with audiences.

THE LEADERSHIP OF AN ENDLESS SUMMER

In this category, the throne unquestionably belongs to Bad Bunny: *Un Verano Sin Ti* ranks as the most-streamed album in Spotify history. But Spotify's album rankings also elevate other major names. The Weeknd, for example, occupies two positions in the top five: *Starboy* in second place and *After Hours* in fifth.

The third spot goes to Ed Sheeran's blockbuster album ÷ (Deluxe). Meanwhile, Generation Z makes its mark with *SOUR*, Olivia Rodrigo's debut album, which makes her the youngest artist in the top five.

The rest of the ranking showcases a wide variety of genres. The list ranges from SZA's R&B album *SOS* in sixth place to Post Malone's *Hollywood's Bleeding* in seventh.

Of course, Taylor Swift appears again with *Lover* in eighth place, while British rock band Arctic Monkeys lands in ninth with *AM*. Finally, Billie Eilish closes the list of the ten most-streamed albums with *WHEN WE ALL FALL ASLEEP, WHERE DO WE GO?*

And when it comes to pressing "play" on individual songs, the historic podium has one undisputed owner: The Weeknd leads with *Blinding Lights*, the most-streamed song of all time on Spotify, with 5.31 billion streams.

The Canadian artist also appears in fourth place with *Starboy*, his collaboration with Daft Punk. Close behind in second place is Ed Sheeran's *Shape of You*.

The bronze medal surprisingly goes to the alternative-pop hit *Sweater Weather* by The Neighbourhood, while Harry Styles' viral song *As It Was* ranks fifth.

The next section of this historic ranking spans several subgenres. It includes Lewis Capaldi's ballad *Someone You Loved* in sixth place, the rhythm-driven *Sunflower* by Post Malone and Swae Lee in seventh, and the Caribbean-influenced *One Dance* by Drake featuring Wizkid and Kyla in eighth.

Finally, Ed Sheeran returns in ninth place with *Perfect*, while the list closes with the energetic *STAY*, the collaboration between The Kid LAROI and Justin Bieber.

And so, as Spotify blows out twenty digital candles, it celebrates its leadership as the mecca of music in the 21st century. Piracy was defeated through algorithms, and now users decide which stars provide the soundtrack to their lives.

ENSALADA DE SANDÍA, PEPINO Y QUESO FRESCO

WATERMELON, CUCUMBER AND FRESH CHEESE SALAD

- * 500 g sandía | watermelon
- * 1 pepino | cucumber
- * 150 g queso fresco | fresh cheese
- * 1/2 cebolla morada | red onion
- * hojas de menta | fresh mint leaves
- * aceite de oliva virgen extra | extra virgin olive oil
- * zumo de lima | lime juice
- * sal y pimienta | salt and pepper

Para 4 personas
4 Servings

Una receta fresca, ligera y muy fácil de preparar, perfecta para los días de calor. La sandía aporta un toque dulce e hidratante, el pepino suma frescura y el queso fresco equilibra el plato con una textura suave y cremosa. Ideal como entrante, cena ligera o acompañamiento.

CÓMO HACER LA RECETA...

Cortar la sandía en dados medianos, retirando las pepitas si las tuviera. Lavar el pepino y cortarlo en rodajas finas o en medias lunas. Pelar la cebolla morada y laminarla muy fina para que aporte sabor sin resultar demasiado intensa.

Colocar la sandía, el pepino y la cebolla en una fuente amplia. Añadir el queso fresco desmenuzado con las manos y unas hojas de menta picadas. Aliñar con aceite de oliva virgen extra, unas gotas de zumo de lima, sal y pimienta al gusto. Mezclar con cuidado para no romper demasiado la sandía y servir bien fría. Extra: Puedes añadir unas semillas de sésamo, pistachos picados o unas aceitunas negras para darle un toque más mediterráneo.

A fresh, light, and very easy-to-make recipe, perfect for hot days. The watermelon adds a sweet and hydrating touch, the cucumber brings extra freshness, and the fresh cheese balances the dish with a soft and creamy texture. Ideal as a starter, light dinner, or side dish.

HOW TO MAKE IT...

Cut the watermelon into medium-sized cubes, removing the seeds if necessary. Wash the cucumber and slice it thinly. Peel the red onion and cut it into very fine slices so it adds flavour without being too strong.

Place the watermelon, cucumber, and onion in a large serving dish. Add the crumbled fresh cheese and some chopped mint leaves. Dress with extra virgin olive oil, a few drops of lime juice, salt, and pepper to taste. Mix gently so the watermelon keeps its shape and serve chilled.

Tip: Add sesame seeds, chopped pistachios, or a few black olives for a more Mediterranean touch.

WRAPS DE POLLO, AGUACATE Y YOGUR

CHICKEN, AVOCADO AND YOGURT WRAPS

TORTILLAS | WRAPS

- * 4 tortillas integrales | whole wheat tortillas
- * aceite de oliva | olive oil

RELLENO | FILLING

- * 250 g pechuga de pollo | chicken breast
- * 1 aguacate maduro | ripe avocado
- * hojas de lechuga | lettuce leaves
- * 1 yogur natural | plain yogurt
- * zumo de limón | lemon juice
- * cebollino | fresh chives
- * sal y pimienta | salt and pepper

Para 4 personas
4 Servings

A practical and complete option for a casual meal, a quick dinner, or even to take on the go. The chicken provides protein, the avocado adds creaminess, and the yogurt makes it easy to prepare a light and refreshing sauce without any fuss.

HOW TO MAKE IT...

Cut the chicken breast into strips, season with salt and pepper, and cook in a pan with a little olive oil until golden. Set aside and let it cool slightly.

Prepare the sauce by mixing the plain yogurt with lemon juice, chopped chives, salt and pepper. Wash the lettuce and tomato. Dice the tomato and slice the avocado.

Warm the tortillas briefly in a dry pan to make them more flexible. Spread each tortilla with the yogurt sauce, then add lettuce leaves, chicken strips, tomato, and avocado. Roll the wraps tightly and cut them in half before serving.

For a stronger flavour, add a pinch of mild curry powder or sweet paprika to the yogurt sauce.

Una propuesta práctica y completa para una comida informal, una cena rápida o incluso para llevar. El pollo aporta proteína, el aguacate suma cremosidad y el yogur permite preparar una salsa ligera y fresca sin complicaciones.

CÓMO HACER LA RECETA...

Cortar la pechuga de pollo en tiras, salpimentar y cocinar en una sartén con unas gotas de aceite de oliva hasta que esté dorada. Reservar y dejar templar.

Preparar la salsa mezclando el yogur natural con zumo de limón, cebollino picado, sal y pimienta. Lavar la lechuga y el tomate. Cortar el tomate en dados pequeños y el aguacate en láminas.

Calentar ligeramente las tortillas en una sartén sin grasa para que queden más flexibles. Untar cada tortilla con la salsa de yogur, añadir hojas de lechuga, tiras de pollo, tomate y aguacate. Enrollar los wraps ajustando bien el relleno y cortar por la mitad antes de servir.

Si quieres un toque más intenso, añade una pizca de curry suave o pimentón dulce a la salsa de yogur.

CREMA FRÍA DE MANGO, YOGUR Y FRUTOS ROJOS

COLD MANGO AND YOGURT CREAM WITH RED BERRIES

- * 2 mangos maduros | ripe mangoes
- * 250 g yogur natural o griego
plain or Greek yogurt
- * 120 g frutos rojos | red berries
- * 1 cucharada de miel o agave
tablespoon honey or agave syrup
- * ralladura de lima | lime zest
- * hojas de menta | fresh mint leaves

4 porciones
4 servings

Un postre sencillo, refrescante y muy vistoso. La textura cremosa del yogur combina con el dulzor natural del mango y el punto ácido de los frutos rojos. Se prepara en pocos minutos y se puede dejar listo en la nevera antes de servir.

CÓMO HACER LA RECETA...

Pelar los mangos, retirar el hueso y cortar la pulpa en trozos. Colocar el mango en el vaso de la batidora junto con el yogur y la miel o el jarabe de agave. Triturar hasta obtener una crema suave y homogénea.

Repartir la crema en vasos pequeños o cuencos individuales. Guardar en la nevera durante al menos una hora para servirla bien fría. Antes de presentar, añadir los frutos rojos por encima, un poco de ralladura de lima y unas hojas de menta fresca.

Para una textura más crujiente, puedes terminar el postre con almendras laminadas, granola casera o pistacho picado.

A simple, refreshing, and visually appealing dessert. The creamy texture of the yogurt combines perfectly with the natural sweetness of the mango and the slightly tangy touch of the berries. It can be prepared in just a few minutes and left in the fridge until ready to serve.

HOW TO MAKE IT...

Peel the mangoes, remove the stone, and cut the flesh into pieces. Place the mango in a blender with the yogurt and honey or agave syrup. Blend until smooth and creamy.

Pour the cream into small glasses or individual bowls. Chill in the fridge for at least one hour before serving. Just before serving, top with red berries, a little lime zest, and fresh mint leaves.

For a crunchy texture, finish the dessert with flaked almonds, homemade granola, or chopped pistachios.

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
Polígon 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 Activa Valencia (instalaciones IMEDUCV)
Avda. de la Ilustración, 3 - Burjassot (Valencia)
Tel. 963 003 007

IMED Activa Colón
Carrer d'Isabel la Catòlica, 12 - Valencia
Tel. 963 003 007

www.imedactiva.com

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

IMED Dental Elche
Calle Max Planck, 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 | Balance Benidorm
Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)
Tel. 966 878 778

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

ilahy Elche | Balance 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
www.balanceantiaging.com

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 Planck, 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



RESIDENCIAL DE LUJO
ISABEL

EN AREA DE BENIDORM (FINESTRAT)
DESDE **650.000€**



**CAMPANA
GARDEN**

+34 610 016 429 | +34 637 137 863 | campanagarden.com

