

BIENESTAR

MAGAZINE

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

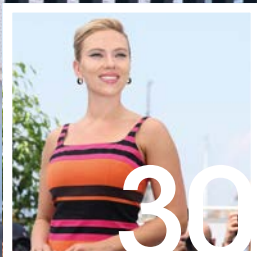
IMED VIRGEN DE LA FUENSANTA

INICIA SU ACTIVIDAD
THE OPENING OF THE VIRGEN DE
LA FUENSANTA HOSPITAL



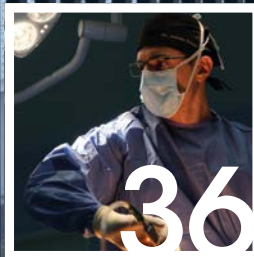
16

Utila, el paraíso
desconocido del Caribe



30

La deslumbrante carrera de
Scarlett Johansson



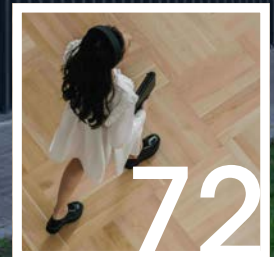
36

La increíble precisión
de la rinoplastia ultrasónica



60

El mejor edificio del mundo es
una escuela primaria



72

El mocasín: de
zapato funcional a estrella

#IMED #FACTORHUMANO #IMEDBREVES #WANDERLUST
#PEDIATRÍA #PEOPLE #ILAHY #HISTORIA #DENTAL #VITAFERTILIDAD #FOODIE



BE ROADLOVER, BE YOURWAY

Tu alquiler de coche más completo al mejor precio
Your most comprehensive car rental option at the best price

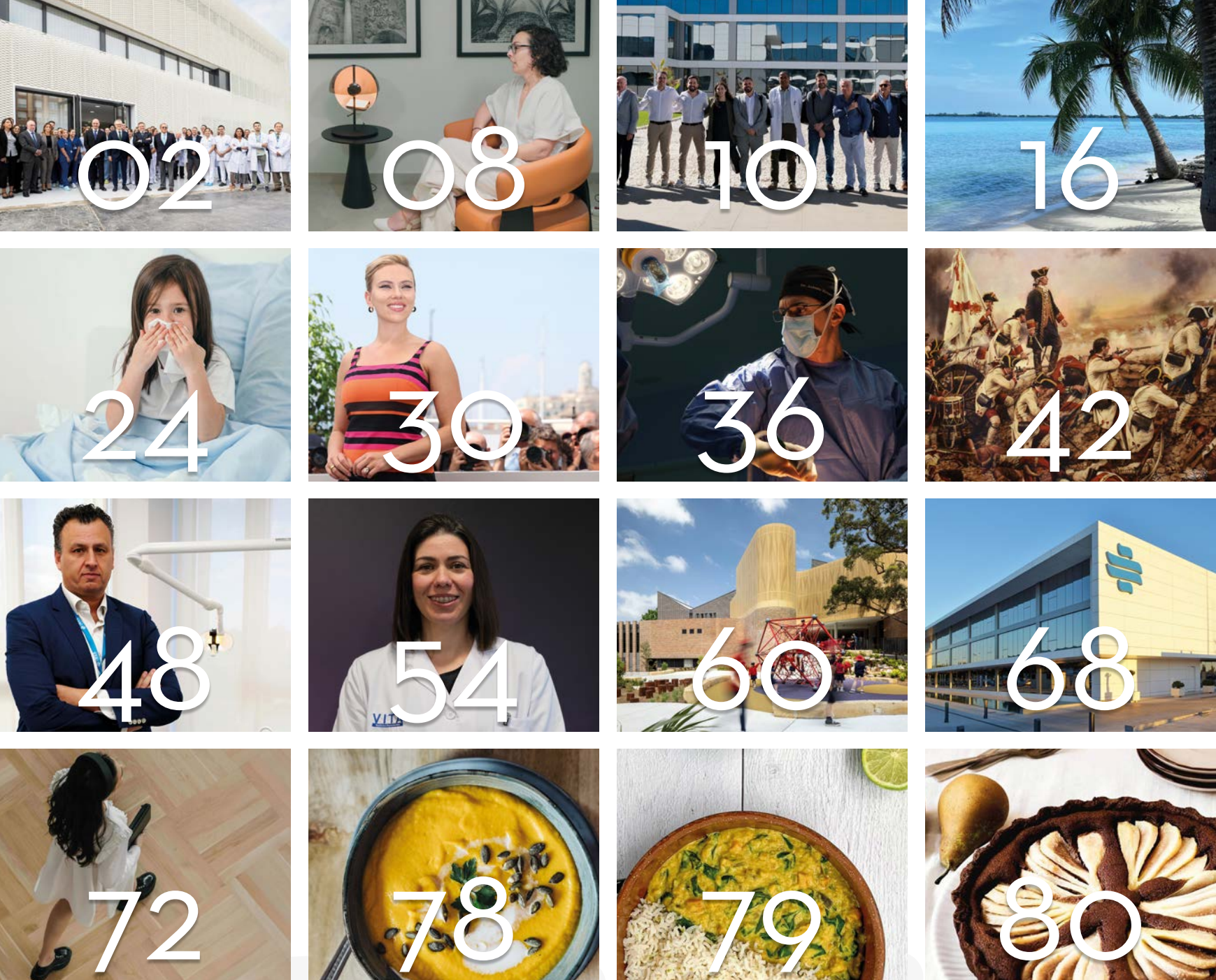
HASTA
UP TO
-15%



Reserva aquí
Book here

centauro.net





IMED Virgen de la Fuensanta inicia su actividad
The opening of the Virgen de la Fuensanta Hospital

02

48 | Ortodoncia infantil
Paediatric orthodontics

Descubre 'Factor Humano' el podcast de IMED
Discover the 'Factor Humano' podcast by IMED

08

54 | Mitos y verdades de la fertilidad y reproducción asistida
Myths and truths about fertility and assisted reproduction

Noticias breves IMED
IMED brief news

10

60 | El mejor edificio del mundo es una escuela primaria
The best building in the world is a primary school

Utila, el paraíso desconocido del Caribe
Utila: the Caribbean's hidden paradise

16

68 | IMED sitúa a seis hospitales entre los mejores de España
IMED has six of the best hospitals in Spain

Cómo tratar gripes y resfriados en niños durante el curso
How to treat colds and flu in children during the school year

24

72 | El mocasín: de zapato funcional a estrella
The loafer: from functional shoe to fashion star

La deslumbrante carrera de Scarlett Johansson
The dazzling career of Scarlett Johansson

30

78 | Crema de zanahoria y leche de coco
Carrot and coconut milk cream soup

La increíble precisión de la rinoplastia ultrasónica
The incredible precision of ultrasonic rhinoplasty

36

79 | Dahl de lentejas rojas con espinacas y especias
Red lentil dahl with spinach and spices

Bernardo de Gálvez, el héroe hispano
Bernardo de Gálvez: the hispanic hero

42

80 | Tarta rústica de peras, almendras y cacao
Rustic pear, almond, and cocoa tart

Revista realizada y elaborada en su totalidad por



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



THE OPENING OF THE VIRGEN DE LA FUENSANTA HOSPITAL

IMED VIRGEN DE LA FUENSANTA INICIA SU ACTIVIDAD





El nuevo hospital de Murcia cuenta con 45 camas, 8 quirófanos, 40 consultas externas, servicio de urgencias 24 horas y UCI



El nuevo hospital privado de la ciudad de Murcia, IMED Virgen de la Fuensanta, inició su actividad el pasado mes de noviembre. El centro hospitalario, concebido de acuerdo con el modelo asistencial de IMED Hospitales, está enfocado en ofrecer al paciente la atención sanitaria más completa con la tecnología más avanzada. Con 40 despachos de consultas externas, IMED Virgen de la Fuensanta presta servicio en la mayoría de las especialidades clínicas con un equipo profesional con dedicación completa.

El nuevo centro del grupo sanitario IMED cuenta con 45 camas y un servicio de urgencias 24 horas que dispone de 4 boxes de observación, 1 box de paradas y 4 de consultas. Asimismo, el hospital incorpora 8 quirófanos integrados de última generación y sala de reanimación, además, su Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) está provista de 8 puestos.

The new private hospital in Murcia, IMED Virgen de la Fuensanta, commenced operations on Monday, November 11. The hospital, designed in line with the IMED Hospitales care model, focuses on providing patients with comprehensive healthcare supported by the most advanced technology. With 40 outpatient consultation rooms, IMED Virgen de la Fuensanta offers services across most clinical specialties, staffed by a dedicated professional team.

The new facility of the IMED healthcare group includes 45 beds and a 24-hour emergency service featuring 4 observation rooms, 1 resuscitation room, and 4 consultation rooms. Additionally, the hospital houses 8 state-of-the-art integrated operating rooms and a recovery room, along with an Intensive Care Unit (ICU) equipped with 8 beds.



The new hospital in Murcia features 45 beds, 8 operating rooms, 40 outpatient consultation rooms, a 24-hour emergency service, and an ICU.

También, el hospital cuenta con servicio de extracciones y análisis clínicos al que se puede acceder sin necesidad de cita previa.

La construcción y dotación de IMED Virgen de la Fuensanta ha supuesto una inversión superior a los 30 millones de euros. Del equipamiento tecnológico, uno de los más avanzados de Murcia, destaca el completo servicio de diagnóstico por imagen, dotado de equipos de última generación como resonancia magnética de 1,5 teslas, TAC multicorte, mamografía con tomosíntesis, densitometría, equipos de ecografía y radiología convencional.

"La suma del factor humano y de la tecnología configuran una oferta asistencial de gran calidad, única en Murcia. En IMED Virgen de la Fuensanta la experiencia del paciente está en el centro", ha explicado Roberto

The hospital also offers blood extraction and clinical analysis services, accessible without the need for an appointment.

The construction and equipping of IMED Virgen de la Fuensanta represented an investment of over 30 million euros. Its technological equipment, among the most advanced in Murcia, includes a comprehensive diagnostic imaging service featuring cutting-edge devices such as a 1.5-tesla MRI, a multi-slice CT scanner, tomosynthesis mammography, densitometry, ultrasound systems, and conventional radiology equipment.

"The combination of human expertise and technology creates a high-quality healthcare facility, unique in Murcia. At IMED Virgen de la Fuensanta, the patient experience is at the center of everything," explained Roberto Ferrándiz, the hospital's director. "Healthcare is



El hospital está en pleno funcionamiento desde el pasado 11 de noviembre.

The hospital has been fully operational since November 11.

Ferrándiz, director del Hospital. "La atención sanitaria es fundamental, pero también lo es la comodidad del paciente, el tiempo de espera o la facilidad para concertar una cita o acceder al historial médico. Por eso, ponemos a disposición de los pacientes las habitaciones más confortables y las aplicaciones tecnológicas más intuitivas para la gestión integral de nuestra relación con la salud y el hospital", ha añadido Ferrándiz. El Hospital, implementará desde su apertura la posibilidad de realizar autocheck-in a través de la app de IMED para citas en consultas externas y para análisis clínicos.

OTRAS NOVEDADES

Otra de las novedades de IMED Virgen de la Fuensanta es la sala de intervencionismo, dotada con el equipamiento más avanzado para la realización de estudios de diagnóstico o tratamientos mínimamente invasivos. Esta unidad está preparada para el abordaje de patologías vasculares mediante técnicas de intervencionismo en hemodinámica y electrofisiología, radiología y neuroradiología. Además, IMED Virgen de la Fuensanta ha conformado un equipo profesional y una dotación tecnológica específica para convertirse en un hospital de referencia regional en cardiología, traumatología y cirugía general. Con 250 profesionales en el momento de arranque, el objetivo de IMED es conformar un cuadro de profesionales sanitarios y administrativos de más de 350 personas cuando se encuentre a pleno funcionamiento.

IMED Virgen de la Fuensanta está ubicado junto a una de las principales vías de la capital murciana, la Avenida Juan Carlos I, a la altura del centro comercial Carrefour Zaraiche. Cuenta con facilidad de acceso tanto desde el centro de la ciudad como desde las zonas de su periferia.

IMED Hospitales, presente en la Región de Murcia desde 2020, gestiona también un centro de radioterapia oncológica en las inmediaciones de la Nueva Condomina. El centro, de 2.000 m2 de superficie, cuenta con un equipamiento de dos aceleradores lineales, un equipo de braquiterapia y TAC. Ambos centros funcionarán de manera coordinada con el objetivo de ofrecer una atención que aproveche todas las sinergias posibles.

fundamental, but so are the patient's comfort, waiting times, and the ease of scheduling appointments or accessing medical records. That's why we provide the most comfortable rooms and the most intuitive technological applications to ensure seamless health and hospital management," added Ferrándiz. From its opening, the hospital will implement the option of self-check-in for outpatient appointments and clinical analyses through the IMED app.

OTHER UPDATES

One of the key innovations at IMED Virgen de la Fuensanta is the intervention room, equipped with the most advanced technology for performing diagnostic studies or minimally invasive treatments. This unit is designed to handle vascular pathologies using interventional techniques in hemodynamics and electrophysiology, as well as radiology and neuroradiology. Additionally, IMED Virgen de la Fuensanta has assembled a specialized team and cutting-edge technology to become a regional reference hospital in cardiology, traumatology, and general surgery. Starting with a team of 250 professionals, IMED aims to expand its healthcare and administrative staff to over 350 people once the hospital is fully operational.

IMED Virgen de la Fuensanta is located along one of the main thoroughfares of Murcia's capital, Avenida Juan Carlos I, near the Carrefour Zaraiche shopping center. The hospital offers convenient access from both the city center and surrounding areas.

IMED Hospitales, active in the Region of Murcia since 2020, also operates an oncology radiotherapy center near Nueva Condomina. This facility, with a 2,000 m2 area, is equipped with two linear accelerators, a brachytherapy unit and a CT scanner. Both centers will work in coordination to provide care that leverages all possible synergies.

#FACTORHUMANO



‘FACTOR HUMANO’ EL PODCAST DE IMED HOSPITALES PODCAST BY IMED HOSPITALES



Factor Humano es el podcast de salud de IMED Hospitales, una propuesta diseñada para acercar a los oyentes la mejor información médica de la mano de nuestros expertos. Cada episodio reúne entrevistas y charlas con médicos y profesionales sanitarios de diversas especialidades, quienes comparten sus conocimientos y experiencias para responder a las preguntas más frecuentes y aclarar dudas sobre temas de salud.

En Factor Humano, nuestros especialistas abordan, en un lenguaje accesible, temas actuales de la medicina, las patologías más comunes y los avances en tecnología médica. Desde consejos sobre el cuidado de la salud hasta detalles sobre tratamientos innovadores, cada episodio es una oportunidad para conocer de cerca la realidad médica y los desarrollos de vanguardia.

The Factor Humano is the health podcast by IMED Hospitales, a concept designed to bring listeners the best medical information directly from our experts. Each episode brings together interviews, talks and conversations with doctors and health professionals from various specialties, who share their knowledge and experiences that aims to answer frequently asked questions and clarify doubts about health issues.

The Factor Humano podcasts allows our specialists to address, in simple terms, current topics in medicine, the most common medical conditions and advances in medical technology. Each episode is an opportunity to get a closer look at medical reality and cutting-edge developments, from health care advice to details on innovative treatments.

Escuchar Factor Humano es tan fácil como acceder a las plataformas más populares: Youtube, Spotify, Ivoox o Apple Podcasts. Este formato es una herramienta ideal para quienes buscan información médica veraz y actualizada, presentada de forma amena y rigurosa.



Listening to Factor Humano is easy and is accessible via the most popular platforms: YouTube, Spotify, Ivoox or Apple Podcasts. This format is an ideal tool for those seeking accurate and up-to-date medical information, presented in an entertaining and rigorous way.

CAPÍTULO 2

UNIDAD DE COLUMNA CON LA DRA. SARA BURGNET





CAPÍTULO 1

UNIDAD DE GENÉTICA CON EL DR. JAVIER GARCÍA PLANELLS





CAPÍTULO 3

PEDIATRÍA Y SALUD MENTAL INFANTIL CON LA DRA. MARÍA MALAGÓN





CAPÍTULO 4

CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA CON EL DR. JOSÉ VICENTE DÍAZ





CAPÍTULO 5

PSICONEUROINMUNOLOGÍA CLÍNICA PNI CON SALVADOR FERRANDO





CAPÍTULO 6

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS CON LA DRA. VANESA PÉREZ GUILLÉN





CAPÍTULO 7

UNIDAD DE SUELO PÉLVICO CON LA FISIOTERAPEUTA ADRIANA HORTELANO







JORNADA DE EQUIPOS DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

ORTHOPAEDIC SURGERY AND TRAUMATOLOGY TEAMS CONFERENCE

Para seguir con nuestro compromiso de mejorar la calidad de nuestros pacientes, en IMED Hospitales hemos celebrado la I Jornada de Cirugía Ortopédica y Traumatología (COT). Doctores y doctoras de los hospitales IMED Colón, Valencia, Levante, Elche y Virgen de la Fuensanta se dieron cita el pasado viernes 18 de octubre en una jornada de formación y colaboración. El encuentro sirvió como espacio para compartir experiencias, resolver dudas y debatir sobre las mejores prácticas en esta especialidad.

El evento tuvo lugar en el Hospital IMED Elche, donde se desarrollaron charlas y ponencias centradas en temas clave como la 'Patología del codo' desarrollada por la Dra. Irene Hernández Martínez, la 'Artroscopia de la muñeca' explicada por la Dra. Ana Verdejo, o también la 'Inestabilidad glenohumeral' expuesta por el Dr. Eduardo Sánchez Alepuz.

Este tipo de sesiones no solo fortalecen la formación continua de nuestros profesionales, sino que refuerzan nuestro compromiso de brindar una atención médica de excelencia a todos los pacientes que confían en IMED Hospitales.

To continue our commitment to improve patient care, IMED Hospitals hosted the First Conference of Orthopaedic Surgery and Traumatology (COT). Doctors from the IMED Colón, Valencia, Levante, Elche and Virgen de la Fuensanta hospitals met last Friday 18th October for a day of training and collaboration. The meeting served as an opportunity to share experiences, address questions and discuss best practices in this speciality.

The event took place at the IMED Elche Hospital, where talks focused on important topics such as 'Elbow pathology', presented by Dr. Irene Hernández Martínez, 'Wrist arthroscopy' explained by Dr. Ana Verdejo, and 'Glenohumeral instability' presented by Dr. Eduardo Sánchez Alepuz.

These types of sessions not only strengthen the continuous development of our professionals, but also reinforce our commitment to provide excellent medical care to every patient that attends and trusts IMED Hospitals.





IMED COLÓN

IMED COLÓN ATIENDE A MÁS DE 130.000 EPISODIOS MÉDICOS EN SUS PRIMEROS MESES

IMED COLÓN ATTENDS TO MORE THAN 130.000 MEDICAL EPISODES IN ITS FIRST FEW MONTHS

Desde su apertura el pasado mes de abril, el nuevo hospital IMED Colón se ha establecido como el centro sanitario de referencia en el centro de Valencia y según apunta su gerente, el Dr. Alfredo Montoro, "la acogida ha sido buenísima, y ha superado nuestras expectativas con creces. En estos primeros 6 meses, han pasado por el hospital cerca de 130.000 episodios médicos".

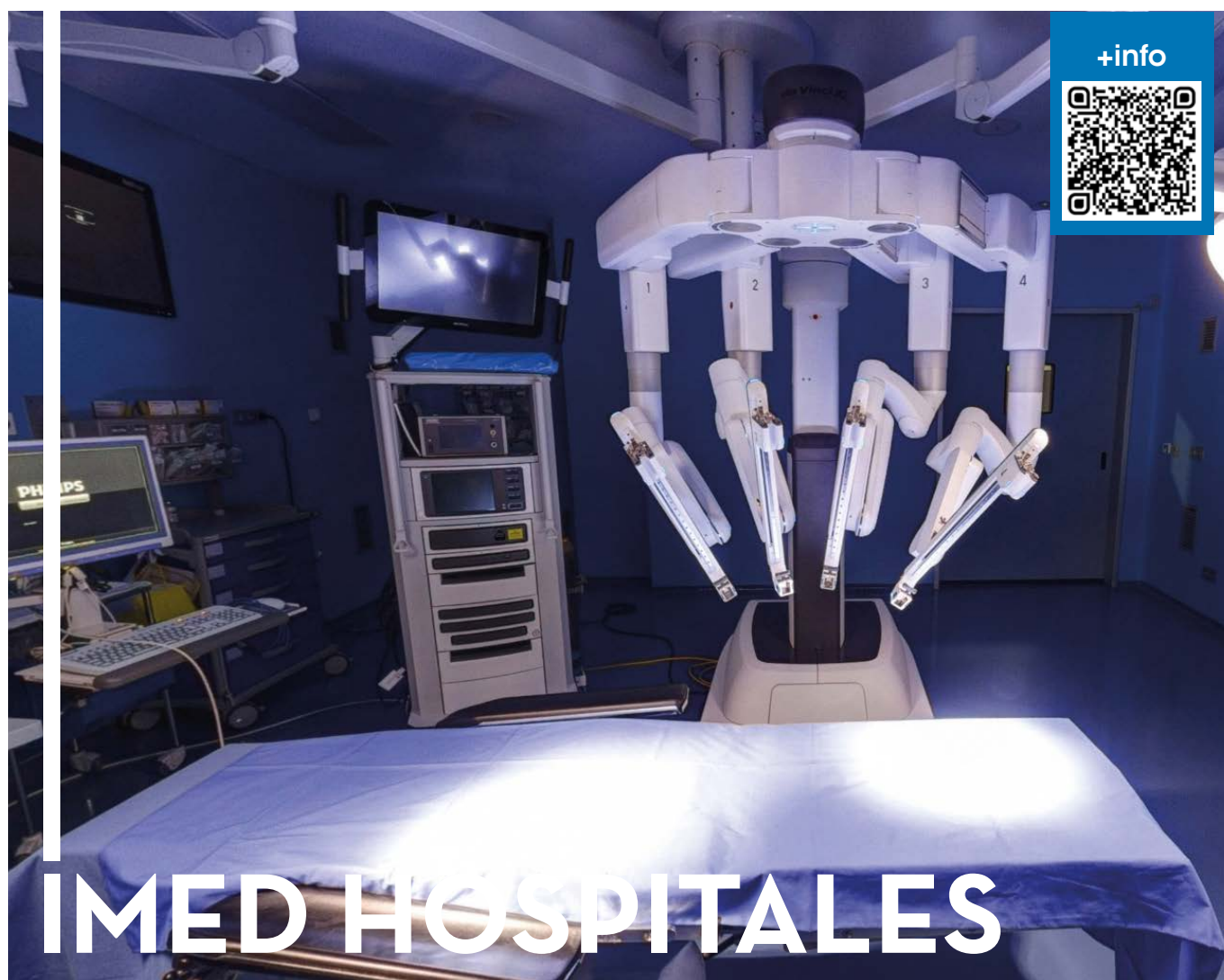
"Entendemos que hay gente que, por sus circunstancias, se tiene que desplazar de formas diferentes. Entonces lo que nosotros llamamos hospital de proximidad, es decir 'hospital llevado a donde está la gente', pues en Valencia no lo teníamos. Apostamos por ese modelo, y está funcionando fenomenal", destaca Montoro.

Otro factor diferencial son los tiempos de espera y de atención. Desde IMED se intentan acortar lo máximo posible y es una de métricas que más se vigilan gracias a la tecnología. A través de la app de IMED, donde el paciente puede consultar su historial clínico, sus pruebas diagnósticas, etc.

Since its opening last April, the new IMED Colón hospital has established itself as the primary health facility in central Valencia. According to its manager, Dr. Alfredo Montoro, 'the reception has been very good, and has far exceeded our expectations. In the first six months, nearly 130,000 medical episodes have passed through the hospital'.

'We understand that there are people who, because of their circumstances, have to move around in different ways. So, what we call a community hospital, or a 'hospital where the people are', Valencia did not have. We opted for that model, and it is working phenomenally well,' Montoro points states.

Another differentiating factor is the waiting and attendance times. IMED tries to shorten them as much as possible and this is one of the metrics that is most closely monitored thanks to the IMED app, where patients can consult their clinical history, diagnostic tests, etc.



IMED, LÍDER EN CIRUGÍA ROBÓTICA EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

IMED, LEADER IN ROBOTIC SURGERY IN THE COMMUNITY OF VALENCIA

IMED Hospitales se ha consolidado como referente en cirugía robótica en la Comunidad Valenciana desde que, en mayo de 2017, fue el primer hospital privado en introducir el robot Da Vinci. Con un equipo de especialistas altamente cualificados en cirugía general, torácica, ginecológica y urológica, IMED destaca en el litoral mediterráneo por su compromiso con la tecnología médica avanzada.

El robot Da Vinci Xi, de última generación, permite cirugías menos invasivas, disminuyendo el dolor postoperatorio y acortando los tiempos de hospitalización, lo que mejora significativamente la calidad de vida de los pacientes. IMED cuenta con el mayor número de profesionales privados acreditados para operar con esta tecnología, y su crecimiento es notable: recientemente han expandido su oferta a la cirugía torácica y próximamente abordarán cirugías de cáncer colorrectal (CCR) con Da Vinci.

La reputación de IMED atrae a pacientes de toda España, de regiones como Valencia, Alicante, Murcia, Albacete, Cataluña y País Vasco, quienes confían en sus expertos y en su tecnología de vanguardia para recibir el mejor tratamiento disponible.

IMED Hospitales has established itself as a leader in robotic surgery in the Valencian Community since May 2017, when it became the first private hospital to introduce the Da Vinci robot. With a team of highly qualified specialists in general, thoracic, gynaecological and urological surgery, IMED is prominent on the Mediterranean coast for its commitment to advanced medical technology.

The latest generation Da Vinci Xi robot allows for less invasive surgeries, reducing post-operative pain and shortening hospitalisation times, which significantly improves patient quality of life. IMED has the largest number of private professionals accredited to operate this technology, and the expansion of robotic surgery is remarkable: now including thoracic surgery and will soon tackle colorectal cancer (CRC) surgeries with Da Vinci.

IMED's reputation attracts patients from all over Spain, from regions such as Valencia, Alicante, Murcia, Albacete, Catalonia and the Basque Country, who rely on its experts and cutting-edge technology to obtain the best treatment available.



ESTRENAMOS NUEVAS INSTALACIONES EN ILAHY BENIDORM

WE OPEN A NEW FACILITY AT ILAHY BENIDORM

Seguimos creciendo en ilahy Instituto Dermoestético con nuestras nuevas instalaciones en Benidorm. Diseñadas para ofrecer mayor comodidad y accesibilidad, cuentan con cinco nuevas consultas y un nuevo parking para nuestros pacientes.

La clínica sigue ubicada en la Calle Dr. Santiago Ramón y Cajal, 7, manteniendo las garantías de IMED Hospitales. Esto nos permite ofrecer un cuidado integral enfocado en la salud, el bienestar y una atención personalizada.

En ilahy apostamos por la tecnología más avanzada y un equipo médico especializado para alcanzar la excelencia en cada tratamiento. Todos nuestros profesionales están colegiados y son miembros de la SEME (Sociedad Española de Medicina Estética) y SECPRE (Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética).

La formación continua es clave en nuestro compromiso con la profesionalidad e integridad, asegurando que cirujanos, médicos y auxiliares estén siempre actualizados. Nuestro objetivo sigue siendo ofrecer a cada paciente un servicio de calidad en un espacio diseñado para que se sienta como en casa.

Con estas nuevas instalaciones, reforzamos nuestro compromiso de brindar lo mejor en medicina y estética avanzada.

At ilahy dermoaesthetic institute we continue to grow with the opening of our new facility in Benidorm. Designed to provide greater comfort and accessibility, the new space features five consultation rooms and a new parking area for our patients.

The clinic remains located at Calle Dr. Santiago Ramón y Cajal, 7, maintaining the trusted standards of IMED Hospitales. This enables us to offer comprehensive care focused on health, well-being, and personalized attention.

At ilahy, we are committed to utilizing the most advanced technology and a specialized medical team to achieve excellence in every treatment. All our professionals are accredited and members of SEME (Spanish Society of Aesthetic Medicine) and SECPRE (Spanish Society of Plastic, Reconstructive, and Aesthetic Surgery).

Continuous education is key to our commitment to professionalism and integrity, ensuring that our surgeons, doctors, and assistants are always up to date. Our goal remains to provide every patient with high-quality service in a space designed to make them feel at home.

With these new facility, we reinforce our commitment to offering the best in advanced medicine and aesthetics.



Juan Manuel Candela Moreno, gerente de IMED Elche y la Dra. Anna Baeza, Directora Médica del hospital

IMED LEVANTE E IMED ELCHE RENUEVAN EL RECONOCIMIENTO QH

IMED LEVANTE AND IMED ELCHE RENEW THEIR QH CERTIFICATION

Tanto el hospital IMED Levante, como IMED Elche, los dos centros más longevos del grupo IMED, renuevan en 2024 el reconocimiento QH (Quality Healthcare). Un galardón que se entrega a aquellas organizaciones sanitarias que se esfuerzan en implantar un sistema de calidad progresivo y continuado en el tiempo y que han obtenido las certificaciones necesarias para demostrar que aportan las máximas garantías a sus procesos. El reconocimiento se basa en una metodología innovadora que reconoce la excelencia asistencial y promueve la calidad como una cultura de mejora continua.

Hospitales y centros asistenciales de referencia en toda España ya cuentan con esta certificación, que debe ser renovada periódicamente, demostrando que se mantienen actualizados todos los procesos referentes a la calidad asistencial. El comité auditor de estos premios está compuesto por instituciones de relevancia como la Asociación Española para la Calidad (AEC), la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP), la Sociedad Española de Directivos de la Salud (SEDI-SA) y el Instituto para el Desarrollo e Integración de la Sanidad (IDIS).

IMED VALENCIA Y GANDÍA, TAMBIÉN CUENTAN CON EL SELLO QH

Además, en 2023, los hospitales IMED Valencia e IMED Gandía también fueron galardonados con la distinción QH. Esto los convierte en los únicos centros hospitalarios privados de la provincia de Valencia en obtenerlos.

Both IMED Levante Hospital and IMED Elche, the two longest-standing centers in the IMED group, renewed their QH (Quality Healthcare) recognition in 2024. This distinction is awarded to healthcare organizations that strive to implement a progressive and sustained quality system over time and have obtained the necessary certifications to demonstrate the highest guarantees in their processes. The recognition is based on an innovative methodology that acknowledges healthcare excellence and promotes quality as a culture of continuous improvement.

Hospitals and healthcare centers of excellence across Spain already hold this certification, which must be periodically renewed to ensure that all processes related to healthcare quality remain up to date. The audit committee for these awards includes prominent institutions such as the Spanish Association for Quality (AEC), the Platform of Patient Organizations (POP), the Spanish Society of Health Executives (SEDISA), and the Institute for the Development and Integration of Healthcare (IDIS).

IMED VALENCIA AND IMED GANDÍA ALSO HOLD THE QH SEAL

Additionally, in 2023, IMED Valencia and IMED Gandía hospitals were also awarded the QH distinction. This makes IMED the only private hospitals in the Valencia province to have received this prestigious recognition.



Learning at the speed of life!



From 1 to 18 years old
De 1 a 18 años



**Immersion in English and Spanish,
plus German and Valencian**
Inmersión real en inglés y
español, además de alemán y valenciano



International approach to education
Proyecto educativo internacional



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



Values-based education
Educación emocional y en valores



**Excellent facilities in an idyllic setting:
laboratories, swimming pool, music room,
library, sports facilities, children's playground...**
Excelentes instalaciones, en un entorno idílico:
laboratorios, piscina, sala de música, biblioteca,
instalaciones deportivas, patio infantil...



SCAN ME



 966 877 055
 admisioneslanucia@iepgroup.es
 Av. El Copet, 5 | 03530 La Nucía (Alicante)

UTILA

EL PARAÍSO DESCONOCIDO DEL CARIBE

Alberga una de las barreras de coral más grandes del mundo, sus playas se extienden como un paraíso virgen en pleno mar Caribe y su gastronomía radica en recetas ancestrales con productos de gran calidad. La isla de Utila, en Honduras, se posiciona como un nuevo y desconocido enclave turístico.

Home to one of the largest coral reefs in the world, its beaches stretch like a pristine paradise in the heart of the Caribbean Sea, and its gastronomy is rooted in ancestral recipes made with high-quality ingredients. Utila Island, in Honduras, is emerging as a new and little-known tourist destination.

THE CARIBBEAN'S HIDDEN PARADISE

Troy Bodden

Utila es el lugar más bello del mundo,
Colón desembarcó aquí sus naves atraído
por su belleza.

*Utila is the most beautiful place in the world.
Columbus docked his ships here,
drawn by its beauty.*

Es la isla más pequeña de Honduras, y la más próxima al territorio continental del Caribe. Situada en la zona norte del continente y con paisajes de agua turquesa alejados de la masificación, esta pequeña isla cercana a la residencia de estrellas como Michael Douglas o Catherine Z Jones es el destino del momento.

EL HOGAR DEL TIBURÓN BALLENA

Considerado el pez más grande del mundo, el tiburón ballena es uno de los animales que conforman la fauna marina de la zona, convertida en un punto turístico indispensable para los amantes del buceo o el esnórquel, un tipo de turismo al alza.

Alrededor de la isla se encuentra la gran barrera de coral de Mesoamérica, que cuenta con varias escuelas de buceo de certificación internacional para conocer este pequeño paraíso bajo sus aguas, como Utila Water Sports, capitaneada por el exalcalde de la isla, Troy Bodden.

"Utila es el lugar más bello del mundo, Colón desembarcó aquí sus naves atraído por su belleza", explica Bodden sobre la pequeña isla, en la que incorporó proyectos innovadores en torno a la sostenibilidad y el reciclaje, como calles pavimentadas con argamasa realizada de productos reciclados.

UNA ISLA PARA RESPIRAR CALMA

Con apenas 50 kilómetros de superficie, once de largo y cuatro en su punto más ancho, la isla cuenta con una población de casi cinco mil habitantes, y acoge pequeñas flotas de turismo atraídas por sus playas paradisíacas y su única población, East Harbor, una larga calle que perfila la silueta de la costa.

La isla, cuyos habitantes provienen desde los descendientes de los Paya -relacionados con los mayas-, fue posteriormente poblada por piratas ingleses y otros habitantes descendientes de Gran Caimán y sus vecinas islas de la bahía; Roatán, Guanaja, Barbareta, Morat, Santa Elena y las Islas del Cisne.

Turistas extranjeros, muchos de ellos convertidos en residentes con el paso del tiempo, convergen con una población cuya fuente de ingresos es el turismo y la agricultura, en un ecosistema marcado por la amabilidad y la tranquilidad que también goza de una atractiva y bohemia vida nocturna.



It is the smallest island in Honduras and the closest to the mainland Caribbean coast. Located in the northern part of the continent, with turquoise waters and landscapes far from overcrowding, this small island -close to the residences of stars like Michael Douglas and Catherine Zeta-Jones- has become the destination of the moment.

HOME OF THE WHALE SHARK

Considered the largest fish in the world, the whale shark is one of the marine species found in the area, which has become a must-visit destination for diving and snorkeling enthusiasts-two forms of tourism on the rise.



GASTRONOMÍA LOCAL, UN TESORO BIEN CUIDADO

Con el pescado y el marisco como axioma central, la gastronomía de la isla cuida el producto local desde elaboraciones enriquecidas por la fusión de culturas; caribeños, centroamericanos y africanos.

Desde los 'tapados', una sopa espesa con un toque picante y mariscos, hasta las baleadas, plato típico que se extiende por todo el país y que consta de tortillas rellenas de frijoles rojos triturrados y quesos, hasta el 'pescado frito con tajada', pescado frito servido con rodajas de plátano verde.

Around the island lies the Mesoamerican Barrier Reef, which hosts several internationally certified diving schools where visitors can explore this small underwater paradise. One such school is Utila Water Sports, led by the island's former mayor, Troy Bodden.

"Utila is the most beautiful place in the world. Columbus docked his ships here, drawn by its beauty," Bodden tells about the small island where he has implemented innovative projects focused on sustainability and recycling, including streets paved with mortar made from recycled materials.



Servidos en cucurucho de papel y como una delicia gastronómica para tomar a pie de calle, los 'camarones empanizados' son otro de los manjares de esta isla, una de las especialidades del eje de peregrinación gastronómica 'Restaurante 1104', donde se sirven junto a salsa tártara y puré de maracuyá.

FRENTE A LA CEIBA, LA CAPITAL DEL ECOTURISMO

Frente a esta isla, ya en suelo continental, se encuentra La Ceiba, la capital del departamento de Atlántida y la cuarta ciudad más poblada de Honduras. Un enclave donde convergen desde actividades de playa y de relajación con otras de aventuras como grandes tirolinas, expediciones o rafting por sus grandes ríos.

Ancestralmente conocido como un punto indispensable en el comercio de fruta de la zona por productos como las bananas o la piña, La Ceiba o 'La novia de Honduras' es uno de los ejes de mayor comercio exterior de la zona, y también de actividades heterogéneas para sus curiosos visitantes.

Desde el Parque nacional Pico Bonito hasta el Refugio de Vida Silvestre de cuero y salado, con protección a más de 35 especies de animales como el manatí. Otro de los lugares más visitados es la cuenca del río Cangrejal, con multitud de senderos y la posibilidad de realizar rafting en sus aguas.

En contrapunto a los planes de aventuras, La Ceiba cuenta con unas aguas termales que se posicionan como un remanso de paz. Ubicadas en el corazón de la vegetación tras casi un kilómetro a pie, las aguas calientes de la zona conforman piscinas naturales de agua caliente con barros hidratantes para la piel gracias a su contenido de azufre.

AN ISLAND TO BREATHE CALM

With just 50 square kilometers of surface area – 11 km long and 4 km at its widest point – the island has a population of nearly five thousand people. It welcomes small groups of tourists drawn to its paradisiacal beaches and its only town, East Harbor, a long street tracing the coastline's silhouette.

A Fusion of histories and cultures, the island's inhabitants trace their origins back to the descendants of the Paya people – closely linked to the Maya. Later, it was populated by English pirates and other settlers from Grand Cayman and its neighboring Bay Islands: Roatán, Guanaja, Barbareta, Morat, Santa Elena, and the Swan Islands. Foreign tourists, many of whom have become residents over time, mingle with a local population whose main sources of income are tourism and agriculture with an ecosystem marked by friendliness and tranquility, complemented by an attractive and bohemian nightlife.

LOCAL GASTRONOMY: A WELL-PRESERVED TREASURE

With seafood as its central axiom, the island's cuisine cherishes local ingredients, enriched by a fusion of Caribbean, Central American, and African influences.

From "tapados", a thick, slightly spicy seafood soup, to "baleadas" – a traditional dish popular throughout the country, consisting of tortillas filled with mashed red beans and cheese – and "fried fish with tajadas", fried fish served with slices of green plantain. Served in paper cones and perfect as a street food treat, "breaded shrimps" are another local delicacy. They are one of the highlights at the culinary hotspot Restaurante 1104, where they are served with tartar sauce and passion fruit purée.



La isla cuenta con 50 kilómetros de superficie,
11 de largo y 4 en su punto más ancho.

*The island has an area of 31 miles, a length of 7
miles, and a width of 2.5 miles at its widest point.*

LA MAGIA DE LAS ALDEAS GARÍFUNAS EN SAMBO CREEK

A orillas del mar Caribe y a poco más de quince kilómetros de La Ceiba se encuentra Sambo Creek, una tradicional villa de la etnia garífuna, grupo descendiente de los africanos y los pueblos originarios del Caribe que habitan entre algunos puntos de Honduras, Nicaragua, Belice y Guatemala, con más de 600.000 residentes.

Los garífuna cuentan con una destacada cultura musical de ritmos marcados con tambores y una gastronomía basada en platos como la 'machuca', que combina plátano verde en puré con leche de coco y pescado frito o el 'ereba', pilar de su gastronomía, un pan de yuca que sirve como acompañamiento de la mayoría de comidas.

Entre su cultura gastronómica destaca su propia bebida, el 'gifty' -amargo en el idioma garífuna-, una bebida alcohólica creada como medicamento a la que también se atribuyen propiedades digestivas y que ha pasado a formar parte de la identidad garífuna.

FACING LA CEIBA: THE CAPITAL OF ECOTOURISM

Opposite this island, on the mainland, lies La Ceiba, the capital of the Atlántida Department and the fourth most populous city in Honduras. This location offers a mix of beach and relaxation activities alongside adventure options such as ziplining, expeditions, or rafting on its large rivers.

Historically known as a key hub for fruit trade in the region -featuring products like bananas and pineapples- La Ceiba, also known as "The Bride of Honduras", is a major international trade centre with diverse activities for curious visitors.

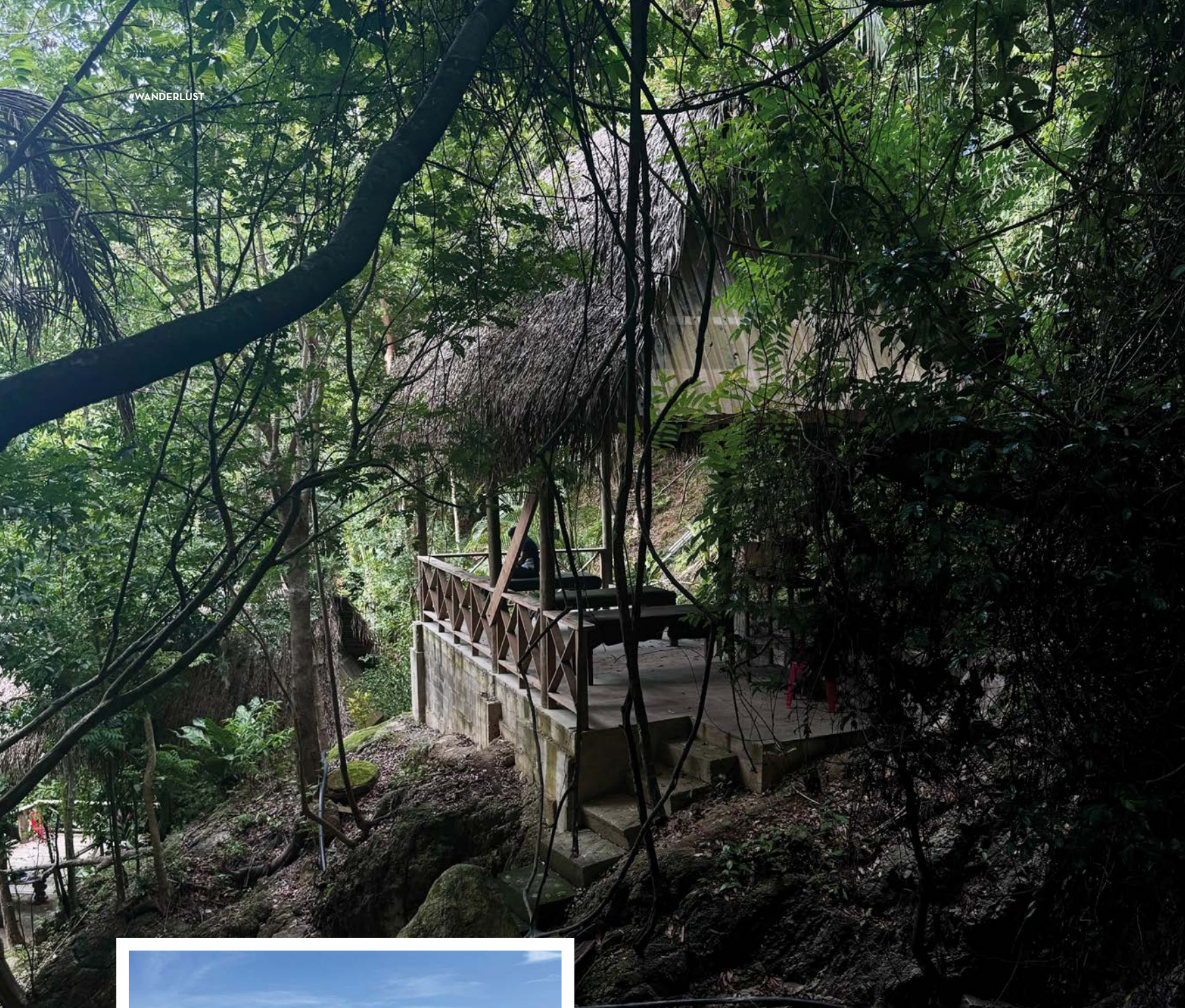
From the lush Pico Bonito National Park to the Cuero y Salado Wildlife Refuge, which protects over 35 animal species, including the manatee, La Ceiba offers an abundance of natural wonders.

Another popular destination is the Cangrejal River basin, where visitors can enjoy numerous hiking trails and the thrill of rafting through its waters.

For those seeking relaxation instead of adventure, La Ceiba features natural hot springs that serve as a haven of tranquility. Nestled in the heart of the vegetation and accessible after a nearly one-kilometer walk, these natural pools of hot water are enriched with sulfur, providing hydrating mud treatments for the skin.

THE MAGIC OF GARÍFUNA VILLAGES IN SAMBO CREEK

On the shores of the Caribbean Sea, just over 15 kilometers from La Ceiba, lies Sambo Creek, a traditional village of the Garífuna people. This ethnic group which is descended from the African and Indigenous Caribbe-



Arnaldo Chamorro es uno de los rostros más respetados dentro de esta comunidad, y además de regentar su propio restaurante de gastronomía garífuna en la costa de Sambo Creek, 'Chamorro's Restaurant', fabrica esta bebida en diferentes modalidades y con la mirada puesta en un plan de exportación exterior.

"Es un producto de nostalgia", explica sobre esta bebida, que aglutina raíces y cortezas de la vegetación de la zona y se deja macerar durante un tiempo. "Tras la pandemia ha experimentado un auge por sus propiedades medicinales", añade Chamorro sobre la bebida, que es también un sello de identidad.

an peoples is spread across parts of Honduras, Nicaragua, Belize, and Guatemala, with over 600,000 residents.

The Garífuna culture is renowned for its rhythmic drum-based music and a rich culinary tradition that includes dishes like "machuca", a combination of mashed green plantains with coconut milk and fried fish, and "ereba", a cassava bread that serves as a staple accompaniment to most meals.

One of the cultural highlights is their traditional drink, "gify" meaning "bitter" in the Garífuna language. This alcoholic beverage, originally created as a medicinal remedy, is believed to have digestive properties and has become a key part of Garífuna identity.

Arnaldo Chamorro is one of the most respected figures in this community. In addition to running his own Garífuna restaurant, Chamorro's Restaurant, on the coast of Sambo Creek, he produces gify in various forms, with plans to expand into international markets.

"It's a product of nostalgia," Chamorro explains about the drink, which is made by macerating roots and barks from the local vegetation. "Since the pandemic, it has seen a rise in popularity due to its medicinal properties," says Chamorro about the beverage, which is also a symbol of identity for the Garífuna people.



SERVIGROUP

HOTELES

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

Conoces el
club Servi+?

Mas información en:
www.servigroup.es



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

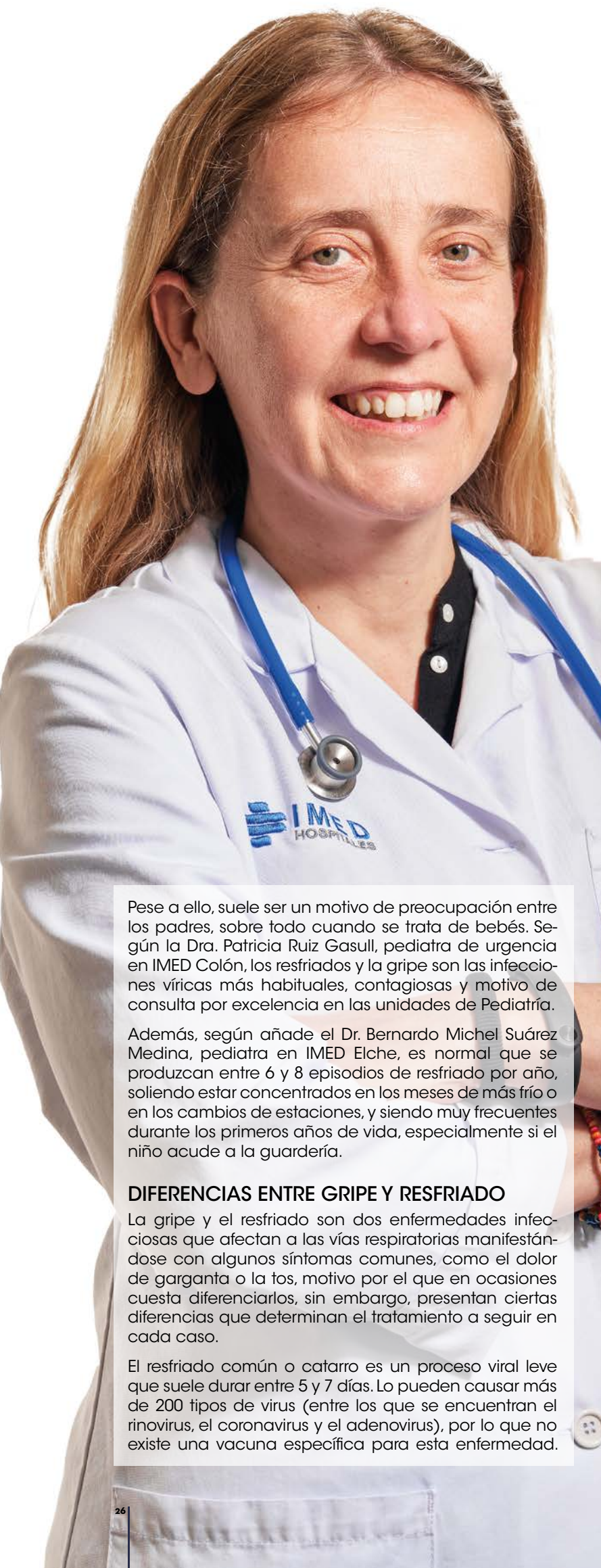
CÓMO TRATAR GRIPE Y RESFRIADOS

EN NIÑOS DURANTE EL CURSO ESCOLAR

La gripe y los resfriados son todo un clásico durante el curso escolar. Los niños son susceptibles a estos virus ya que su sistema inmunitario es más vulnerable y se encuentra en constante desarrollo. La realidad es que la mayoría de estas infecciones tienen un efecto beneficioso, contribuyendo a activar y reforzar las defensas de su organismo.

HOW TO TREAT COLDS AND FLU IN CHILDREN DURING THE SCHOOL YEAR

Colds and flu are a common occurrence during the school term. Children are particularly susceptible to these viruses as their immune systems are more vulnerable and still developing. In reality, most of these infections have a beneficial effect, helping to activate and strengthen their immune defences.



Pese a ello, suele ser un motivo de preocupación entre los padres, sobre todo cuando se trata de bebés. Según la Dra. Patricia Ruiz Gasull, pediatra de urgencia en IMED Colón, los resfriados y la gripe son las infecciones víricas más habituales, contagiosas y motivo de consulta por excelencia en las unidades de Pediatría.

Además, según añade el Dr. Bernardo Michel Suárez Medina, pediatra en IMED Elche, es normal que se produzcan entre 6 y 8 episodios de resfriado por año, soliendo estar concentrados en los meses de más frío o en los cambios de estaciones, y siendo muy frecuentes durante los primeros años de vida, especialmente si el niño acude a la guardería.

DIFERENCIAS ENTRE GRIPE Y RESFRIADO

La gripe y el resfriado son dos enfermedades infecciosas que afectan a las vías respiratorias manifestándose con algunos síntomas comunes, como el dolor de garganta o la tos, motivo por el que en ocasiones cuesta diferenciarlos, sin embargo, presentan ciertas diferencias que determinan el tratamiento a seguir en cada caso.

El resfriado común o catarro es un proceso viral leve que suele durar entre 5 y 7 días. Lo pueden causar más de 200 tipos de virus (entre los que se encuentran el rinovirus, el coronavirus y el adenovirus), por lo que no existe una vacuna específica para esta enfermedad.

Sus principales síntomas en niños son estornudos, goteo y congestión nasal, tos con mocos y, en raros casos, fiebre baja. Lo normal es que tras una semana tu hijo empiece a sentirse mejor, pero puede que requiera un tratamiento para reducir la intensidad de los síntomas. Si bien es muy poco frecuente que el resfriado presente complicaciones, entre las más comunes se encuentran el dolor de oído, sinusitis o fiebre alta durante más de dos días. Ante estos síntomas, es aconsejable acudir al pediatra para realizar una evaluación.

Por su parte, en el caso de la gripe debemos prestar especial atención ya que, a diferencia del resfriado, es más común que pueda complicarse y derivar en otitis, sinusitis, faringitis o incluso neumonía. El responsable de esta enfermedad es el virus de la influenza, y sus síntomas más frecuentes en niños son tos, mocos, flemas y garganta irritada, fiebre alta (pudiendo sobrepasar los 38°C), escalofríos y temblores, dolor de cabeza, músculos y articulaciones, e incluso diarrea o vómitos. En ocasiones puede complicarse con sinusitis o infecciones de oídos (otitis). Los síntomas de la gripe aparecen de forma repentina en tan solo 24 horas tras el contagio y su intensidad suele disminuir una vez la fiebre empieza a bajar. Por lo general, los niños suelen superar la gripe trascurridos unos 10 días.

¿DEBE UN NIÑO IR AL COLEGIO SI TIENE RESFRIADO O GRIPE?

Una vez identificados los síntomas de gripe o resfriado, y valorada su gravedad, debemos tener en cuenta algunos cuidados higiénicos y alimenticios para aliviar las molestias de los niños. Los niños con un resfriado común pueden ir a la escuela, ya que esta patología respiratoria es muy frecuente en edad preescolar y escolar.

Sin embargo, si tu hijo tiene un resfriado más severo o gripe, los pasos a seguir para combatir la infección son descansar en casa, procurar una buena alimentación e hidratación, y tratar de aliviar los síntomas como la fiebre y la mucosidad con el tratamiento que haya recetado el pediatra.

¿CUÁNDO SE CONSIDERA QUE EL NIÑO YA ESTÁ BIEN PARA VOLVER A LA NORMALIDAD?

No deberá acudir al colegio en caso de tener fiebre con 38°C o más, tos molesta y mucha congestión, irritabilidad y cansancio, dificultad para respirar o diarreas, ya que estos síntomas no le permitirán tener un adecuado desempeño escolar y requerirán, además, mayor cuidado por parte de sus padres.

Despite this, colds and flu often cause concern among parents, particularly when it comes to babies. According to Dr Patricia Ruiz Gasull, an emergency paediatrician at IMED Colón, colds and flu are the most common viral infections, highly contagious, and one of the main reasons for visits to paediatric units.

Furthermore, Dr Bernardo Michel Suárez Medina, a paediatrician at IMED Elche, adds that it is normal for children to experience between 6 and 8 colds per year. These are typically concentrated during the colder months or seasonal changes and are particularly frequent in the early years of life, especially if the child attends nursery.

DIFFERENCES BETWEEN FLU AND THE COMMON COLD

The flu and the common cold are both infectious illnesses that affect the respiratory tract, presenting with some overlapping symptoms such as a sore throat or cough. This can make them difficult to distinguish. However, there are key differences that determine the appropriate treatment for each condition.

The common cold is a mild viral condition that usually lasts between 5 and 7 days. It can be caused by over 200 types of viruses, including rhinoviruses, coronaviruses, and adenoviruses, which is why there is no specific vaccine for this illness.

The main symptoms in children include sneezing, a runny or blocked nose, a cough with mucus, and, in rare cases, a low fever. Typically, your child should start to feel better after a week, though they may require treatment to alleviate symptom severity.

Although complications from the common cold are rare, some of the most frequent ones include ear pain, sinusitis, or a high fever lasting more than two days. In such cases, it is advisable to visit a paediatrician for an evaluation.

IN THE CASE OF FLU

Flu requires particular attention because, unlike the common cold, it is more likely to lead to complications such as otitis, sinusitis, pharyngitis, or even pneumonia. The illness is caused by the influenza virus, and its most common symptoms in children include cough, runny nose, mucus production, a sore throat, high fever (often exceeding 38°C), chills and shivers, headache, muscle and joint pain, and sometimes diarrhoea or vomiting. In some cases, complications like sinusitis or ear infections (otitis) can occur.

Flu symptoms tend to appear suddenly, within just 24 hours of exposure to the virus, and their intensity typically decreases as the fever subsides. Most children recover from flu within about 10 days.

SHOULD A CHILD GO TO SCHOOL WITH A COLD OR FLU?

Once flu or cold symptoms are identified and their severity assessed, it's important to consider hygiene and dietary care to ease the child's discomfort. Children with a common cold can attend school, as this respiratory condition is very frequent in preschool and school-aged children. However, if your child has a more severe cold or flu, the best approach is to have them rest at home, maintain a balanced diet and proper hydration, and manage symptoms such as fever and congestion with treatments prescribed by the paediatrician.

WHEN IS A CHILD READY TO RETURN TO NORMAL ACTIVITIES?

Children should not return to school if they have a fever of 38°C or higher, a persistent and disruptive cough, significant congestion, irritability and fatigue, breathing difficulties, or diarrhoea, as these symptoms can affect their ability to participate in school activities and require additional parental care.



Podrá volver al colegio cuando hayan pasado al menos 24 horas sin fiebre, tenga síntomas leves como, por ejemplo, un poco de moco, y se encuentre activo para participar en las actividades escolares.

¿CÓMO PREVENIR LOS CONTAGIOS?

Los contagios entre niños son inevitables teniendo en cuenta que los niños suelen tener secreciones como mocos, saliva o legañas e interactúan entre ellos compartiendo juguetes o incluso teniendo contacto físico.

Para evitar posibles contagios, se recomienda mantener una dieta variada y hábitos saludables, una buena hidratación, lavarse las manos regularmente (especialmente después de toser, estornudar y sonarse), evitar el contacto con personas que padezcan la enfermedad, no compartir material de higiene personal, utilizar pañuelos desechables y tirarlos nada más usarlos, cubrirse bien la boca y la nariz con el codo o pañuelo al toser o estornudar para retener las secreciones respiratorias, y si es grupo de riesgo, vacunarse de la gripe.

Por último, en las guarderías, colegios y lugares muy concurridos, debe ventilarse con frecuencia, extremar las medidas de higiene por parte de los cuidadores, y desinfectar regularmente los juguetes y materiales compartidos.

They can return to school once they have been fever-free for at least 24 hours, have only mild symptoms (e.g., a slight runny nose), and are active and able to participate in school activities.

HOW TO PREVENT INFECTIONS

Infections among children are often unavoidable, given their frequent contact with mucus, saliva, or eye discharge, as well as their tendency to share toys and engage in physical interaction.

To minimise the risk of spreading infections it is recommended to maintain a varied diet and healthy habits, good hydration, wash your hands regularly (especially after coughing, sneezing, or blowing the nose), avoid contact with individuals who are ill, do not share personal hygiene material, use disposable tissues and dispose of them immediately after use, cover your mouth and nose with your elbow or tissue when coughing or sneezing to contain respiratory secretions and vaccinate against flu for children in high-risk groups.

Finally, in nurseries, schools, and crowded places, it is also important to ensure frequent ventilation, enforce strict hygiene measures among caregivers, and regularly disinfect shared toys and materials.



SÚPER PEDIATRAS

Recursos para ayudar a mamás y papás
con la salud de sus peques.



 Accede al área de
descargas gratuitas

El equipo de pediatría de IMED Hospitales resuelve las dudas de papás y mamás a través de una página que recopila recursos de interés.

¡Escanea con tu móvil el código QR y comienza a explorar!



SCARLETT JOHANSSON

Y SU DESLUMBRANTE CARRERA

THE DAZZLING CAREER OF SCARLETT JOHANSSON

La actriz estadounidense, consolidada como una de las grandes estrellas de los últimos tiempos, cumple 40 espléndidos años. Johansson será la nueva protagonista de la próxima película de 'Jurassic Park', cuyo estreno está previsto para 2025.

The American actress, firmly established as one of the biggest stars in the film industry in recent years, celebrates her 40th birthday. Johansson will be the new lead in the upcoming Jurassic Park movie, set to premiere in the summer of 2025.





Tras 32 años en activo, asesora una fructífera filmografía, ha participado en películas de prestigiosos directores como Woody Allen y los hermanos Coen y ha protagonizado a la Viuda Negra en la saga de `Los Vengadores´.

Considerada una de las actrices más rentables de la historia del cine, ha sido reconocida, entre otros, con dos premios BAFTA y el César de Honor de la Academia francesa.

PRIMEROS PASOS

Scarlett Johansson nació el 22 de noviembre de 1984 en Nueva York (EEUU). Es hija del arquitecto de origen danés Karsten Johansson y de Melanie Sloan, ésta hija de una familia de origen judío de la localidad bielorrusa de Minsk.

Tanto la madre, productora de cine, como el abuelo, director y guionista cinematográfico, influyeron en su interés por la industria del séptimo arte. Su nombre es un homenaje al personaje de Scarlett O'Hara, la protagonista, interpretada por Vivien Leigh, del clásico "Lo que el viento se llevó".

Desde muy pequeña combinó las clases de ballet con la formación teatral en el prestigioso Lee Strasberg Theatre and Film Institute y en el Professional's Children School de Manhattan.

With 32 years of active work, she boasts a fruitful filmography, having collaborated with renowned directors such as Woody Allen and the Coen brothers, and famously portraying the Black Widow in `The Avengers´ saga.

Considered one of the most bankable actresses in cinema history, Johansson has been recognized with numerous awards, including two BAFTAs and an Honorary César from the French Academy.

EARLY BEGINNINGS

Scarlett Johansson was born on November 22, 1984, in New York City, USA. She is the daughter of Danish architect Karsten Johansson and Melanie Sloan, the latter from a Jewish family originally from Minsk, Belarus.

Both her mother, a film producer, and her grandfather, a director and screenwriter, influenced her interest in the film industry. Her name is a tribute to Scarlett O'Hara, the protagonist played by Vivien Leigh in the classic "Gone with the Wind".

From a young age, Johansson combined ballet classes with theater training at the prestigious Lee Strasberg Theatre and Film Institute and the Professional Children's School in Manhattan.



Interesada por la interpretación, realizó audiciones de anuncios, y a los ocho años participó en la obra de teatro "Sophistr". Un año después debutó en la gran pantalla con un pequeño papel en la comedia fantástica de Rob Reiner "North" (1994).

Tras varias interpretaciones, entre ellas 'Solo en casa 3' (1997), el filme que la confirmó como una de las grandes promesas del cine estadounidense fue "El hombre que susurraba a los caballos" (1998) de Robert Redford. Su papel como joven seductora en "El hombre que nunca estuvo allí" de los hermanos Coen no pasó desapercibido y la situó en el foco mediático.

Considerada una de las mujeres más atractivas del mundo, fue reconocida como la mujer más sexy por la revista 'Esquire' por su natural belleza e impresionante figura. Sin embargo, la intérprete ha expresado su descontento con esta clasificación y ha reivindicado sus notables dotes dramáticas.

EVOLUCIÓN ARTÍSTICA

La actriz ganó mayor notoriedad en 2003, cuando tan solo tenía 18 años, con dos películas que sedujeron al público y a la crítica y tuvieron dos nominaciones al Globo de Oro como mejor actriz: 'Lost in Translation' (Sofia Coppola), por la que ganó también un premio BAFTA, y 'La joven de la perla' (Peter Webber).

Her passion for acting led her to audition for commercials, and at the age of eight, she performed in the play "Sophistry". A year later, she made her big-screen debut with a small role in Rob Reiner's fantasy comedy "North" (1994).

After several performances, including "Home Alone 3" (1997), the film that cemented her as one of American cinema's great promises was Robert Redford's "The Horse Whisperer" (1998). Her role as a young seductress in the Coen brothers' "The Man Who Wasn't There" did not go unnoticed and brought her into the media spotlight.

Recognized as one of the most attractive women in the world, Johansson was named the sexiest woman alive by "Esquire" magazine for her natural beauty and stunning figure. However, the actress has expressed dissatisfaction with such classifications, emphasizing her notable dramatic abilities instead.

ARTISTIC EVOLUTION

The actress gained greater prominence in 2003, at just 18 years old, with two films that captivated audiences and critics alike, earning her two Golden Globe nominations for Best Actress: "Lost in Translation" (Sofia Coppola), for which she also won a BAFTA award, and "Girl with a Pearl Earring" (Peter Webber).

La participación en estos filmes la convirtieron en musa del cine independiente y supusieron el inicio de una sólida carrera. Posteriormente se hicieron frecuentes sus apariciones en los rodajes del cineasta Woody Allen: 'Match Point' (2005), 'Scoop' (2006) y 'Vicky Cristina Barcelona' (2008). Entre los títulos más relevantes de su filmografía también destacan 'Ghost World' (2001), 'La dalia negra' (2006), 'El truco final (El prestigio)' (2006) y 'Her' (2013), además de sus apariciones en la saga de Los Vengadores.

Cuando tan solo tenía 29 años, la Academia de Cine francesa la premió con un César de Honor en reconocimiento a su larga carrera profesional.

La actriz ha revelado la decepción que le produjo ser rechazada en proyectos importantes como el papel de la astronauta Ryan Stone en "Gravity" (2013), del director mexicano Alfonso Cuarón. Aunque consideró abandonar la interpretación, la frustración no detuvo su ascenso en la industria.

En 2020 fue nominada al Premio Óscar en las dos categorías a mejor actriz principal y mejor actriz de reparto por su papel en "Jojo Rabbit" (Taika Waititi) e "Historia de un matrimonio" (Noah Baumbach). Su último estreno ha sido "Fly Me To The Moon", un drama romántico sobre el alunizaje del Apolo XI. Johansson será la nueva protagonista de la próxima película de 'Jurassic Park', cuyo estreno está previsto en verano de 2025.

LA ETAPA MARVEL

Scarlett Johansson alcanzó la mayor popularidad a nivel mundial con su presencia en el universo cinematográfico de Marvel Studios, consolidándose como una de las actrices más aclamadas de Hollywood.

La actriz interpretó durante más de una década a Natasha Romanoff, conocida también como la Viuda Negra de Los Vengadores, y se convirtió en la estrella femenina de cine más taquillera de la historia.

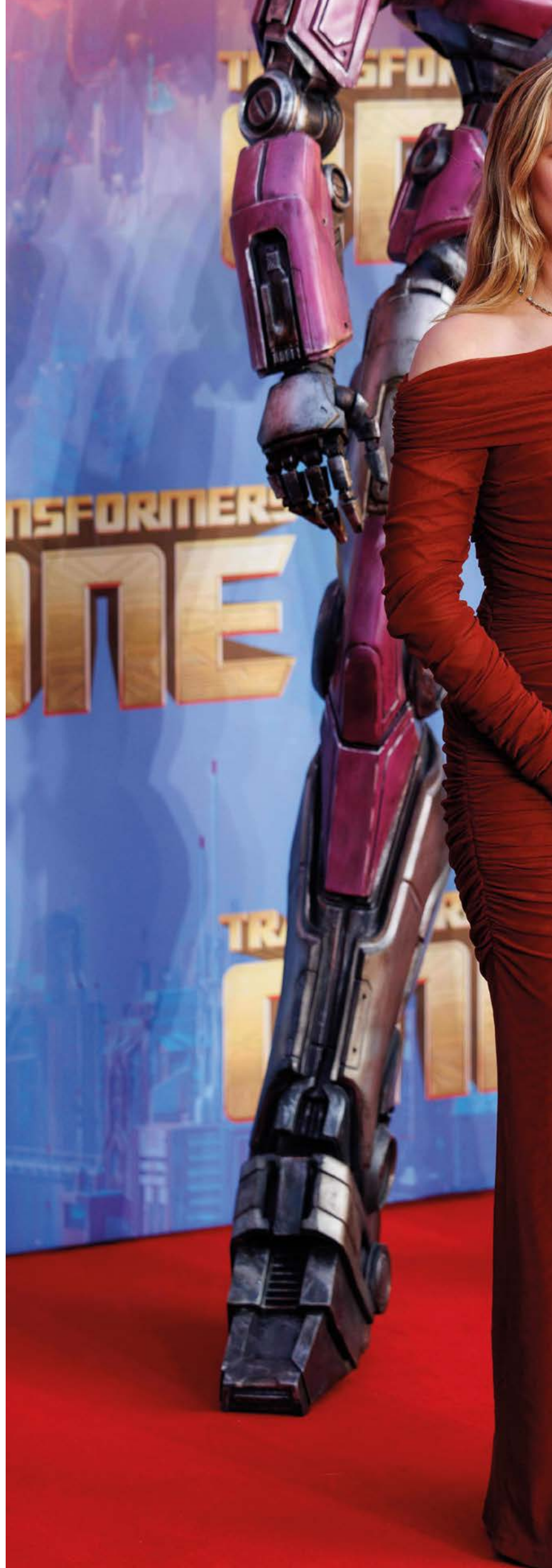
Su primera participación para Marvel fue en "Iron Man 2" (2010). Asimismo estuvo en el reparto de "The Avengers" (2012), "Capitán América: El Soldado del Invierno" (2014), "Avengers: La Era de Ultrón" (2015), "Capitán América: Civil War" (2016), "Avengers: Infinity War" (2018) y "Avengers: Endgame" (2019).

Sus papeles en las películas de superhéroes la catapultaron como una de las actrices más reconocidas del cine de acción y la convirtieron en una de las mejor remuneradas de Hollywood, con un salario de 20 millones de dólares.

Además cuenta con su propia película en solitario: "Black Widow" (2021), que le valió un enfrentamiento con Disney por su estreno simultáneo en salas y en "streaming".

Aunque posteriormente llegaron a un acuerdo económico, la actriz llegó a demandar a la compañía de entretenimiento por incumplimiento de contrato, al limitar los beneficios que ella se llevaba por taquilla. A pesar de este distanciamiento, Disney ha anunciado que regresa a la órbita Marvel como productora ejecutiva de "Thunderbolts".

Tres décadas después de su debut, Scarlett Johansson acredita una de las trayectorias más robustas de la industria cinematográfica. La revista "Time" la ha reconocido como una de las personalidades más influyentes del mundo.





Her performances in these films established her as a star of independent cinema and marked the beginning of a solid career. Subsequently, she became a frequent collaborator in the works of filmmaker Woody Allen, appearing in *Match Point* (2005), *Scoop* (2006), and *Vicky Cristina Barcelona* (2008).

Other notable titles in her filmography include *Ghost World* (2001), *The Black Dahlia* (2006), *The Prestige* (2006), and *Her* (2013), in addition to her appearances in the Avengers saga.

At just 29 years old, the French Academy of Cinema honored her with an Honorary César in recognition of her long professional career.

The actress has revealed her disappointment at being rejected for major projects, such as the role of astronaut Ryan Stone in *Gravity* (2013) directed by Mexican filmmaker Alfonso Cuarón. Even though she considered leaving acting, her frustration did not stop her rise in the industry.

In 2020, she was nominated for two Academy Awards: Best Actress for *Marriage Story* (Noah Baumbach) and Best Supporting Actress for *Jojo Rabbit* (Taika Waititi). Her most recent release was *Fly Me to the Moon*, a romantic drama about the Apollo XI moon landing. Johansson is set to star in the next *Jurassic Park* movie, which is scheduled for release in the summer of 2025.

THE MARVEL ERA

Scarlett Johansson achieved global popularity through her presence in the Marvel Studios Cinematic Universe, cementing herself as one of Hollywood's most acclaimed actresses.

For over a decade, she portrayed Natasha Romanoff, also known as Black Widow from *The Avengers*, becoming the highest-grossing female movie star in history.

Her first appearance for Marvel was in *Iron Man 2* (2010). She subsequently appeared in *The Avengers* (2012), *Captain America: The Winter Soldier* (2014), *Avengers: Age of Ultron* (2015),

Captain America: Civil War (2016), *Avengers: Infinity War* (2018), and *Avengers: Endgame* (2019).

Her roles in superhero films catapulted her to fame as one of the most recognized action stars, earning her the status of one of Hollywood's highest-paid actresses, with a salary of \$20 million.

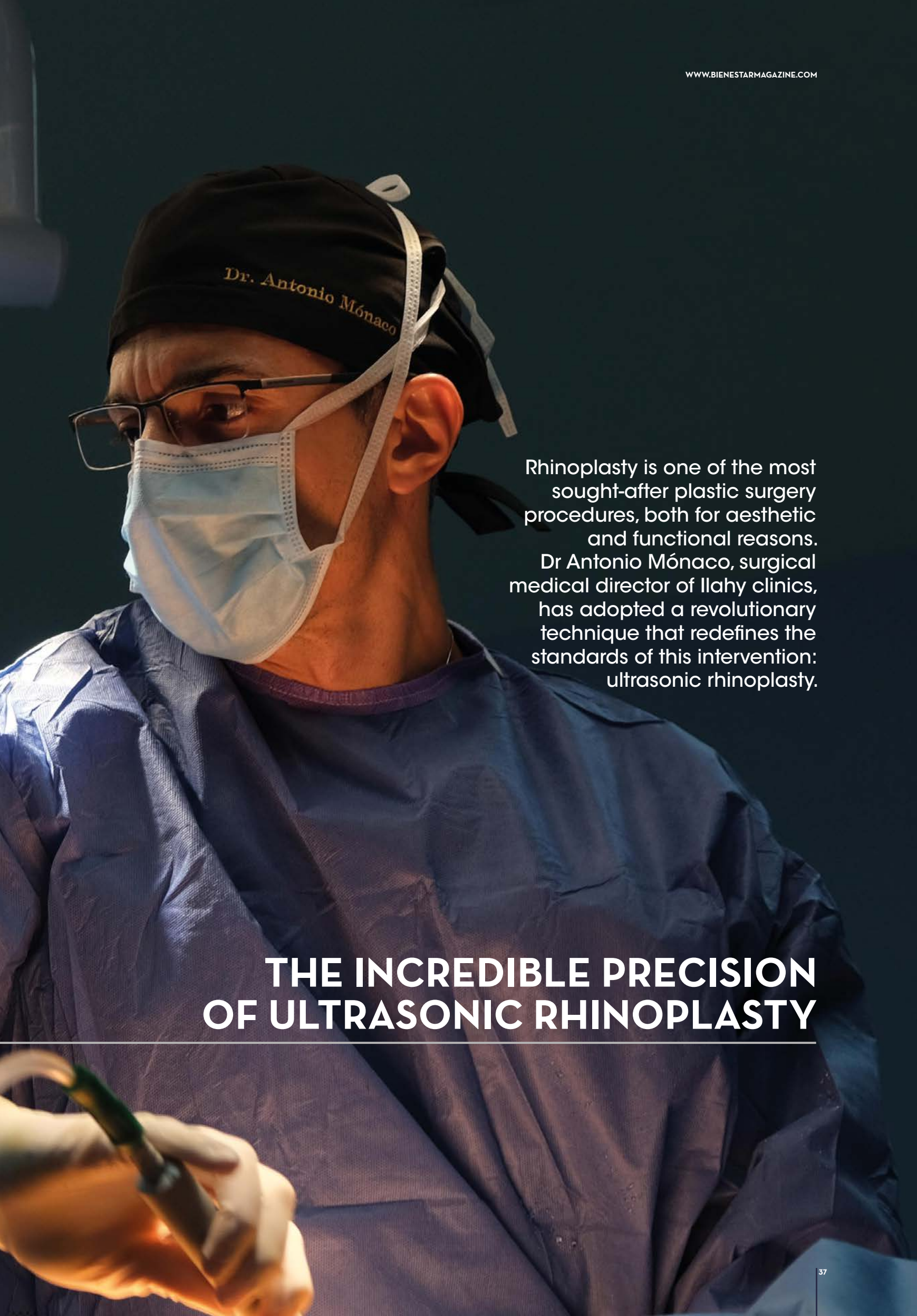
In addition, she starred in her own solo movie, *Black Widow* (2021), which led to a dispute with Disney over its simultaneous release in theaters and on "streaming" platforms.

Although an economic agreement was eventually reached, Johansson sued the entertainment company for breach of contract, arguing that the streaming release limited her box office earnings. Despite the conflict, Disney has announced her return to the Marvel orbit as an executive producer for *Thunderbolts*.

Three decades after her debut, Scarlett Johansson boasts one of the most robust careers in the film industry. *Time* magazine has recognized her as one of the most influential personalities in the world.

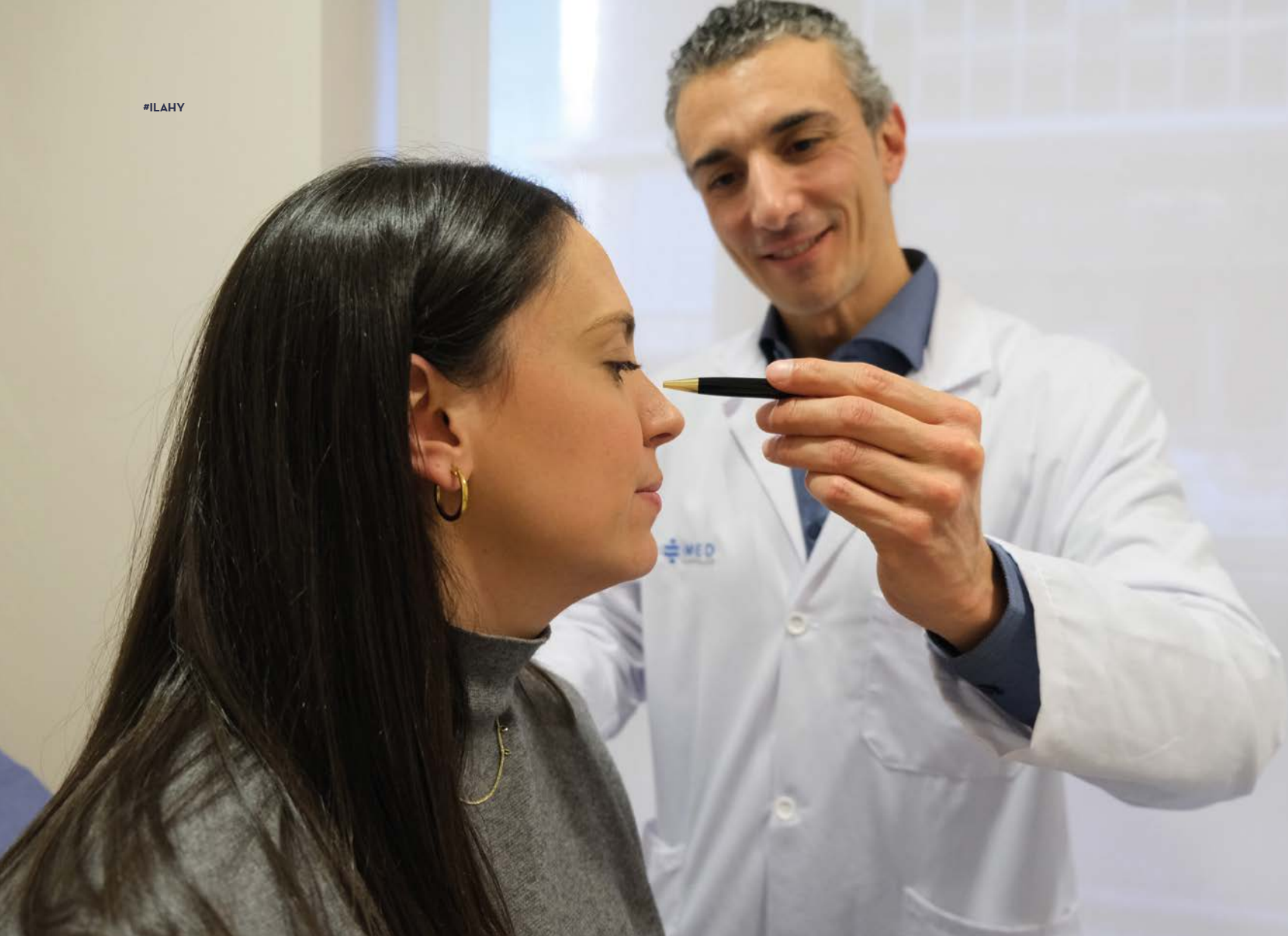
LA INCREÍBLE PRECISIÓN DE LA RINOPLASTIA ULTRASÓNICA

La rinoplastia es uno de los procedimientos de cirugía plástica más solicitados, tanto por motivos estéticos como funcionales. El Dr. Antonio Mónaco, director médico quirúrgico de las clínicas ilahy, adopta una técnica revolucionaria que redefine los estándares de esta intervención: la rinoplastia ultrasónica.



Rhinoplasty is one of the most sought-after plastic surgery procedures, both for aesthetic and functional reasons. Dr Antonio Mónaco, surgical medical director of Ilahy clinics, has adopted a revolutionary technique that redefines the standards of this intervention: ultrasonic rhinoplasty.

THE INCREDIBLE PRECISION OF ULTRASONIC RHINOPLASTY



¿QUÉ ES LA "TÉCNICA ULTRASÓNICA"?

"La rinoplastia ultrasónica es una evolución significativa respecto a las técnicas tradicionales", explica el Dr. Mónaco. A diferencia de los métodos clásicos, que utilizaban sierras y osteotomos, esta técnica emplea un instrumento llamado Piezotome.

Este dispositivo permite tratar las estructuras óseas y nasales de forma extremadamente precisa, minimizando el impacto en los tejidos circundantes. Según el doctor, gracias al Piezotome logran "cortes de máxima precisión, reduciendo la invasividad y mejorando significativamente la recuperación del paciente".

BENEFICIOS CLAVE DE LA RINOPLASTIA ULTRASÓNICA

Los beneficios de la rinoplastia ultrasónica son notables y la convierten en una opción preferida para muchos pacientes. Estas son algunas de sus ventajas:

- **Menos hematomas y menor inflamación:** La precisión del Piezotome reduce las lesiones en los tejidos circundantes, lo que minimiza la aparición de morados intensos y acelera la recuperación.
- **Recuperación más rápida:** Los pacientes pueden volver a su rutina diaria en menos tiempo en comparación con la rinoplastia tradicional.
- **Mayor comodidad postoperatoria:** Las molestias y el dolor se reducen considerablemente.
- **Mejora funcional:** Esta técnica permite tratar el tabique nasal y los cornetes de forma selectiva, mejorando la respiración en pacientes con obstrucción nasal.

WHAT IS THE "ULTRASONIC TECHNIQUE"?

"Ultrasonic rhinoplasty represents a significant evolution from traditional techniques," explains Dr Mónaco. Unlike classical methods, which involved the use of saws and osteotomes, this approach employs a device called a Piezotome.

This instrument allows for extremely precise treatment of nasal and bony structures, minimising the impact on surrounding tissues. According to Dr Mónaco, the Piezotome enables "high-precision cuts, reducing invasiveness and significantly improving patient recovery."

KEY BENEFITS OF ULTRASONIC RHINOPLASTY

The benefits of ultrasonic rhinoplasty are remarkable, making it a preferred option for many patients. Here are some of its key advantages:

- **Reduced bruising and swelling:** The precision of the Piezotome minimises trauma to surrounding tissues, leading to less bruising and quicker recovery.
- **Faster recovery:** Patients can return to their daily routines in less time compared to traditional rhinoplasty.
- **Improved postoperative comfort:** Discomfort and pain are significantly reduced.
- **Functional improvement:** This technique allows selective treatment of the nasal septum and turbinates, improving breathing for patients with nasal obstruction.

ILAHY, INNOVACIÓN RESPALDADA POR EXPERIENCIA

El Dr. Mónaco, con años de experiencia en cirugía plástica, resalta que esta técnica no solo es beneficiosa desde el punto de vista estético, sino también funcional. "Cada nariz es única, y nuestro objetivo no solo es lograr un resultado estéticamente armónico, sino también funcional y natural", asegura.

Además, el entorno hospitalario de los hospitales IMED donde opera Ilahy garantiza la máxima seguridad para los pacientes. "Trabajamos en un entorno altamente controlado, lo que brinda tranquilidad adicional a los pacientes que confían en nosotros", asegura el doctor.

Si estás considerando una rinoplastia, es fundamental informarte sobre las opciones disponibles y sus beneficios. La rinoplastia ultrasónica es ideal si buscas un procedimiento menos invasivo, una recuperación más rápida o mejoras funcionales además de las estéticas.



ILAHY: INNOVATION BACKED BY EXPERTISE

Dr Mónaco, with years of experience in plastic surgery, emphasises that this technique offers both aesthetic and functional benefits. "Every nose is unique, and our goal is to achieve not only an aesthetically harmonious result but also one that is functional and natural," he explains.

Additionally, the hospital environment of IMED hospitals, where Ilahy operates, guarantees maximum safety for patients. "We work in a highly controlled setting, providing additional peace of mind for patients who place their trust in us," adds the doctor.

If you are considering rhinoplasty, it is essential to explore the available options and their benefits. Ultrasonic rhinoplasty could be ideal if you are looking for a less invasive procedure, faster recovery, or functional improvements in addition to aesthetic enhancements.

BREAST AUGMENTATION AND BODY SURGERY: PERSONALISED, NATURAL RESULTS

Breast augmentation is another area of expertise at Ilahy. This procedure allows patients to enhance their figure, regain confidence in their bodies, and achieve results tailored to their needs.

Ilahy focuses on personalisation. During consultations, factors such as size, type of implant, and patient expectations are evaluated. Every body is unique and ilahy's priority is to ensure harmonious and natural results.

For patients who have experienced significant weight changes or wish to restore their figure after pregnancy, body contouring procedures can be an effective solution. These include techniques such as liposuction, abdominoplasty, and body lifting, helping patients regain their figure after significant weight fluctuations.

All these procedures are performed in the safe environment of IMED hospitals, which also provide state-of-the-art technology and comprehensive medical care.





AUMENTO DE PECHO O CIRUGÍA CORPORAL: RESULTADOS PERSONALIZADOS Y NATURALES

El aumento de pecho es otra de las áreas de especialización de ilahy. Este procedimiento permite a las pacientes mejorar su figura, recuperar la confianza en su cuerpo y obtener un resultado completamente adaptado a sus necesidades.

El enfoque de ilahy está en la personalización. Durante la consulta, se evalúan factores como el tamaño, el tipo de implante y las expectativas de cada paciente. Cada cuerpo es único y la prioridad de ilahy es garantizar resultados armoniosos y naturales.

Para aquellos pacientes que han experimentado cambios significativos en su peso o desean recuperar su figura tras un embarazo, los procedimientos de contorno corporal pueden ser una solución efectiva. Estos procedimientos ayudan a recuperar la figura tras grandes cambios de peso, e incluyen técnicas como la liposucción, la abdominoplastia y el lifting corporal.

Todas estas intervenciones se realizan en el entorno seguro de los hospitales IMED, que, además, ofrecen tecnología de vanguardia y atención médica integral.

ilahy Alcoy

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

ilahy Benidorm

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

ilahy Elche

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

ilahy Gandía

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

ilahy Torrevieja

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

ilahy Valencia

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

www.ilahy.es



Tratamientos

Unidad especializada en tratamientos
y cirugía masculina: **ilahy for MEN.**

Medicina estética | Cirugía Plástica | Nutrición y Obesidad | Unidad Capilar | Estética Avanzada

BERNARDO DE GÁLVEZ

EL HÉROE HISPANO DE LA
INDEPENDENCIA DE LOS
ESTADOS UNIDOS

THE HISPANIC HERO OF THE
UNITED STATES' INDEPENDENCE

El 3 de enero de 2014 la Cámara de Representantes y Senado de los Estados Unidos, en resolución conjunta, nombraron a Bernardo de Gálvez ciudadano honorario del país norteamericano.

En diciembre de 2014, el entonces presidente de los Estados Unidos, Barack Obama, aprovechando la visita de los Reyes de España, Don Felipe y Doña Letizia, les hizo entrega de título honorífico y posteriormente se colgó el retrato del laureado militar español en la galería de insignes "Padres de la Patria" del Capitolio. De esta forma, Bernardo de Gálvez se convirtió en la octava personalidad en el mundo y el primer hispano en recibir la Ciudadanía Honoraria, que también se ha otorgado a Winston Churchill o la Madre Teresa de Calcuta.

RECONOCIMIENTO JUNTO A GEORGE WASHINGTON Y THOMAS JEFFERSON.

Después de 231 años se cumplía la resolución del primer Congreso Continental el 9 de mayo de 1783, donde los padres de la patria estadounidense decidieron instalar el retrato de Bernardo de Gálvez junto a otras grandes personalidades del país como George Washington o Thomas Jefferson, para honrar a un héroe de la Guerra de la Independencia y reconocer la contribución de la ayuda española.

El título de ciudadano honorario no es el único reconocimiento de Estados Unidos al que fuese Virrey de la Nueva España. El pasado 21 de junio de 2024, el secretario de la Marina norteamericano Carlos del Toro anunció que Bernardo de Gálvez dará nombre a un nuevo buque de guerra. Una fragata de última generación de la clase Constellation FFG67 equipada con misiles guiados y que llevara el nombre de "USS Gálvez".

Pero, ¿quién fue Bernardo de Gálvez y cuáles fueron sus hazañas para recibir el mayor reconocimiento que otorgan los Estados Unidos a personas no nacionales? Gálvez nació el 23 de julio de 1746 en Macharaviaya, provincia de Málaga, en el seno de una familia hidalga que, gracias a las reformas borbónicas para abrir la rígida sociedad estamental a personas brillantes procedentes de otras clases sociales, alcanzaron puestos de gran responsabilidad en la Monarquía Hispánica del siglo XVIII. Su tío José fue ministro de Indias, su otro tío Miguel llegó a ser embajador español en Rusia y Prusia y su padre capitán general de Guatemala y después virrey de Nueva España.

La carrera militar de Bernardo de Gálvez comenzó pronto. Con 16 años se alistó voluntario en un regimiento francés, el "Royal Cantabre" para participar junto con tropas españolas en la invasión de Portugal dentro de las operaciones militares de la guerra de los Siete Años. En 1769 fue destinado a Chihuahua, Nueva España, para luchar contra los indios apaches y tras dirigir varias incursiones fue herido en el brazo izquierdo y recibido dos lanzadas en el pecho.

En 1772 regresó a la Península Ibérica con su tío José como capitán agregado al Regimiento de Infantería de Sevilla y dos años más tarde fue destinado a la Real Escuela Militar de Ávila de los Caballeros donde se formaba a los jóvenes oficiales destinados a dirigir el imperio. En 1775 participó en la fracasada expedición para invadir Argel, en represalia por el cobijo que esta ciudad norteafricana daba a los piratas que atacaban las costas españolas. En la retirada, Gálvez fue herido y regresó a Cádiz para recuperarse, como reconocimiento fue ascendido a teniente coronel.

On January 3, 2014, the U.S. House of Representatives and Senate, in a joint resolution, named Bernardo de Gálvez an honorary citizen of the United States.

In December 2014, then-President of the United States, Barack Obama, took the opportunity during the visit of the King and Queen of Spain, King Felipe VI and Queen Letizia, to present them with the honorary title on behalf of Bernardo de Gálvez. Subsequently, the portrait of the celebrated Spanish military leader was hung in the gallery of distinguished "Founding Fathers" in the Capitol. In this way, Bernardo de Gálvez became the eighth person in the world and the first Hispanic to receive Honorary Citizenship, a recognition also granted to figures like Winston Churchill and Mother Teresa of Calcutta.

RECOGNITION ALONGSIDE GEORGE WASHINGTON AND THOMAS JEFFERSON

After 231 years, the resolution of the First Continental Congress from May 9, 1783, was fulfilled. In that resolution, the Founding Fathers of the United States decided to place Bernardo de Gálvez's portrait alongside other great figures such as George Washington and Thomas Jefferson, honoring him as a hero of the War of Independence and acknowledging the contribution of Spanish aid.

The title of Honorary Citizen is not the only recognition the United States has granted to the former Viceroy of New Spain. On June 21, 2024, U.S. Navy Secretary Carlos del Toro announced that a new warship would be named after Bernardo de Gálvez. The ship, a state-of-the-art Constellation-class guided missile frigate (FFG-67), will bear the name "USS Gálvez."

But, who was Bernardo de Gálvez, and what were his achievements that earned him the highest recognition the United States grants to non-nationals? Bernardo de Gálvez was born on July 23, 1746, in Macharaviaya, a town in the province of Málaga, into a noble family. Thanks to Bourbon reforms, which sought to open the rigid class-based society to talented individuals from different social backgrounds, his family achieved prominent positions within the Hispanic Monarchy of the 18th century. His uncle José served as Minister of the Indies, his other uncle Miguel was a Spanish ambassador to Russia and Prussia, and his father served as the Captain General of Guatemala and later as the Viceroy of New Spain.

Bernardo de Gálvez's military career began early. At the age of 16, he voluntarily enlisted in the French regiment "Royal Cantabre" to participate alongside Spanish troops in the invasion of Portugal during the military operations of the Seven Years' War. In 1769, he was assigned to Chihuahua, New Spain, to fight against the Apache tribes. After leading several expeditions, he was wounded in his left arm and received two spear injuries to the chest.

In 1772, he returned to the Iberian Peninsula with his uncle José as a captain attached to the Seville Infantry Regiment. Two years later, he was assigned to the Royal Military School in Ávila de los Caballeros, which trained young officers destined to lead the empire. In 1775, he participated in the failed expedition to invade Algiers, in retaliation for the shelter the North African city provided to pirates attacking Spanish coasts. During the retreat, Gálvez was wounded and returned to Cádiz to recover. As recognition for his service, he was promoted to lieutenant colonel.

GOBERNADOR INTERINO DE Luisiana

El primer destino relevante y que marcaría su trayectoria tanto militar como personal tuvo lugar en 1776, cuando es nombrado jefe del Regimiento Fijo de la Luisiana con rango de coronel y gobernador interino de la provincia. El nombramiento dio la oportunidad al malagueño de demostrar sus grandes cualidades como estadista y militar, reorganizando la provincia y facilitando un apoyo crucial a las Trece Colonias en su lucha contra los británicos por la independencia.

El malagueño se hace cargo de la Luisiana española en un extraordinario momento histórico, los colonos norteamericanos declararon la independencia el 4 de julio de 1776, y con ello la guerra contra los británicos. España, aunque de manera encubierta no iba a permanecer neutral, era el momento de asestar una contundente derrota a los ingleses y vengar la derrota en la pasada guerra de los Siete Años. La Luisiana gozaba de un lugar estratégico para ayudar a las Trece Colonias y la astucia y valentía de Bernardo de Gálvez le conferían como el hombre ideal para ejecutar de forma victoriosa los planes de España.

En los primeros años de la guerra el apoyo de Gálvez al Ejército Continental se llevó a cabo de forma discreta, dentro de la llamada "guerra secreta". Se firmó con los colonos un contrato de provisión que constituyó la base de la ayuda hispana. Este acuerdo permitió el envío de cuantiosos cargamentos de municiones, uniformes, mantas, medicamentos e importantes cantidades de dinero, remontando el Misisipi desde Nueva Orleans, contribuyendo de forma decisiva en las victorias del ejército independentista en batallas importantes como la de Saratoga en 1777. También dio asilo a los colonos que huían del ejército británico y promulgo varias ordenanzas destinadas a impedir la maniobras inglesas en el Misisipi, con la excusa de controlar el contrabando.

En 1779 Bernardo de Gálvez fue ascendido a brigadier y ese mismo año el rey Carlos III de España declaró formalmente la guerra al rey de Gran Bretaña. Comenzada de esta forma las hostilidades bélicas y el militar hispano puso en marcha sus dotes como gran estratega y valiente militar. El primer objetivo de Gálvez fue defender la ciudad de Nueva Orleans de un inminente ataque británico para ello formo un pequeño y variopinto ejército de apenas 600 hombres, para reforzar las defensas de la ciudad y posteriormente iniciar una campaña contra las guarniciones inglesas asentadas en el cauce bajo del Misisipi.

Una vez organizada la defensa de Nueva Orleans. Bernardo de Gálvez decidió tomar la iniciativa y atacar por sorpresa. El primer objetivo fue el Fuerte Manchac, en la orilla izquierda del Misisipi, de escaso valor estratégico, pero esencial para la defensa de la ciudad. La acción del ejército comandado por Gálvez fue contundente y la capitulación del fuerte casi sin oposición.

Después de la victoria en Manchac, las tropas comandadas por Gálvez se dirigieron hacia el Baton Rouge, un fuerte contingente de medio millar de "casacas rojas". Finalmente las tropas españolas se encaminaron hacia el último asentamiento británico a orillas del Misisipi, el fuerte Panmure de Natchez y los puestos defensivos situados en el río Amite y en el Thompson.



INTERIM GOVERNOR OF LOUISIANA

The first significant appointment that would shape both his military and personal career came in 1776, when Bernardo de Gálvez was named head of the Fixed Regiment of Louisiana with the rank of colonel and interim governor of the province. This role gave the Málaga-born leader the opportunity to demonstrate his exceptional qualities as both a statesman and a military strategist, reorganizing the province and providing crucial support to the Thirteen Colonies in their fight for independence against the British.

Gálvez took charge of Spanish Louisiana during an extraordinary historical moment. On July 4, 1776, the American colonists declared their independence, initiating a war against the British. While Spain covertly avoided taking a neutral stance, it saw this as an opportunity to deliver a decisive blow to the British and avenge its defeat in the Seven Years' War. Louisiana's strategic location made it an ideal base for aiding the Thirteen Colonies, and Gálvez's cunning and bravery made him the perfect person to execute Spain's plans successfully.

During the early years of the war, Gálvez's support for the Continental Army was carried out discreetly as part of the so-called "secret war." A supply contract was signed with the colonists, forming the foundation of Spanish assistance. This agreement allowed for the shipment of significant amounts of ammunition, uniforms, blankets, medicines, and large sums of money up the Mississippi River from New Orleans, which contributed decisively to key victories for the independence army, such as the



Su conquista permitió a Bernardo del Gálvez dominar no solo la cuenca baja del Misisipi y su inmenso valle de más de 400 leguas, sino evitar definitivamente las pretensiones británicas de invadir Nueva Orleans y en consecuencia asestar un duro golpe a sus intereses militares y económicos en la zona. Estas victorias dieron un respiro al Ejército Continental y los ingleses perdieron el lucrativo comercio de las pieles. El rey de España, en reconocimiento de su brillante campaña ascendió al militar malagueño, a mariscal de campo.

PRÓXIMO OBJETIVO MOBILA Y PENSACOLA

El siguiente objetivo del gobernador de Luisiana era expulsar a los ingleses de la Florida Occidental y arrebatar el dominio británico del Golfo de México. Así que Gálvez dirigió sus operaciones militares hacia las estratégicas plazas de Mobila y Pensacola.

Para la conquista de Mobila, Gálvez disponía de 800 hombres y doce barcos. Después de un intenso fuego de artillería, las tropas comandadas por Gálvez lograron abrir una brecha en las defensas enemigas y el capitán Durnford se rindió el 14 de marzo de 1780.

El siguiente objetivo de Bernardo de Gálvez era Pensacola, pero su conquista suponía una dificultad mucho mayor. Pensacola era la capital de la Florida Occidental, sede del poder civil y militar británico y una plaza de un gran valor geopolítico y estratégico, defendido por más de 14.000 hombres y enclavada en un lugar privilegiado para su defensa.

Battle of Saratoga in 1777. Gálvez also offered asylum to colonists fleeing the British army and enacted several ordinances aimed at obstructing British manoeuvres along the Mississippi under the pretext of controlling smuggling.

In 1779, Bernardo de Gálvez was promoted to brigadier, and that same year, King Charles III of Spain formally declared war on the King of Great Britain. With hostilities officially underway, Gálvez began to showcase his skills as a brilliant strategist and courageous military leader. His first objective was to defend the city of New Orleans from an imminent British attack. To do so, he assembled a small and diverse army of just 600 men to bolster the city's defenses and later launched a campaign against British garrisons stationed along the lower Mississippi River.

Once the defense of New Orleans was organized, Bernardo de Gálvez decided to take the initiative and launch a surprise attack. His first target was Fort Manchac, located on the left bank of the Mississippi. While it held little strategic value, it was essential for the defense of the city. The attack led by Gálvez's army was swift and decisive, resulting in the fort's capitulation with almost no resistance.

Following the victory at Manchac, Gálvez's troops advanced toward Baton Rouge, and a contingent of 500 "redcoats". Finally, the Spanish forces moved toward the last British settlement along the Mississippi: Fort Panmure in Natchez, along with defensive positions at the Amite River and Thompson's Creek.

Gálvez preparó con minuciosidad el asedio y llegó a la conclusión que la única forma de lograrlo era atacando desde el mar y para ello dispuso una flota compuesta por cinco navíos de guerra. Cuando la escuadra llegó a la bahía de Pensacola, los oficiales al mando de los buques guerra concluyeron que la empresa no era posible por lo tortuoso del canal y las baterías defensivas británicas del fuerte Red Cliffs que batían la entrada de la bahía.

Ante este contratiempo, Bernardo de Gálvez decidió dar un paso adelante y acometer la maniobra de guerra más arriesgada de su vida, entrar solo en la bahía y provocar que el resto de la flota lo siguiese. El 19 de marzo de 1781, a bordo del bergantín "Galvez-town", dos cañoneras y una balandra, únicas embarcaciones a su mando, se dispuso a entrar en la bahía y a pesar de los cuarenta cañonazos lanzados por los artilleros británicos logró penetrar en la bahía con escasos daños materiales en velas y jarcias e inmediatamente después le siguió el resto de la flota. Los combates y el sitio de la plaza continuaron durante unos meses e incluso Gálvez fue herido de gravedad en el vientre y en la mano, pero finalmente los británicos se rindieron el 9 de mayo de 1781.

"YO SOLO": EMBLEMA ESCUDO DE ARMAS

La toma de Pensacola fue el mayor éxito militar en la carrera de Bernardo de Gálvez lo que le valió el ascenso a teniente general y supuso un hecho importantísimo en el desenlace de la guerra por la independencia de las Trece Colonias. Los británicos tuvieron que destinar un contingente importante de tropas y dinero para detener el avance del militar hispano en La Florida, lo que influyó positivamente en la victoria de las tropas de George Washington en la decisiva batalla de Yorktown, en el otoño de 1781.

Tras su exitosa campaña militar, Carlos III decretó que la bahía de Pensacola llevase el nombre de Santa María de Gálvez y que su escudo de armas luciese el lema de "Yo solo" en reconocimiento a su heroica acción en Pensacola. Fue nombrado comandante jefe del ejército de operaciones en América y conde de Gálvez. En 1785 fue designado por el rey Carlos III virrey de Nueva España, cargo que desempeñó hasta su muerte en 1786.



The capture of these locations allowed Bernardo de Gálvez to dominate not only the lower Mississippi basin and its vast valley stretching over 400 leagues but also to permanently thwart British ambitions to invade New Orleans. As a result, he delivered a significant blow to British military and economic interests in the region. These victories provided much-needed relief to the Continental Army, while the British lost their lucrative fur trade. In recognition of his brilliant campaign, the King of Spain promoted the Málaga-born military leader to field marshal.

Es la octava personalidad del mundo en recibir la ciudadanía honoraria norteamericana, que también ostentan Winston Churchill o la Madre Teresa de Calcuta.

He became the eighth person in the world to receive honorary U.S. citizenship, a distinction also held by figures such as Winston Churchill and Mother Teresa of Calcutta.



NEXT TARGETS: MOBILE AND PENSACOLA

Gálvez's next objective as Governor of Louisiana was to expel the British from West Florida and wrest control of the Gulf of Mexico from them. Thus, he directed his military operations toward the strategic strongholds of Mobile and Pensacola.

For the conquest of Mobile, Gálvez commanded nearly 800 men, including veterans and militia, as well as twelve ships of various sizes. After intense artillery fire, Gálvez's forces breached the enemy's defenses, prompting Captain Durnford to surrender on March 14, 1780.

Gálvez's next target was Pensacola, but its capture posed a much greater challenge. Pensacola was the capital of West Florida, the center of British civil and military power in the region, and a strategically and geopolitically vital stronghold. It was defended by over 14,000 men and strategically located to maximize its defense capabilities.

Gálvez meticulously planned the siege of Pensacola, concluding that the only way to succeed was to attack from the sea. To do so, he assembled a fleet of five warships. However, when the squadron reached Pensacola Bay, the officers in command of the warships deemed the operation impossible due to the treacherous channel and the British defensive batteries at Fort Red Cliffs, which guarded the bay's entrance.

Faced with this setback, Bernardo de Gálvez decided to take a bold step and execute the riskiest military maneuver of his career: entering the bay alone and provoking the rest of the fleet to follow him. On March 19, 1781, aboard the brig "Galveztown", accompanied by two gunboats and a sloop—the only vessels under his command—he set out to enter the bay. The fighting and the siege of the fort continued for several months, during which Gálvez sustained serious injuries to his abdomen and hand. Nevertheless, the British eventually surrendered on May 9, 1781.

"YO SOLO": AN EMBLEM OF HEROISM

The capture of Pensacola was the greatest military achievement of Bernardo de Gálvez's career. It earned him a promotion to lieutenant general and played a pivotal role in the outcome of the war for the independence of the Thirteen Colonies. The British were forced to allocate significant troops and funds to counter Gálvez's advances in Florida, which indirectly contributed to George Washington's decisive victory at the Battle of Yorktown in the fall of 1781.

Following his successful military campaign, King Charles III, of Spain, decreed that Pensacola Bay be renamed Santa María de Gálvez and that Gálvez's coat of arms bear the motto "Yo Solo" ("I Alone") in recognition of his heroic actions at Pensacola. He was appointed Commander-in-Chief of the Army of Operations in America and made Count of Gálvez. In 1785, Charles III named him Viceroy of New Spain, a position he held until his death in 1786.

ORTODONCIA INFANTIL

PAEDIATRIC ORTHODONTICS

Los tratamientos de ortodoncia suelen asociarse con la adolescencia, razón por la que muchos padres creen que el momento adecuado para visitar el ortodoncista por primera vez es cuando el niño ya ha completado la dentición definitiva, algo que suele suceder alrededor de los 12 años.

Orthodontic treatments are often associated with adolescence, which is why many parents believe that the right time to visit the orthodontist for the first time is when a child has its full set of permanent teeth, something that usually happens around the age of 12.

Sin embargo, según la Sociedad Española de Ortodoncia (SEDO) y los especialistas en odontología de IMED Dental, es aconsejable realizar una primera revisión a los 6 años, incluso aunque el crecimiento de los dientes parezca normal a simple vista.

Esta recomendación no es casual, ya que en esta etapa comienzan a aparecer los primeros molares permanentes, lo que marca un momento clave en el desarrollo dental del niño.

¿POR QUÉ SE RECOMIENDA EMPEZAR A LOS SEIS AÑOS?

Según explica Francisco Iborra Baeza, director de la Unidad de IMED Dental, la razón de esta recomendación radica en la aparición de los primeros molares definitivos, superiores e inferiores, los cuales funcionan como guía para la colocación del resto de piezas definitivas que quedan por salir, influyendo por tanto en el posterior desarrollo de la boca.

Además, entre los 6 y los 12 años se produce una fase dentaria trascendental conocida como dentición mixta, durante este periodo los dientes de leche conviven con los definitivos, ya que los primeros son reemplazados progresivamente por los segundos.

"En este momento, mediante una revisión sencilla, nuestros ortodoncistas de IMED Dental podrán valorar tanto la posición y la mordida de los dientes, como el crecimiento de los huesos maxilares, determinando si el desarrollo es el correcto o si pueden existir problemas en el futuro".

LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

Aunque el crecimiento dental pueda parecer normal a simple vista, resulta clave realizar un diagnóstico precoz de posibles alteraciones del crecimiento óseo, apiñamientos o problemas de mordida. Como indica Francisco Iborra, "en salud siempre es mejor prevenir que tratar", por lo que la infancia es el momento idóneo para corregir posibles problemas que podrían requerir tratamientos de ortodoncia más complejos, largos y caros en el futuro. Además, corregir problemas de maloclusión (como el alineamiento incorrecto de los dientes o problemas de mordida) en la infancia es mucho más efectivo que en la edad adulta, ya que los huesos maxilares están en pleno desarrollo y se pueden moldear más fácilmente.

PREVENCIÓN Y CORRECCIÓN DE PROBLEMAS DENTALES EN NIÑOS

La ortodoncia infantil no solo busca corregir la posición de los dientes, sino también prevenir y corregir otros problemas dentales que puedan afectar a su salud bucal a largo plazo:

1. CORRECCIÓN DE PROBLEMAS DE MALOCLUSIÓN Y MORDIDA

La ortodoncia infantil puede corregir anomalías en la maloclusión, mejorando la alineación de los dientes y permitiendo una mordida correcta. Esto ayuda a prevenir problemas como la dificultad para masticar y el desgaste excesivo de los dientes.

However, according to the Spanish Society of Orthodontics (SEDO) and dental specialists at IMED Dental, it is recommended to schedule a first check-up at the age of 6, even if the growth of the child's teeth appears to be normal.

This recommendation is not arbitrary, as this stage marks the emergence of the first permanent molars, which is a critical moment in the dental development of the child.

WHY IS IT RECOMMENDED TO START AT AGE SIX?

As explained by Francisco Iborra Baeza, director of the IMED Dental Unit, the reason for this recommendation lies in the appearance of the first permanent molars, both upper and lower, which act as a guide for the placement of the remaining permanent teeth, influencing the subsequent development of the mouth.

Moreover, between the ages of 6 and 12, a significant dental phase known as mixed dentition takes place. During this period, baby teeth coexist with permanent teeth, as the former are progressively replaced by the latter.

"At this point, through a simple check-up, our orthodontists at IMED Dental can evaluate not only the position and bite of the teeth but also the growth of the jawbones allowing them to determine whether the development is progressing correctly or if potential problems may arise in the future".

THE IMPORTANCE OF PREVENTION

Although dental growth may appear normal at first glance, it is crucial to perform an early diagnosis of possible growth abnormalities in bone growth, crowding, or bite issues. As Francisco Iborra points out, "in health, prevention is always better than treatment", so childhood is the ideal time to address potential problems that could require more complex, lengthy, and expensive orthodontic treatments later on. Additionally, correcting malocclusion issues (such as incorrect alignment of the teeth or bite problems) in childhood is much more effective than in adulthood as the jawbones are still developing and can be shaped more easily.

PREVENTING AND CORRECTING DENTAL PROBLEMS IN CHILDREN

Paediatric orthodontics not only aims to correct the position of teeth but also to prevent and address other dental issues that could impact long-term oral health:

1. CORRECTING MALOCCCLUSION AND BITE PROBLEMS

Children's orthodontics can correct malocclusion issues, improving tooth alignment and ensuring a proper bite. This helps prevent problems such as difficulty chewing and excessive tooth wear.

2. IMPROVING SPEECH AND PRONUNCIATION ISSUES

Certain dental issues, such as crowding or crossbite, can affect a child's speech. Early orthodontic intervention can help correct these problems, promoting proper pronunciation.

2. MEJORA DE PROBLEMAS DE LENGUAJE Y PRONUNCIACIÓN

Algunos problemas dentales, como el apiñamiento o la mordida cruzada, pueden afectar al habla del niño. Sin embargo, la ortodoncia temprana puede contribuir a corregir estos problemas, favoreciendo una correcta pronunciación.

3. MEJORA DE LA HIGIENE BUCODENTAL Y PREVENCIÓN DE CARIES

Unos dientes mal alineados o una mordida incorrecta pueden dificultar una adecuada higiene bucodental, lo que aumenta el riesgo de desarrollar caries y enfermedades periodontales. La ortodoncia infantil puede ayudar a prevenir y corregir estos hábitos perjudiciales, evitando complicaciones a largo plazo.

4. CORRECCIÓN DE MALOS HÁBITOS

Ciertos malos hábitos dentales arrastrados de edades más tempranas, como chuparse el dedo o la succión del chupete, pueden influir negativamente en el correcto crecimiento de los dientes. La ortodoncia infantil ayuda a corregir los problemas derivados de esta etapa.

¿CADA CUÁNTO TIEMPO HAY QUE IR AL DENTISTA?

Si tras esta primera revisión, los especialistas consideran que el desarrollo es correcto, será recomendable realizar controles periódicos cada 6 o 12 meses para llevar un adecuado seguimiento de la salud bucodental del niño y detectar posibles problemas cuando éstos se encuentran aún en fases iniciales.

¿CUÁNDO EMPEZAR CON LA ORTODONCIA INFANTIL?

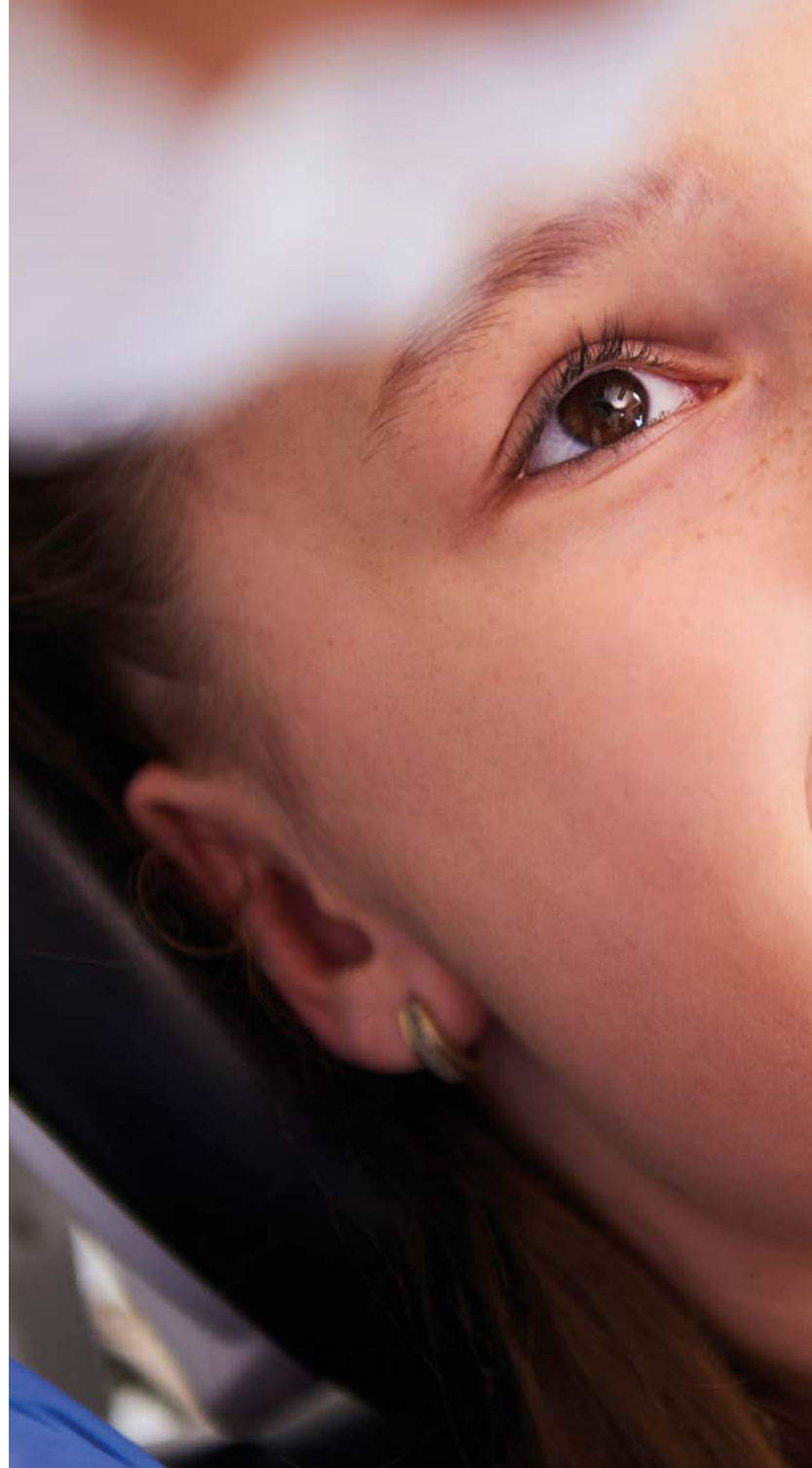
De acuerdo con las aclaraciones de Francisco Iborra, no existe un rango de edad exacto, ya que se debe tener en cuenta que los niños crecen cada uno a su ritmo y, por tanto, lo hace también la aparición de sus dientes y el desarrollo óseo de la boca. No obstante, si no existen problemas graves, el tratamiento normalmente empezará cuando los dientes definitivos hayan reemplazado a los de leche, algo que suele ocurrir entre los 10 y 12 años.

¿QUÉ TIPOS DE ORTODONCIA INFANTIL EXISTEN?

La ortodoncia infantil se divide en dos tipos de tratamiento diferentes dependiendo de la edad y la necesidad del paciente. Los ortodoncistas de IMED Dental evaluarán cada caso de forma individual y determinarán cuál es la mejor opción para corregir las posibles anomalías:

1. ORTODONCIA INTERCEPTIVA O PREORTODONCIA

El periodo de crecimiento óseo de los niños finaliza entre los 11 o 12 años, así que es hasta este momento cuando se puede actuar sobre los huesos y guiar su crecimiento. Para ello, IMED Dental recurre a la llamada ortodoncia interceptiva.



3. ENHANCING ORAL HYGIENE AND PREVENTING CAVITIES

Misaligned teeth or an incorrect bite can make proper oral hygiene difficult, increasing the risk of cavities and periodontal diseases. Paediatric orthodontics can help prevent and correct these harmful habits, avoiding long-term complications.

4. ADDRESSING BAD HABITS

Some harmful dental habits from an early age, such as thumb sucking or prolonged use of dummies, can negatively impact proper tooth growth. Paediatric orthodontics helps to correct the issues resulting from these habits.

HOW OFTEN SHOULD A CHILD VISIT THE DENTIST?

If the initial dental check-up indicates that development is normal, periodic check-ups every 6 to 12 months are recommended. These visits allow for proper monitoring of the child's oral health and early detection of potential problems.

Francisco Iborra Baeza

En salud siempre es mejor prevenir que tratar.

In health, prevention is always better than treatment

WHEN SHOULD PAEDIATRIC ORTHODONTICS BEGIN?

According to Francisco Iborra, there is no exact age range for starting orthodontics, as children grow at their own pace, which also affects the eruption of teeth and the bone development of the mouth. However, in the absence of severe problems, treatment generally begins when permanent teeth replace milk teeth, usually between 10 and 12 years of age.

TYPES OF PAEDIATRIC ORTHODONTICS

Paediatric orthodontic treatments are divided into two categories, depending on the child's age and needs. IMED Dental orthodontists assess each case individually to determine the best treatment option to address any anomalies:

1. INTERCEPTIVE ORTHODONTICS OR PRE-ORTHODONTICS

Children's bone growth typically concludes by the age of 11 or 12. Until this point, it is possible to guide bone growth and development. IMED Dental utilises interceptive orthodontics to achieve this. Interceptive orthodontics, also known as pre-orthodontics, is conducted before permanent teeth erupt, meaning the child still has baby teeth. This treatment aims to address malocclusion issues and align teeth early in their development, reducing the need for more invasive orthodontic treatments in the future.

This type of treatment includes removable or fixed appliances for children, though most are removable. These devices are often used to guide proper jaw growth and address dental crowding. They are simple to use, and children quickly become accustomed to them. The removable appliance must be worn for several hours a day, as instructed by the orthodontist. It is essential to note that the effectiveness of the treatment is directly related to the time the appliance is used, so parental supervision is crucial.

2. CORRECTIVE ORTHODONTICS

Unlike interceptive orthodontics, which aims to prevent and halt dental problems during early childhood, corrective orthodontics is typically applied when the child has their permanent teeth (from around age 12 onwards) and dental or jaw issues persist.

It's important to note that the first phase of interceptive orthodontics doesn't always eliminate the need for subsequent "traditional" orthodontic treatments, such as braces or invisible solutions. However, when needed, the duration of these treatments is significantly reduced.

In this type of orthodontics, metal braces are the most commonly used option due to their affordability and the fact that children generally don't mind the visible appearance. However, more discreet systems can be chosen if preferred.

La ortodoncia interceptiva, también conocida como preortodoncia, es un tratamiento que se lleva a cabo antes de la dentición permanente, es decir, cuando el niño aún tiene dientes de leche. Este tipo de tratamiento tiene como objetivo corregir problemas de maloclusión y alinear los dientes en una etapa temprana del desarrollo dental, evitando la necesidad de recurrir a tratamientos de ortodoncia más invasivos en el futuro.

Dentro de este tratamiento encontramos aparatos dentales para niños que pueden ser fijos o removibles, aunque la mayoría son del segundo tipo. Generalmente, se utilizan aparatos removibles para ayudar a guiar el correcto crecimiento de los maxilares y corregir problemas de apiñamiento dental.

Su uso es muy sencillo y los niños se familiarizan con ellos rápidamente. Este aparato removible debe ser colocado en la boca durante varias horas al día, en función de las indicaciones del ortodoncista. Es imprescindible tener en cuenta que la eficacia de los resultados estará directamente relacionada con su tiempo de uso, por tanto, es muy importante que los padres supervisen el tiempo real de uso.



2. ORTODONCIA CORRECTIVA

A diferencia de la ortodoncia interceptiva, que busca prevenir y evitar que los problemas dentales se desarrollen durante una edad temprana, la ortodoncia correctiva se suele aplicar cuando el niño ya tiene su dentición definitiva (a partir de los 12 años) y persisten problemas en los dientes o en la estructura de la mandíbula.

Además, cabe señalar que la primera fase de ortodoncia interceptiva no siempre evita un posterior tratamiento de ortodoncia "tradicional", ya sea con brackets o con soluciones invisibles. Sin embargo, en este caso, su duración se ve considerablemente reducida.

Dentro de este tipo de ortodoncia, lo más normal es recurrir a los clásicos brackets metálicos, debido a su precio más económico y al hecho de que los niños no le dan tanta importancia a que su ortodoncia sea visible, aunque es posible optar por otros sistemas más discretos si lo desea el paciente.

Dental Benidorm

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

Dental Elche

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

Dental Valencia

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

Dental Gandía

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

dental.imedhospitales.com



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

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

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

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

Por que en contra de lo que se cree, **la curiosidad nunca mató al gato**.

Ya lo dice la canción: “**No estaba muerto, que estaba de campaña**”.



10 MITOS Y VERDADES SOBRE LA FERTILIDAD Y REPRODUCCIÓN ASISTIDA

10 MYTHS AND TRUTHS

ABOUT FERTILITY AND ASSISTED REPRODUCTION

Hablar sobre fertilidad y reproducción asistida despierta numerosas dudas y creencias erróneas. A lo largo de los años, conceptos como el impacto de la edad en la fertilidad, el uso de anticonceptivos y las técnicas de criopreservación se han visto distorsionados por ideas preconcebidas que a menudo carecen de respaldo científico. Muchos de estos mitos siguen presentes en la sociedad y no solo pueden desinformar generando incertidumbre o falsas expectativas en aquellas personas que buscan formar una familia, sino que también pueden desanimar a buscar ayuda profesional en el momento adecuado.

Para aclarar estas dudas, contamos con la Dra. Verónica Legidos, médico especialista en Obstetricia y Ginecología en la clínica VITA Medicina Reproductiva, quien nos ayuda a diferenciar entre mitos y realidades, desmitificando las creencias populares con evidencia científica y una visión profesional.

1. LA EDAD ES DETERMINANTE PARA LA FERTILIDAD

Verdadero. La fertilidad femenina está estrechamente relacionada con la edad, explica la Dra. Legidos. Una vez cumplidos los 35 años, la fertilidad comienza a disminuir de manera exponencial, debido a que las mujeres nacen con un número finito de óvulos, que se van perdiendo en cada ciclo menstrual. Pero no sólo se pierde cantidad de óvulos, sino también la calidad. Por lo general, la mujer tiene una mejor fertilidad en la veintena, y el potencial de reproducción disminuye a medida que envejecen. La fertilidad suele finalizar unos años antes de la menopausia. Para aquellas mujeres jóvenes que tienen claro que quieren ser madres en el futuro, la vitrificación de óvulos es un tratamiento a considerar. Se trata de una técnica de congelación ultrarrápida que congela el material genético preservando su calidad hasta el día que la mujer se siente preparada para ser madre.

2. ES NECESARIO ESPERAR UN AÑO ANTES DE BUSCAR AYUDA PROFESIONAL PARA LOGRAR EL EMBARAZO

Depende. La Dra. Legidos matiza que depende de la edad que tenga la mujer y de si existe alguna patología. Así, para una mujer con menos de 35 años sin factores de riesgo se recomienda esperar un año hasta consultar a un especialista. Sin embargo, una mujer que supere los 35 o con algún factor asociado a problemas de fertilidad debería acudir al médico después de seis meses de búsqueda fallida, con el fin de realizar un estudio de fertilidad a la pareja y descartar posibles causas de infertilidad.

3. HAY MENOS PROBABILIDADES DE CONSEGUIR UN EMBARAZO CON UN EMBRIÓN CONGELADO

Falso. Nuestra especialista desmiente este mito asegurando que la criopreservación, o congelación de embriones, no afecta la capacidad del embrión de

Discussing fertility and assisted reproduction often raises numerous doubts and misconceptions. Over the years, concepts such as the impact of age on fertility, the use of contraceptives, and cryopreservation techniques have been distorted by preconceived ideas that often lack scientific backing. Many of these myths persist in society, not only misinforming people and creating uncertainty or false expectations for those seeking to start a family, but also discouraging them from seeking professional help at the right time.

To clarify these doubts, we consulted Dr. Verónica Legidos, a specialist in Obstetrics and Gynecology at VITA Reproductive Medicine Clinic, who helped us distinguish between the myths and realities by debunking popular beliefs with scientific evidence and professional insights.

1. AGE IS A DETERMINING FACTOR FOR FERTILITY

True. Female fertility is closely linked to age, explains Dr. Legidos. Once a woman reaches the age of 35, fertility begins to decline exponentially. This is because women are born with a finite number of eggs, which are gradually lost with each menstrual cycle. Not only does the quantity of eggs decrease, but so does their quality. Generally, women have the highest fertility potential in their twenties, and reproductive potential declines as they age. Fertility typically ends a few years before menopause. For younger women who are certain they want to become mothers in the future, egg vitrification is a treatment worth considering. This is an ultra-rapid freezing technique that preserves the genetic material's quality until the woman feels ready to start a family.

2. IT IS NECESSARY TO WAIT A YEAR BEFORE SEEKING PROFESSIONAL HELP TO CONCEIVE

It depends. Dr. Legidos clarifies that the timeline depends on the woman's age and whether any underlying conditions exist. For women under 35 with no risk factors, waiting a year before consulting a specialist is reasonable. However, women over 35 or those with factors linked to fertility problems should see a doctor after six months of unsuccessful attempts to undergo a fertility evaluation for both partners and rule out possible causes of infertility.

3. THERE ARE LOWER CHANCES OF ACHIEVING PREGNANCY WITH A FROZEN EMBRYO

False. Our specialist debunks this myth, assuring that cryopreservation, or embryo freezing, does not affect the embryo's ability to implant and develop in the uterus. In fact, the success rate with frozen embryos is comparable to that of embryos transferred without prior freezing, she notes. Thanks to modern techniques such as vitrification, embryos maintain their quality and integrity without cellular structures being damaged, enabling the implantation and development process to occur optimally. Additionally, the laboratories at VITA clinics are located next to the operating rooms where follicular aspirations and embryo transfers are per-

implantarse y desarrollarse en el útero. De hecho, la tasa de éxito con embriones congelados es comparable a la de embriones transferidos sin congelar previamente, comenta. Gracias a técnicas modernas como la vitrificación, los embriones mantienen su calidad e integridad sin que las estructuras celulares se vean dañadas, lo que permite que el proceso de implantación y desarrollo se den de forma óptima.

Además, los laboratorios de las clínicas VITA están situados al lado de los quirófanos donde se realizan las punciones foliculares y las transferencias embrionarias. Esta proximidad garantiza esterilidad en sus instalaciones, y que los ovocitos y embriones sufran el mínimo estrés a la hora de la manipulación y traslado, además de permitir un mayor control y trazabilidad.

4. LAS TÉCNICAS DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA SIEMPRE CAUSAN EMBARAZOS MÚLTIPLES

No necesariamente. En el pasado, para aumentar las probabilidades de éxito, se solían transferir varios embriones en un mismo ciclo con la finalidad de que alguno de ellos implantara, lo que aumentaba el riesgo de embarazos múltiples. Sin embargo, la Dra. Legidos explica que hoy en día, gracias a la optimización de los sistemas de cultivo embrionario y de las técnicas de selección de embriones, lo habitual es transferir un solo embrión. "Transferir un solo embrión reduce el riesgo de embarazo múltiple y sigue ofreciendo altas tasas de éxito", añade la especialista.

5. TENER UN ABORTO IMPLICA PROBLEMAS DE FERTILIDAD

Falso. Afortunadamente, un aborto espontáneo no es necesariamente un síntoma de problemas de fertilidad o de no poder volver a quedarse embarazada. La mayoría de los abortos espontáneos ocurren debido a un defecto cromosómico en el feto, por lo que no tienen por qué estar directamente relacionados con problemas de infertilidad en la mujer o su pareja. Sin embargo, en el caso de abortos de repetición (tres o más casos) sí se recomienda estudiar las posibles causas de infertilidad de la pareja. Cabe señalar que el hecho de haber tenido hijos previamente no necesariamente implica estar libre de problemas de fertilidad. En este sentido, es erróneo pensar que haber tenido hijos garantice la fertilidad posterior. Y es que, según la Dra. Legidos, existen dos tipos de infertilidad: la primaria, que se da en parejas que tras un año de relaciones sexuales frecuentes no logran el embarazo; y la secundaria, que afecta a las parejas que ya tuvieron un hijo pero que después desarrollan problemas reproductivos.

6. LOS ANTICONCEPTIVOS PUEDEN PRODUCIR UNA REDUCCIÓN EN LA FERTILIDAD

Falso. La Dra. Legidos asegura que no disponemos de evidencias científicas que prueben que los anticonceptivos hormonales reduzcan la fertilidad. Por norma general, los anticonceptivos logran durar en el cuerpo unas 24 horas, por lo que no influyen en la fertilidad futura. Cuando se interrumpe su uso, el ciclo menstrual y la ovulación se reanudan generalmente en uno o dos meses, permitiendo que los ovarios retomen su función normal, por lo que las mujeres podrán quedarse embarazadas con éxito mientras no existan otros factores que lo impidan.

formed. This proximity ensures sterility in the facilities, minimizes stress on the oocytes and embryos during handling and transport, and allows for greater control and traceability.

4. ASSISTED REPRODUCTION TECHNIQUES ALWAYS CAUSE MULTIPLE PREGNANCIES

Not necessarily. In the past, to increase the chances of success, multiple embryos were often transferred in the same cycle to ensure at least one would implant, which increased the risk of multiple pregnancies. However, Dr. Legidos explains that nowadays, thanks to the optimization of embryo culture systems and embryo selection techniques, it is more common to transfer a single embryo. "Transferring a single embryo reduces the risk of multiple pregnancies while still offering high success rates," adds the specialist.

5. HAVING A MISCARRIAGE MEANS FERTILITY PROBLEMS

False. Fortunately, a miscarriage is not necessarily a sign of fertility problems or an inability to become pregnant again. Most miscarriages occur due to chromosomal defects in the fetus, so they are not directly related to infertility issues in the woman or her partner. However, in cases of recurrent miscarriages (three or more), it is recommended to investigate potential causes of infertility in the couple.

On the other hand, it is important to note that having had children previously does not necessarily mean being free from fertility problems. It is a misconception to think that having children guarantees future fertility. According to Dr. Legidos, there are two types of infertility: primary infertility, which occurs in couples who cannot achieve pregnancy after a year of frequent sexual relations; and secondary infertility, which affects couples who have had a child but later develop reproductive issues.

6. CONTRACEPTIVES CAN REDUCE FERTILITY

False. Dr. Legidos assures us that there is no scientific evidence to prove that hormonal contraceptives reduce fertility. In general, contraceptives last in the body for about 24 hours and do not affect future fertility. Once their use is discontinued, the menstrual cycle and ovulation typically resume within one or two months, allowing the ovaries to return to normal function. Therefore, women can successfully become pregnant unless other factors are present that may hinder it.

7. FERTILITY PROBLEMS ARE MORE LIKELY IN MEN THAN IN WOMEN

False. In the past, women were often blamed for an inability to conceive. However, it is now known that fertility issues are equally shared between men and women. Around 40% of cases are due to factors related to the woman, while another 40% are of male origin. The remaining 20% of infertility cases are due to mixed or even unknown factors.

While medicine has made significant advances in diagnosing fertility problems, not all cases have an identifiable cause. For this reason, VITA specialists emphasize that fertility problems should be understood as a couple's issue, requiring both partners to undergo evaluation. Additionally, there has long been a misconception that men are fertile for life. While it is true that



7. LOS PROBLEMAS DE FERTILIDAD SON MÁS PROBABLES EN HOMBRES QUE EN MUJERES

Falso. Antiguamente, se solía responsabilizar a la mujer por su incapacidad para tener descendencia. Sin embargo, en la actualidad se sabe que los problemas para concebir se reparten por igual entre mujeres y hombres. Casi un 40% se deben a motivos relacionados con la mujer, mientras que otro 40% son de origen masculino. El 20% restante de la infertilidad corresponde a factores mixtos o incluso desconocidos, y es que, si bien la medicina ha avanzado considerablemente en el diagnóstico de problemas de fertilidad, no todos los casos tienen una causa identificable. Por esta razón, los especialistas de VITA hacen especial hincapié en que los problemas de fertilidad deben entenderse como un asunto de pareja, debiendo realizarse un estudio a ambos miembros.

Además, el pensamiento popular siempre ha creído erróneamente que los hombres son fértiles durante toda la vida. Si bien es cierto que los hombres producen espermatozoides durante toda la vida y pueden ser padres a edades avanzadas, incluso pasados los 50 o 60 años, lo cierto es que la calidad del semen va disminuyendo a medida que pasan los años. De este modo, el paso del tiempo puede producir cambios en el seminograma y oxidación de los espermatozoides, reduciendo así su capacidad fecundante.

men produce sperm throughout their lives and can father children even at advanced ages—beyond 50 or 60 years—the quality of sperm declines with age. Over time, changes in sperm analysis and oxidative damage to sperm can reduce their fertilization capacity.

8. OVARIAN STIMULATION AND HORMONAL TREATMENTS CAUSE PREMATURE MENOPAUSE

False. One of the most widespread myths is that ovarian stimulation in assisted reproduction treatments could “accelerate” the depletion of eggs and therefore lead to early menopause. However, Dr. Legidos clarifies that this is not true. “Each month, the body produces multiple eggs, but only one matures.

Medications for ovarian stimulation simply ‘rescue’ some of these eggs that would otherwise be lost during that cycle, without affecting the woman’s natural egg reserve,” she explains. Menopause is genetically programmed and depends solely on the woman’s natural ovarian reserve, not on ovarian stimulation. Furthermore, it is important to note that not all treatments require the use of hormones.

According to Dr. Legidos, some procedures performed at VITA clinics, such as corrective surgery or intrauterine insemination in natural cycles, can be done without hormonal stimulation. There are also in vitro fertilization

8. LA ESTIMULACIÓN OVÁRICA Y LOS TRATAMIENTOS HORMONALES CAUSAN MENOPAUSIA PREMATURA

Falso. Uno de los mitos más extendidos es que la estimulación ovárica en tratamientos de reproducción asistida podría "acelerar" el agotamiento de los óvulos y, por lo tanto, llevar a una menopausia temprana. Sin embargo, La Dra. Legidos aclara que esto no es cierto. "Cada mes, el cuerpo produce varios óvulos, pero solo uno madura. Los medicamentos para la estimulación ovárica simplemente "rescatan" algunos de estos óvulos que, de otro modo, se perderían en ese ciclo, sin afectar la reserva natural de la mujer", explica. Por tanto, la menopausia está programada genéticamente y depende únicamente de la reserva ovárica natural, no de la estimulación ovárica. Además, cabe matizar que no todos los tratamientos requieren el uso de hormonas.

Según explica la Dra. Legidos, algunos procedimientos llevados a cabo en las clínicas VITA, como la cirugía correctiva o la inseminación intrauterina en ciclos naturales, pueden realizarse sin estimulación hormonal. También existen técnicas de fertilización in vitro (FIV) en ciclo natural que evitan el uso de hormonas. Además, ciertos cambios en el estilo de vida o terapias alternativas pueden mejorar la fertilidad sin necesidad de medicamentos. La elección del tratamiento depende de la causa de infertilidad y de las características de cada paciente.

9. MANTENER RELACIONES SEXUALES TODOS LOS DÍAS OPTIMIZA LAS POSIBILIDADES DE EMBARAZO

Falso. Tener relaciones sexuales todos los días implica que la calidad del semen se reduzca gradualmente, por lo que no es aconsejable mantener relaciones a diario. La Dra. Verónica Legidos explica que, aunque la frecuencia es un factor importante, la calidad del esperma puede verse afectada si las eyaculaciones son demasiado frecuentes. Lo ideal, según los especialistas, es mantener relaciones sexuales cada dos o tres días durante el período fértil de la mujer, lo que permite un equilibrio adecuado entre la frecuencia y la calidad del semen. De esta manera, se aumentan las probabilidades de éxito sin comprometer la calidad de los espermatozoides.

10. UNA MENSTRUACIÓN REGULAR IMPLICA SER FÉRTIL

Falso. La Dra. Legidos aclara que, aunque los ciclos menstruales regulares pueden ser una señal de ovulación saludable, no garantizan la fertilidad. "Existen otros factores, como la calidad del óvulo, la salud de los espermatozoides y el estado de las trompas de Falopio, que también influyen en la capacidad de concebir", explica. Tener ciclos regulares es positivo, pero no asegura la ausencia de problemas de fertilidad.

En conclusión, la fertilidad es un tema complejo y personal que puede generar inseguridades y frustraciones si no se cuenta con información verificada y precisa, por ello, resulta fundamental comprender que cada caso es único y que es crucial consultar con especialistas que nos ayuden a tomar decisiones informadas y realistas sobre los posibles tratamientos de fertilidad y reproducción asistida.



¿POR QUÉ ELEGIR VITA COMO TU CLÍNICA DE MEDICINA REPRODUCTIVA?

En VITA Medicina Reproductiva, estamos comprometidos en ayudarte a hacer realidad tu sueño de formar una familia, y por eso ofrecemos una atención integral y completamente personalizada en cada uno de nuestros tratamientos. Con clínicas ubicadas en Elche, Benidorm y Gandía, operamos dentro del entorno hospitalario de IMED Hospitales, lo que nos permite ofrecerte un espacio seguro, con el respaldo de instalaciones médicas avanzadas y un equipo multidisciplinar.

Contamos con laboratorios propios equipados con la última tecnología y los últimos avances en reproducción asistida, asegurando resultados precisos y fiables tanto en las pruebas de fertilidad como en nuestros tratamientos. Además, entendemos que cada historia de fertilidad es única, por lo que diseñamos planes de tratamiento adaptados a las necesidades específicas de cada persona o pareja, asegurando que recibas el máximo cuidado en cada etapa del proceso.

En VITA, nuestro enfoque va más allá de la tecnología y la profesionalidad; nos esforzamos por brindar una experiencia cercana y humana, tratándote con la dedicación y el respeto que mereces. Desde la primera consulta, que es completamente gratuita, te ofrecemos un acompañamiento constante de la mano de nuestros especialistas, quienes te guiarán y apoyarán en cada paso del camino.



Dra. Legidos

Transferir un solo embrión reduce el riesgo de embarazo múltiple y sigue ofreciendo altas tasas de éxito.

Transferring a single embryo reduces the risk of multiple pregnancies while still offering high success rates.

explains. While regular cycles are positive, they do not rule out fertility issues.

In conclusion, fertility is a complex and personal topic that can create insecurities and frustrations without verified and accurate information. It is essential to understand that every case is unique and that consulting with specialists is crucial to making informed and realistic decisions about possible fertility and assisted reproduction treatments.

WHY CHOOSE VITA AS YOUR REPRODUCTIVE MEDICINE CLINIC?

At VITA Reproductive Medicine, we are committed to helping you achieve your dream of starting a family. That's why we offer comprehensive and fully personalized care for every one of our treatments. With clinics located in Elche, Benidorm, and Gandía, we operate within the hospital environment of IMED Hospitales, providing a safe space supported by advanced medical facilities and a multidisciplinary team.

We have our own laboratories equipped with the latest technology and the most advanced techniques in assisted reproduction, ensuring precise and reliable results both in fertility testing and treatments. Additionally, we understand that every fertility journey is unique, so we design treatment plans tailored to the specific needs of each individual or couple, ensuring you receive the utmost care at every stage of the process.

At VITA, our focus goes beyond technology and professionalism; we strive to provide a warm and human experience, treating you with the dedication and respect you deserve. From your first consultation, which is completely free, we offer continuous support from our specialists, guiding and assisting you every step of the way.

(IVF) techniques using natural cycles that avoid the use of hormones. Additionally, certain lifestyle changes or alternative therapies can improve fertility without medication. The choice of treatment depends on the cause of infertility and the individual characteristics of each patient.

9. HAVING SEXUAL INTERCOURSE EVERY DAY OPTIMIZES THE CHANCES OF PREGNANCY

False. Having sexual intercourse every day can gradually reduce semen quality, making it inadvisable to engage in daily intercourse. Dr. Verónica Legidos explains that while frequency is an important factor, sperm quality may be compromised if ejaculations are too frequent. Ideally, specialists recommend having intercourse every two to three days during the woman's fertile period, striking a balance between frequency and semen quality. This approach increases the chances of success without compromising sperm quality.

10. A REGULAR MENSTRUAL CYCLE MEANS BEING FERTILE

False. Dr. Legidos clarifies that although regular menstrual cycles can be a sign of healthy ovulation, they do not guarantee fertility. "Other factors, such as egg quality, sperm health, and the condition of the fallopian tubes, also play a role in the ability to conceive," she

vitafertilidad.com
Tel. 966 878 782

VITA Elche
Calle Max Planck, 3
Elche

VITA Benidorm
Calle Dr. Santiago Ramón y Cajal, 7
Benidorm

VITA Gandía
Carrer Ciutat de Barcelona, 29
Gandia

EL MEJOR EDIFICIO DEL MUNDO ES UNA ESCUELA PRIMARIA



THE BEST BUILDING IN THE WORLD IS A PRIMARY SCHOOL





Una escuela pública de educación primaria situada en los suburbios de la ciudad australiana de Sidney y recientemente transformada, ha sido elegida 'Edificio del Año', según el jurado de la edición de 2024 del Festival Mundial de Arquitectura (WAF), en el que se presentaron más de 200 proyectos de todo el mundo.

Los conceptos de diseño de la escuela primaria australiana de Darlington incorporan una serie de valores fundamentales para los alumnos y la comunidad, en lo que representa la primera experiencia de niñas y niños en el ámbito del aprendizaje formal, según el Festival Mundial de Arquitectura 2024 (WAF 2024).

Los especialistas del WAF, el evento arquitectónico internacional con jurado en vivo más grande del mundo, han declarado a esta pequeña escuela pública comunitaria, que tiene fuertes vínculos con los pueblos aborígenes y está localizada en Sídney, Australia, como 'el edificio del año a nivel mundial', en una competición a la que se presentaron proyectos de todo el mundo.

"La escuela fue elegida entre 42 ganadores de distintas categorías y más de 200 propuestas preseleccionadas de todo el mundo" puntualizan desde el estudio australiano de arquitectura Fjcstudio, autores del proyecto ganador.

A public primary school located in the suburbs of Sydney, Australia, and recently renovated, has been named "Building of the Year" by the jury of the 2024 World Architecture Festival (WAF), where over 200 projects from around the world were submitted.

The design concepts for Darlington Primary School in Australia incorporate a series of fundamental values for students and the community, representing the children's first experience in formal education, according to the 2024 World Architecture Festival (WAF 2024).

The specialists at the WAF, the world's largest international architecture event with live judging, have declared this small community public school—strongly connected to Aboriginal people and located in Sydney, Australia—"the Building of the Year". The competition featured projects from around the globe.

"The school was selected from among 42 category winners and over 200 shortlisted proposals from all over the world," noted the Australian architecture firm Fjcstudio, the creators of the winning project.

This modest Australian school competed against numerous high-level, large-scale architectural proposals presented at WAF 2024, showcasing some of the most



Esta modesta escuela australiana ha competido con las numerosas propuestas arquitectónicas del más alto nivel y a gran escala, que se presentaron en el WAF 2024 y son una muestra de los diseños más innovadores y funcionales del momento actual, según los especialistas.

En este certamen concursaron proyectos vanguardistas de rascacielos; museos; centros cívicos, comerciales, culturales, logísticos o productivos; instalaciones deportivas, universitarias o científicas; terminales de transporte; hospitales; complejos hoteleros y de oficinas; infraestructuras energéticas y edificios de apartamentos, así como diseños experimentales y futuristas.

Darlington es una escuela pública comunitaria ubicada en un próspero suburbio del centro de la ciudad de Sídney, sirve como modelo de espacios educativos innovadores y sostenibles, con énfasis en la integración de la cultura de las 'Primeras Naciones' (pueblos aborígenes australianos) con las que esta escuela está fuertemente conectada, según informa Fjcstudio.

Sus espacios de aprendizaje, conectados entre sí, están distribuidos en dos niveles superiores e incluyen ambientes vegetales, lugares de presentación, salas tranquilas, áreas de aprendizaje informal, centros para docentes y terrazas de aprendizaje al aire libre, mien-

innovative and functional designs of our time, according to experts.

The competition included cutting-edge projects for skyscrapers; museums; civic, commercial, cultural, logistical, and industrial centers; sports, university, and scientific facilities; transportation terminals; hospitals; hotel and office complexes; energy infrastructure; apartment buildings; as well as experimental and futuristic designs.

Darlington is a community public school located in an affluent suburb near downtown Sydney. It serves as a model for innovative and sustainable educational spaces, with an emphasis on integrating the culture of the First Nations (Australia's Aboriginal people), with whom the school maintains a strong connection, according to Fjcstudio.

The school's interconnected learning spaces are distributed across two upper levels and include green environments, presentation spaces, quiet rooms, informal learning areas, staff hubs, and outdoor learning terraces, while the preschool area is located in a separate space.

The designers at Fjcstudio placed special emphasis on ensuring that the new school retains the same spirit for the community as the previous school, which had

El rediseño de la escuela primaria de Darlington incorpora valores fundamentales, como inclusión, sensaciones privacidad y de comunidad y conexión con el entorno, según el WAF.

tras que el área preescolar está localizada en un espacio separado.

Los diseñadores de Fjcstudio han puesto un énfasis especial en que la nueva escuela mantenga el mismo espíritu para la comunidad que la escuela anterior, que había llegado al final de su vida y era una escuela de demostración de nuevas prácticas educativas.

TRANSFORMACIÓN INNOVADORA

La escuela ha sido diseñada en colaboración con un equipo de consultores educativos y con los ancianos de las Primeras Naciones, artistas y grupos de arte aborígenes, explican.

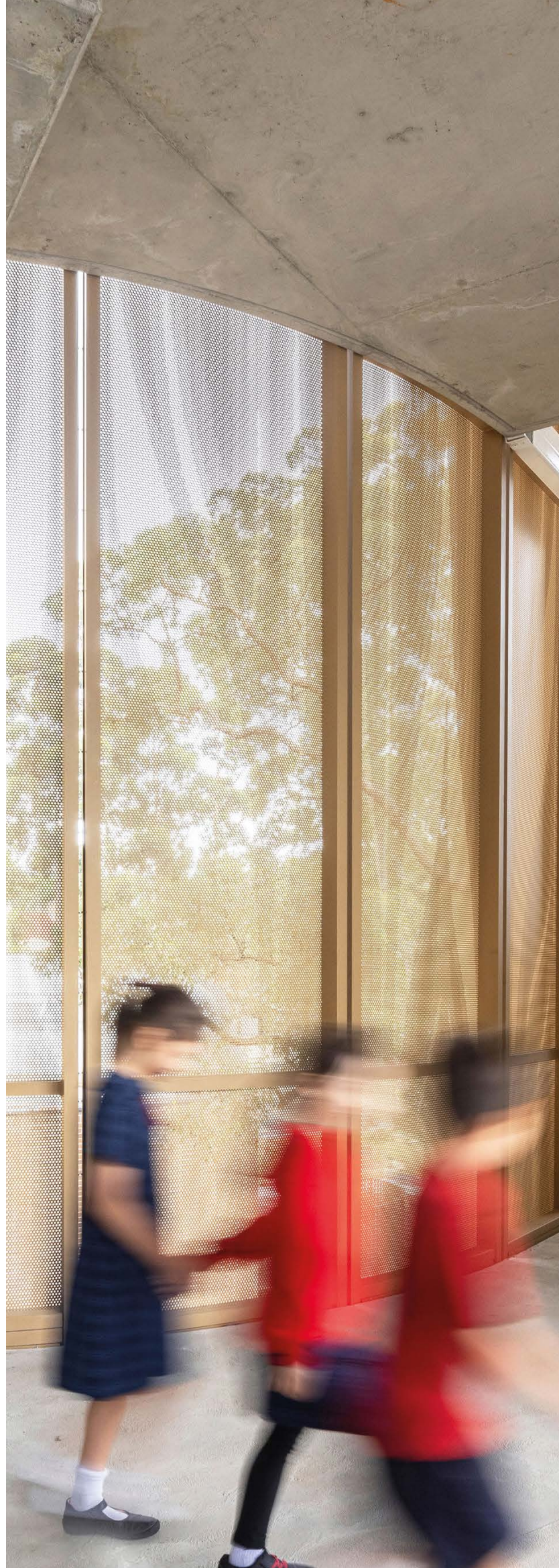
Este centro educativo cuenta con ámbitos de aprendizaje adaptables que fomentan la colaboración y la inclusión de los alumnos, promoviendo un aprendizaje activo, tranquilo y al aire libre, poderosamente enraizado en el lugar y su cultura, y creando una atmósfera segura y acogedora que maximiza la luz natural y la ventilación, según destaca esta misma fuente.

La colaboración con los referentes aborígenes ha dado como resultado una integración reflexiva de los valores culturales locales, materializada en la inclusión de plantas, arte y narraciones indígenas en todo el campus, así como en el uso de códigos QR que vinculan a los estudiantes y visitantes con las historias de la tierra y sus plantas, según los autores del proyecto.

"De ese modo, la escuela se transforma en un aula viva donde la cultura y el medio ambiente se entrelazan", según Fjcstudio.

Destacan que "las terrazas de aprendizaje al aire libre de la escuela y las áreas de juego en su jardín, promueven la apertura y la conexión con la naturaleza, haciéndose eco de los entornos de aprendizaje tradicionales de las prácticas culturales aborígenes.

La escuela ofrece vistas del patio interior desde la entrada principal, promoviendo una sensación de privacidad y a la vez de comunidad para los niños, mientras que la pantalla que protege las terrazas de aprendizaje al aire libre proporciona una hermosa luz moteada que recuerda a la luz que pasa a través de las hojas de la casuarina, endémica de la zona, según el WAF.





The redesign of Darlington Primary School incorporates fundamental values such as inclusion, a sense of privacy and community, and a strong connection to the environment, according to the WAF.

reached the end of its lifespan and was a demonstration site for new educational practices.

INNOVATIVE TRANSFORMATION

The school has been designed in collaboration with a team of educational consultants, elders of the First Nations, artists, and Aboriginal art groups, according to the project's authors.

This educational center features adaptable learning spaces that foster collaboration and inclusion among students, promoting active, tranquil, and outdoor learning deeply rooted in the site and its culture. It creates a safe and welcoming atmosphere that maximizes natural light and ventilation, as highlighted by the same source.

Collaboration with Aboriginal leaders has resulted in a thoughtful integration of local cultural values, materialized through the inclusion of native plants, artwork, and Indigenous storytelling throughout the campus. QR codes link students and visitors to the stories of the land and its plants, enhancing the connection between the environment and its heritage, according to Fjcstudio.

"In this way, the school transforms into a living classroom where culture and the environment intertwine," explains Fjcstudio.

They emphasize that the school's outdoor learning terraces and garden play areas encourage openness and a connection to nature, echoing traditional learning environments of Aboriginal cultural practices.

The school offers views of the inner courtyard from the main entrance, promoting a sense of both privacy and community for the children. The screen protecting the outdoor learning terraces provides dappled light reminiscent of sunlight passing through the leaves of the casuarina tree, a species native to the area, according to the WAF.

CULTURAL AND ENVIRONMENTAL VALUES

The new Darlington facilities, designed by Fjcstudio, incorporate a series of totems created by an Aboriginal artist, connecting the classrooms to cultural narratives and enhancing the educational experience.



VALORES CULTURALES Y AMBIENTALES

En las nuevas instalaciones de Darlington, resultantes de la transformación diseñada por Fjcstudio, se incorporó una serie de tótems diseñados por un artista aborigen, lo que vincula las aulas con las narrativas culturales y mejora la experiencia educativa, indican.

Asimismo, los murales pintados en las paredes de la escuela original, fueron fotografiados antes de su demolición, siendo después reproducidos en el revestimiento de la escuela actual.

El compromiso de esta escuela pública con la sostenibilidad medioambiental se evidencia en sus sistemas de recolección de agua de lluvia, ventilación natural y eficiencia energética; sus techos dentados en ángulo diseñados para captar la luz solar, sus acristalamientos para el control de la luz natural indirecta y sus pantallas protectoras curvas para filtrar la luz, informan.

El énfasis puesto en combinar valores educativos, culturales y ambientales, resalta el papel de la escuela como centro comunitario que celebra tanto su paisaje local como sus conexiones con el patrimonio aborigen, según Fjcstudio.

Para Alessandro Rossi, socio de Fjcstudio, además del gran honor de haber ganado frente a los grandes pro-



Additionally, murals painted on the walls of the original school were photographed before its demolition and reproduced in the cladding of the current school building.

The public school's commitment to environmental sustainability is evident in its rainwater collection systems, natural ventilation, and energy efficiency measures. These include angled sawtooth roofs designed to capture sunlight, glazing to control indirect natural light, and curved shading screens to filter light, according to the project's authors.



yectos del WAF con un edificio de modesta escala, un pequeño proyecto escolar, "los verdaderos ganadores son los niños que pasarán muchos años estudiando en este edificio".

Para Paul Finch, director de programación del WAF 2024, "el resultado del proyecto de transformación de la escuela de Darlington es poético: un edificio en el que la topografía y el paisaje, el interior y el exterior, la forma y los materiales, fluyen a la perfección de una manera inesperadamente encantadora".

The emphasis on combining educational, cultural, and environmental values underscores the school's role as a community hub that celebrates both its local landscape and its connections to Aboriginal heritage, Fjcstudio highlights.

According to Alessandro Rossi, a partner at Fjcstudio, in addition to the great honor of winning the award, against the large-scale projects presented at the WAF, with a modestly scaled school project, "the real winners are the children who will spend many years studying in this building."

According to Paul Finch, WAF 2024 program director, "the result of Darlington's school transformation project is poetic: a building where topography and landscape, interior and exterior, form and materials flow seamlessly in an unexpectedly charming way."

IMED SITÚA A SEIS DE SUS HOSPITALES ENTRE LOS MEJORES DE ESPAÑA SEGÚN EL RANKING MERCO

IMED HAS SIX OF THE BEST HOSPITALS

IN SPAIN ACCORDING TO MERCO RANKINGS

Se ha dado a conocer el ranking Monitor de Reputación Sanitaria de Merco que este año celebraba su décima edición. El ranking analiza la reputación de la totalidad de hospitales de España a través de encuestas con profesionales del sector, asociaciones de pacientes, periodistas o directivos de salud entre otros.

Los datos obtenidos se analizan junto a los principales indicadores asistenciales de cada centro para establecer un ranking sobre los hospitales públicos y privados de todas las comunidades autónomas.



IMED Colón (Valencia)

The Merco Health Reputation Monitor ranking has been released, which this year celebrated its tenth edition. The ranking evaluates the reputation of all hospitals across Spain through surveys conducted with healthcare professionals, patient associations, journalists, and health executives, among others.

The data collected is then analysed alongside the main healthcare indicators of each facility to establish a ranking of both public and private hospitals across all regions of Spain.



IMED Gandía

Los hospitales de IMED Gandía, Alcoy y el nuevo IMED Colón entran en el ranking por primera vez.

IMED hospitals in Gandía and Alcoy, as well as the new IMED Colón, enter the ranking for the first time.



IMED Levante (Benidorm)

IMED Hospitales contaba desde el pasado año con tres de sus hospitales en este ranking. Los hospitales IMED Valencia, IMED Levante e IMED Elche se incorporaron en la edición de 2023, mientras que el ranking de 2024 reconoce a IMED Gandía, IMED San Jorge e IMED Colón como uno de los mejores 100 centros privados de España.

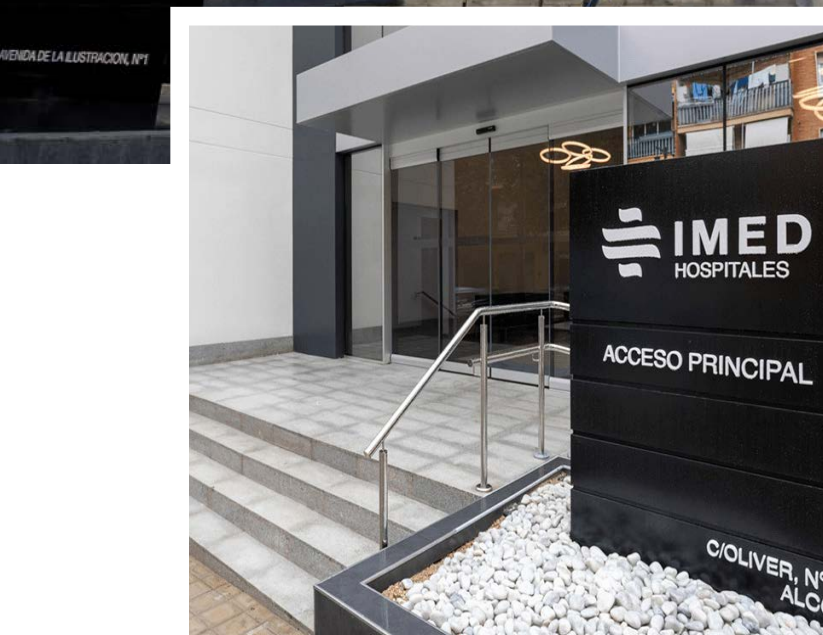
El director médico de IMED Hospitales, Rafael Giménez, ha valorado muy positivamente la inclusión de tres nuevos hospitales del grupo en uno de los rankings más prestigiosos del sector. "Es muy gratificante ver que los proyectos más recientes del grupo como son los hospitales de Gandía, Alcoy y nuestro segundo hospital en Valencia ya se han convertido en una realidad consolidada y que además cuenta con el reconocimiento reputacional del ranking de MERCO.

Since last year, IMED Hospitales has had three of its facilities included in this ranking. IMED Valencia, IMED Levante, and IMED Elche were featured in the 2023 edition, while the 2024 ranking recognises IMED Gandía, IMED San Jorge, and IMED Colón among the top 100 private hospitals in Spain.

The Medical Director of IMED Hospitales, Rafael Giménez, expressed his satisfaction with the inclusion of three additional hospitals from the group in one of the sector's most prestigious rankings. "It is incredibly rewarding to see that the group's newest projects, such as the hospitals in Gandía, Alcoy, and our second hospital in Valencia, have already become established themselves and earned the reputational recognition of the MERCO ranking. This type of news strengthens our care model, which is centred around the patient and sup-



IMED Valencia



IMED San Jorge (Alcoy)

Durante el mes de noviembre, IMED abrió en Murcia las puertas de su séptimo hospital

In November, IMED opened the doors to its seventh hospital in Murcia.

Este tipo de noticias refuerzan nuestro modelo asistencial basado en el paciente y sustentado por la tecnología más puntera y por un equipo de profesionales altamente cualificado", ha manifestado.

De esta manera la práctica totalidad de hospitales con los que cuenta IMED figuran en este ranking a excepción del nuevo hospital que el grupo ha abierto hace menos de un mes en la ciudad de Murcia, el hospital IMED Virgen de la Fuensanta y que por plazos no ha sido valorado para la elaboración de este ranking.

Actualmente IMED cuenta con siete hospitales y un total de seis centros médicos y policlínicas situados en la Comunidad Valenciana y Murcia. Además IMED cuenta con dos proyectos en desarrollo en Catalunya, lo que le convierte en uno de los grupos de referencia en la sanidad privada en todo el arco mediterráneo.

ported by cutting-edge technology and complemented by a highly skilled team of professionals," he stated.

With this development, almost all of IMED Hospitals' facilities are now featured in the ranking, with the exception of the group's newest hospital, IMED Virgen de la Fuensanta, which opened less than a month ago in Murcia and could not be evaluated in time for this year's ranking.

Currently, IMED operates seven hospitals and six medical centres and polyclinics across the Valencian Community and Murcia. In addition, IMED has two projects underway in Catalonia, making it one of the leading private healthcare groups across the Mediterranean region.

THE RETURN OF THE LOAFER: FROM FUNCTIONAL SHOE TO FASHION STAR

EL REGRESO DEL MOCASÍN: DE ZAPATO FUNCIONAL A ESTRELLA

Nació entre los indígenas de América, como zapato funcional, símbolo de elegancia y sofisticación de la mano de Audrey Hepburn y Gucci, vuelve ahora a conquistar pasarelas y celebridades; el mocasín es un clásico que siempre vuelve con fuerza.

Born among the Indigenous peoples of America as a functional shoe and later elevated to a symbol of elegance and sophistication by icons like Audrey Hepburn and Gucci, the loafer is once again conquering runways and celebrities. This classic piece has returned with renewed vigor.



Elegante, versátil y con una rica historia a sus espaldas, el mocasín ha regresado con fuerza para convertirse una vez más en el calzado protagonista de la temporada. De Gucci a Balenciaga o Stella McCartney y de James Dean y Michael Jackson a Bella Hadid, este calzado se mantiene como atemporal.

Firmas como Vagabond o Ikks reinterpretan este calzado clásico con materiales nobles y diseños en tendencia como herrajes o plataformas, que dan un toque de personalidad sin renunciar a las líneas clásicas que convierten este tipo de zapato en un fondo de armario apto para cualquier ocasión.

Desde su origen humilde en las tribus nativas hasta su lugar en las colecciones de lujo y los pies de las estrellas, este zapato demuestra que, en el mundo de la moda, lo clásico nunca pasa de moda.

DE LAS TRIBUS INDÍGENAS AL ESTILO URBANO

El origen del mocasín se remonta muchos siglos atrás, cuando las tribus indígenas de América del Norte utilizaban este tipo de calzado por su comodidad y funcionalidad. Elaborados a mano con cuero flexible, los mocasines eran ligeros y permitían a los cazadores moverse sigilosamente.

La palabra mocasín proviene del término algonquino 'makasin', -zapato-, un calzado con un diseño inicial sencillo: una pieza única de cuero moldeada y cosida alrededor del pie, a menudo decorada con cuentas y flecos.

Elegant, versatile, and with a rich history, the loafer is back in the spotlight, becoming the must-have shoe of the season. From Gucci to Balenciaga and Stella McCartney, and from James Dean and Michael Jackson to Bella Hadid, this timeless footwear remains a staple.

Brands like Vagabond and IKKS are reinterpreting this classic shoe with premium materials and trendy designs, such as hardware accents or platform soles, adding a touch of personality while preserving the classic lines that make loafers a wardrobe essential suitable for any occasion.

From its humble origins in Native tribes to its place in luxury collections and on the feet of stars, the loafer proves that in the fashion world, classics never go out of style.

FROM NATIVE TRIBES TO URBAN CHIC

The origin of the loafer, or moccasin, dates back centuries, when Native American tribes in North America used this type of footwear for its comfort and functionality. Handcrafted from flexible leather, moccasins were lightweight and allowed hunters to move silently.

The word "moccasin" comes from the Algonquian term makasin, meaning "shoe." The initial design was simple: a single piece of leather molded and sewn around the foot, often adorned with beads and fringes.



Con la llegada de los colonos europeos, el diseño comenzó a adaptarse al gusto occidental.

En los años 1930, el mocasín tomó un giro significativo en Europa. La marca noruega Aurland introdujo su propia versión, conocida como el 'penny loafer', que posteriormente fue perfeccionada por la firma estadounidense G.H. Bass, con una tira de cuero en forma de labio con una abertura lo suficientemente grande como para colocar un penique.

EMBAJADORES DE LA ELEGANCIA

El mocasín ganó popularidad a mediados del siglo XX gracias a figuras icónicas como Audrey Hepburn y James Dean, quienes lo integraron en sus looks tanto formales como desenfadados. Hepburn inmortalizó el mocasín negro en películas como 'Funny Face' (1957), mientras que Dean lo convirtió en un símbolo del rebelde elegante.

El mocasín adquirió un aire de exclusividad cuando la casa italiana Gucci lanzó su emblemático modelo con herrajes dorados en 1953. Este diseño elevó el zapato a un estatus de lujo y marcó el inicio de su asociación con la alta sociedad y la moda sofisticada.

A partir de entonces, firmas como Tod's y Salvatore Ferragamo siguieron reinterpretando el mocasín, manteniendo viva su relevancia en el mercado de lujo hasta hoy en día, con modelos que incluyen desde plataforma a estampados o materiales de todo tipo.

With the arrival of European settlers, the design began to adapt to Western tastes.

In the 1930s, the loafer, or moccasin, took a significant turn in Europe. The Norwegian brand Aurland introduced its own version, known as the "penny loafer," later refined by the American firm G.H. Bass. Their design featured a leather strip shaped like a lip with an opening just big enough to hold a penny.

AMBASSADORS OF ELEGANCE

The loafer gained popularity in the mid-20th century thanks to iconic figures like Audrey Hepburn and James Dean, who incorporated it into both formal and casual looks. Hepburn immortalized the black loafer in films like Funny Face (1957), while Dean turned it into a symbol of the elegant rebel.

The loafer took on an air of exclusivity when the Italian fashion house Gucci launched its iconic model with gold hardware in 1953. This design elevated the shoe to a luxury status, marking the beginning of its association with high society and sophisticated fashion.

Since then, brands like Tod's and Salvatore Ferragamo have continued to reinterpret the loafer, keeping its relevance alive in the luxury market to this day. Contemporary models include designs with platforms, prints, and a variety of materials.

EL LAS PASARELAS CONTEMPORÁNEAS

En la actualidad, el mocasín ha experimentado un renacimiento creativo en las colecciones de diseñadores de renombre. Alessandro Michele, durante su etapa como director creativo de Gucci, rescató y reinventó los clásicos mocasines con detalles modernos como suelas chunky y acabados metalizados.

Prada también ha reinterpretado el mocasín con su característico enfoque minimalista, presentando modelos en charol y con plataformas robustas. La casa francesa Louis Vuitton ha apostado por este calzado, añadiendo monogramas y detalles vanguardistas que reflejan el ADN de la marca.

El mocasín, además, ha conquistado el corazón de diseñadores emergentes, quienes lo han incorporado como una pieza clave en sus colecciones. Marcas como JW Anderson y The Row han apostado por versiones híbridas que mezclan la tradición con elementos disruptivos, como suelas exageradas o texturas poco convencionales.

CELEBRIDADES QUE PISAN FUERTE CON MOCASINES

El encanto del mocasín no se limita a las pasarelas. Famosos de todo el mundo han adoptado este zapato como parte esencial de su estilo; Michael Jackson, que hizo en los noventa de esta pieza con calcetín blanco no solo su sello estético, replicado en el mundo de la moda, hasta Zendaya, Harry Styles o las hermanas Hadid.

Otro ejemplo es Bella Hadid, quien ha popularizado los mocasines chunky en combinación con calcetines blancos, una tendencia que remite a los años 90.

En el ámbito español, nombres como Rosalía y Ester Expósito también se han sumado al fenómeno, aportando su toque personal a este clásico renovado.

DE LA OFICINA A LAS CALLE: LA VERSATILIDAD

Una de las razones por las que el mocasín sigue siendo un favorito atemporal es su adaptabilidad. Este zapato puede usarse en un entorno profesional combinado con un traje estructurado o en un conjunto casual. Además, su diseño sin cordones lo convierte en una opción práctica y cómoda para el día a día.

La tendencia actual también ha introducido nuevas maneras de estilizar el mocasín. Las plataformas gruesas han dado lugar a un aire más atrevido, mientras que los diseños en colores vivos y materiales experimentales permiten jugar con estilos audaces.

En un momento en el que la sostenibilidad es una prioridad en la moda, el mocasín también ha encontrado su espacio en este movimiento. Marcas como Stella McCartney y Veja han lanzado versiones veganas de este calzado, utilizando materiales reciclados y procesos de producción éticos.





La palabra mocasín proviene del término algonquino 'makasin', -zapato-, un calzado con un diseño inicial sencillo.

The word "moccasin" comes from the Algonquian term makasin, meaning "shoe." The initial design was simple.

ON CONTEMPORARY RUNWAYS

Today, the loafer has undergone a creative renaissance in the collections of renowned designers. Alessandro Michele, during his tenure as Gucci's creative director, revived and reinvented the classic loafer with modern details such as chunky soles and metallic finishes.

Prada has also reimagined the loafer with its signature minimalist approach, presenting models in patent leather with robust platforms. The French house Louis Vuitton has embraced the shoe, adding monograms and avant-garde details that reflect the brand's DNA.

The loafer has also captured the hearts of emerging designers, who have made it a key piece in their collections. Brands like JW Anderson and The Row have introduced hybrid versions that blend tradition with disruptive elements, such as exaggerated soles or unconventional textures.

CELEBRITIES STEPPING STRONG WITH LOAFERS

The charm of the loafer isn't limited to runways. Celebrities around the world have embraced this shoe as a key part of their style—from Michael Jackson, who turned loafers paired with white socks into his iconic aesthetic in the 1990s, influencing fashion trends globally, to Zendaya, Harry Styles, and the Hadid sisters

Bella Hadid, in particular, has popularized chunky loafers paired with white socks, a trend reminiscent of the 1990s.

In Spain, stars like Rosalía and Ester Expósito have also joined the phenomenon, adding their personal flair to this renewed classic.

FROM OFFICE TO STREETS: THE VERSATILITY

One of the reasons the loafer remains a timeless favorite is its adaptability. This shoe transitions seamlessly between professional settings, paired with a structured suit, and casual outfits. Its slip-on design also makes it a practical and comfortable option for everyday wear.

The current trend has introduced new ways to style loafers. Chunky platforms give them a bolder look, while vibrant colors and experimental materials allow for playful and daring styles.

At a time when sustainability is a priority in fashion, the loafer has also found its place in this movement. Brands like Stella McCartney and Veja have released vegan versions of the loafer, utilizing recycled materials and ethical production processes.

CREMA DE ZANAHORIA Y LECHE DE COCO

CARROT AND COCONUT MILK CREAM SOUP

- * 5 zanahorias | carrots
- * 1 litro agua | litre of water
- * pastilla caldo verduras | vegetable stock cube
- * leche de coco | coconut milk
- * sal y pimienta | salt and pepper
- * ajo en polvo | garlic powder
- * comino | cumin
- * lentejas rojas cocidas | cooked red lentils

Esta crema es ligera, nutritiva y perfecta para disfrutar en cualquier momento del año. La zanahoria, rica en carotenoides, aporta un color vibrante y beneficios antioxidantes. Al combinarla con leche de coco, logramos una textura suave y un sabor exótico que encantará a todos.

CÓMO HACER LA RECETA...

Lava las zanahorias y córtalas en trozos grandes. Si no son ecológicas, pélaselas antes de usarlas. Hierve un litro de agua en una olla con la pastilla de caldo. Añade las zanahorias y cocina a fuego medio durante unos 20 minutos, hasta que estén tiernas.

Tritura las zanahorias cocidas junto con 500 ml del agua de cocción para obtener una textura cremosa. Ajusta la cantidad de agua según la consistencia que prefieras y sazónala con las especias. Si has usado lentejas, mezcla con 750 ml de agua. Sirve la crema en tazones, añade un toque de leche de coco y decora con germinados, si lo deseas.

Consejo: Si quieres enriquecer la crema, agrega las lentejas rojas en el último tramo de cocción.

This soup is light, nutritious, and perfect for any time of the year. Carrots, rich in carotenoids, provide a vibrant colour and antioxidant benefits. Combined with coconut milk, it offers a smooth texture and an exotic flavour that everyone will love.

HOW TO MAKE THE RECIPE...

Wash the carrots and cut them into large pieces. If they're not organic, peel them before use. Bring 1 litre of water to a boil in a pot and add the stock cube. Add the carrots and cook over medium heat for about 20 minutes, until tender.

Blend the cooked carrots with 500 ml of the cooking water to achieve a creamy texture. Adjust the amount of water depending on your preferred consistency and season with spices. If you've added lentils, blend with 750 ml of water. Serve the soup in bowls, add a touch of coconut milk, and garnish with sprouts if desired.

Tip: To enrich the soup, add the red lentils during the final stage of cooking.

DAHL DE LENTEJAS ROJAS CON ESPINACAS Y ESPECIAS

RED LENTIL DAHL WITH SPINACH AND SPICES

- * 200 g lentejas rojas | red lentils
- * 400 ml leche coco | coconut milk
- * 400 ml agua caliente | hot water
- * 130 g espinacas frescas | fresh spinach
- * 1 zanahoria | carrot
- * 1 cebolla roja | red onion
- * 2 dientes ajo | garlic cloves
- * cúrcuma | turmeric
- * curry en polvo | curry powder
- * 1 lima | lime
- * sal y pimienta | salt and pepper
- * aceite de oliva | olive oil
- * 150 g arroz basmati | basmati rice
- * cilantro fresco | fresh coriander

El dahl es un plato tradicional de la cocina india, nutritivo y lleno de sabor. Hecho a base de lentejas, esta receta es ideal para quienes buscan un plato completo, sin gluten y rico en proteínas vegetales.

CÓMO HACER LA RECETA...

Lava las lentejas rojas y déjalas en remojo durante 15 minutos. Escúrrelas antes de cocinar. Pela y pica la cebolla, el ajo y la zanahoria en trozos pequeños. Sofríelos en una olla con un chorrito de aceite de oliva durante 5 minutos, hasta que estén tiernos. Agrega las lentejas escurridas, la leche de coco, el agua caliente, la cúrcuma y el curry. Salpimienta al gusto y remueve bien. Tapa la olla y cocina a fuego lento durante 30 minutos, removiendo ocasionalmente. Si el líquido se reduce demasiado, añade un poco más de agua caliente.

Cocina el arroz basmati según las instrucciones del paquete. Lava las espinacas y retira los tallos. Incorpóralas al dahl durante los últimos 5 minutos de cocción, mezclando bien hasta que se integren. Sirve el dahl acompañado de arroz y un trocito de lima. Para un toque fresco, añade hojas de cilantro si lo deseas.

Dahl is a traditional dish from Indian cuisine, nutritious and full of flavour. Made with lentils, this recipe is perfect for those looking for a complete, gluten-free meal rich in plant-based protein.

HOW TO MAKE THE RECIPE...

Rinse the red lentils and soak them for 15 minutes. Drain before cooking. Peel and finely chop the onion, garlic, and carrot. Sauté them in a pot with a drizzle of olive oil for 5 minutes, until softened. Add the drained lentils, coconut milk, hot water, turmeric, and curry powder. Season with salt and pepper to taste and stir well. Cover the pot and simmer on low heat for 30 minutes, stirring occasionally. If the liquid reduces too much, add a little more hot water.

Cook the basmati rice according to the package instructions. Wash the spinach and remove the stems. Add the spinach to the dahl during the last 5 minutes of cooking, mixing well until incorporated. Serve the dahl with the basmati rice and a wedge of lime. For a fresh touch, add coriander leaves if desired.

TARTA RÚSTICA DE PERAS, ALMENDRAS Y CACAO

RUSTIC PEAR, ALMOND, AND COCOA TART

- * 200 g harina | plain flour
- * 40 g harina almendra | almond flour
- * 40 g azúcar moreno | brown sugar
- * 50 g aceite vegetal | vegetable oil
- * 50 g mantequilla | butter
- * esencia vainilla | vanilla essence
- * cacao en polvo | cocoa powder
- * 1 huevo | egg
- * 4 peras maduras | ripe pears
- * harina de almendra | almond flour
- * azúcar moreno | brown sugar
- * 1 yema huevo | egg yolk
- * 20 g almendra laminada | flaked almonds
- * chocolate derretido | melted chocolate

Esta tarta es ideal para quienes buscan un postre casero, sencillo y lleno de sabor. Su combinación de cacao, almendras y peras frescas la hace perfecta para cualquier ocasión. Además, no necesitas moldes ni técnicas complicadas: ¡solo sigue estos pasos y disfruta!

CÓMO HACER LA RECETA...

Masa de cacao: Mezcla el azúcar moreno, el aceite, la mantequilla, el huevo y la esencia de vainilla. Agrega las harinas y el cacao, mezclando hasta obtener una masa homogénea. Forma una bola y refrigera durante 1 hora. Lava, pela y corta las peras en láminas finas.

Precalienta el horno a 180 °C. Extiende la masa sobre una superficie enharinada, dándole forma circular con un grosor de 3 mm. Coloca la masa en una bandeja con papel de horno. Espolvorea el centro con harina de almendra, dejando un borde libre de unos 3 cm. Coloca las láminas de pera sobre la harina de almendra. Dobla los bordes de la masa hacia el centro y pincéalos con la yema de huevo. Espolvorea azúcar moreno y almendras laminadas sobre los bordes.

Hornea durante 25-30 minutos, hasta que la masa esté dorada. Decora con chocolate derretido antes de servir, si lo deseas.

This tart is perfect for those who enjoy a homemade, simple, and flavourful dessert. Its combination of cocoa, almonds, and fresh pears makes it ideal for any occasion. Plus, you don't need special moulds or complicated techniques: just follow these steps and enjoy!

HOW TO MAKE THE RECIPE...

Cocoa Pastry: Combine the brown sugar, oil, butter, egg, and vanilla essence in a bowl. Add the flours and cocoa powder, mixing until a smooth dough forms. Shape the dough into a ball, wrap, and refrigerate for 1 hour. Wash, peel, and slice the pears into thin slices.

Preheat the oven to 180°C. Roll out the dough on a floured surface into a circular shape about 3 mm thick. Place the dough on a baking tray lined with parchment paper. Sprinkle the centre with almond flour, leaving a border of about 3 cm around the edges. Arrange the pear slices over the almond flour. Fold the edges of the dough towards the centre and brush them with the egg yolk. Sprinkle the edges with brown sugar and flaked almonds.

Bake for 25–30 minutes, until the pastry is golden. Decorate with melted chocolate before serving, if desired.

Hospital IMED Colón

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

Hospital IMED Elche

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

Hospital IMED Gandía

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

Hospital IMED Levante

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

Hospital IMED San Jorge

Carrer Oliver, 55 - Alcoy (Alicante)
Tel. 965 330 400

Hospital IMED Valencia

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

Hospital IMED Virgen de la Fuensanta

Calle Padre Félix Sanchez Blanco, s/n, Murcia
Tel. 965 059 999

Policlínica IMED Alcoy

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

Policlínica IMED Gandía

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

Policlínica IMED Teulada

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

Policlínica IMED Torrevieja

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

Centro de radioterapia IMED Murcia

Av. Nueva Condomina, 11 - Churra (Murcia)
Tel. 968 100 700

IMED Alta Tecnología

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

IMED International Center

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

www.imedhospitales.com

IMED Dental Benidorm

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

IMED Dental Elche

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

IMED Dental Gandía

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

IMED Dental Valencia

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

dental.imedhospitales.com

ilahy Alcoy

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

ilahy Benidorm

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

ilahy Elche

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

ilahy Gandía

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

ilahy Torrevieja

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

ilahy Valencia

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

www.ilahy.es

Vita Benidorm

Calle Doctor Ramón y Cajal, 7
Benidorm (Alicante)

Vita Elche

Calle Max Planck, 3
Elche (Alicante)

Vita Gandia

Carrer Ciutat de Barcelona, 29
Gandia (Valencia)

www.vitafertilidad.com

Tel. **966 87 87 82**

Oftalvist IMED Elche (Servicio externo)

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

Oftalvist IMED Levante (Servicio externo)

Calle Ramón y Cajal, 7 - Benidorm (Alicante)
Tel. 901 010 190

Oftalvist IMED Torrevieja (Servicio externo)

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

Oftalvist IMED Valencia (Servicio externo)

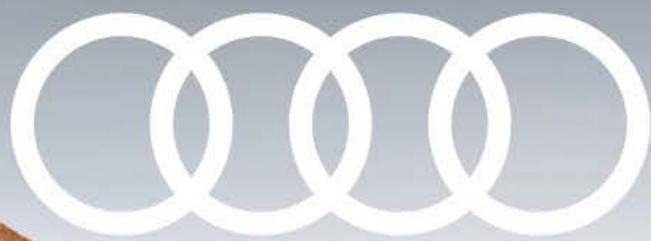
Avda. de la Ilustración, 1 - Burjassot (Valencia)
Tel. 901 010 190

www.oftalvist.es

UR IMED Valencia (Servicio externo)

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

www.urimedvalencia.com



Nuevo Audi

A6

Sportback e-tron
100% eléctrico

Un antes y un
maravilloso
después

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

audi.gruposerranoautomocion.es

