

BIENESTAR

MAGAZINE

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

***2020**
EL AÑO EN EL QUE TODO CAMBIÓ
THE YEAR WHEN EVERYTHING CHANGED

***PUEBLOS
BRETONES Y NORMANDOS**
THE VILLAGES OF BRITTANY AND NORMANDY

***CONCIERTOS
¡EN VIVO EN NUESTRA CASA!**
LIVE CONCERTS IN YOUR HOUSE!

www.bienestarmagazine.com

#IMED #WANDERLUST #PEOPLE #MUSIC #INTERVIEW #ILAHY #VITA #SPORT #MOTOR #FOODIE



NUEVO CUPRA FORMENTOR.

CONDUCE DIFERENTE.

Las rectas por las que ya has pasado. Las curvas que ya has trazado. La misma puesta de sol desde la misma colina, otra vez. ¿No crees que vivir debería ser emocionante? Presentamos el Nuevo CUPRA Formentor, un SUV coupé con tecnología de última generación y motores desde 110 kW (150 CV) hasta 228 kW (310 CV) para sentirlo todo de otra forma.

CUPRAOFFICIAL.ES



CUPRA

SERRAUTO - C. MALLORCA, 1 - POL. ALTABIX - ELCHE - TEL. 963 052 382

Consumo medio combinado de 6.3 a 9.0 l/100 km. Emisiones ponderadas de CO₂ de 141 a 203 g/km. (Valores WLTP). Emisiones ponderadas de CO₂ de 123 a 175 g/km. (Valores NEDC). Imagen acabado CUPRA Formentor VZ con opcionales.



2020 el año en el que todo cambió <i>The year when everything changed</i>	04	52	¿Qué es el endolifting? <i>What is endolifting?</i>
Pueblos bretones y normandos <i>The Villages of Brittany and Normandy</i>	10	56	Grandes gestas en tiempo de pandemia <i>Great feats during the global pandemic</i>
Acabar con el dolor crónico <i>Ending chronic pain to improve quality of life</i>	18	62	IMED supera las 100 intervenciones en cirugía robótica <i>IMED exceeds 100 robotic surgery procedures</i>
Bill Gates: genio, filántropo y con polémica <i>Bill Gates: genius and controversial philanthropist</i>	22	66	IMED y UCV presentan el servicio de alto rendimiento <i>IMED and UCV present the high-performance service</i>
¡Conciertos en vivo en nuestra casa! <i>Live concerts in your house!</i>	28	70	Llega el nuevo Cupra Formentor, conduce diferente <i>The new Cupra Formentor arrives, drive differently</i>
Microinjertos capilares, todo lo que necesitas saber <i>Capillary micrografting, all you need to know</i>	34	74	Calabacines rellenos <i>Stuffed courgettes</i>
Mentiras y verdades del blanqueamiento dental <i>The truth and lies about teeth whitening</i>	38	75	Pollo asado a las finas hierbas <i>Roasted chicken with fine herbs</i>
Orgullo animal <i>Animal pride</i>	42	76	Bizcocho de manzana <i>Apple sponge</i>
VITA Medicina Reproductiva renueva sus instalaciones <i>VITA Medicina Reproductiva renews its facilities</i>	48		



Lo extraordinario comienza en casa

Promociones en **Alicante, Sant Joan d'Alacant,
Denia, Jávea, Mislata y Valencia**

Viviendas de 1, 2, 3, 4 y 5 dormitorios



Información y venta

900 26 40 96

aedashomes.com

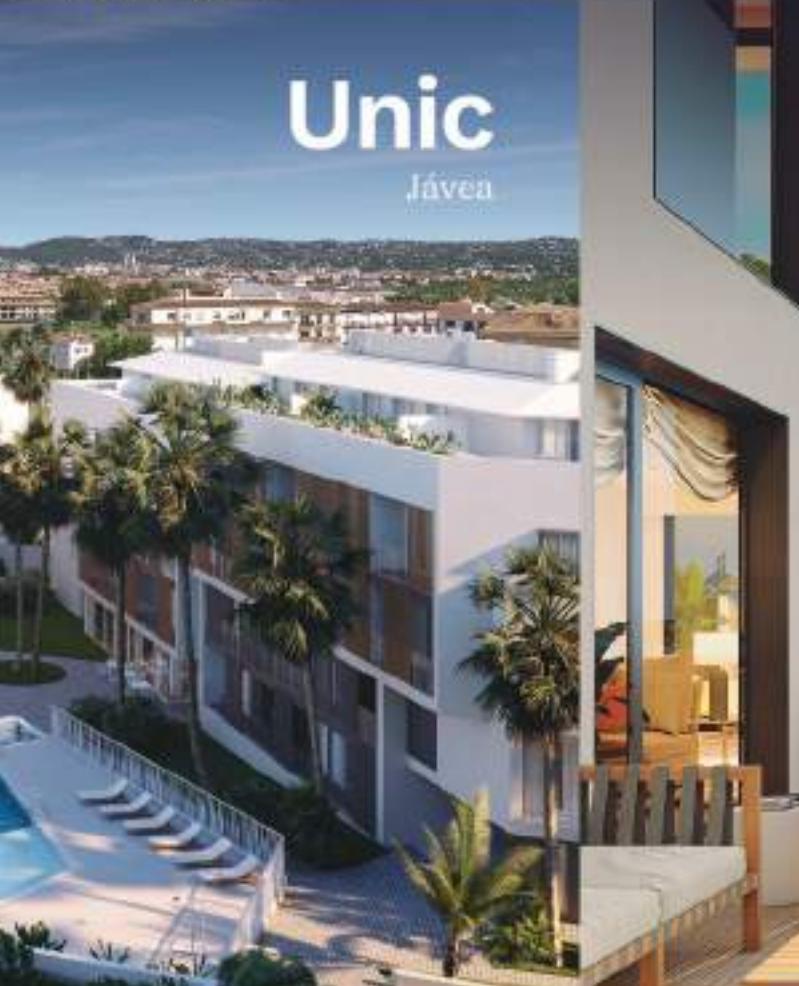
Mara Views

Vistahermosa Norte (Alicante)



Unic

Jávea



Bolzano

València



AEDAS
HOMES

2020 EL AÑO EN EL QUE TODO CAMBIÓ

Para cada uno de nosotros, dos mil veinte ha sido el año en el que cambiaron muchos de nuestros planes o en el que tuvimos que adaptarnos para alcanzar nuevos objetivos. El año en el que nos separaron las mamparas y la distancia social, pero en el que tuvimos que estar más juntos que nunca para superar esta pandemia. Un año en el que desde IMED hemos seguido adelante con nuevos proyectos y en el que nos hemos ido adaptando para atender nuevas demandas y necesidades de nuestros pacientes. Todo ello, tratando de seguir manteniendo unos altos estándares de calidad en todo momento y en cada servicio de nuestros hospitales.

THE YEAR WHEN EVERYTHING CHANGED

2020 has been the year in which many of our plans were changed to meet new goals. A year in which we have been separated by screens and social distancing but in which we have been brought closer together than ever to overcome the pandemic. A year in which IMED has continued with new projects and has adapted to meet the new demands and needs of our patients. All this, whilst continuing to maintain the highest standards of quality in all the services provided by our hospitals.





Dos mil veinte ha sido un año marcado por la pandemia. La COVID-19 ha alterado el curso de los acontecimientos en todos los órdenes de la vida, desde lo personal a lo colectivo, desde lo laboral a lo doméstico, y en este sentido, los hospitales y el mundo sanitario en general también se han tenido que adaptar a las circunstancias para dar respuesta y servicio.

Durante las semanas más difíciles, dónde se suspendieron las consultas e intervenciones que no fueran urgentes, continuamos dando servicio a nuestros pacientes. En estos duros meses, nuestros profesionales sanitarios, celadores, recepcionistas, enfermeras y doctores estuvieron al pie del cañón. Unos atendiendo las urgencias sanitarias que no podían esperar, otros en primera línea de batalla luchando contra la pandemia y el resto del hospital y profesionales a disposición de la Generalitat y la Consellería de Sanitat que contaron con nuestra colaboración desde el primer momento. Fueron semanas de sufrimiento en la que sentimos la solidaridad y las muestras de cariño de la población y en la que muchas empresas y particulares arrimaron el hombro y realizaron donaciones y colaboraron con nuestros sanitarios, auténticos protagonistas del año que dejamos atrás.

Two thousand and twenty has been a year marked by the pandemic. COVID-19 has altered the course of events in all aspects of life, from the personal to the collective, from the working to the domestic, and in this sense, hospitals and the health world in general have also had to adapt to the circumstances in order to respond to and serve.

During the most difficult weeks, when non-urgent consultations and treatments were suspended, we continued to provide service to our patients. During these difficult months, our health professionals, warders, receptionists, nurses and doctors were on the front line. Some attended to health emergencies that could not wait, others were on the front line fighting against the pandemic and the rest of the hospital and professionals were at the disposal of the Generalitat and the Consellería de Sanitat (Ministry of Health), with whom we had been collaborating with from the very beginning. They were weeks of suffering in which we felt the solidarity and the affection of the population and in which many companies and private individuals volunteered, worked hard, made donations and collaborated with our health workers, these were, without a doubt, the real heroes of the year we left behind.



EL MES DE JUNIO SE INAUGURÓ EL PRIMER CENTRO FUERA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA CON LA APERTURA DE IMED MURCIA
IN JUNE, THE FIRST CENTRE OUTSIDE THE VALENCIAN COMMUNITY WAS INAUGURATED WITH THE OPENING OF IMED MURCIA

La actividad normal de nuestros hospitales se retomó durante el mes de mayo y requirió un esfuerzo extra por parte de todos. Nuestra prioridad fue la seguridad de nuestros pacientes y por eso extremamos las medidas de limpieza e higiene en todas nuestras instalaciones, aumentando, además, el personal de limpieza y utilizando técnicas de desinfección como la microdifusión molecular, una técnica empleada por lo general exclusivamente en zonas de alta asepsia, como pueden ser los quirófanos.

Para IMED Hospitales 2020 también ha sido un año de crecimiento y nuevas aperturas. Durante el mes de mayo pusimos en marcha un laboratorio de microbiología para la realización de PCR con medios propios. Desde entonces IMED ha estado a la vanguardia en la incorporación de pruebas diagnósticas como el test serológico, el test ELISA o el test de antígenos. Actualmente realizamos todos tipo de pruebas en nuestros hospitales de Valencia, Benidorm, Elche y Gandía y en nuestras polyclínicas de Teulada y Torrevieja. En estos meses hemos realizado más de 100.000 pruebas COVID y atendido a empresas y particulares con un tiempo de respuesta y entrega de diagnóstico inferior a 24 horas, que, sin duda, estamos convencidos, ha ayudado a combatir y ralentizar la pandemia.

The normal activity of our hospitals resumed during May and required an extra effort from everyone. Our priority was the safety of our patients and that is why we took extreme measures in terms of cleaning and the hygiene of all our facilities, increasing the number of cleaning staff and using disinfection techniques such as molecular microdiffusion, a technique generally used exclusively in highly aseptic areas such as operating theatres.

It has also been a year of growth and new openings for IMED Hospitals 2020. In May we set up a microbiology laboratory to carry out PCR tests with our own resources. Since then, IMED has been at the forefront of incorporating diagnostic tests such as the serological test, the ELISA test and the antigen test. We currently perform all types of tests at our hospitals in Valencia, Benidorm, Elche and Gandía and at our polyclinics in Teulada and Torrevieja. During these months we have carried out more than 100,000 COVID tests and attended to companies and private individuals with a response time and diagnostic delivery of less than 24 hours, which we are convinced has helped to fight and slow down the pandemic.

In June, the first centre outside the Valencian Community was inaugurated with the opening of IMED Murcia, an oncological radiotherapy centre with the capacity to serve 1,500 patients, which



HEMOS REALIZADO MÁS DE 100.000 PRUEBAS COVID Y ATENDIDO A EMPRESAS Y PARTICULARES CON UN TIEMPO DE RESPUESTA Y ENTREGA DE DIAGNÓSTICO INFERIOR A 24 HORAS

WE HAVE CARRIED OUT MORE THAN 100,000 COVID TESTS AND ATTENDED TO COMPANIES AND PRIVATE INDIVIDUALS WITH A RESPONSE TIME AND DIAGNOSTIC DELIVERY OF LESS THAN 24 HOURS

El mes de junio se inauguró el primer centro fuera de la Comunidad Valenciana con la apertura de IMED Murcia, centro de radioterapia oncológica con capacidad para atender a 1.500 pacientes y que supone un hito para IMED, consolidándose como el grupo hospitalario privado de referencia en la zona del levante peninsular.

Asimismo, durante el mes de junio también se materializó la apertura de IMEDUCV, Unidad de Alto Rendimiento Deportivo, desarrollada junto a la Universidad Católica de Valencia, que pone a disposición del deportista profesional y el deportista aficionado la última tecnología y tratamientos para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. El Valencia C.F. y el Valencia Basket estrenaron las instalaciones de esta nueva unidad durante los meses de julio y agosto con la realización de las pruebas médicas de pretemporada.

Es momento de mirar al futuro con esperanza y dejar atrás un año en el que todos perdimos cosas por el camino. Los últimos avances y estudios en torno a las distintas vacunas que se están desarrollando a nivel mundial nos dan luz para el futuro. Esperemos poder contar que 2021 fue el año en el que vencimos a la pandemia.

represents a milestone for IMED, consolidating itself as the leading private hospital group in the eastern part of the peninsula.

The month of June also saw the opening of IMEDUCV, the High Performance Sports Unit, developed in partnership with the Catholic University of Valencia, which provides professional and amateur sportsmen and women with the latest technology and treatments to achieve maximum sports performance. Valencia C.F. and Valencia Basket opened the unit's new facilities during July and August, with the pre-season medical tests.

It is time to look to the future with hope and leave behind a year in which we all lost something along the way. The latest advances and studies around the different vaccines being developed worldwide give us hope for the future. Let's hope we can count on 2021 being the year we beat the pandemic.



LA ACTIVIDAD NORMAL DE NUESTROS HOSPITALES SE RETOMÓ DURANTE EL MES DE MAYO Y REQUIRÓ UN ESFUERZO EXTRA POR PARTE DE TODOS

THE NORMAL ACTIVITY OF OUR HOSPITALS WAS RESUMED DURING MAY AND REQUIRED AN EXTRA EFFORT BY ALL

¿Te gusta conducir?



THE 2 GRAN COUPÉ

La opción 1 se fija en lo que hacen los demás, la opción 2 se fija en lo que nadie más hace. La opción 1 quiere gustar a todos, la opción 2 quiere gustarte a ti. La opción 1 ya la has visto una y otra vez, la opción 2 vas a verla como nunca antes la habías visto. Presentamos el primer BMW Serie 2 Gran Coupé, el coupé de 4 puertas con todo el dinamismo, diseño y tecnología de BMW. Pensado para los que buscan algo más allá de la opción que todos eligen.

Bienvenido a la opción 2. Tu primera opción.

Fersán

Tel.: 965 65 73 92

San Juan

Tel.: 966 88 96 00

Finestrat

Tel.: 966 43 98 04

El Vergel

www.fersan.concesionariobmw.es

Tel.: 962 87 42 50

Gandia

Tel.: 962 45 90 62

Alzira

Tel.: 966 44 86 66

Hispanóvil

Tel.: 966 61 01 01

Elche

Tel.: 966 78 96 09

Torrevieja

www.hispanovil.concesionariobmw.es

Móvil Begar

Tel.: 965 10 16 20

Alicante

Tel.: 965 37 13 41

Petrer

Tel.: 966 50 02 32

Cocentaina

www.mobilbegar.concesionariobmw.es

WLTP: Consumo promedio: desde 5,9 hasta 7,0 l/100 km. Emisiones de CO₂: desde 134 hasta 159 g/km.
NEDC: Promedio de emisiones de CO₂: 123 g/km.

PUEBLOS BRETONES Y NORMANDOS

Hablar de Bretaña y Normandía es hablar de regiones llenas de historia, desde el albor de la civilización hasta los acontecimientos más trascendentales del mundo contemporáneo.





THE VILLAGES OF BRITTANY AND NORMANDY

To think of Brittany and Normandy is to think of a region full of history, from the dawn of time to the most important events of the contemporary world.

Muchos de los pueblos y ciudades de esta zona de Francia han conservado hoy día la huella de épocas pasadas. Una huella que los convierte en un destino atractivo para visitar y empaparse de historias de piratas, caballeros y monjes medievales, constructores de catedrales, grandes desembarcos bélicos o incluso de cómo se manifestaban las personas que vivieron en estas tierras hace miles de años.

La delicada mezcla de calles de piedra, plazas y paseos, sus majestuosas catedrales góticas y las típicas casas de entramado de madera nos transportan a la Edad Media. Las mareas recorren kilómetros en un incesante ir y venir diario, mientras que la campiña nos espera como si el paso de los siglos apenas le hubiera afectado.



Today, many of the towns and cities in this area of France have preserved traces of their history. A history that makes it an attractive destination to visit, to soak up stories of pirates, knights and medieval monks, builders of cathedrals, great beach landings or even to learn how the people who lived in these lands thousands of years ago expressed themselves.

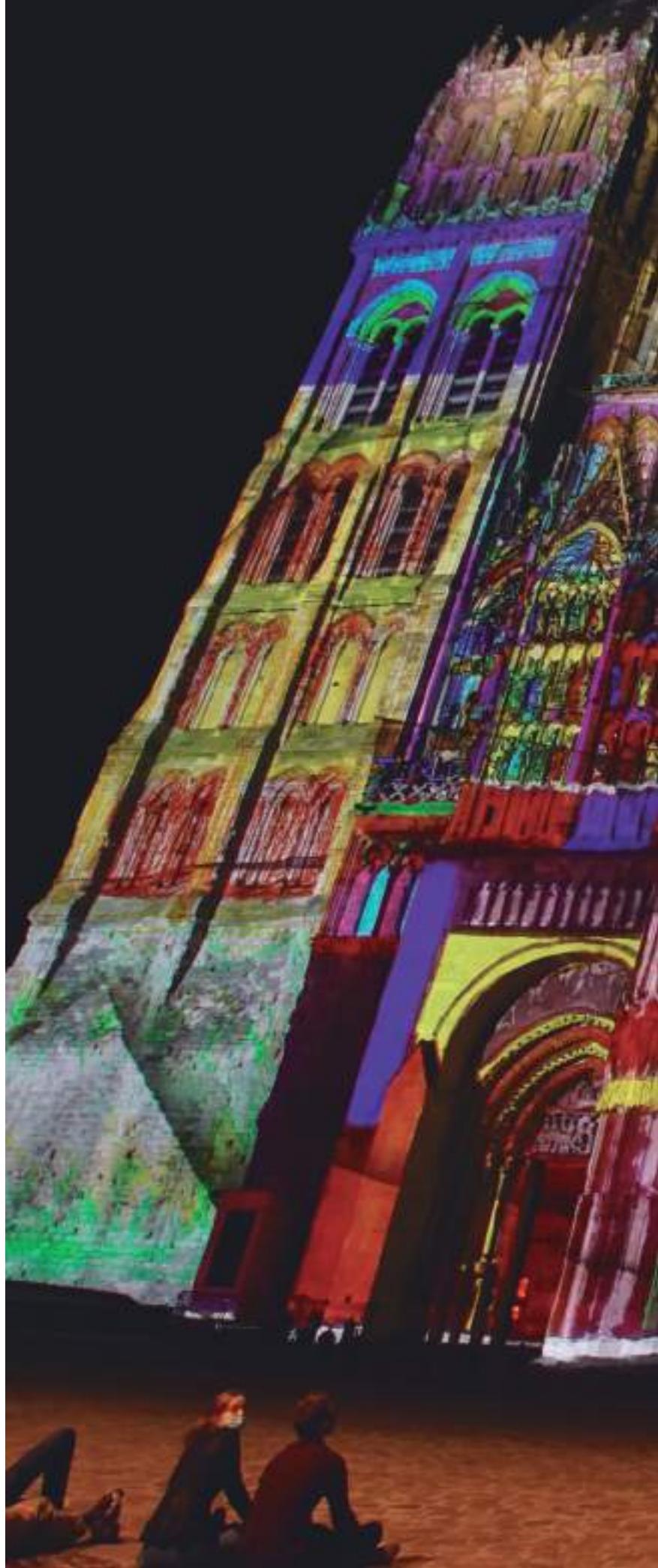
The delicate mixture of cobbled streets, squares and promenades, its majestic gothic cathedrals and the typical half-timbered houses take us back to the Middle Ages. The tides recede for miles, in an incessant daily coming and going, while the countryside awaits us as if the passing of the centuries have hardly affected it.

ROUEN

Visitar Rouen es conocer la historia de Juana de Arco. Aquí es donde la famosa heroína, mártir y símbolo de Francia se encontró con la hoguera. Una moderna iglesia ocupa actualmente la plaza en la que doña Juana fue quemada. Pero Rouen es mucho más, el gótico se expresa aquí en todo su esplendor y su mayor testigo es la impresionante Catedral de Notre Dame. Este edificio se ilumina en las noches de verano para ofrecer un espectáculo de luz sobre su fachada que bien merece una visita a la capital de Normandía.

ROUEN

To visit Rouen is to learn the story of Joan of Arc. This is where the famous heroine, martyr and symbol of France, met her fate. A modern church now occupies the square where Saint Joan was burnt at the stake. But Rouen is much more, Gothic style is expressed here in all its splendour and its greatest example is the impressive Notre Dame cathedral. This building is lit up on summer nights to provide a light show on its façade that is well worth a visit to the capital of Normandy.







BAYEUX

En el corazón de Normandía, se encuentra esta plaza estratégica desde donde se dominan las costas del desembarco. Nos encontramos en Bayeux, una pequeña ciudad que es parada obligatoria cuando realizamos la típica ruta por las playas en las que las tropas americanas, inglesas y canadienses comenzaron a liberar Europa del yugo del nazismo. Bayeux cuenta con una bonita catedral gótica y un centro histórico dominado por las tradicionales casas de entramado de madera. Un buen lugar para detenerse a probar la gastronomía normanda.

MONT SAINT MICHEL

En la frontera entre Normandía y la Bretaña se encuentra este enclave de postal, importante lugar de peregrinaje desde hace cientos de años. La abadía benedictina del Mont Saint-Michel representa uno de los más impresionantes ejemplos de la arquitectura de la época medieval, religiosa y militar a la vez. Su bahía es además testigo de las mayores mareas de la Europa continental. Un impresionante espectáculo que nos ofrece la naturaleza y que no podemos perdernos.

BAYEUX

In the heart of Normandy, you will find a strategic square from which you have a view of the beach landing coasts. We are in Bayeux, a small town that is a mandatory stop during a typical tour along the beaches where American, English and Canadian troops began to liberate Europe from the oppression of Nazism.

Bayeux has a beautiful Gothic cathedral and a historic centre dominated by traditional half-timbered houses. A good place to stop and try the Normandy cuisine.

MONT SAINT MICHEL

On the border between Normandy and Brittany is this postcard enclave, an important place of pilgrimage for hundreds of years. The Benedictine abbey of Mont Saint-Michel is one of the most impressive examples of medieval architecture, both religious and military. Its bay is also witness to the greatest tides of continental Europe. An impressive, unmissable and spectacular natural offering.



SAINT-MALO

Visitar Saint-Malo es adentrarnos en historias de corsarios. Las fachadas y torres que emergen de las fortificaciones confieren a la ciudad una silueta característica. Para abordar la ciudad de Saint-Malo lo mejor es recorrer el camino de ronda y disfrutar de las vistas impresionantes sobre el estuario del Rance desde sus murallas.

Un segundo hito obligado cuando se visita esta zona es comer sus ostras, para lo que podemos adentrarnos en alguno de sus restaurantes intramuros o desplazarnos hasta el cercano pueblo costero de Cancale, donde un mercadillo diario nos las ofrece junto a una copa de vino rosado para saborearlas a la orilla del mar.

LOCRONAN

Locronan es un pueblo de piedra en medio de la campiña bretona. Un pequeño enclave al que parece no haber afectado el paso del tiempo.

Su núcleo se encuentra prácticamente intacto y visitarlo nos transporta directamente a la Francia del medievo. Una hermosa y vetusta iglesia del siglo XV,

SAINT-MALO

Visiting Saint-Malo is like entering into the stories of privateers. The facades and towers that emerge from the fortifications give the town its characteristic silhouette.

The best way to approach the city of Saint-Malo is via the Camino de Ronda and also to enjoy the impressive views over the Rance estuary from its walls.

A second must when visiting this area is to eat its oysters, for which we can go into one of its restaurants within the walls or travel to the nearby coastal town of Cancale, where a daily market offers them to us with a glass of rosé wine to enjoy them by the sea.

LOCRONAN

Locronan is a stone village in the middle of the Breton countryside. A small enclave that seems not to have been affected by the passage of time.

Its nucleus is practically intact and visiting it takes us back straight to medieval France. A beautiful old 15th century church, beautiful Renaissance mansions of bluish granite, the chapel of Our Lady of



bellas mansiones renacentistas de granito azulado, la capilla de Nuestra Señora de la Buena Nueva o la fuente de San Eutropio son algunos de los principales edificios de este pueblo, declarado como uno de los más bellos de Europa.

CARNAC

Después de visitar pueblos típicos de Normandía y la Bretaña, con sus casas de entramado de madera, sus catedrales y su aroma medieval, nos encontramos casi en la obligación de detenernos en los alineamientos de Carnac, un paisaje admirable bajo la luz crepuscular. Los campos de megalitos constituyen un lugar muy especial, una de esas rarezas que la ciencia moderna no ha conseguido descifrar.

Compuesto por cuatro mil menhires, dólmenes, montículos y túmulos fue erigido en la época del Neolítico, entre el 5.000 y 2.000 a.C.. Carnac bien merece una caminata al atardecer, mirando estas piedras con humildad y sin poder explicar por qué las colocaron allí quienes moraron esta tierra hace tanto tiempo.

Good News or the fountain of St. Eutropius are some of the main attractions of this village, acknowledged as one of the most beautiful in Europe.

CARNAC

After visiting typical villages of Normandy and Brittany, with their half-timbered houses, their cathedrals and their medieval scent, we are almost obliged to stop at the Carnac standing stones, a wonderful landscape under the twilight. The fields of these megaliths are a very special place, one of those rarities that modern science has not managed to decipher.

Composed of four thousand menhirs, dolmens, mounds and tumuli, it was erected in the Neolithic era, between 5,000 and 2,000 B.C.. Carnac well deserves a walk at sunset, to humbly looking at these stones whilst being unable to explain why they were placed there so long ago by those who inhabited this land.



SERVIGROUP
HOTELES



BENIDORM

CASTILLA

★★★★

DIPLOMATIC

★★★★⑤

NEREO

★★★★

CALYPSO

★★★★⑤

VENUS

★★★★⑤

ORANGE

★★★★⑤

PUEBLO BENIDORM

★★★

RIALTO

★★★

TORRE DORADA

★★★★⑤

VILLAJOYOSA

MONTIBOLI

★★★★★

MOJÁCAR

MARINA PLAYA

★★★★

MARINA MAR

★★★★★

ORIHUELA COSTA

LA ZENIA

★★★★⑤

LA MANGA DEL MAR MENOR

GALÚA

★★★★

BENICASIM

TRINIMAR

★★★★

OROPESA DEL MAR

KORAL BEACH

★★★★⑤

ALCOCÉBER

ROMANA

★★★★⑤

PEÑÍSCOLA

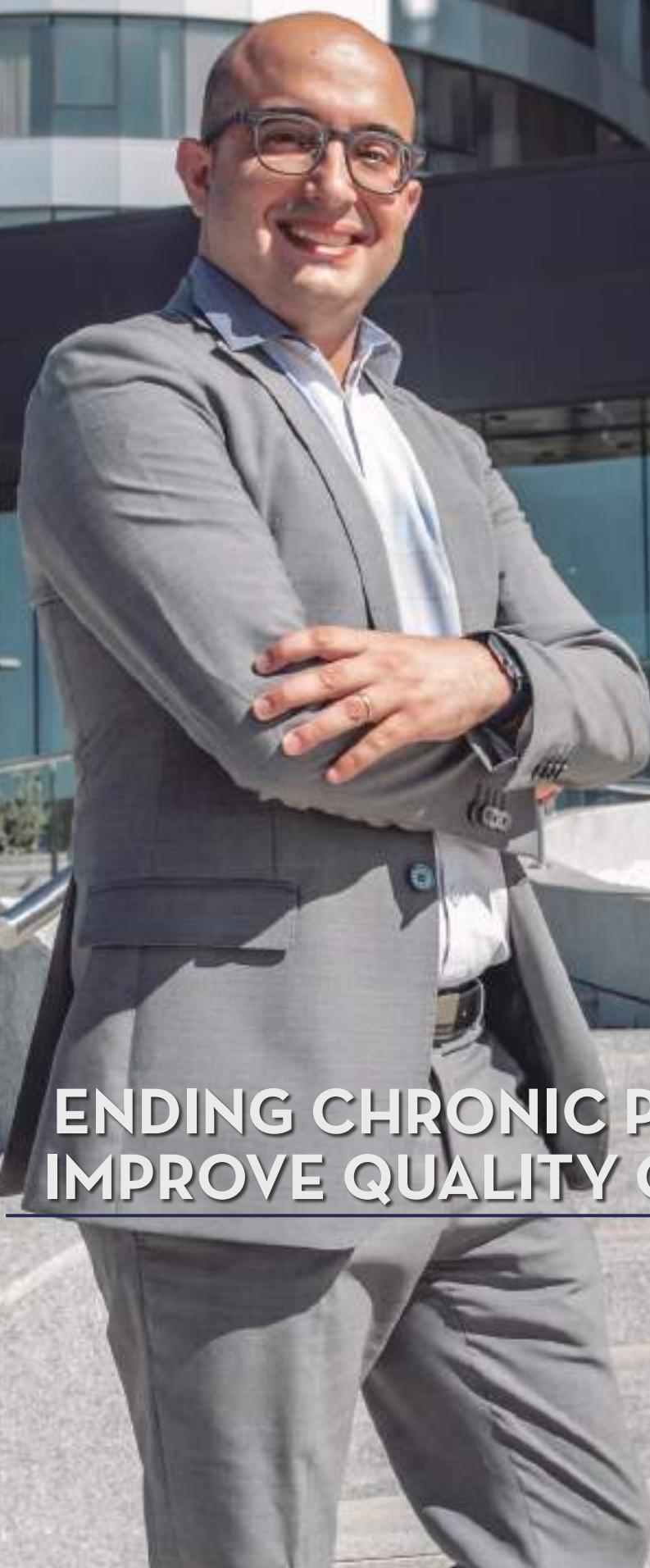
PAPA LUNA

★★★★⑤



www.servigroup.es

ACABAR CON EL DOLOR CRÓNICO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA



ENDING CHRONIC PAIN TO
IMPROVE QUALITY OF LIFE



EN ESPAÑA EL DOLOR CRÓNICO AFECTA A APROXIMADAMENTE AL 18% DE LA POBLACIÓN. SU CALIFICACIÓN SE CONSIDERA ENTRE MODERADA E INTESA EN EL 12% DEL TOTAL DE LA POBLACIÓN

IN SPAIN, CHRONIC PAIN AFFECTS APPROXIMATELY 18% OF THE POPULATION. UP TO 12% OF THE WHOLE POPULATION IS CONSIDERED TO HAVE MODERATE TO SEVERE CHRONIC PAIN.

Los Hospitales IMED Valencia e IMED Levante cuentan con una unidad especializada en el tratamiento del dolor que aborda un amplio espectro de enfermedades mediante el uso de técnicas de radiología intervencionista que permiten tratar problemas localizados de forma precisa. UTEMI, Unidad de Técnicas Mínimamente Invasivas para el tratamiento del dolor, es una unidad integral para valoración y tratamiento de pacientes con diferentes afecciones como puede ser dolores localizados de la zona lumbar, de rodilla, cervical o hernias de disco, pero también para tratamientos de dolores más globales, especialmente en pacientes complejos con dolencias como artrosis, fibromialgia o dolor oncológico, entre otros.

El Doctor Manuel Cifrián, radiólogo intervencionista especialista en el dolor y director de esta unidad, emplea más de 70 procedimientos distintos para el tratamiento del dolor, "principalmente empleamos la radiología Intervencionista, subespecialidad de la radiología que se centra en el tratamiento de un amplio espectro de enfermedades mediante técnicas mínimamente invasivas". Se calcula que en España hay aproximadamente un 18% de la población que sufre algún tipo de dolor crónico. Hasta un 12% de la población se considera que tiene un dolor crónico con una calificación de entre moderado e intenso, según los últimos estudios.

*

The IMED Valencia and IMED Levante hospitals have specialised pain treatment units that use interventional radiology techniques to precisely treat localised problems. The UTEMI, Minimally Invasive Techniques Unit for pain treatment, is a unit for the assessment and comprehensive treatment of patients with various conditions, such as localised pain in the lumbar area, knee, cervical or herniated discs and also for more generalised pain treatments, especially patients with complex ailments, such as arthrosis, fibromyalgia or oncological pain.

Dr. Manuel Cifrián, interventional radiologist specialising in pain and director of this unit, uses more than 70 different procedures for the treatment of pain, "we mainly use Interventional Radiology, a sub-speciality of radiology that focuses on the treatment of a broad spectrum of diseases using minimally invasive techniques". It is estimated that approximately 18% of the population in Spain suffers from some type of chronic pain. Up to 12% of the population is considered to have moderate to severe chronic pain, according to the latest studies.

El Dr. Cifrián explica que "en IMED contamos con los últimos avances tecnológicos en pruebas de imagen como resonancia, tac o fluoroscopia, que aportan una información exacta al especialista ya que nos sirve de guía o de mapa para acudir directamente al foco del dolor".

Sobre las técnicas mínimamente invasivas que emplea para tratar las distintas patologías el propio doctor explica que "combinando una buena guía de imagen y un intervencionista con experiencia en este campo se pueden ofrecer un conjunto de procedimientos que en su mayor parte se realizan de manera ambulatoria, ofreciendo grandes ventajas en comparación a las cirugías convencionales como puede ser menor riesgo, menor dolor, menor tiempo de convalecencia y menor tiempo de ingreso hospitalario".

El Dr. Manuel Cifrián es profesor de la Universidad CEU San Pablo y cuenta con certificación internacional como experto en el tratamiento del dolor con técnicas de radiología intervencionista por la Academia Mundial de Ultrasonografía de Medicina del Dolor (WAPMU) y por el Instituto Mundial del Dolor (WIP).

DIAGNÓSTICO PRECISO, CLAVE PARA UN TRATAMIENTO INDIVIDUALIZADO

La Unidad de Técnicas Mínimamente Invasivas (UTEMI) para el tratamiento del dolor de IMED, realiza una valoración integral de cada paciente a través de una exploración física y diferentes técnicas de imagen, mediante el cual se llega a un diagnóstico preciso para dar un tratamiento individualizado. Una vez tratado el problema, la unidad realiza el seguimiento para poder obtener el mejor resultado clínico y mejorar la calidad de vida a largo plazo.

Según el experto, "es importante que el paciente aporte la historia clínica previa y estudios de imagen para poder valorarlo de forma global. Una vez establecido el diagnóstico del problema plantearemos un tratamiento eficaz individualizado que le permita una solución y una mejoría de calidad de vida hasta en los casos más complejos", concluye el doctor.

UTEMI trata eficazmente problemas localizados como pueden ser dolores de cadera, hombro, rodilla o espalda, de forma precisa, segura y eficaz, aunque como nos manifiesta el especialista, "frecuentemente también tratamos dolores más globales, especialmente en paciente complejos, como con artrosis, fibromialgia o pacientes oncológicos con dolor".

UTEMI está disponible en IMED Valencia e IMED Levante
UTEMI is available at IMED Valencia and IMED Levante

+info: utemi.imedhospitales.com





Dr. Cifrián explains that "at IMED we have the latest technological advances in imaging tests such as MRI, CT or fluoroscopy, which provide accurate information to the specialist as it serves as a guide, or map, to locate the source of the pain". Minimally invasive techniques are used to treat a variety of pathologies, the doctor explains that "by combining good imaging investigation and an experienced interventionist in this field, we can offer a set of procedures that are mostly performed on an outpatient basis, offering great advantages, such as lower risk, less pain, shorter convalescence time and shorter hospital stay, over conventional surgery".

Dr. Manuel Cifrián is a professor at the Universidad CEU San Pablo and is internationally certified as an expert in the treatment of pain using interventional radiology techniques by the World Academy of Pain Medicine Ultrasonography (WAPMU) and by the World Institute of Pain (WIP).

ACCURATE DIAGNOSIS, THE KEY TO PERSONALISED TREATMENT

IMED's Minimally Invasive Techniques for Pain Management unit carries out a comprehensive assessment of each patient by physical examination and various imaging techniques, resulting in a precise diagnosis for the provision of personalised treatment. Once the problem has been treated, the unit follows up to obtain the best clinical result and improve the patient's long-term quality of life.

Experts say that, "it is important that the patient provides their medical history and imaging studies for them to be assessed. Once a diagnosis is established, an effective individualised treatment will be proposed to provide a solution and an improvement in the quality of life, even in the most complex cases", concludes the doctor.

UTEMI effectively treats localised problems, such as hip, shoulder, knee or back pain, accurately, safely and effectively, and, as the specialist states, "we also treat more generalised pain, especially patients with complex ailments, such as arthrosis, fibromyalgia or oncological pain".





BILL GATES

GENIO, FILÁNTROPO Y CON POLÉMICA

Revolucionó la industria informática en los noventa y siendo una de las personas más ricas del mundo, decidió dedicar parte de su fortuna a la filantropía. Bill Gates cumple 65 años.

He revolutionized the computer industry in the 1990s and, being one of the richest people in the world, he decided to devote part of his fortune to philanthropy. Bill Gates turns 65.



BILL GATES GENIUS, PHILANTHROPIST AND CONTROVERSIAL

Con solo 31 años y con la salida a bolsa de Microsoft, la empresa que había fundado junto a Paul Allen en 1975, se convirtió en millonario. Con Windows 95 revolucionó la informática personal en 1995 y alcanzó cotas de fama y reconocimiento propias de una estrella de Hollywood, a pesar de su perfil discreto.

El cofundador de Microsoft es en la actualidad, veinte años después de abandonar el sillón de director ejecutivo de la compañía, seis tras dejar de ser su presidente y uno desde su desvinculación del consejo, uno de los filántropos más famosos del mundo.

Recientemente, en medio de la pandemia de coronavirus, Gates se convirtió en el centro de teorías de la conspiración. El origen fue una charla TED en 2015, en la que hablaba de que la mayor amenaza para el ser humano no sería una guerra nuclear, sino una crisis sanitaria causada por una enfermedad infecciosa. Subían los casos de la COVID-19 y subían las visitas al vídeo de la intervención del multimillonario.

Algunos acusan a Gates de estar en el centro de un esquema liderado por las élites globales para enriquecerse con el mercado de las vacunas. Otros, de querer mermar parte de la población y de pretender controlarla con microchips.

UN NIÑO MUY INTELIGENTE

William H. Gates III nació en Seattle, Washington, el 28 de octubre de 1955. "Él creció en Seattle con una maravillosa y comprensiva familia que alentó su interés por los ordenadores a una edad temprana", se lee en la biografía presente en su blog personal, Gates Notes.

De acuerdo con el propio Gates, sus padres jugaron un papel fundamental, no solo en su educación, sino en su éxito empresarial. Su madre, Mary Maxwell Gates, que murió a causa de un cáncer en 1994, era profesora, empresaria, ejecutiva y activista. Su padre, William Henry James, fallecido en septiembre de 2020, era abogado y filántropo.

Con 13 años, Gates ya manejaba código y escribió su primer programa de software. Estando en el instituto, ayudó a formar un equipo de programadores cuya labor era informatizar el sistema de nóminas. Fue en esa época cuando fundó Traf-O-Data, que vendía sistemas de conteo para tráfico a los municipios.

Era un niño muy inteligente, que se refugiaba en los libros y en las pantallas, pero también fue un adolescente complicado en algunos aspectos con el que sus padres tuvieron que lidiar.

Gates ingresó en una de las universidades más prestigiosas del mundo, Harvard, en 1973. Cuando cursaba segundo año de Derecho, lo dejó. En ese momento, abandonó Boston y se unió a Paul Allen, su amigo de la infancia, para dedicarse a la programación y fundar Microsoft en Alburquerque, Nuevo México. Cuatro años después, la compañía se estableció en el Estado de Washington.



Bill Gates

"Nunca he tenido nada que ver con un microchip. Es difícil desmentir esto porque es tan estúpido y extraño..."

"I have never had anything to do with a microchip. It's hard to deny this because it's so stupid and strange..."

EL CAMINO A LA FILANTROPIA

Microsoft se convirtió en una empresa líder en el sector y Gates era el principal accionista. En marzo de 1986 la compañía salió a bolsa. Las acciones que vendió le reportaron 1,6 millones de dólares y las que retuvo, el 45%, alcanzaron un valor de 350 millones, según publicó la revista especializada Fortune. Lo primero que hizo tras la salida al parqué fue liquidar su hipoteca de 150.000 dólares.

A mediados de los noventa, cuando Windows dominaba en el mercado, Gates se fijó en algo que cambió la vida de millones de personas: la red.

El empresario orientó actividades de la compañía hacia el desarrollo de software para internet. Sus seguidores admiraban su capacidad para los negocios, su inteligencia y su perspicacia.



At only 31 years old, and with the IPO of Microsoft, the company he had founded with Paul Allen in 1975, he became a millionaire. In 1995, with Windows 95, he revolutionised personal computing and reached the heights of fame and recognition typical of a Hollywood star, despite his discreet/low-key profile.

The co-founder of Microsoft is now, twenty years after leaving the company's executive director's chair, six years after ceasing to be its president and one year since leaving the board, now one of the world's most famous philanthropists.

Recently, in the midst of the coronavirus pandemic, Gates became the centre of conspiracy theories. The origin was a TED talk in 2015, in which he talked about how the greatest threat to human beings would not be a nuclear war, but a health crisis caused

by an infectious disease. The number of COVID-19 cases increased, and the views of the video of the billionaire's interview also increased.

Some accuse Gates of being at the centre of a scheme led by global elites to enrich themselves with the vaccine market. Others accuse him of trying to undermine part of the population and of trying to control it with microchips.



A VERY INTELLIGENT CHILD

William H. Gates III was born in Seattle, Washington, on October 28, 1955. "He grew up in Seattle with a wonderful and understanding family that encouraged his interest in computers at an early age," reads the biography on his personal blog, Gates Notes.

According to Gates himself, his parents played a key role, not only in his education, but also in his business success. His mother, Mary Maxwell Gates, who died of cancer in 1994, was a teacher, entrepreneur, executive and activist. His father, William Henry James, who died in September 2020, was a lawyer and philanthropist.

By the age of 13, Gates was already writing code and wrote his first software program. While in high school, he helped form a team of programmers whose job was to computerize the payroll system. It was at this time that he founded Traf-O-Data, which sold traffic counting systems to municipalities.

He was a very intelligent child, who took refuge in books and screens but, in some respects, he was also a complicated teenager for his parents had to deal with. Gates entered one of the world's most prestigious universities, Harvard, in 1973. When he was in his second year of law school, he dropped out. At that time, he left Boston and joined Paul Allen, his childhood friend, to devote himself to programming and found Microsoft in Albuquerque, New Mexico. Four years later, the company was established in Washington State.

THE ROAD TO PHILANTHROPY

Microsoft became a leading company in its sector and Gates was the main shareholder. In March 1986 the company went public. The shares he sold earned him \$1.6 million and those he retained, 45%, were worth \$350 million, according to Fortune magazine. The first thing he did after the flotation was to pay off his \$150,000 mortgage.



東京 2020 公認プログラム



En 1996, el Departamento de Justicia abrió una investigación por un supuesto incumplimiento por parte de la empresa de un acuerdo antimonopolio. En los dos años sucesivos el Departamento de Justicia y diferentes Estados denunciaron a la empresa por prácticas que ellos consideraban que podían constituir actos monopolísticos.

Tras idas y venidas, el juez dictaminó que Microsoft había violado la ley antimonopolio y estableció la división de la empresa en dos. La compañía apeló y citó sesgo a favor de la acusación y la decisión del juez fue anulada, aunque se ratificó que había incurrido en prácticas monopolísticas. Finalmente, el caso se resolvió con diferentes acuerdos.

Según dijo él mismo, todo aquello aceleró su transición hacia la siguiente fase, que era centrarse en su fundación. La Bill & Melinda Gates Foundation fue establecida en 2000 por el matrimonio Gates, casados desde 1994, aunque su origen era una organización creada ese mismo año con el nombre del padre de Gates.

En 2000, Gates dejó el puesto de director ejecutivo de Microsoft y en 2014 renunció a la presidencia, aunque permaneció en la junta y como asesor tecnológico. En este año, se desvinculó también del consejo. A partir del cambio de siglo los Gates se fueron labrando una imagen pública de filántropos preocupados por erradicar enfermedades, por la educación, el cambio climático y la salud global, entre otros asuntos de desarrollo.

En 2006, Warren Buffet, amigo íntimo de los Gates, se comprometió a dar la mayor parte de su riqueza a la fundación. En 2010, los Gates y Buffet lanzaron "The Giving Pledge", un compromiso de las personas más ricas del mundo a seguir sus pasos y dedicar la mayor parte de sus fortunas a la filantropía.

In the mid-1990s, when Windows dominated the market, Gates noticed something that changed the lives of millions of people: the Internet. The entrepreneur oriented the company's activities towards developing software for the Internet. Even then, his followers admired his business skills, intelligence and insight.

In 1996, the Department of Justice opened an investigation into the company's alleged breach of an antitrust agreement. Over the next two years, the Department of Justice and several states filed complaints against the company for practices that they considered could constitute monopolistic acts.

After much deliberation, the judge ruled that Microsoft had violated the antitrust law and split the company in two. The company appealed and cited bias in favour of the prosecution and the judge's decision was overturned.

As he said, all of this accelerated his transition to the next phase, which was to focus on his foundation. The Bill & Melinda Gates Foundation was officially established in 2000 by the Gates couple, who had been married since 1994, although its origin was an organization created that same year under the name of Gates' father.

In 2000, Gates stepped down as CEO of Microsoft, and in 2014 he resigned as chairman, although he remained on the board and as a technology advisor. In the current year, 2020, he also stepped down from the company's Board of Directors. Since the turn of the century, the Gates have built up a public image as philanthropists concerned with disease eradication, education, climate change and global health, among other development issues.

In 2006, Warren Buffet, a close friend of the Gates, pledged to give most of his wealth to the foundation. In 2010, the Gates and Buffet launched "The Giving Pledge", a commitment by the America's wealthiest people to follow in their footsteps and devote the majority of their fortunes to philanthropy.



Cortar el cordón da paso a una nueva vida

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

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

● **91 743 14 00**

● **info@secuvita.es**

● **www.secuvita.es**



Secuvita S.L. es una filial de Vita 34 AG



¡CONCIERTOS EN VIVO EN NUESTRA CASA!

Un nuevo sistema de altavoces con sonido en estéreo y diseñados de forma especial, permite a los artistas transmitir su música directamente a nuestro hogar con una calidad similar a estar en una sala de conciertos.





LIVE CONCERTS IN YOUR HOUSE!

A new special stereo sound speaker system that allows artists to stream their music directly into our homes with a quality similar to being in a concert hall.

Las dos cajas de madera parecen una obra de arte contemporáneo o una pieza decorativa, pero cuando suena una campana desde esos objetos, del tamaño de un disco LP, y se escucha la música con la calidad de un estudio de grabación, su propósito se vuelve claro: transmitir 'performances' (actuaciones en vivo) con una energía de sonido nítida y realista, según la revista 'Billboard'.

Se trata de Oda, una innovadora plataforma para disfrutar de conciertos privados en el hogar, compuesta por un soporte tecnológico que consiste en dos altavoces diseñados meticulosamente para música en vivo, y una programación musical estacional ejecutada por más de veinte artistas por temporada.

"Los altavoces actúan como socios instrumentales para comunicar las obras de los artistas y llevarlas a los hogares como si fueran invitados", según Oda, lo cual es "una manera inteligentemente pensada para rehacer la relación entre la audiencia y los artistas", según la revista británica de cultura pop 'The Quietus'.

Los creadores de este sistema de conciertos privados de alta calidad en vivo y a distancia, ya han lanzado la preventa de los altavoces, la venta de membresía y la programación de las temporadas de invierno 2020-2021 y primavera 2021, que incluyen siempre a grandes artistas "de donde sea que pertenezcan".



The two wooden boxes look like a contemporary work of art or a decorative piece, but when a bell rings from these LP record size objects the recording studio quality music is heard, their purpose becomes obvious: to transmit 'performances' (live performances) with a clear and realistic, energetic sound, according to 'Billboard' magazine.

This is Oda, an innovative platform to enjoy private concerts at home, comprised of two meticulously designed technologically advanced speakers for live music, with a musical program performed by more than twenty artists per season.

"Speakers act as instrumental partners to communicate artists' works and bring them into homes as if they were guests," according to Oda, which is "a cleverly thought-out way to remake the relationship between audience and artists," according to the British pop culture magazine 'The Quietus'.

The creators of this system of high-quality live and remote private concerts have already launched the pre-sale of the speakers, the sale of membership and the programming for the winter 2020-2021 and spring 2021 seasons, which will always include great artists. "Wherever they belong."



Nick Dangerfield & Perry Brandston creadores de Oda

"Estas presentaciones son un evento en vivo único, accesible solo a través de los altavoces"

"These performances are a unique live event, accessible only through our speakers"



"Hicimos Oda porque creemos que la música en vivo es una parte vital de nuestras vidas y deberíamos preservar su valor cultural. Nuestra misión secreta es conseguir que las personas escuchen atentamente.", señala, el artista y diseñador español Nick Dangerfield, cofundador de esa empresa.

Cada fin de semana, Oda transmitirá una serie de presentaciones de un solo artista y, a lo largo de la semana, difundirá presentaciones programadas junto con las de invitados inesperados, y las de artistas permanentes en esta plataforma, que actuarán en varios intervalos a lo largo de la temporada, adelanta. Entre una presentación y otra, los altavoces transmitirán un sonido estéreo continuo de alta calidad y en vivo desde lugares específicos alrededor del mundo, desde un santuario de aves en Costa Rica hasta el Tompkins Square Park de Nueva York.

SESIONES PRIVADAS EN VIVO Y EN DIRECTO

Los músicos tendrán la oportunidad de actuar desde su hogar y el equipo de producción y los ingenieros de Oda trabajarán con ellos para garantizar la máxima calidad en cada transmisión, ya sean bandas, pequeños conjuntos o actuaciones en solitario, según la firma.

"Así, los artistas de Oda mantendrán una conexión más personal con su audiencia, compartiendo su pasión y música y la audiencia disfrutará de experiencia de música en vivo poco convencional en su hogar", asegura Dangerfield, especializado en la creación de herramientas para artistas, que combinan el arte y la tecnología.

"Hay otro tipo de concentración cuando estás haciendo música de esta manera. La estás enviando y tienes la esperanza de que tu honestidad se vea traducida", señala Marjorie Eliot, célebre ícono del jazz neoyorquino.

"We created Oda because we believe that live music is a vital part of our lives and we should preserve its cultural value. Our secret mission is to get people to listen carefully. If you listen, everything will be fine", says the Spanish artist and designer Nick Dangerfield, co-founder of the company.

Each weekend, Oda will broadcast a series of performances by a single artist, and throughout the week, will broadcast scheduled performances alongside those of special guests, and those of permanent artists on this platform, who will perform at various intervals throughout the season.

Between presentations, the speakers will broadcast live, high-quality continuous stereo sound from specific locations around the world, ranging from a bird sanctuary in Costa Rica to Tompkins Square Park in New York.

LIVE PRIVATE SESSIONS

Musicians will have the opportunity to perform from home, and Oda's production team and engineers will work with them to ensure the highest quality in every broadcast, whether it's bands, small ensembles or solo performances, according to the firm.

"Thus, Oda artists will maintain a more personal connection with their audience, sharing their passion and music enabling the audience to enjoy an unconventional live music experience at home," says Dangerfield, who specializes in creating tools for artists, that combine art and technology.

"There's another kind of focus when you're making music this way. You're sending it out and you're hoping that your honesty will translate," says Marjorie Eliot, celebrated New York jazz icon.

Dangerfield, and sound designer and co-founder Perry Brandston enlisted acoustic specialist Benjamin



Dangerfield y el diseñador de sonido y confundador Perry Brandston contaron con la colaboración del especialista acústico Benjamin Zenker de la Universidad de Dresde (Alemania), que transformó el diseño original de los altavoces en uno de los mejores sistemas de sonido de su clase. Un sistema que "descarta los filtros de audio pesados y brinda a los oyentes una experiencia honesta".

Inspirados en los instrumentos musicales clásicos, los altavoces están hechos de materiales simples (madera, vidrio, acero y algodón) y son percibidos como algo humano, no técnico, permitiendo que "casi puedes tocar el sonido, y el sonido te toque a ti", según comenta Brandston.

Dangerfield explica que probaron cientos de combinaciones de materiales, pegamentos, cizallamientos y capas hasta encontrar la composición de la caja de resonancia de los paneles de madera, "con la que se consigue un sonido que reproduce una actuación en vivo transmitiendo las más leves imperfecciones de los instrumentos".

UN SONIDO QUE ACARICIA A LA AUDIENCIA

"Es un sonido dimensional que posibilita que los violoncellos suenen igual que en directo y hace que parezca que el artista está a solo unos centímetros de ti, como una presencia viva y respirable de la maestría musical", asegura Brandston.

El 'faro de Oda', una estructura conectada mediante cables a los altavoces, funciona como amplificador y da la señal de "en el aire", lo creó la diseñadora de muebles y bellas artes Anna Karlin, y la programación musical está dirigida por Kristen McElwain, exintegrante de Red Bull Music Academy.

"El usuario puede mantenerse informado sobre los horarios y controlar el volumen, mediante una app", señala Dangerfield.

Zenker of the University of Dresden (Germany), who transformed the original speaker design into one of the best sound systems in its class. "Ditch heavy audio filters and give listeners an honest experience."

Inspired by classical musical instruments, the speakers are made of simple materials (wood, glass, steel and cotton) and are perceived as something human, not technical, allowing that "you can almost touch the sound, and the sound touches you", according to Brandston.

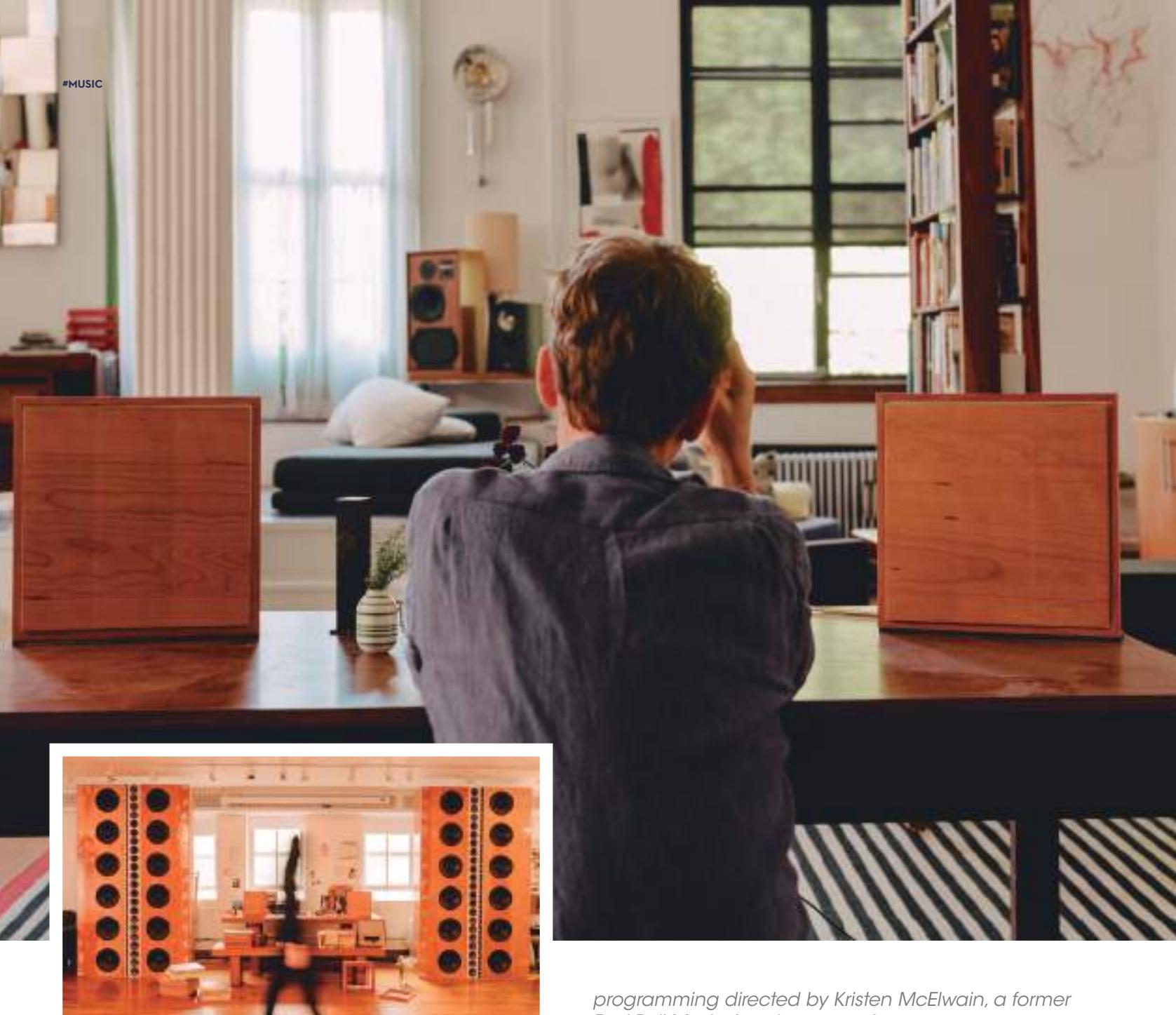
Dangerfield explains that they tried hundreds of combinations of materials, glues, shavings and layers until they found the composition of the soundboard of the wood panels, "with a sound that reproduces a live performance, transmitting the slightest imperfections of the instruments".



A SOUND THAT CARESSES THE AUDIENCE

"It's a sculptured sound that enables cellos to sound the same way they do live and makes it seem like the artist is just inches from you, like the living, breathing presence of musicianship," Brandston says

The 'Oda Lighthouse', a structure connected by cables to the speakers that works as an amplifier and gives the "on air" signal, was created by the furniture and fine art designer Anna Karlin, with the musical



"Esta plataforma nació para permitir a los músicos tocar en vivo desde su casa o estudio doméstico, y como una fuente de ingresos adicional y un nuevo desafío creativo, sin la pretensión de reemplazar las giras o la música en vivo, sino todo lo contrario: traer más música en vivo a nuestras vidas", indica Dangerfield.

El embrión de esta línea de comunicación íntima y personal entre artista y oyente surgió cuando Dangerfield fabricó una serie de altavoces para conectarlos al teléfono móvil del compositor Phil Elverum y transmitir sus canciones tocadas en vivo mediante una 'app' a los 'fans' del artista estadounidense en sus hogares.

"El músico y artista visual Devendra Banhart no podía dejar de enviar mensajes de texto y compartir su emoción al escuchar a Oda por primera vez, diciendo '¡es un sueño hecho realidad!, ¡no sabía que había estado esperando esto desde siempre!', señala a Efe Eric Welles Nystrom, responsable de marketing.

Señala que los usuarios no pueden elegir el momento de la actuación, ya que son en directo, y que comenzarán sus transmisiones con programas para las costas Este y Oeste de Estados Unidos, y más adelante para Europa y Japón.

programming directed by Kristen McElwain, a former Red Bull Music Academy member.

"The user can stay informed about the schedules and control the volume of the speakers, through an 'app' for mobile devices," says Dangerfield. "This platform was born to allow musicians to perform live from their home or home studio, and obtain an additional source of income and a new creative challenge, without the pretence of replacing touring or live music, in fact quite the opposite: to bring more live music into our lives," says Dangerfield.

The embryo of this intimate and personal line of communication between artist and listener arose when Dangerfield manufactured a series of loudspeakers to connect to composer Phil Elverum's mobile phone and transmit his songs via an app which were played live to the artist's American 'fans' in their homes.

"Musician and visual artist Devendra Banhart couldn't stop texting and sharing his excitement at hearing Oda for the first time, saying 'it's a dream come true! I didn't know I had been waiting for this forever!', says Eric Welles Nystrom, marketing manager, to Efe.

He points out that users cannot choose the moment of the performance, since they are live, and that they will begin their broadcasts with programs for the East and West coasts of the United States, and later for Europe and Japan.

¡COMPRAYA!



**IDEAS
QUE QUEDAN
FIJAS**

CYMA
COMUNICACIÓN Y MARKETING

CYMA
COMUNICACIÓN Y MARKETING

EXTERIOR · PRENSA · RADIO · TV · ON LINE

PLANIFICACIÓN DE MEDIOS

965 229 039 · www.grupocyma.es



MICROINJERTOS CAPILARES, TODO LO QUE NECESITAS SABER

CAPILLARY MICROGRAFTING,
ALL YOU NEED TO KNOW

El cabello poco poblado es una de las principales preocupaciones estéticas de hombres y mujeres.

Según varias encuestas, los españoles se sitúan en los primeros puestos de los más preocupados por su cabello. Hoy en día muchas mujeres y hombres prestan una especial atención al cuidado de su cabello y no dudan en acudir a tratamientos para prevenir su caída y recuperar el perdido.

Cuando se decide por el tratamiento de microinjertos capilares, es habitual que aparezcan dudas. Desde Ilahy clínica de Medicina y Cirugía estética avanzada de IMED Hospitales, resolvemos algunas de las preguntas más frecuentes.



¿EN QUÉ CONSISTE ESTA TÉCNICA DEL MICROINJERTO CAPILAR?

En ilahy contamos con la técnica más avanzada y recomendable para obtener los mejores resultados en el injerto capilar. Hablamos de "Follicular Unit Extraction" o técnica FUE. Este microinjerto capilar consiste en extraer las unidades foliculares una a una de una zona poblada, generalmente la parte posterior o lateral de la cabeza, mediante microincisiones de menos de 1mm. Estas unidades foliculares extraídas se injertan en la zona des poblada. Las incisiones se realizan en la superficie del cuero cabelludo y no dejan cicatrices. Esta técnica ofrece resultados muy eficaces sin apenas huellas visibles.

¿QUÉ SON LAS UNIDADES FOLICULARES Y CUANTAS NECESITO TRASPLANTAR?

Las unidades foliculares son grupos de entre 1 y 5 pelos que crecen en el cuero cabelludo. Poseemos aproximadamente de 90.000-150.000 cabellos en el cuero cabelludo. Este número varía de persona a persona según densidad. El número de microinjertos capilares necesarios dependerá del tipo y grado de calvicie, el tipo de cabello, la edad del paciente y las expectativas estéticas. Es recomendable dejarse asesorar por un especialista.

¿CUALQUIER PERSONA PUEDE REALIZARSE UN MICROINJERTO CAPILAR?

En algunos casos de alopecia y calvicie no es posible realizar un trasplante capilar, por lo que es fundamental una evaluación médica previa. Pero por lo general, si el paciente está sano y cuenta con una buena zona poblada para obtener folículos, es un candidato para el trasplante de cabello.

Thinning hair is one of the main aesthetic concerns of men and women.

According to several surveys, Spaniards are among the most concerned about their hair, a fundamental element of their appearance. Nowadays many women and men pay special attention to the care of their hair and do not hesitate to seek treatment to prevent and recover hair loss.

When deciding on a capillary micrografting treatment, it is natural to have questions. At the Ilahy Clinic of Medicine and Advanced Cosmetic Surgery of IMED Hospitals, we answer some of the most frequently asked questions.



WHAT IS THE CAPILLARY MICROGRAFTING TECHNIQUE?

At ilahy we have the most advanced and recommended technique for obtaining the best results in hair grafting. Namely the "Follicular Unit Extraction" or FUE technique. This hair technique consists of extracting the follicular units individually from the scalp, generally at the back and/or side of the scalp, by means of microincisions of less than 1mm. These extracted follicular units are grafted onto the bald or alopecic areas. The incisions are made on the surface of the scalp and leave no scars. This technique offers highly effective results with hardly any visible scars.

WHAT ARE FOLLICULAR UNITS AND HOW MANY NEED TO BE TRANSPLANTED?

Follicular units are groups of between 1 and 5 hairs that grow on the scalp. We have approximately 90,000-150,000 hairs on the scalp. This number varies from person to person according to hair density. The number of grafts required will depend on the type and degree of baldness, the type of hair, the age of the patient and the aesthetic expectations of each person. It is highly recommended to seek the advice of a specialist in hair treatments.

IS CAPILLARY MICROGRAFTING FOR EVERYBODY?

In some cases of alopecia and baldness it is not possible to carry out a hair transplant, so a prior medical evaluation is essential. Generally, if the patient is healthy and has a good zone to obtain hair follicles from, he or she is a candidate for a hair transplant.

www.ilahy.es

ILAHY Benidorm

C/ Dr. Ramón y Cajal, 7 · Tel. 966 878 778

ILAHY Elche

C/ Max Planck, 3 Parq. Empresarial Torrellano · Tel. 966 915 154

ILAHY Torrevieja

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

ILAHY Valencia

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



¿SE HACEN INJERTOS CAPILARES EN MUJERES?

Por supuesto que sí. De hecho, cada vez más mujeres deciden dar el paso para atajar problemas de autoestima e imagen que afectan tanto a su vida privada como profesional. Y es que la técnica de trasplante capilar es la misma, si bien las zonas a tratar suelen variar respecto a los casos masculinos, puesto que las mujeres con alopecia suelen perder el cabello en zonas diferentes.

¿EL MICROINJERTO CAPILAR ES DOLOROSO?

Las microincisiones para obtener y trasplantar las unidades foliculares se realizan bajo anestesia local. Se trata de un procedimiento mínimamente invasivo que apenas se nota, aunque en alguna ocasión el paciente puede notar alguna molestia similar a un tirón de pelo.

¿ESTOS TRASPLANTES DEJAN CICATRIZ?

En los microinjertos capilares mediante técnica FUE, que emplea un micropunch de 0.7-0.8 mm de diámetro para extraer los folículos capilares, las heridas resultantes son mínimas y curan en 3 días sin dejar cicatrices.

¿CUÁNTO TIEMPO DURA LA INTERVENCIÓN?

Dependerá de la cantidad de unidades foliculares requeridas y de las características del pelo. Habitualmente dura unas 6-8 horas, realizando descansos para comer o ir al baño.

¿TENGO QUE GUARDAR REPOSO TRAS UN MICROINJERTO CAPILAR?

Los trasplantes capilares son una intervención mínimamente invasiva, por lo que el paciente puede volver a su rutina habitual inmediatamente. Es recomendable guardar reposo durante 2 días y evitar durante unas semanas hacer deporte o actividades que comprometan a nuestro cabello, hasta que las pequeñas costras que se forman tanto en la zona de donde se han obtenido los folículos capilares como de la zona receptora se caigan.

CAN CAPILLARY MICROGRAFTING BE CARRIED OUT ON WOMEN?

Yes, of course. In fact, more and more women are taking steps to address self-esteem and image issues that affect both their private and professional lives. The hair transplant technique is the same, although the areas to be treated tend to be different from those of men, as women with alopecia tend to lose their hair in different areas.

IS CAPILLARY MICROGRAFTING PAINFUL?

The micro-incisions to obtain and transplant the follicular units are carried out under local anaesthetic. It is a minimally invasive procedure that is hardly noticeable, although on occasion the patient may feel some discomfort similar to a hair pull.

DO THESE HAIR TRANSPLANTS LEAVE SCARS?

Hair micrografting by the FUE technique, which uses a 0.7-0.8 mm diameter micro-punch to extract the hair follicles, results in minor wounds that heal in 3 days without leaving scars.

HOW LONG DOES THE PROCEDURE TAKE?

The duration of the surgery will depend on the number of follicular units required and the characteristics of the hair. It usually lasts about 6-8 hours, with breaks to eat or go to the toilet.

DO I HAVE TO REST AFTER A CAPILLARY MICROGRAFT TRANSPLANT?

Hair transplants are a minimally invasive intervention, so the patient can return to his or her usual routine immediately. It is advisable to remain relaxed for 2 days and to avoid doing sports or activities that compromise our hair (pulling, hitting, etc.) for a few weeks, until the small scabs that form both in the area where the hair follicles have been obtained and in the recipient area fall off.



¿SE NOTARÁ QUE ES PELO TRASPLANTADO?

En absoluto. Contamos con amplia experiencia en microinjertos capilares, cuidando todos los detalles, imitando la forma natural del cabello. Las técnicas de trasplante de hoy día permiten unos resultados estéticos satisfactorios, naturales e imperceptibles.

¿CUÁNTO TIEMPO TARDA EN CRECER EL PELO TRASPLANTADO?

Cuando las unidades foliculares son trasplantadas entran en una fase de reposo que dura 2/4 meses. Después de ese tiempo, el pelo comienza a crecer y los resultados finales se observan en unos 8 meses.

¿EL PELO TRASPLANTADO CRECE IGUAL QUE UN PELO NORMAL?

El pelo trasplantado tiene la misma información genética que un pelo normal, ya que este pelo es del propio paciente. Por tanto, este pelo conserva el mismo patrón de crecimiento que el pelo normal.

¿SE CAERÁ EL PELO TRASPLANTADO?

El pelo trasplantado proviene de áreas como la parte posterior o lateral de la cabeza que no están sujetas a la acción de la Dihidrotestosterona, hormona responsable de la pérdida del cabello. Por tanto, el pelo trasplantado mediante un microinjerto capilar es permanente. Se caerá y se renovará según las fases del ciclo folicular de cada pelo.

¿HAY QUE TENER ALGÚN TIPO DE CUIDADO ESPECIAL CON EL TRASPLANTE DE CABELO?

Es recomendable no aplicar productos químicos en la cabeza durante los primeros 45-60 días después del microinjerto.

¿CUÁL ES EL PRECIO DE UN MICROINJERTO?

Actualmente disponemos de tarifa plana en microinjertos capilares. Contamos con un precio especial de 84€/mes de tarifa plana para recuperar el cabello perdido sin límite de unidades foliculares. Es decir, todas las unidades que necesite el paciente para el trasplante.

WILL THE TRANSPLANTED HAIR BE NOTICEABLE?

Not at all. We have extensive experience in hair micrografts, taking care of all the details in the hair transplant by imitating the natural shape of the patient's hair. Today's transplant techniques allow for satisfactory, natural and imperceptible aesthetic results.

HOW LONG DOES IT TAKE TO GROW THE TRANSPLANTED HAIR?

When the follicular units are transplanted, they enter a resting phase which lasts between 2 and 4 months. After this time, the hair begins to grow and the final results are seen in about 8 months.

DOES THE TRANSPLANTED HAIR GROW JUST LIKE NORMAL HAIR?

Hair transplanted by means of a hair micro-graft has the same genetic information as a normal hair, as this hair belongs to the patient himself. This hair therefore retains the same growth pattern as normal hair.

WILL THE TRANSPLANTED HAIR FALL OUT?

Transplanted hair comes from areas such as the back or side of the head which are not subject to the action of Dihydrotestosterone, the hormone responsible for hair loss. Therefore, hair transplanted by means of a hair micrograft is permanent. It will fall out and be renewed according to the phases of the follicular cycle of each hair.

IS THERE ANY SPECIAL CARE REQUIRED WITH THIS CAPILLARY MICROTRANSPLANT?

It is advisable not to apply chemicals to the head during the first 45-60 days after the micrograft.

WHAT IS THE COST OF CAPILLARY MICROGRAFTS?

We currently have a flat rate for capillary micrografts at a special price of €84 per month to recover lost hair, with no limit on the number of follicular units. That is, all the follicular units the patient needs for the transplant.





MENTIRAS Y VERDADES DEL BLANQUEAMIENTO DENTAL

El blanqueamiento dental podemos categorizarlo como uno de los tratamientos estéticos más populares en las clínicas dentales. Con solo una sesión es posible lograr una diferencia notable en el aspecto de los dientes. Pero existen muchos mitos y creencias alrededor de este tratamiento. Por eso, hoy os queremos mencionar algunas de las mentiras y verdades.

THE TRUTH AND LIES ABOUT TEETH WHITENING

Tooth whitening can be categorised as one of the most popular aesthetic treatments in dental clinics. With just one session it is possible to achieve a notable difference in the appearance of the teeth. But there are many myths and beliefs about teeth whitening. Today, we want to point out some of the truths and lies of teeth whitening.

¿EL BLANQUEAMIENTO DENTAL PUEDE DAÑAR EL ESMALTE?

Lo primero que hay que tener en cuenta es que el blanqueamiento dental es un tratamiento clínico. La finalidad de este tratamiento es puramente estética, pero deberá ser supervisado y desarrollado por un equipo clínico cualificado. Para no correr ningún tipo de riesgo se recomienda que se lleve a cabo de forma profesional.

¿ES POSIBLE ELIMINAR TODAS LAS MANCHAS?

Por mucho que haya gente que lo confirme, existen manchas que un blanqueamiento dental no puede eliminar. Algunas de ellas pueden ser resistentes al tratamiento por lo que es imprescindible contar con un diagnóstico específico por parte de un odontólogo.

¿QUÉ NIVEL DE BLANCO SE BUSCA?

Los pacientes que acuden a nuestras clínicas no disponen de un blanco puro de forma natural, por lo que mediante un blanqueamiento dental no se busca obtener un color blanco. Buscarlo generaría unos resultados antiestéticos y antinaturales.

¿QUÉ TONO DENTAL SE RECOMIENDA?

Cada boca es distinta por lo que cada persona cuenta con una tonalidad específica. La tonalidad de los dientes está prioritariamente determinada por factores genéticos, así como por sus propias encías y la propia tonalidad de la piel. A pesar de que el tratamiento recibe el nombre de blanqueamiento, los pacientes no sufren un "blanqueamiento" como tal. En realidad, se trata de un aclaramiento de varias tonalidades.

¿HAY EFECTOS SECUNDARIOS DEL BLANQUEAMIENTO DENTAL?

En realidad, sí. El blanqueamiento dental en sí puede causar sensibilidad dental debido a los productos que se utilizan. El blanqueamiento requiere deshidratar los dientes lo cual provoca una mayor sensibilidad. Pero no os preocupéis, se trata de algo temporal y que desaparece una vez transcurridas 48 o 72 horas.

¿EXISTEN PASTAS DENTALES BLANQUEADORAS QUE SEAN EFICACES?

Si lo que el paciente está buscando es un blanqueamiento considerable y realmente eficaz las pastas de dientes no le serán de utilidad. ¿Por qué? La razón principal es que suelen incrementar la sensibilidad bucal y además no generan unos efectos duraderos precisamente por su baja concentración en agentes blanqueantes.

Rogamos que se eviten las soluciones caseras y la aplicación sin supervisión profesional de peróxido de carbamida y de hidrógeno. Este tipo de químicos ataca el esmalte y la dentina generando daños y desembocando en la pérdida de las piezas dentales.



CAN TOOTH WHITENING DAMAGE THE ENAMEL?

The first thing to bear in mind is that tooth whitening is a clinical treatment. The purpose of this treatment is purely aesthetic, but it must be supervised and developed by a qualified clinical team. In order to evade any kind of risk, it is recommended that it be carried out by a professional.

IS IT POSSIBLE TO REMOVE ALL THE STAINS?

No matter how many people say otherwise, there are stains that tooth whitening cannot remove. Some of them can be resistant to treatment, so it is essential to have a specific diagnosis from a dentist.

WHAT LEVEL OF WHITENESS ARE YOU LOOKING FOR?

The patients that come to our clinics do not have a pure white teeth naturally, so dental whitening does not seek to obtain a white colour. Achieving it would generate unsightly and unnatural results.

WHAT SHADE OF TOOTH IS RECOMMENDED?

Each mouth is different thus each person has a specific shade. The shade of the teeth is primarily determined by genetic factors, as well as by your own gums and the shade of your skin. Despite the fact that the treatment is called whitening, patients



do not undergo a "whitening" as such. In fact, it is a lightening of several shades.

ARE THERE ANY SIDE EFFECTS FROM TOOTH WHITENING?

Actually, there are. Tooth whitening itself can cause tooth sensitivity due to the products used. Whitening requires dehydration of the teeth which causes increased sensitivity. But do not worry, it is only temporary and disappears after 48 to 72 hours.

ARE THERE WHITENING TOOTHPASTES THAT ARE EFFECTIVE?

If what the patient is looking for is a truly effective and noticeable whiteness the toothpastes are of no use. Why? The main reason is that they tend to increase oral sensitivity and also do not generate lasting effects due to their low concentration of whitening agents. Please avoid home-made solutions and the application of carbamide and hydrogen peroxide without professional supervision. This type of chemicals attacks the enamel and dentine, causing long lasting damage leading to the loss of the teeth.

CAN A SMOKER HAVE HIS TEETH WHITENED?

There are no restrictions for patients who smoke daily, but it does affect the effectiveness of the treatment. Smokers can obtain good results, but the whitening will be considerably less durable precisely because of the standardised consumption of tobacco.

WHO CAN HAVE THEIR TEETH WHITENED?

It is not a cosmetic treatment suitable for everyone. For example, patients under the age of 16 cannot undergo this treatment. Nor is it performed on pregnant or nursing women. Lastly, in order to be able to undergo the treatment, minimum oral health conditions must be met.

¿PUEDE UN FUMADOR SOMETERSE A UN BLANQUEAMIENTO DENTAL?

No hay ningún tipo de restricciones para pacientes que fuman a diario, pero sí que afecta a la eficacia del tratamiento. Los fumadores pueden obtener buenos resultados, pero serán mucho menos duraderos debido al consumo normalizado de tabaco.

¿QUIÉN PUEDE SOMETERSE A UN BLANQUEAMIENTO DENTAL?

No se trata de un tratamiento estético apto para todo el mundo. Por ejemplo, aquellos pacientes menores de 16 años no podrán someterse a él. Tampoco se realiza en mujeres embarazadas o que se encuentren en período de lactancia tampoco. Por último, para poder someterse al tratamiento se debe contar con unas condiciones mínimas de salud bucal.

dental.imedhospitales.com

DENTAL Benidorm

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7 · Tel. 966 817 411

DENTAL Elche

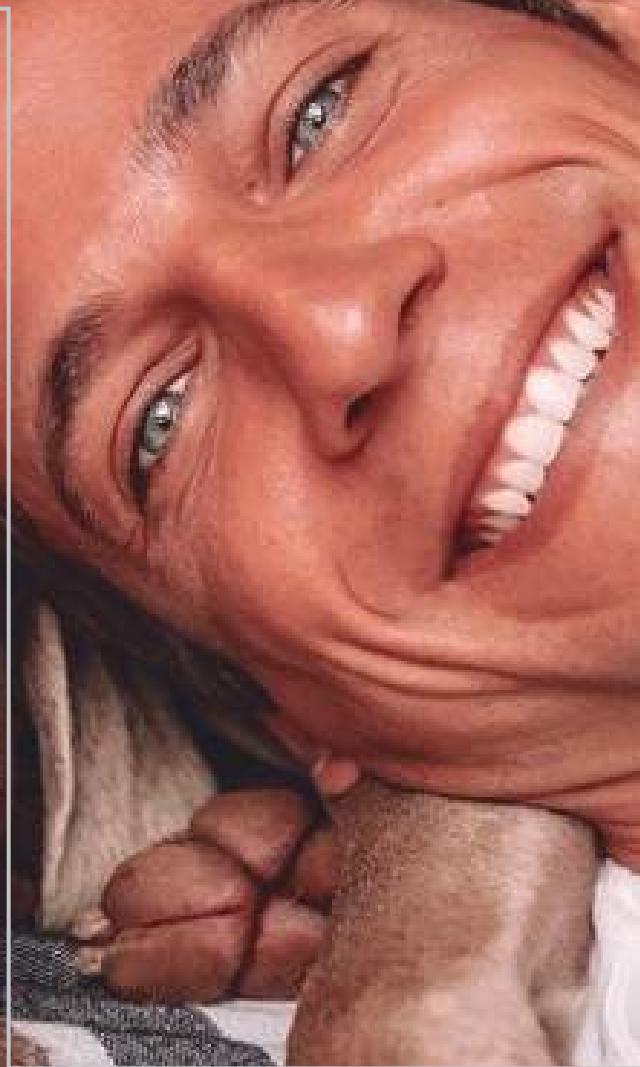
Calle Max Planck, 3 Parq. Empr. Torrellano · Tel. 966 915 153

DENTAL Valencia

Avda. de la Ilustración, 1 Burjassot · Tel. 963 003 010

ORGULLO ANIMAL

Cada vez son más los rostros conocidos que presentan a sus animales públicamente. Lejos de considerarlos "mascotas", les sienten como familia, porque el amor no entiende de especies. Un ejemplo en pro de la defensa animal.



FAMOSOS COMO ÁLEX O'DOGHERTY, GOTZON MANTULIZ, NURIA GAGO, MARÍA ESTEVE O JOSÉ FONOLLOSA, NOS PRESENTAN SU FAMILIA ANIMAL

CELEBRITIES SUCH AS ÁLEX O'DOGHERTY, GOTZON MANTULIZ, NURIA GAGO, MARÍA ESTEVE AND JOSÉ FONOLLOSA, HAVE ALL INTRODUCED US TO THEIR ANIMAL FAMILY

ANIMAL PRIDE

Familiar personalities are introducing their animals much more frequently.

Far from considering their animals as "pets", they consider them as part of their family, because love is not bound by species. An example in support of animal defence.

Desde que el actor y músico Álex O'Dogherty conociera a su perra Lia, reconoce no saber vivir sin ella. "Jamás imaginé que se le pudiera querer tanto. La amo con locura", asegura. Pero, además, Álex lo demuestra presumiendo de hija perruna en las redes sociales; y a tantos ha enamorado que, a petición popular, le hizo su propio Instagram "yosoylafamosalia".

Convencido de que le ha convertido en mejor persona, a Álex le fascina su "determinación por conseguir las cosas, sobre todo comida. Soy un blando y siempre sucumbo a esa mirada pedigüeña".

Pese a ser solo un cachorro, es muy tranquila y obediente y, gracias a eso, le ha acompañado a Venecia donde ha montado en góndola y han paseado juntos por la alfombra roja del Festival de Cine de Valladolid.

Ahora, en casa, se plantean ampliar la familia canina, porque reconocen que sería bueno para ella; mientras, juega con la perra de su cuñada. "Se aman mutuamente. Es alucinante verlas juntas", destaca.



Ever since the actor and musician Alex O'Dogherty got his dog Lia, he admits that he does not know how to live without her. "I never imagined that you could love a pet so much. I love her madly," he says. In addition, Alex shows it by boasting about his "daughter" dog on social networks; and so many people have fallen in love with her that, by popular demand, she now has her own Instagram account called "yosoylafamosalia".

Alex is convinced that she has made him a better person and is fascinated by her "determination to get what she wants, especially food. I am a softy and always succumb to that begging look".

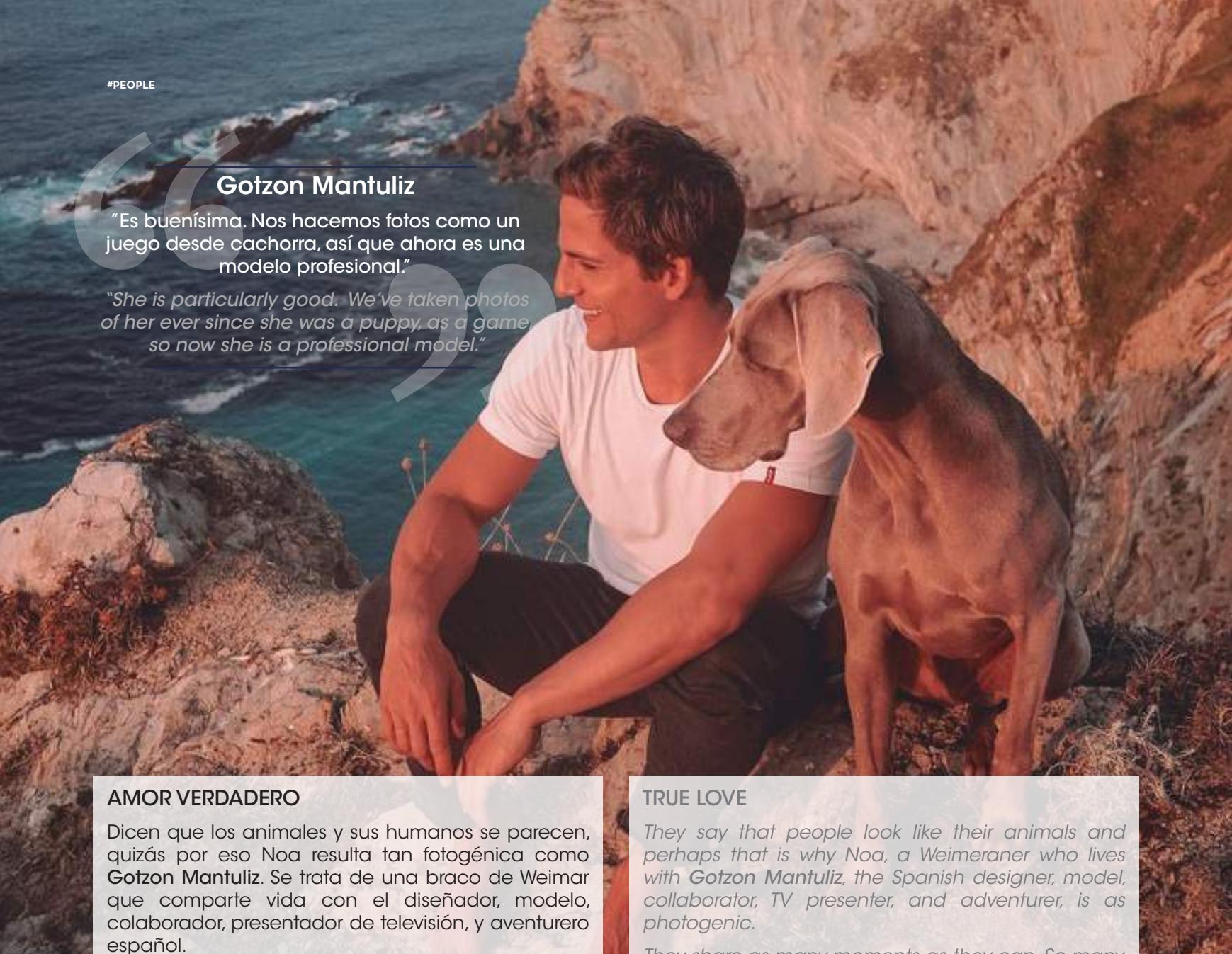
Despite being just a puppy, she is very calm and obedient and, thanks to that, she has accompanied him on a trip to Venice, where she rode in a gondola, and accompanied him on the red carpet at the Valladolid Film Festival.

At home, they are thinking of extending their dog family, because they recognise that it would be good for her; meanwhile, she plays with his sister-in-law's dog. "They love each other. It's amazing to see them together", he says.

Gotzon Mantuliz

"Es buenísima. Nos hacemos fotos como un juego desde cachorra, así que ahora es una modelo profesional."

"She is particularly good. We've taken photos of her ever since she was a puppy, as a game, so now she is a professional model."



AMOR VERDADERO

Dicen que los animales y sus humanos se parecen, quizás por eso Noa resulta tan fotogénica como **Gotzon Mantuliz**. Se trata de una braco de Weimar que comparte vida con el diseñador, modelo, colaborador, presentador de televisión, y aventurero español.

Comparten todos los momentos que pueden. Tantos, que no faltó el día de su boda e, incluso confiesa que "me compré una furgoneta para viajar más juntos. Las únicas veces que nos sepáramos es cuando tomo un avión porque es muy traumático para los animales".

Convertida en estrella de Instagram, Gotzon asegura que "es increíble el cariño de la gente. Nos paran para abrazarla y hacerse una foto con ella".

Se define como "madre perruna". Así es la escritora y actriz **Nuria Gago**; y su "hija", una caniche canela de apariencia de peluche, llamada Rita. Lo suyo es una relación materno filial que no entiende de especies y ella, que maneja las palabras como nadie, de tanto amor no puede expresarlo. "Es mi compañera inseparable, me acompaña emocionalmente y me sostiene, y yo a ella. La quiero tanto que no sé explicarme", relata.

Como familia que son, intentan hacerlo todo juntas, por eso Rita le acompaña incluso en las firmas de libros. De ojos tan grandes como su humana, los admiradores de Rita se cuentan por miles. "Mucha gente me dice: te sigo en Instagram por Rita. Si sus monerías ayudan a que el día de alguien termine con una sonrisa, me siento feliz", asegura.

Nuria le dedica auténticas declaraciones de amor y destaca que, junto a Rita, "la ternura se me ha desarrollado más y he conectado con el respeto a todos los seres. Gracias a ella hace más de tres años que no como carne".

TRUE LOVE

They say that people look like their animals and perhaps that is why Noa, a Weimeraner who lives with Gotzon Mantuliz, the Spanish designer, model, collaborator, TV presenter, and adventurer, is as photogenic.

They share as many moments as they can. So many, that she did not miss his wedding day and even confesses that "I bought a van so that we could travel together. The only time we get separated is when I take a plane as it is very traumatic for animals".

Now converted to an Instagram star, Gotzon reveals that "the affection of the people is incredible. They stop us to hug her and have picture taken with her".

She defines herself as a "dog mother". That is how the writer and actress Nuria Gago describes herself; her "daughter" is a toy poodle with a cuddly appearance, called Rita. Theirs is a mother daughter relationship that does not recognise their different species and she, who handles words better than anyone, cannot find the words to describe their love. "She is my inseparable companion; she accompanies me emotionally and supports me. I cannot explain how much I love her," she says.

Like a family, they try to do everything together, which is why Rita accompanies her even to book signings. With eyes as big as her owner, Rita's fans number in the thousands. "Many people tell me: I am following you on Instagram because of Rita. If our fooling around helps someone's day end with a smile, I am happy," she says.

Nuria declares a real love of her and stresses that, because of Rita, "I have become more caring and have developed more of a respect for all living things. Thanks to her I have not eaten meat for more than three years".



EL MARAVILLOSO MUNDO FELINO

Nadie mejor para hablar de gatos que el historietista **José Fonollosa**, ya que algunos de sus trabajos se inspiran en las divertidas historias de los suyos: Rufa, Belfi y Toñín.

Se considera padre consentidor de su actual compañero de piso, Toñín, quien ocupó su casa y también su corazón. Fue rescatado de la carretera por una amiga, arrastrándose con una pata rota cuando era un cachorro. Ahora Toñín es "mitad musa, mitad estorbo en mis horas de trabajo. Tiene esa costumbre de dormir sobre lo que hago. Con los años he aprendido a pintar con un ojo en el papel y otro en las pinturas, por si el gato tiene ganas de liarla", asegura.

Un día la actriz **María Esteve** vio un anuncio en prensa de adopción animal. La citaron en un descampado al anochecer y allí comprobó que en realidad se trataba de un hombre que traficaba con animales. En un trasportín pequeño tenía encerrados a ocho cachorros de perro en muy mal estado, pero María solo llevaba dinero para poder comprar dos.

Uno era Boquerón, su actual perro, y el otro Ulises, que se quedaron unos amigos. "Estaban llenos de pulgas y Boquerón se llevó la peor parte. Tenía una enfermedad autoinmune por sus malas condiciones. A partir de ahí comenzó la lucha por salvarle la vida porque parecía que no íbamos a recuperarle. Ha estado ingresado muchas veces y sometido a tratamientos, pero ahora está controlado. Tiene mucha fuerza y siempre te transmite calma".

El pequeño Boquerón es feliz a su lado y cuando está cansado, lo lleva en brazos en una mochila para seguir recorriendo el mundo juntos. Para María el mejor momento del día es despertarse y darle los buenos días, entonces Boquerón salta a su cama tan entusiasta de la vida como es ella.

THE WONDERFUL CAT WORLD

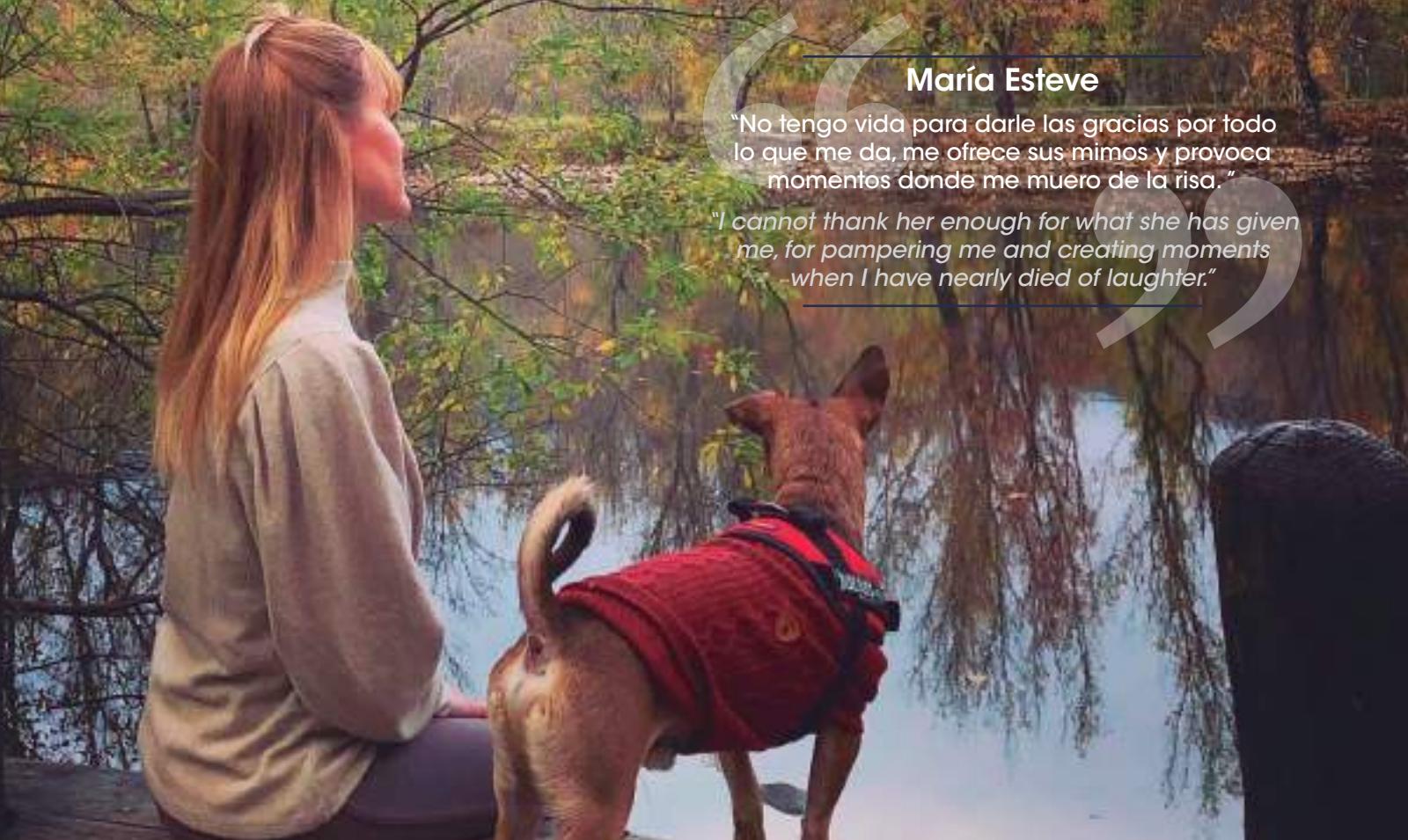
There is no one better at talking about cats than the comic strip artist José Fonollosa, as some of his works are inspired by the funny stories of his own feline friends: Rufa, Belfi and Toñín.

He considers himself to be the pampering father of his current roommate, Toñín, who occupies his home and his heart. He was rescued from the roadside by a friend, who found him crawling around with a broken leg when he was a kitten. Now Toñín is "half muse, half hindrance in my working hours. He has this habit of sleeping on what I am working on. Over the years I have learned to paint with one eye on the paper and the other on the paintings, in case the cat feels like making a mess," he says.

One day the actress María Esteve saw an advertisement in the press for animal adoption. She went to an open field at nightfall and realised that it was actually a man who was trafficking in animals. In a small shed he had eight puppies in extremely poor condition, but María only had enough money to buy two.

One was Boquerón, her current dog, and the other was Ulises, who stays with some friends. "They were full of fleas and Boquerón was the worst. He had an autoimmune disease because of his bad conditions. From then, the fight to save his life began and it seemed that he was not going to make it. He has been admitted many times and has undergone various treatments, but now he is under control. He is very strong and always transmits calmness".

Little Boquerón is happy at her side and when he is tired, she carries him in her arms or in a backpack to continue to travel the world together. For María, the best time of the day is to wake up and say good morning, then Boquerón jumps into her bed as enthusiastic about life as she is.



Maria Esteve

"No tengo vida para darle las gracias por todo lo que me da, me ofrece sus mimos y provoca momentos donde me muero de la risa."

"I cannot thank her enough for what she has given me, for pampering me and creating moments when I have nearly died of laughter."

DANDO VOZ A LOS ANIMALES

Las redes sociales son un buen instrumento para sensibilizar y dar visibilidad al tema animal. Consciente de ello, **Nuria Gago** aboga por el endurecimiento de las penas contra la violencia hacia los animales. A diario difunde casos de ayuda y busca hogar a quienes lo necesitan.

Quien vive de cerca el abandono animal es **Fonollosa**. Él, tan humilde, dice venirle grande la palabra "persona comprometida", pese a su labor de voluntario en la protectora SPAX de Xátiva.

Sobre ella se basan sus trabajos "Refugio" y "Vuelta al refugio"; y asegura que "los pilares básicos ya se saben desde hace mucho; esterilización, identificación, información y fomento de adopción. A partir de ahí, los pocos casos que habría de abandonados y/o perdidos, podrían atenderse como merecen".

Por su parte, **Esteve** se muestra preocupada por la falta de conciencia. Conocedora de la falta de recursos, la actriz a menudo colabora con asociaciones, santuarios y refugios.

A **O'Dogherty**, Lía le ha convertido en portavoz de la protección animal y no se cansa de proclamarlo. Mientras, ésta le enseña a disfrutar de las pequeñas cosas. "Cuando la veo pasarse una hora con un palo en el parque pienso: Mira qué sencillo es todo".

Esa misma pasión por los animales y sus conocimientos de diseño gráfico, hicieron que **Mantuliz** creara la marca ecológica Hakaö, con la que destina ayudas económicas para causas medioambientales y animalistas. "Tener un animal es una responsabilidad. Adquieres un compromiso para unos próximos quince años... que ojalá fuesen más. Hay miles de animales con una triste historia detrás deseando que les quieran".

GIVING ANIMALS A VOICE

Social networks are a good tool to raise awareness and publicise animal issues. With this in mind, Nuria Gago advocates tougher penalties for violence against animals and every day shares cases of needy animals and looks for homes of those in need.

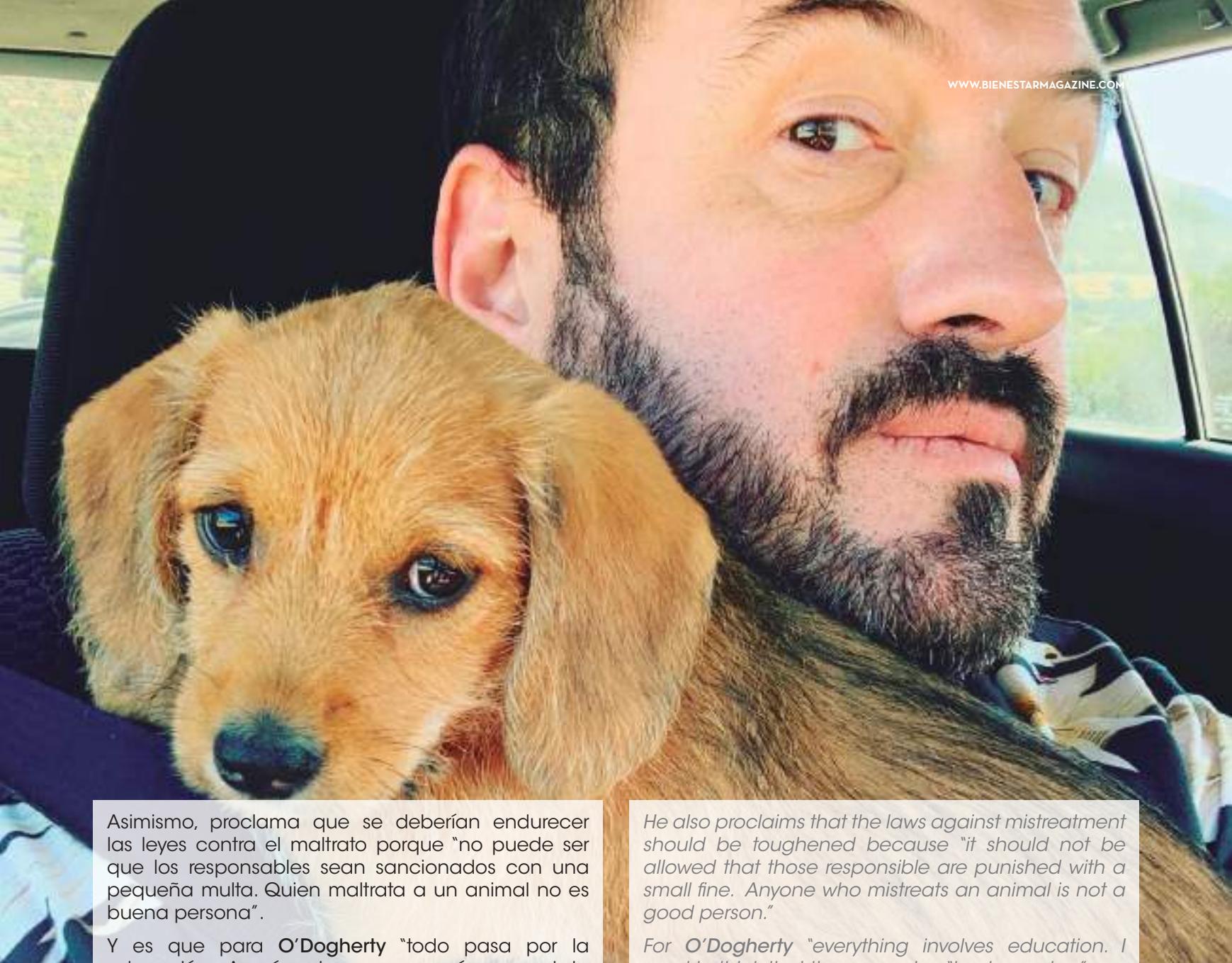
Follonosa has experienced animal abandonment first-hand. He humbly admits that the to be called a "committed person" is a compliment he does not deserve, in spite of his work as a volunteer in the SPAX shelter in Xátiva.

From there he has based his work, "Refuge" and "Return to the Refuge", and declares that "the basics are well established: sterilisation, identification, information and advertising for adoption. From there, the few cases of the abandoned and/or lost can be dealt with in the best possible manner".

For her part, Esteve is concerned about the lack of awareness. Aware of the lack of resources, the actress often collaborates with associations, sanctuaries and shelters.

As for O'Dogherty, Lía has made him a spokesman for animal protection and he never tires of proclaiming it. In the meantime, she teaches him to enjoy the little things in life. "When I see her spend an hour with a stick in the park I think: Look how simple everything is".

That same passion for animals and his knowledge of graphic design has led Mantuliz to create the ecological brand Hakaö, with which he gives financial support to environmental and animal rights causes. "Having an animal is a responsibility. You make a commitment for the next fifteen years... and hopefully be more. There are thousands of animals with a sad story behind them wanting to be loved," he says.



Asimismo, proclama que se deberían endurecer las leyes contra el maltrato porque "no puede ser que los responsables sean sancionados con una pequeña multa. Quien maltrata a un animal no es buena persona".

Y es que para O'Dogherty "todo pasa por la educación. A mí antes me parecía normal la expresión "comprar un perro". Hoy entiendo que no está bien porque no son mercancía para comercializar. Debemos educar en el amor animal".

Hecho en el que coincide Fonollosa cuando confirma que "campañas de información y una legislación menos tibia, mejoraría la vida de muchos animales".

La necesidad de facilitar su acceso a más espacios públicos, como sucede en cada vez más países desde hace muchos años, es algo en lo que incide Nuria Gago, pero además "dejar de torturarles en festejos o plazas de toros, ayudar a protectoras, prohibir la caza... Pero soy optimista, las nuevas generaciones toleran cada vez menos estas cruelezas. A muchos niños les cuesta comer animales".

A esta violencia se suma la de quienes presumen de ella difundiendo videos perturbadores. "Hay que tener pocas luces para hacerlo, y menos para publicarlos. Con eso al menos conseguimos identificarlos. Tenemos que denunciar sin miedo", incide O'Dogherty.

Para Fonollosa "hay auténticos energúmenos que hacen atrocidades. Algunas las vemos y otras se quedan en su intimidad. Pero también hay muchísima gente que se desvive por los animales y son anónimos. Prefiero pensar que somos cada vez más".

He also proclaims that the laws against mistreatment should be toughened because "it should not be allowed that those responsible are punished with a small fine. Anyone who mistreats an animal is not a good person."

For O'Dogherty "everything involves education. I used to think that the expression "buying a dog" was normal. Nowadays I understand that it is incorrect as they are not merchandise to be sold. We must educate in animal love".

A fact that Fonollosa agrees with when he confirms that "information campaigns and a better legislation would improve the lives of many animals".

The need to facilitate their access to more public spaces, as has been the case in more and more countries for many years, is something that Nuria Gago stresses, but also "to stop torturing them at festivities or in bullrings, to help shelters, to ban hunting... But I am optimistic, that the young generations tolerate these cruelties less and less. Many children find it hard to eat animals.

Added to this violence is that of those who boast about it by broadcasting disturbing videos. "You must be dumb to do it and even dumber to publish them. The very least we can do is identify them and denounce them without fear," O'Dogherty stresses.

Fonollosa says, "there are really sick people out there who do horrible things. We are aware of some of them but others remain unknown. There are also many anonymous people who go out of their way to help these animals. I would like to think that each time there are more of us".

LA NUEVA ZONA DE CONSULTAS
DEL HOSPITAL IMED ELCHE
PERMITE UNA ATENCIÓN MÁS
CÓMODA PARA LAS MUJERES Y
PAREJAS QUE VAN A PASAR POR
UN TRATAMIENTO DE FERTILIDAD

VITA MEDICINA
REPRODUCTIVA
RENUEVA SUS
INSTALACIONES



VITA MEDICINA REPRODUCTIVA RENEWS ITS FACILITIES



THE NEW CONSULTATION AREA OF THE IMED ELCHE HOSPITAL ALLOWS A MORE COMFORTABLE CARE FOR WOMEN AND COUPLES WHO ARE UNDERGOING FERTILITY TREATMENT



VITA Medicina Reproductiva, la unidad de fertilidad de IMED Hospitales, ha renovado por completo sus instalaciones dentro del hospital IMED Elche. Se incorpora un área nueva de consultas, creando un ambiente acogedor para que los pacientes se sientan lo mejor posible en sus visitas al centro. Esta nueva zona se ubica en la planta baja del hospital, en el pasillo que une el área de consultas externas con la recepción principal del hospital y cuenta con 130 metros cuadrados con dos consultas, sala de exploración y una zona de espera propia.

“El tratamiento de fertilidad es un proceso que puede llegar a ser complejo para los pacientes, por lo que debemos tratar de ofrecer las mejores condiciones en todo momento”, han señalado responsables del equipo de VITA. Este nuevo espacio se crea para ofrecer la mayor comodidad en cada paso del tratamiento.

VITA se incorporó en 2013 a los servicios de los hospitales IMED Elche e IMED Levante. Esta unidad se ha caracterizado desde sus inicios por contar con un grupo de profesionales experimentados en el cam-

VITA Medicina Reproductiva, the fertility unit of IMED Hospitals, has completely renovated its facilities within the IMED Elche hospital. A new consultation area has been incorporated, creating a welcoming environment for patients to feel as comfortable as possible during their visits to the centre. This new area is located on the first floor of the hospital, in the corridor that connects the outpatient area with the main reception of the hospital and covers 130 square metres with two consultation rooms, an examination room and its own waiting area.

“Fertility treatment is a process that can be complex for patients, we strive to offer the best conditions at all times,” said the VITA team leaders. This new space is created to offer the greatest comfort at each step of the treatment.

VITA joined the services of IMED Elche and IMED Levante hospitals in 2013. Since its inception, the unit has been characterized by its group of experienced fertility professionals who offer personal treatment and personalized care to all patients who through the unit. Since its launch, VITA has been able to



Equipo VITA

"El tratamiento de fertilidad es un proceso que puede llegar a ser complejo para los pacientes, por lo que debemos tratar de ofrecer las mejores condiciones en todo momento"

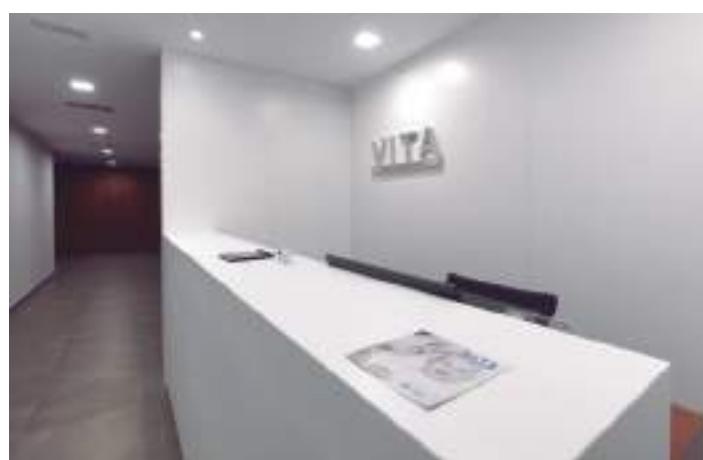
"Fertility treatment is a process that can be complex for patients, we strive to offer the best conditions at all times"

po de la fertilidad que ofrecen un trato personal y un tratamiento personalizado a todos los pacientes que pasan por la unidad. Desde su inicio, VITA ha podido ayudar a cientos de pacientes a conseguir ese deseo de tener un hijo.

Los centros VITA Medicina Reproductiva se ubican dentro de los hospitales IMED Levante e IMED Elche, ofreciendo unas excelentes instalaciones orientadas al bienestar y comodidad de los pacientes junto a la tecnología médica más avanzada.

help hundreds of patients achieve their dream of becoming parents.

The VITA Reproductive Medicine centres are located within the IMED Levante and IMED Elche hospitals, offering excellent facilities geared towards the well-being and comfort of patients along with the most advanced medical technology.



vitafertilidad.com

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

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



¿QUÉ ES EL ENDOLIFTING? --- **WHAT IS ENDOLIFTING?**

¿SABÍAS QUE LOS PRIMEROS EFECTOS DEL PASO DE LOS AÑOS SE MANIFIESTAN EN LAS CEJAS?

Las cejas comienzan a descender a una edad muy temprana, en muchas ocasiones entre los 30 y 40 años, y este cambio de posición provoca una serie de alteraciones en la zona de la frente, los párpados, la pata de gallo etc. Estas alteraciones transforman una mirada joven y bonita en una mirada triste, apagada y envejecida.

¿CÓMO ES POSIBLE LOGRAR LOS EFECTOS DEL BÓTOX PERO DE MANERA PERMANENTE?

Aquí es donde entra en escena el lifting endoscópico frontal. Una técnica avanzada y novedosa que logra rejuvenecer el rostro.



DID YOU KNOW THAT THE EYE BROWS ARE THE FIRST TO SHOW THE SIGNS OF AGING?

Eyebrows begin to descend at a very early age, often between the age of 30 and 40, and this change in position causes a series of alterations in the forehead, eyelids, crow's feet, etc. These alterations transform a young and beautiful look into a sad, dull and aged look.

HOW IS IT POSSIBLE TO ACHIEVE THE EFFECTS OF BOTOX BUT IN A PERMANENT WAY?

This is where the endoscopic frontal lift comes in. An advanced and innovative technique that manages to rejuvenate the face.



¿EN QUÉ CONSISTE EL LIFTING ENDOSCÓPICO?

El lifting endoscópico, popularmente conocido como endolifting, es una cirugía facial cuya función es el levantamiento de las cejas mediante el estiramiento de los tejidos profundos de la frente con el uso de una técnica mínimamente invasiva, cuya mayor ventaja con respecto al lifting tradicional es que se reduce de forma notable las cicatrices. Esta cirugía está indicada para pacientes que busquen tratar defectos del tercio superior de la cara como las cejas caídas, arrugas del entrecejo, patas de gallo...

WHAT DOES ENDOSCOPIC LIFTING CONSIST OF?

The endoscopic lift, popularly known as endolifting, is a facial surgery whose function is to lift the eyebrows by stretching the deep tissues of the forehead using a minimally invasive technique, this technique's main advantage over the traditional lift is that it significantly reduces scarring. The surgery is recommended for patients who are seeking to treat defects in the upper third of the face, such as drooping eyebrows, frown lines, crow's feet...

www.ilahy.es

ILAHY Benidorm

C/ Dr. Ramón y Cajal, 7 · Tel. 966 878 778

ILAHY Elche

C/ Max Planck, 3 Parq. Empr. Torrellano · Tel. 966 915 154

ILAHY Torrevieja

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

ILAHY Valencia

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

¿CÓMO SE REALIZA EL ENDOLIFTING?

La intervención se realiza mediante una cirugía mínimamente invasiva. El cirujano realiza pequeñas incisiones (2 o 3 cm), vía por la que se introduce una pequeña videocámera, con el fin de tensar los músculos, subir las cejas y recolocar la piel. De esta manera el especialista en endolifting consigue corregir y suavizar de forma óptima los efectos del envejecimiento. Se trata de una intervención muy rápida y nada traumática gracias al endoscopio. El cirujano trabaja con una cámara de vídeo que tiene el diámetro de un bolígrafo. Se necesitan pocas y pequeñas incisiones, que siempre se harán bajo el pelo.

ANTES Y DESPUÉS LIFTING ENDOSCÓPICO

Los resultados logrados con el endolifting son muy naturales, las complicaciones son raras y la recuperación es muy rápida. Las cicatrices son mínimas, y se aprovecha para esconder en el pelo. Es una técnica utilizada frecuentemente con la blefaroplastia, y los liftings de otras zonas de la cara.



HOW IS ENDOLIFTING PERFORMED?

The endoscopic treatment is carried out by means of minimally invasive surgery. The surgeon makes small incisions (2 to 3cm), through which a small video camera is inserted, in order to tighten the muscles, raise the eyebrows and reposition the skin.

In this way the endolift specialist is able to best correct and smooth out the effects of ageing.

This is a very quick and non-traumatic operation thanks to the endoscope. The surgeon works with a video camera that has the diameter of a pen. A few small incisions are needed, which are always made above the hair line.

BEFORE AND AFTER ENDOSCOPIC LIFTING

The results achieved with endolifting are very natural, complications are rare and recovery is very fast. Scars are minimal and are hidden under the patient's hair. It is a technique frequently used with blepharoplasty, and for lifting other areas of the face.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿EN CUÁNTOS DÍAS PUEDO VOLVER A UNA VIDA SOCIAL NORMAL?

Al cabo de 4-5 días la inflamación es poco evidente, lo que hace complicado de imaginar que se haya realizado una intervención. En 14 días el aspecto es completamente normal.

¿CUÁNTO DURA EL RESULTADO?

Los resultados son permanentes, es decir, no se trata de un tratamiento de medicina estética que se debe volver a realizar.

¿SE NOTARÁ QUE ME HE REALIZADO EL ENDOLIFTING?

Lo único que notarán es que has recuperado un aspecto rejuvenecido, pero nadie imaginará que es debido a una intervención quirúrgica.

¿ME DOLERÁ EN LIFTING ENDOSCÓPICO?

Como mucho se generará un leve dolor de cabeza los primeros días, debido al vendaje. Pueden darse molestias y algo de lagrimeo.

¿DÓNDE PUEDO HACÉRMELO?

El endolifting, o lifting facial endoscópico, se puede realizar en cualquiera de las clínicas ilahy, clínicas de medicina y cirugía estética de IMED hospitalares.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

HOW LONG BEFORE I CAN RETURN TO A NORMAL SOCIAL LIFE?

After 4-5 days the inflammation is very slight, which makes it difficult to notice that an operation has been performed. After 14 days your appearance is completely normal.

HOW LONG DO THE RESULTS LAST?

The results are permanent, that is, this is not an aesthetic medical treatment that must be repeated.

WILL IT BE NOTICEABLE THAT I HAVE HAD THE ENDOLIFTING?

The only thing that will be noticeable is that you have recovered a rejuvenated look, but nobody will imagine that it is due to a surgical intervention.

IS AN ENDOSCOPIC LIFT PAINFUL?

The most you will have a slight headache for the first few days, due to the bandage. There may also be some discomfort and some tearing.

WHERE CAN I GET IT DONE?

Endolifting, or endoscopic facelift, can be performed at any of the ilahy clinics, medicine clinics and cosmetic surgery at IMED hospitals.

GRANDES GESTAS EN TIEMPO DE PANDEMIA

No es fácil competir con la amenaza de la COVID-19 que ha limitado la preparación y puesta a punto de deportistas y equipos profesionales.

A pesar de los muchos inconvenientes se han sucedido numerosas proezas en el mundo del deporte.



Rafael Nadal

"Los cuerpos con muchos kilómetros encima, como el mío, en un parón drástico como el que tuvimos hace que las situaciones de vuelta a la normalidad del trabajo sean más complicadas"

"Bodies with many kilometres on them, such as mine, a drastic stop like the one we have had, makes bringing life back to normal extremely complicated"

GREAT FEATS DURING THE GLOBAL PANDEMIC

It is not easy to compete with the COVID-19 threat that has limited the preparation and training time of professional athletes and teams. In spite of the many drawbacks, there have been numerous exploits in the world of sport.

Rafael Nadal, tras ganar por decimotercera vez Roland Garros e igualar con Roger Federer en el número de Grand Slam conseguidos, -un total de 20- valora como ningún otro el triunfo alcanzado en París ante Novak Djokovic, al punto que reconoce que es la victoria "más complicada" de su larga carrera.

Las razones que esgrime el mallorquín se centran en las dificultades que ha tenido para poder entrenar en tiempos de pandemia, una situación que a ningún deportista ha beneficiado: "Después del confinamiento he estado mal, he pasado muchas semanas entrenando poquito, he tenido pocas posibilidades de entrenar de la manera que me habría gustado". La gesta de Nadal se asemeja a los logros alcanzados por otros grandes deportistas en una de las etapas más complicadas para competir.

Hamilton ha alcanzado las 91 victorias en grandes premios de Fórmula Uno, igualando a Schumacher, en una temporada atípica en la que, si nadie lo impide, Hamilton alcanzará al gran campeón alemán en número de títulos mundiales: siete.

A nivel de equipos, Los Ángeles Lakers han hecho historia al igualar a los Boston Celtics, ganando su decimoséptimo título de campeones de la NBA, el primero desde el 2010, y después de que la temporada pasada no disputará los "playoff" y en la presente les golpeará la muerte de Kobe Bryant el pasado enero en un accidente de helicóptero, una situación para la que muchos de los jugadores necesitaron atención psicológica.

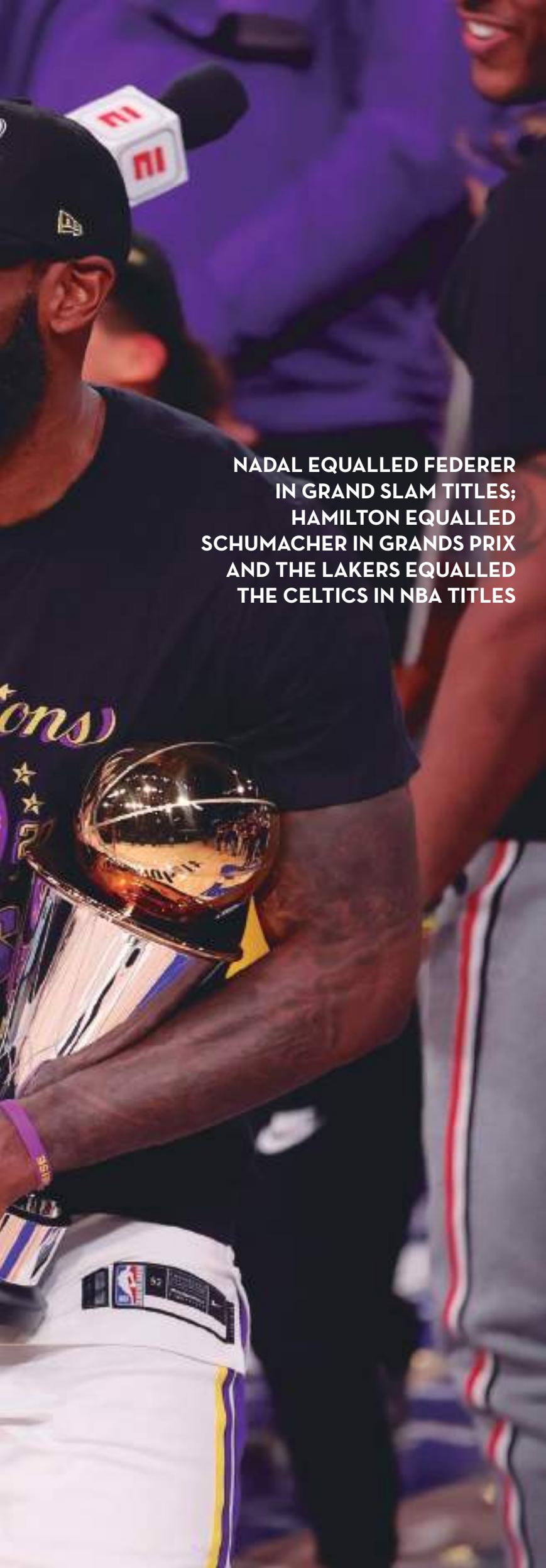
Al frente del triunfo de los Lakers ha estado LeBron James, elegido MVP de las finales, que consigue su cuarto anillo de campeón de la NBA con tres equipos diferentes después de haber ganado dos con los Miami Heat, el tercero con los Cavaliers de Cleveland y el cuarto con los Lakers, tras haber disputado diez finales.

A sus 35 años, la proeza de LeBron tiene más alcance al haber conseguido su undécimo triple-doble en las finales de la NBA, nueva marca en la historia de la liga estadounidense y vuelve a abrir, una vez más, el debate sobre si está al nivel de Michael Jordan o supera a la otrora estrella de los Chicago Bulls, franquicia con la que "Air" Jordan consiguió seis anillos de la NBA.

Si la proeza de los Lakers ha destacado en el deporte de la canasta estadounidense no menos importante ha sido el triunfo del equipo de Seattle Storm, vencedoras del título de la WNBA ante Las Vegas Aces en la burbuja de IMG Academy, en Bradenton (Florida). Para las de Seattle es el cuarto título de la liga estadounidense femenina, igualando a los Minnesota Lynx y los Houston Comets como las más laureadas.

NADAL IGUALA A FEDERER EN GRAND SLAM; HAMILTON A SCHUMACHER EN GRANDES PREMIOS Y LOS LAKERS A LOS CELTICS EN TÍTULOS DE LA NBA





**NADAL EQUALLED FEDERER
IN GRAND SLAM TITLES;
HAMILTON EQUALLED
SCHUMACHER IN GRANDS PRIX
AND THE LAKERS EQUALLED
THE CELTICS IN NBA TITLES**

LeBron James

"Todo el mundo sabe lo mucho que quiero a Michael Jordan, llevo el 23 por él, así que no hay nada que debatir."

"Everyone knows how much I love Michael Jordan, I wear No. 23 because of him, so there's nothing to debate."

Rafael Nadal, after winning Roland Garros for the thirteenth time, and equaling Roger Federer's total of 20 Grand Slams, valued more than anything the victory he achieved in Paris over Novak Djokovic, pointing out that he thinks that it was the "most complicated" victory of his long career.

The reasons given by the Mallorcan centre on the difficulties of training during the pandemic, a situation that has not benefited any sports person: "I have not done at all well after the confinement, I have trained very little during the past weeks, I had little chance to train the way I would have liked."

Nadal's extraordinary feat is like the achievements of other great athletes during one of the most difficult competition periods.

Lewis Hamilton has reached 91 victories in Formula One Grands Prix, equalling Michael Schumacher's record, in an atypical season which, if nobody prevents it, Hamilton will match the great German champion's number of world titles: seven.

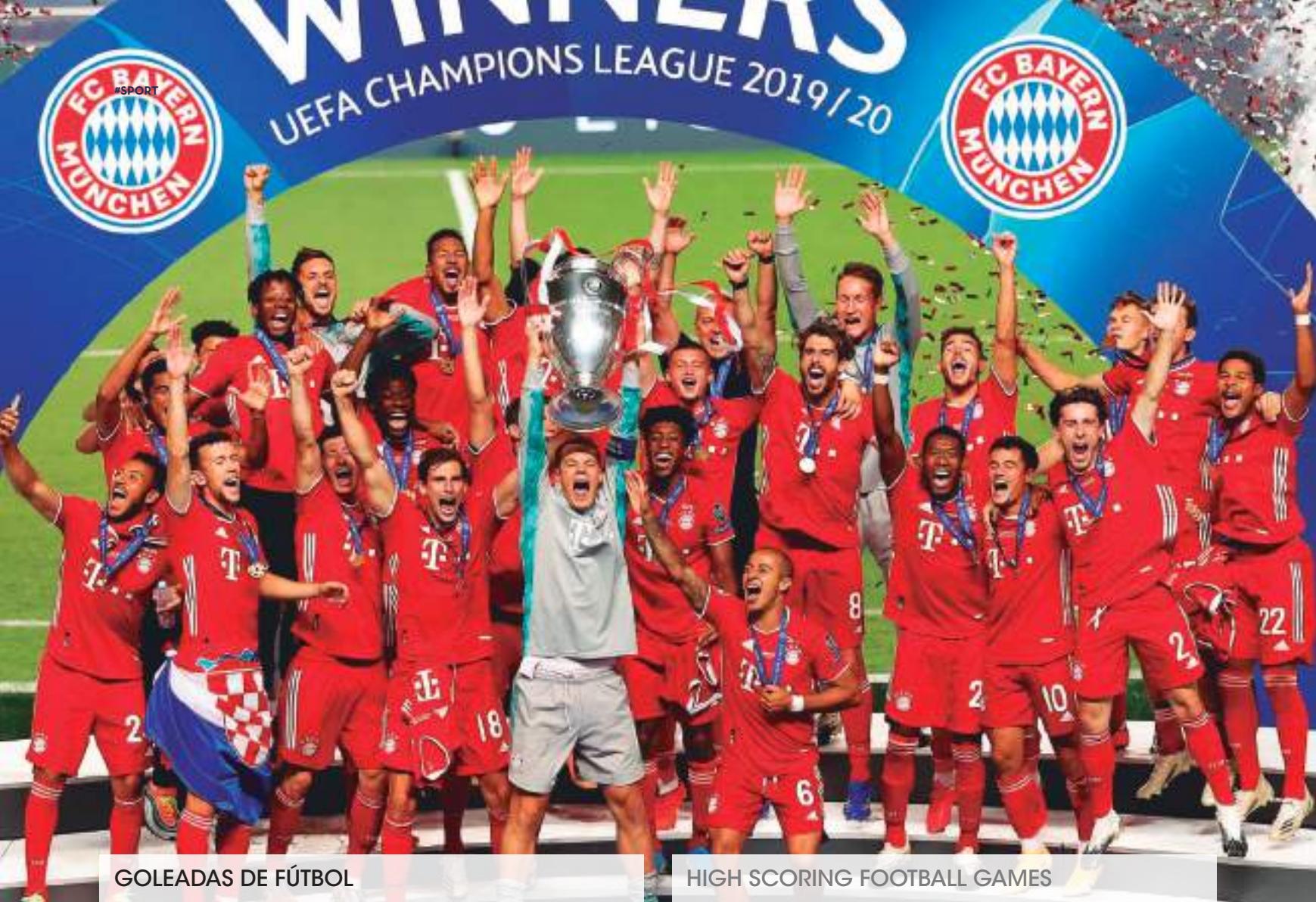
On a team level, the Los Angeles Lakers have made history by equaling the Boston Celtics record by winning their 17th NBA title, their first since 2010, after missing the playoffs last season and being hit by the death of Kobe Bryant in a helicopter crash last January, which caused many of the players to need psychological care.

LeBron James, elected MVP of the finals, has been at the forefront of the Lakers' triumph. He got his fourth NBA championship ring with three different teams after having won two with the Miami Heat, the third with the Cleveland Cavaliers and the fourth with the Lakers, having played in ten finals.

At 35, LeBron's major achievement is more far-reaching as he got his eleventh triple-double in the NBA finals, a new record in the history of the U.S. league, which once again opens the debate on whether he is on a par, or better than, Michael Jordan, the former Chicago Bulls star, the franchise with which "Air" Jordan won six NBA rings.

If the Lakers' exploits have stood out in American basketball, no less important has been the victory of the Seattle Storm team, winners of the WNBA title against Las Vegas Aces in the IMG Academy bubble, in Bradenton, Florida.

For the Seattle women, it is their fourth U.S. women's league title, equaling the record held by the Minnesota Lynx and Houston Comets.



GOLEADAS DE FÚTBOL

El mundo del fútbol tampoco vive momentos atractivos, con el virus amenazando las competiciones. En la mayoría de los casos, las pretemporadas de los clubes no han sido normales y en alguna circunstancia, muy cortas.

A pesar de tantas dificultades, se suceden gestas como la del Bayern de Múnich, ganador de cinco torneos (Liga de Campeones, Bundesliga, Copa de Alemania, Supercopa de Alemania y Supercopa de Europa) y que puede ampliar a uno más si vence en el Mundial de Clubes, en fecha aún por determinar.

Además, el cuadro alemán ha hecho historia al superar los 120 millones de euros en ganancias en la Liga de Campeones, la cifra más alta hasta ahora. Los muniqueses protagonizaron una de las goleadas del año, al endosarle un 8-2 al F.C. Barcelona de Messi, en los cuartos de final de la última Liga de Campeones.

Y si de goleadas hablamos, la mirada se dirige a la Premier League, que en tiempos de pandemia ha generado un aluvión de goles. El campeonato inglés ha hecho historia al batir el récord de goles en una jornada, con 44 goles. La cifra más alta desde que la Premier se juega con 20 equipos.

En atletismo, a pesar de la escasez de pruebas y las estrictas normas para competir, el protagonismo tiene nombre propio, Josua Cheptegei.

El atleta ugandés fue noticia por dos récords que han dado mucho que hablar. La primera, el 14 de agosto en Mónaco, al batir la plusmarca de los 5.000 metros, con un tiempo de 12:35.36 minutos, dos segundos menos que la anterior marca en posesión de Kenenisa Bekele. Y la segunda, el pasado 7 de octubre, en Valencia (España), donde consiguió batir el récord mundial que poseía desde hace

HIGH SCORING FOOTBALL GAMES

The world of football is not experiencing its best moments either, with the virus threatening competitions. Most clubs have had an unusual preseason and, for some clubs, it was noticeably short.

In spite of so many difficulties, there have been a number of successes, such as that of Bayern Munich, who have won five tournaments (Champions League, Bundesliga, German Cup, German Super Cup and European Super Cup) and can extend this by one more if they win the Club World Cup, on a date yet to be determined.

In addition, the German team has made history by earning more than €120 million by winning the Champions League, the highest figure ever. The Munich-based team played a key role in one of the most successful matches of the year, when they beat Messi's F.C. Barcelona 8-2 in the quarterfinals of the last Champions League.

And if we are talking about goals, then eyes should be on the Premier League, which in these pandemic times, has generated a flood of goals. The English league made history, by breaking the record for the number of goals scored on a single matchday, with 44 goals. This is the highest figure since the Premiership has been played with 20 teams.

In athletics, despite the scarcity of events and the strict competition rules, one athlete stands out: Josua Cheptegei. The Ugandan has broken the world records in both the 5,000 and 10,000 metres.

The Ugandan athlete has been in the news for his much discussed two new records. The first one, in Monaco on 14 August, was when he broke the 5,000 metres record with a time of 12:35.36 minutes, two seconds less than the previous record held by



quince años Kenenisa Bekele, el más longevo de la historia en los 10.000 metros, al parar el crono con un tiempo oficial de 26:11:00 minutos, seis segundos menos que el anterior registro.

Entre una y otra gesta de Cheptegei, otro fuera de serie del atletismo ha conseguido un logro histórico: el británico Mo Farah, quien fijó el récord de la hora al correr un total de 21.330 metros, el pasado 4 de septiembre en la sexta prueba de la Liga de Diamantes de Bruselas. Farah superó en 45 metros la anterior plusmarca en posesión del etíope Haile Gebrselassie desde el 27 de junio de 2007, con un total de 21.285 metros.

La temporada de ciclismo también ha deparado hechos casi históricos. El esloveno Tadej Pogacar se convirtió en el segundo vencedor más joven del Tour de Francia, con 22 años, ronda en la que debutaba y que arañó dos maillots más: el de la montaña y el más joven.

En los Campeonatos de Mundo de ciclismo, disputados en Imola (Italia), la holandesa Anna van der Breggen, de 30 años, hizo la proeza de ganar la prueba de ruta y contrarreloj. Este título de doble campeona del mundo se añade al Giro de Italia de 2020 y a la Flecha Valona, prueba en la que hizo historia al adjudicarse el sexto título consecutivo.

Y para proeza la de Jessica McCaskill, la boxeadora estadounidense que el pasado 21 de agosto dio la sorpresa al vencer a la campeónísima noruega, de ascendencia colombiana, Cecilia Braekus, invicta en los últimos once años, y que pone fin a su reinado en los pesos welter.

Proezas en tiempo de pandemia, una adversidad más para los deportistas, aunque para algunos haya sido un elemento más a batir.

Kenenisa Bekele. And the second, on October 7, in Valencia (Spain), where he managed to break the 10,000 metre world record that Kenenisa Bekele had held for fifteen years, the longest time in history of the 10,000 metres, by stopping the clock with an official time of 26:11:00 minutes, six seconds less than the previous record.

In between Cheptegei's exploits, another outstanding athletic feat was achieved: British athlete Mo Farah set the hour record by running a total of 21,330 metres, on 4th September in the sixth race of the Brussels Diamond League. Farah beat the previous record held by the Ethiopian Haile Gebrselassie by 45 metres, held since 27 June 2007, with a total of 21,285 metres.

The cycling season has also produced historic events. Slovenia's Tadej Pogacar became the second youngest winner of the Tour de France at 22, a tour in which he made his debut and achieved two more jerseys: the king of the mountains and the best youngster.

In the World Cycling Championships, held in Imola (Italy), the 30 year old Dutch Anna van der Breggen, achieved the accomplishment of winning the road race and the time trial. This double world championship title comes on top of her wins at the Giro d'Italia and the Flèche Wallonne in 2020, a race in which she made history by winning her sixth consecutive title.

And the feat of Jessica McCaskill, the American boxer who on August 21 surprised everyone by defeating the Norwegian champion, of Colombian descent, Cecilia Braekus, who was undefeated for eleven years, ending her reign in the welterweight category.

All of these feats were performed during the pandemic, another adversity for sportsmen and women, although for some it was just another element to be beaten.

IMED SUPERA LAS 100 INTERVENCIONES EN SU PROGRAMA DE CIRUGÍA ROBÓTICA

**IMED EXCEEDS 100
PROCEDURES ITS ROBOTIC
SURGERY PROGRAMME**



Han pasado ya 3 años y medio desde la inauguración del Hospital IMED Valencia. La incorporación del robot da Vinci Xi al equipamiento del centro desde su apertura supuso un hito muy relevante. Todavía en la actualidad, sigue siendo el único robot quirúrgico operativo en toda la sanidad privada de la Comunidad Valenciana, dando servicio también a pacientes de otras comunidades próximas como Murcia, Castilla la Mancha o Cataluña.

Con un equipo de cirujanos acreditados en cirugía robótica de máximo nivel, el hospital ha superado recientemente las 100 intervenciones con el robot Da Vinci Xi, siendo utilizado en las especialidades de urología, ginecología y cirugía general.

La especialidad de urología ha sido la que ha aportado mayor número de casos. En concreto, más de 80% de las cirugías han sido de próstata, aunque también se han realizado nefrectomías parciales de riñón y cistectomías de vejiga. Las ventajas que aporta el robot da Vinci en esta especialidad permite ser muy preciso a la hora de preservar las estructuras que envuelven órganos como la próstata, y que están relacionadas directamente con menores tasas de incontinencia o disfunción eréctil, consecuencias más habituales en pacientes de estas patologías intervenidos por laparoscopia o por cirugía abierta.

Three and a half years have now passed since the opening of the IMED Valencia Hospital. The incorporation of the da Vinci Xi robot into the centre's equipment at its opening was a particularly important milestone. It is still the only surgical robot operating in the whole of the private healthcare sector in the Valencia region, also providing services to patients from the surrounding regions of Murcia, Castilla la Mancha and Catalonia.

With a team of surgeons accredited in top-level robotic surgery, the hospital has recently performed more than 100 operations with the da Vinci Xi robot, which is used for urology, gynaecology and general surgery.

The urology speciality has contributed the largest number of cases. Actually, more than 80% of the surgeries have been on the prostate, although partial kidney nephrectomies and bladder cystectomies have also been performed. The advantage provided by the da Vinci robot is that it is very precise which allows the preservation of tissue surrounding the organs, such as the prostate, and, therefore, resulting in lower rates of incontinence or erectile dysfunction, the most common consequences in patients who have undergone laparoscopic or open surgery for these pathologies.



Así mismo, la visión 3D HD x10 y la maniobrabilidad 360° de los instrumentos del robot da Vinci Xi, así como el filtrado del temblor, aportan una mayor fiabilidad y simplicidad al cirujano a la hora de abordar casos más complejos, y son fundamentales en el tratamiento de otros procesos oncológicos, como el cáncer renal, facilitando al máximo las nefrectomías parciales.

Por otro lado, también se han realizado intervenciones en otras especialidades como en cirugía general, en procesos oncológicos de cáncer de colon, recto y páncreas. Todas estas zonas son de difícil acceso y tratamiento sumamente delicado, en las que la versatilidad y precisión del robot da Vinci ha permitido obtener magníficos resultados. También la cirugía bariátrica ha formado parte de nuestro programa de cirugía robótica da Vinci, especialidad en la que esta tecnología aporta numerosas ventajas.

Destacar finalmente que también se han realizado intervenciones en ginecología, sobre todo en procesos oncológicos derivados de la endometriosis o el cáncer de cuello de útero (Cervix). Esta área es una de las que más recorrido tiene, en opinión del equipo médico de IMED Valencia, por la efectividad demostrada en la reducción de complicaciones, la menor tasa de conversiones y reingresos hospitalarios.

Furthermore, the 3D HD x10 vision and 360° manoeuvrability of the instruments of the da Vinci Xi robot, as well as the stabilisation, provide greater reliability and simplicity to the surgeon when dealing with more complex cases, and are fundamental in the treatment of other oncological processes, such as renal cancer, successfully facilitating partial nephrectomies.

On the other hand, procedures have also been carried out in other specialities such as general surgery, in oncological processes of colon and rectum and pancreatic cancer. All of these areas are difficult to access and extremely delicate to treat, and the versatility and precision of the da Vinci robot has allowed magnificent results to be obtained. Bariatric surgery has also formed part of the da Vinci robotic surgery programme, a speciality in which this technology provides numerous advantages.

Finally, it should be noted that procedures have also been carried out in gynaecology, especially in oncological processes derived from endometriosis or cervical cancer. In the opinion of the medical team at IMED Valencia, this is one of the areas with the greatest potential for reducing complications and lowering the rate of hospital readmissions.

IMED

ALTO RENDIMIENTO

IMED Y LA UCV PRESENTAN EL SERVICIO DE ALTO RENDIMIENTO A LOS LÍDERES DEL DEPORTE VALENCIANO



UCV

TO DEPORTIVO

IMED AND UCV PRESENT THE HIGH-PERFORMANCE SERVICE TO THE LEADERS OF VALENCIAN SPORTS



El pasado mes de junio tuvo lugar la presentación del servicio de medicina deportiva y alto rendimiento que **IMED** y la **Universidad Católica de Valencia** han impulsado de manera conjunta. El acto tuvo lugar en el Palco Vip del Estadio de Mestalla. El exciclista Ángel Luis Casero fue el presentador del evento, en el que se conoció el equipo médico que conforma la oferta asistencial del servicio, formado por profesionales con amplia experiencia en el deporte profesional, como los doctores Óscar Fabregat, Eduardo Sánchez Alepuz o José Ramón Pérez del Valle. Además del equipo humano, también se presentaron las distintas especialidades, tratamientos y tecnologías que ofrecerá el espacio, entre las que destaca la medicina deportiva, cardiología, traumatología y readaptación de lesiones, psicología deportiva, nutrición, fisioterapia, y medicina hiperbárica.

Last June, a presentation was made of the high-performance sports medicine service that IMED and the Catholic University of Valencia have jointly established. The event took place in the VIP box of the Mestalla Stadium. Ex-cyclist Ángel Luis Casero was in charge of presenting the event, in which the service's healthcare medical team, made up of professionals with extensive experience in professional sport such as doctors Óscar Fabregat, Eduardo Sánchez Alepuz and José Ramón Pérez del Valle, was introduced. In addition to the team, the different specialities, treatments and technologies that the service will offer were also presented, including sports medicine, cardiology, traumatology and injury recovery, sports psychology, nutrition, physiotherapy and hyperbaric medicine.



El nuevo servicio IMEDUCV Alto Rendimiento Deportivo se ubica en la planta baja del Edificio Crea, junto al Hospital IMED Valencia. En una superficie de más de 900m², la unidad alberga la última tecnología y ofrece los tratamientos más avanzados, al servicio tanto del deportista profesional como del aficionado. Destacan entre estos tratamientos la oxigenoterapia y la medicina hiperbárica, la recuperación activa gracias a la cinta antigravedad Alter-G o un equipo de densitometría de cuerpo entero, entre otros elementos. La realización de pruebas de esfuerzo o ergoespirometrías será otro de sus puntos fuertes, contando la instalación con un cicloergómetro y con un tapiz rodante de amplias dimensiones, que permite la realización de pruebas a deportistas de gran altura, como los jugadores profesionales de baloncesto, o deportistas con silla de ruedas o handbike.

Durante el acto intervino el rector de la Universidad Católica de Valencia, José Manuel Pagán, quien destacó en su alocución la unión de dos grandes entidades de la Comunidad Valenciana, como son la UCV y el grupo hospitalario IMED. Pagán quiso poner énfasis en la aportación de "la Universidad UCV en el área de investigación y asistencial de profesionales de prestigio y vinculados a la UCV en unas instalaciones de primer nivel que serán un referente tanto para deportistas profesionales como deportistas aficionados".

Por parte de IMED Hospitales intervino su consejero delegado, Ángel Gómez, quien resaltó la "perfecta

The new IMEDUCV High Performance Sports service is located on the ground floor of the Crea Building, next to the IMED Valencia Hospital. With more than 900m², the unit houses the latest technology and offers the most advanced treatments, to serve both professional and amateur sportsmen and women. These treatments include oxygen therapy and hyperbaric medicine, as well as active recovery using the Alter-G anti-gravity treadmill and a full-body densitometry unit, among other elements. Another feature are the stress performance or ergospirometry tests, which use a cyclo-ergometer and a large treadmill, which allows very tall athletes, such as professional basketball players, or athletes in wheelchairs or hand bikes, to take part in the tests.

During the event, the rector of the Catholic University of Valencia, José Manuel Pagán, highlighted in his speech the union of two large Valencian Community organisations, UCV and IMED hospital group. Pagán emphasized the contribution of "the UCV University in the field of research and assistance to the prestigious professionals linked to the UCV and first-class facilities that will be a benchmark for both professional and amateur sportsmen and women". Ángel Gómez, CEO of IMED Hospitals, spoke on behalf of IMED, highlighting the "perfect integration and compatibility of the new service with the rest of the IMED Valencia services, which will allow sportsmen and women to use the hospital's facilities in the event that a diagnostic test results in the requirement of emergency hospitalisation or the use of operating theatres".



integración y complementariedad del nuevo servicio con el resto de áreas del hospital IMED Valencia, que permitirá que los deportistas dispongan de las instalaciones del hospital en caso de que fuera necesario una prueba de diagnóstico por imagen, su hospitalización por una urgencia o el uso de quirófanos”.

El acto contó con la presencia de conocidas caras del mundo del deporte, como el tenista Daniel Gimeno Traver, la capitana del Valencia Basket, Anna Gómez, el campeón del mundo de paratriatlón, Héctor Catalá, el ciclista del Movistar Team, Sebastián Mora, la subcampeona de España de duatlón, Noelia Juan o el jugador olímpico de vóley playa, Pablo Herrera.

Asimismo, asistieron exdeportistas de élite como Víctor Luengo, hoy responsable de relaciones institucionales del Valencia Basket, Jorge Martínez “Aspar”, líder del Aspar Team, o Fernando Giner, presidente de la Asociación de Futbolistas del Valencia C.F. También estuvieron presentes representantes de clubes deportivos de la ciudad como el S.D. Correcaminos, Les Abelles Rugby Club, el Club de Tenis Valencia o los presidentes de las Federaciones de Fútbol y Tenis.

Desde la puesta en funcionamiento del centro, algunos de los principales deportistas de nuestra ciudad ya han pasado por sus instalaciones, como los jugadores y jugadoras de los primeros equipos del Valencia Club de Fútbol y Valencia Basket o los principales atletas del equipo Cárnica Serrano.

The event was attended by well-known faces from the world of sport, such as the tennis player Daniel Gimeno Traver, the captain of Valencia Basket, Anna Gómez, the paratriathlon world champion, Héctor Catalá, the Movistar Team cyclist, Sebastián Mora, the Spanish duathlon runner-up, Noelia Juan and the Olympic beach volleyball player, Pablo Herrera. Also present were former elite sportsmen such as Víctor Luengo, today responsible for institutional relations at Valencia Basket, Jorge Martínez “Aspar”, leader of the Aspar Team, and Fernando Giner, president of the Valencia C.F. Footballers Association. Also present were representatives of the city's sports clubs such as S.D. Correcaminos, Les Abelles Rugby Club, the Club de Tenis Valencia and the presidents of the Football and Tennis Federations.

Since the centre opened, some of the main sportsmen and women of our city have already used the facilities, such as the Valencia Club de Fútbol first team and Valencia Basket players and athletes from the Cárnica Serrano team.

LLEGA EL NUEVO
CUPRA FORMENTOR,
CONDUCE DIFERENTE

THE NEW CUPRA FORMENTOR
ARRIVES, DRIVE DIFFERENTLY







El CUPRA Formentor lleva el nombre del cabo Formentor, en la isla española de Mallorca, una de las zonas más bellas y salvajes de las Islas Baleares, y esos mismos atributos definen el carácter y la personalidad del crossover de altas prestaciones.

El CUPRA Formentor estará disponible, en Serrauto Elche y Torrevieja y en Oleza Motor Orihuela, en una amplia gama de cinco motorizaciones, incluidas dos versiones híbridas enchufables de altas prestaciones.

Coronando la oferta, y disponible desde el inicio, se situará la versión de gasolina de 310 CV, que ofrece la máxima expresión del ADN de la marca CUPRA, con un emocional sonido para añadirle aún más atractivo.

El CUPRA Formentor mira además hacia el futuro, acelerando el tránsito hacia la electrificación mediante la incorporación de dos mecánicas híbridas enchufables de altas prestaciones, aprovechando la potencia de la combustión y de la electricidad para ofrecer 204 CV o 245 CV. Consigue así las prestaciones que esperan los clientes de CUPRA, pero en sintonía con el respeto por el medio ambiente.

El modelo ofrece además un avanzado chasis capaz de configurar la firmeza de sus suspensiones, gracias al Control Dinámico de Chasis (DCC), el sistema de Dirección Progresiva, y la transmisión automática DSG, con independencia del propulsor que elijan los clientes.

El diseño del CUPRA Formentor aporta frescura, personalidad y deportividad, enmarcado en una carrocería de SUV coupé. Ya en el habitáculo, los pasajeros perciben en todo momento una gran sensación de modernidad y deportividad, con el toque único de la marca CUPRA.

The CUPRA Formentor is named after Cape Formentor on the Spanish island of Mallorca, one of the most beautiful and wildest areas of the Balearic Islands, and these same attributes define the character and personality of this high performance crossover.

The CUPRA Formentor will be available, in Serrauto Elche and Torrevieja and in Oleza Motor Orihuela, with a wide range of five engines, including two high performance plug-in hybrid versions.

Crowning the range, and available from the start, will be the 310 HP petrol engined version, which offers the utmost expression of the CUPRA brand DNA, with an emotional soundtrack to increase the appeal.

The CUPRA Formentor is future looking, accelerating the brand's move towards electrification by incorporating two high-performance plug-in hybrid engines, combining the power of combustion and electric motors to deliver 204 hp or 245 hp. Thus achieving the performance expected by CUPRA customers, but whilst also respecting the environment.

The model also offers an advanced chassis capable of adjusting the firmness of its suspension, thanks to the Dynamic Chassis Control (DCC), the Progressive Steering system, and the DSG automatic transmission, regardless of the engine chosen by the customers.

The design of the CUPRA Formentor brings freshness, personality and sportiness, framed in a coupe SUV bodywork. Once in the passenger compartment, passengers feel a great sense of modernity and sportiness, with the unique touch of the CUPRA brand.

Passengers are welcomed in a high-end interior, which envelops the driver and passengers, offering an exclusive welcome, from the moment the doors



Los pasajeros son recibidos en un interior de alta gama, que envuelve al conductor y a sus pasajeros, y ofrece una exclusiva acogida desde que se abren las puertas y el logotipo de CUPRA se proyecta sobre el suelo, hasta el nuevo volante CUPRA con botones satélites y los asientos deportivos de tipo bucket, con tapicería mixta de piel y tela.

Y es en el interior donde las posibilidades digitales se hacen visibles. El CUPRA Formentor integra un equipo de info-entretenimiento de 30,5 cm (12") -la mayor pantalla ofrecida en un modelo de la marca- y soluciones de conectividad de última generación.

Asimismo, la seguridad adquiere un rol todavía más importante. La gama de sistemas de seguridad y de asistencia al conductor implementados en el equipamiento de serie y en opción del CUPRA Formentor, le convierte en uno de los modelos más seguros del segmento.

El Cupra Formentor también lo podemos encontrar con propulsor gasolina 1.5 TSI de cuatro cilindros con 150 cv, asociado a una caja manual de 6 velocidades o a una automática de doble embrague DSG con 7 relaciones. Ambos con 250 Nm de par máximo al eje delantero, acelera de 0 a 100 Km/h en 8.9 segundos y alcanza una velocidad punta de 204km/h.

En lo referente al consumo declara un gasto combinado entre 5,4 litros y 5,6 /100 Km. Y todo esto con un precio promocional, con descuentos, por debajo de los 30.000€.

are opened and the CUPRA logo is projected onto the floor, to the new CUPRA steering wheel with satellite buttons and the bucket-type sports seats, upholstered in leather and fabric.

And it is in the interior that the digital possibilities become visible. The CUPRA Formentor features a 12" infotainment display - the largest offered on a Formentor model - and state-of-the-art connectivity solutions.

Security also plays a very important role. The range of safety and driver assistance systems available as standard and optional equipment on the CUPRA Formentor makes it one of the safest models in this segment.

The Cupra Formentor can also be specified with a 1.5 TSI four-cylinder petrol engine producing 150 HP, coupled to either a 6-speed manual or a 7-speed double-clutch semi-automatic DSG gearbox. With 250Nm of maximum torque to the front axle, it accelerates from 0 to 100 Km/h in 8.9 seconds and reaches a top speed of 204km/h. In terms of consumption, it has a combined figures of between 5.4 liters and 5.6 /100 km. And all this with a promotional price, with discounts, of below €30,000.

DESCUBRE UN NUEVO MODELO DE CONDUCCIÓN EN SERRAUTO [ELCHE Y TORREVIEJA] Y EN OLEZA MOTOR [ORIHUELA]

DISCOVER THE NEW DRIVING MODEL AT SERRAUTO [ELCHE AND TORREVIEJA] AND AT OLEZA MOTOR [ORIHUELA]

+INFO: 963 052 382 | www.cupraofficial.es

CALABACINES RELLENOS

STUFFED COURGETTES



- * 3 calabacines | courgettes
- * 1 cebolla | onion
- * 300 g carne picada | minced meat
- * queso rallado | grated cheese
- * sal al gusto | salt to taste
- * aceite de oliva virgen extra | extra virgin olive oil

COMO HACER LA RECETA...

Con los calabacines vacíos, guarde la pulpa obtenida. En una sartén antiadherente, fríe la cebolla con un poco de aceite de oliva virgen extra junto con la carne picada. Corte la pulpa de calabacín y agréguela a la sartén. Cocine a fuego alto hasta que la carne este bien hecha. Añada sal y pimienta al gusto. Rellene los calabacines con la mezcla y espolvoree queso rallado al gusto. Hornee con el horno precalentado a 220°C hasta que el queso se haya gratinado.

VACIADOR PRESTO

Excelente para vaciar y preparar fácilmente verduras rellenas como calabacines, patatas, pepinos, tomates, tubérculos, manzanas envueltas en hojaldre, etc. Con 3 tamaños de cuchillas. Perfecto para ahorrar espacio. Las cuchillas que no se están utilizando se pueden guardar en el interior del mango. Fabricado de plástico resistente. Lavar bajo el grifo de agua corriente. No apto para lavavajillas.

Garantía de 3 años.



HOW TO MAKE THE RECIPE...

Hollow out the courgettes, keeping the pulp. In a non-stick frying pan, fry the onion with a little extra virgin olive oil together with the minced meat. Cut the pulp into small cubes and add it to the frying pan. Cook over a high heat until the meat is well done. Add salt and pepper to taste. Stuff courgettes with the mixture and sprinkle with grated cheese to taste. Bake in a preheated oven at 220° until the cheese has melted.

PRESTO COURGETTE CORER

Excellent for emptying and easily preparing stuffed vegetables such as courgettes, potatoes, cucumbers, tomatoes, root vegetables, apples wrapped in puff pastry, etc. With 3 sizes of blades. Perfect for saving space. Unused blades can be stored inside the handle. Made of sturdy plastic. Clean under running water. Not suitable for dishwashers.

Guaranteed for 3 years.

Ref. 420659

P.V.P. 11,90€



POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS

ROASTED CHICKEN WITH FINE HERBS

- * 1 pollo entero | whole chicken
- * 1 cebolla | onion
- * 1 berenjena | aubergine
- * 1 calabacín | zucchini
- * hierbas provenzales | provencal herbs
- * aceite de oliva virgen extra | extra virgin olive oil

COMO HACER LA RECETA...

Primero, limpiar y trocear el pollo. En un bol, añada tres cucharadas de aceite y comience a incorporar las hierbas provenzales, en este caso albahaca, tomillo y romero. Deje que repose durante 20 minutos para que el aceite adquiera el sabor de las hierbas. A continuación, con un pincel, pincele los trozos de pollo y colóquelos sobre el asador SmartCLICK ya caliente, añada sal y pimienta al gusto sobre los trozos de pollo y deje que se vayan cocinando durante unos minutos o hasta que vea que están dorados. Acompáñelo con cebolla, calabacín o berenjena cocinado sobre la misma plancha.

ASADOR PLANCHA SMARTCLICK 42x28 cm

Espacioso asador plancha con asas de silicona resistente al calor, excelente para asar alimentos. Con 2 zonas térmicas: el centro del asador para asado intenso, los lados para acabado y mantener caliente los alimentos. Recubrimiento antiadherente de primera calidad contra quemados y fondo de inducción de acero inoxidable, apto para todo tipo de cocinas. Apto para lavavajillas.

Garantía de 5 años.

HOW TO MAKE THE RECIPE...

Cut up and clean the chicken. In a bowl, add the three spoonfuls of oil and start incorporating the Provencal herbs, basil, thyme and rosemary. Let it rest for 20 minutes so that the oil absorbs the herbal flavours. Then brush the chicken pieces and place them on the pre-heated SmartCLICK grill, adding salt and pepper to taste and let it cook for a few minutes or until you see that they are golden brown. Accompany the chicken with onion, zucchini or eggplant cooked on the same grilling pan.

SMARTCLICK GRILL PAN 42x28 cm

Spacious grill pan with heat-resistant silicone handles, excellent for grilling and serving food. With 2 cooking zones: the centre of the rotisserie for intense roasting and the sides for finishing and warming food. Top quality non-stick coating against burns and an underside of stainless steel. Suitable for all types of kitchens. Dishwasher safe. 5 year warranty.



Ref. 605068
P.V.P. 49,90€



BIZCOCHO DE MANZANA

APPLE SPONGE

- * 200 g harina | plain flour
- * 5 g levadura química | baking powder
- * 1 cucharadita de canela | teaspoon cinnamon
- * 1 manzana | apple
- * 2 huevos | eggs
- * 175 g azúcar | sugar
- * 190 g aceite de girasol | sunflower oil
- * 50 g leche | milk

COMO HACER LA RECETA...

Tamice la harina con la levadura y póngala en un bol, añada la pizca de sal y la canela. Pele la manzana y píquela. Y añádala a la harina para que no se oxide. Bata los huevos con el azúcar hasta que espumen, añada el aceite, la leche, y mezcle suavemente. Vierta esta mezcla en el bol de la harina y mezcle con movimientos envolventes, hasta que todos los ingredientes se hayan integrado. Cubra el bol y deje reposar en el frigorífico durante media hora. Precaliente el horno a 190° C con calor arriba y abajo. Hornee el bizcocho a 180°C durante 30 min.

MOLDE ARO ALTO, DELÍCIA, DIAMANTE

Lujoso molde con formas refinadas y excelente recubrimiento antiadherente. El bizcocho de aro alto se cocina de manera uniforme sin sobrecocción y se puede desmoldar fácilmente una vez horneado. Fabricado de metal noble compuesto, apto para hornos eléctricos, de aire caliente y de gas, apto para lavavajillas. Receta incluida. Garantía de 3 años.

HOW TO MAKE THE RECIPE...

Sieve the flour with the yeast and put it in a bowl, add a pinch of salt and the cinnamon. Peel the apple and chop it and add it to the flour so that it does not discolour. Beat the eggs with the sugar until they foam, add the oil, the milk, and mix gently. Pour this mixture into the bowl of flour and mix with circular movements, until all the ingredients have been fully combined. Cover the bowl and let it rest in the fridge for about half an hour. Preheat the oven at 190° with high heat and lower to 180° and bake the cake for 30 minutes.

HIGH RING CAKE MOULD, DELICIA, DIAMOND

Luxurious mould with refined shapes and excellent non-stick coating. The high ring cake mould cooks evenly without overcooking and can be easily removed once baked. Made of metal and suitable for electric, hot air and gas ovens, dishwasher safe. Recipe included. 3-year warranty.

Ref. 623145
P.V.P. 47,90€



SHOP ON LINE
www.argimirojoyero.com



ARGIMIRO

JOYERO

Calle Colón, 41
Valencia

EN ESTE CAMINO TÚ MARCAS EL RITMO

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

DESCUENTO 10% CÓDIGO: IMED10

centauro.net

Tu aventura empieza aquí.
España, Italia, Grecia y Portugal

centauro
rent a car