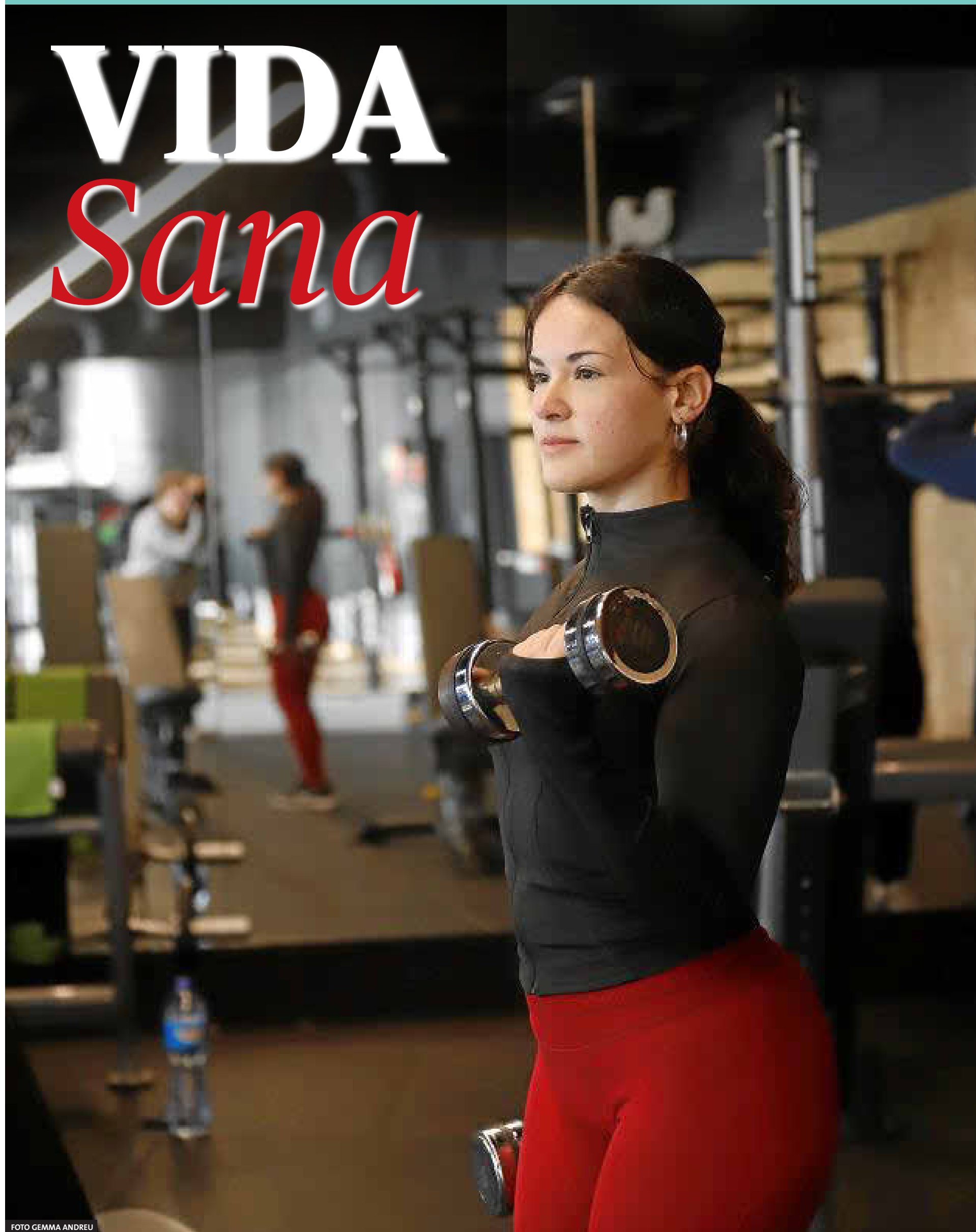


# VIDA *Sana*



Mercè Pons

Viernes, 9.15 horas de la mañana. Esperança y Maria esperan la llegada de sus compañeros de ruta a las puertas del Centre de Salut Canal Salat de Ciutadella. Con calzado deportivo y ropa cómoda, están a punto de iniciar una de las actividades con las que más disfrutan. Ambas participan en el programa Rutas Saludables, una iniciativa orientada a la promoción de la actividad física entre la población, especialmente dirigida a personas sedentarias con factores de riesgo para su salud. El proyecto surge de la colaboración entre el Consell y el Govern, con la implicación de ayuntamientos, asociaciones y diversas entidades.

Una vez reunido el grupo, los participantes de Ciutadella inician el recorrido a un ritmo activo en dirección al Castell de Sant Nicolau. Allí realizan una pausa para descansar, hidratarse y llevar a cabo una serie de estiramientos guiados por una fisioterapeuta del centro de salud. Posteriormente, el colectivo emprende el camino de regreso hacia el Canal Salat, sumando a su calidad de vida cuatro kilómetros de ejercicio, risas y socialización.

El diseño de las rutas tiene en cuenta las recomendaciones específicas para itinerarios urbanos de estas características, como el trazado, la distancia a recorrer, el desnivel acumulado adecuado, la accesibilidad de las aceras y la presencia de árboles y bancos para el descanso. Tal como explica Santiago Arguimbau, enfermero responsable de las Rutas Saludables en Ciutadella, un profesional sanitario y un representante de la Conselleria analizan todos estos aspectos de la ruta que se va a implantar y elaboran un informe que se remite al Govern. Este puede dar el visto bueno a la ruta o señalar posibles mejoras, e incluso tener que trasladar al Ayuntamiento la necesidad de intervenir en elementos como aceras en mal estado o la falta de papeleras.

**Actividad.**

El grupo de Ciutadella realiza estiramientos a mitad del recorrido, en concreto, cuando llega al Castell de Sant Nicolau. Allí, la fisioterapeuta que les acompaña les guía para que cada movimiento sea seguro. El grupo de Ponent cuenta en estos momentos con 25 inscritos.

Fotos: M.P.F.

# Pasos hacia una vida más activa y saludable

► Un centenar de usuarios de cuatro pueblos participan en el programa «**Rutas Saludables**»

Existen distintos itinerarios, cada uno con características propias, aunque la media de recorrido se sitúa en torno a los cuatro kilómetros.

Las Rutas Saludables se implantaron en Menorca en el año 2014, a raíz del plan estratégico de la Conselleria de Salud denominado «Alimentación saludable y vida activa». En la

actualidad, Balears cuenta con 67 rutas, de las cuales cinco se desarrollan en Menorca: Canal Salat de Ciutadella, Ferreries, Es Banyer de Alaïor y dos en Maó, en Dalt Sant Joan y Verge del Toro. Aunque la participación varía, alrededor de 110 personas realizan semanalmente una ruta saludable. Están acompañados por un enfermero y

Continúa en la página siguiente ►►



**“Acompañándote en salud, deporte y bienestar”**

- ✓ FISIOTERAPIA
- ✓ FISIOTERAPIA DE SUELO PÉLVICO  
Embarazo y Uro-ginecología
- ✓ FISIO PEDIÁTRICA Y RESPIRATORIA
- ✓ OSTEOPATÍA
- ✓ ENTRENAMIENTO Personal, Entrenamiento en Grupos Reducidos y Readaptación de Lesiones
- ✓ PSICOLOGÍA
- ✓ NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
- ✓ ESTÉTICA Y TRATAMIENTOS  
Faciales y Corporales

FERRERIES | ES MERCADAL | MAÓ Poima | ES CASTELL  
Dr. Franco, 11 | C/ Nou, 55 | Artrutx, 3 | C/ Gran, 189

Info y citas ☎ 637 864 180 - 616 895 408  
repcion@menorcatrainers.com  
www.menorcatrainers.com

**MENORCA  
TRAINERS**



Descobrix

**GYROTONIC®**  
MENORCA MAÓ CENTRAL

Centre oficial d'entrenament personal  
basat en el mètode  
**Gyrotonic Expansion Sistem®**

C/ Santa Anna 11 de Maó  
971368503 - 616079132 / info@albaestudidedansa.com

*Alba*  
salut i moviment



>> Viene de la página anterior

un fisioterapeuta y, en ocasiones, por un auxiliar.

Arguimbau señala que el programa se creó con el objetivo de fomentar la actividad física en personas sedentarias o con enfermedades crónicas como infarto, hipertensión o diabetes, entre otros factores de riesgo. Sin embargo, su alcance va más allá del aspecto físico, ya que también se dirige a personas que se sienten solas y necesitan mejorar su bienestar psicológico y social.

La captación de participantes puede realizarse a través de diferentes vías, como centros de salud, redes sociales, entidades o ayuntamientos. En el caso de Ciutadella, el acceso al programa se canaliza principalmente a través de Atención Primaria, considerada la primera línea de prevención de la enfermedad. Son



los propios profesionales sanitarios quienes recomiendan la participación en las rutas.

Una vez el paciente acepta la propuesta, se realiza una valoración inicial que incluye la toma de peso y presión arterial, además de explicarle el recorrido y la distancia a realizar. Pasados unos meses, estas

pruebas se repiten para evaluar la evolución física, psicológica y del nivel de actividad, un proceso que vuelve a realizarse al finalizar las rutas, en el mes de mayo. Según Arguimbau, los beneficios de esta actividad son numerosos, y destaca especialmente la mejora psicológica detectada en personas que inicialmente apenas se comunica-



ban y que, con el paso de las semanas, muestran una evolución muy positiva.

Además, señala que un síntoma de la buena acogida del programa es la demanda, en claro aumento. Incluso en algunos municipios llegan a ser necesarias las listas de espera.

En definitiva, las Rutas Saluda-

bles se consolidan como una herramienta eficaz y accesible para mejorar la salud física, el bienestar emocional y la cohesión social, demostrando que caminar en compañía, con acompañamiento profesional y en entornos adecuados, puede convertirse en un hábito transformador para la calidad de vida de muchas personas.

## Las participantes

### Esperança Cortès



Este es el segundo año que participo en las Rutas Saludables, ojalá se hiciera más días. La enfermera me lo comentó porque tenía la tensión alta y ha sido todo un acierto. Además de este día, también voy a caminar. La actividad hace que te apetezca salir, hablar con la gente, te da vida y me encuentro bien.

### Maria Moll



He empezado este año. Fue la enfermera la que me lo recomendó para hacer algo más de ejercicio. También voy a natación. La verdad es que me encuentro bien y me gusta especialmente porque socializas. Además, no hay duda de que caminar es muy bueno para la salud.

### Margarita Cardona



Mis amigas se apuntaron y yo decidí venir. Tengo artrosis y hacer actividad es bueno. Hago distintas actividades como caminar y expresión corporal, me gusta vivir con salud. Además, disfruto estando en contacto con la gente. Las Rutas Saludables son muy buena idea, nos lo pasamos muy bien.

### María Josefa García



Este es el tercer año que participo. Mi madre falleció y necesitaba motivarme. Hago pilates, camino con la AECC y voy a un osteópata, además de seguir trabajando, pero aquí nos lo pasamos bien, hablamos con las compañeras... Vamos al Castell de Sant Nicolau y hacemos ejercicios.

### Magdalena Juaneda



Empecé a venir cuando murió mi marido, hace medio año. Las vecinas me animaron a apuntarme. Hago tai-chi y camino mucho, además de ser apuntadora de teatro. Hablas con el grupo, haces nuevas amistades... Y me encuentro mejor tanto anímicamente como de salud.

## Juaneda Hospitales

## Unitat Cirurgia i Medicina Estètica

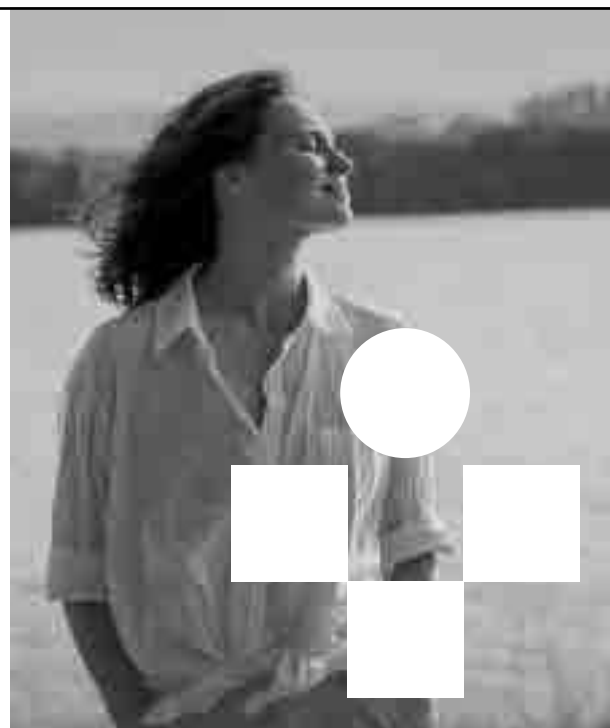
L'única unitat estètica de Menorca, on l'activitat mèdica es realitza sota la garantia dun entorn hospitalari.

**Juaneda Hospital Ciutadella**  
T. + 34 971 480 505

**Juaneda Hospital Mahón**  
T. +34 971 351 115

- Cirurgia Plàstica, Estètica i Reparadora
- Otorino, especialitzat en Cirurgia Facial
- Medicina Estètica
- Medicina Estètica i Ginecologia Estètica
- Tricologia i Cirurgia Capil·lar
- Vascular i Laser Vascular
- Cirurgia de l'Obesitat

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





# Cuerpo activo, mente sana

## M.P.F.

Es difícil ignorar los múltiples beneficios que aporta la práctica regular de ejercicio y actividad física. Mantener una vida activa resulta fundamental para cuidar la salud física y mental en todas las etapas de la vida. Contribuye a fortalecer el corazón, los músculos y los huesos, mejora la resistencia y la movilidad, y ayuda a mantener un peso saludable.

Más allá de los beneficios físicos, el ejercicio tiene un impacto muy positivo en el bienestar emocional. Su práctica habitual ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la fatiga, mejora el estado de ánimo y favorece un descanso más reparador. La clave para obtener estos beneficios reside en la constancia y en la elección de actividades que se adapten a las capacidades, necesidades y preferencias de cada persona. De este modo, el ejercicio se convierte en un hábito sostenible y placentero.

A su vez, desempeña un papel esencial en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión o las patologías cardiovasculares, además de contribuir al mantenimiento de la autonomía y la calidad de vida con el paso de los años.

Por último, resulta fundamental contar con la orientación de profesionales cualificados que puedan adaptar cada sesión y actividad a las características individuales, garantizando así una práctica segura, eficaz y beneficiosa. Ahí van nuestras recomendaciones:

## Deporte para vivir con salud

Marta Navarro (**Marta Entrenadora**) es entrenadora personal y su trabajo se centra en utilizar el ejercicio físico como una herramienta de salud y bienestar adaptada a cada persona y cada momento vital.

Tras casi 30 años de experiencia en el ámbito del entrenamiento y 15 al frente de su propio negocio, ha podido comprobar que no existe una única forma de entrenar sino tantas como personas. Por eso, su trabajo es adaptar y personalizar cada entreno a la necesidad y objetivo de cada persona.

Trabaja con mujeres en etapas de pre y posparto, además de ofrecer entrenamientos para antes y después de una operación. Agrega que el mantenimiento físico y el trabajo de fuerza son pilares básicos en todas las etapas de la vida, pero cobra especial importancia en la tercera edad. Apunta que su objetivo como entrenadora es acompañar a las personas a sentirse mejor y vivir mejor, apoyándose en «la experiencia, la cercanía y el trato humano». Su frase favorita es «el deporte es igual a salud».



## Método Gyrotonic® en Menorca

**Gyrotonic Menorca** (Maó Central) es el centro oficial de entrenamiento personal basado en el método Gyrotonic Expansion System®. Este sistema de entrenamiento ayuda a estimular el sistema nervioso, aumentar el rango de movimiento y mejorar la fuerza y la eficiencia. Cada movimiento fluye hacia el siguiente, lo que permite que las articulaciones trabajen en un rango de movimiento natural sin sacudidas ni compresión. Está indicado para todo tipo de edades, deportistas, bailarines, personas en proceso de recuperación de lesiones o cirugías y personas con algún tipo de discapacidad.

## Entrenamientos, 'físio' y bienestar

**Menorca Trainers** combina salud y bienestar a través de una amplia cartera de servicios: fisioterapia general, deportiva, de suelo pélvico, pediátrica y respiratoria, osteopatía, entrenamientos personales y en grupos reducidos, readaptación de lesiones, nutrición y dietética, psicología y estética facial y corporal. Destaca el incremento de la demanda del segmento de embarazo y bebés, gracias a una oferta específica, así como los entrenamientos personales, especialmente en formato de grupos reducidos, que favorecen la adherencia a la actividad.



📍 Camí de Ses Rodees, local 1E · Maó  
 📱 @martaentrenadoraep  
 ☎ 676 600 400

## EL DEPORTE ES IGUAL A SALUD

Adaptado a cada persona y a cada momento vital

INICIACIÓN  
AL DEPORTE

TRABAJO  
DE FUERZA

MANTENIMIENTO  
FÍSICO

ENTRENAMIENTO PRE Y POST OPERATORIO

ESPECIAL ATENCIÓN  
A LA TERCERA EDAD

MUJERES PRE Y  
POST PARTO





Albert Martín



Audiólogo y director técnico · Centre Auditiu Menorca

## Una audición óptima cambia la vida

La experiencia ha demostrado que cada pérdida auditiva es única y requiere de soluciones personalizadas. A través de la formación continuada y del aprendizaje de la actual tecnología de las diferentes marcas de audífonos podemos ofrecer las mejores soluciones en salud auditiva.

Como profesionales dedicados a la salud auditiva, seguimos de cerca estos avances. La actualización constante permite aplicar en la práctica clínica los últimos conocimientos en audiología.

Uno de los enfoques más innovadores es el conocido como BrainHearing, que permite mejorar la calidad del cerebro para procesar los sonidos en personas con pérdida de audición y que ayuda a reducir la fatiga auditiva que se produce cuando no comprendemos bien.

Para entender el comportamiento auditivo natural, medimos con métodos innovadores el seguimiento de los movimientos de la cabeza, la mirada y el seguimiento de la voz en movimiento.

Para separar el habla del ruido se utiliza el denominado ACT Audible Contrast Threshold (umbral de contraste audible). Es una prueba

diagnóstica en la que cuantificamos la capacidad auditiva real de una persona en situaciones de ruido para determinar el nivel de corrección necesario con audífonos. Esta prueba es un paso más a la audiometría convencional, que solo mide la cantidad de sonido que escuchamos, en cambio, con la medición de la ACT, también medimos la calidad de la audición.

Otro avance destacado en el ámbito de la audición es la incorporación de la inteligencia artificial y las redes neuronales profundas (IA/DNN). Esta tecnología se utiliza en un tipo de audífonos provistos del chip Deepsonic (Phonak) que permite ejecutar una DNN (red neuronal profunda) de cada paciente con



4,5 millones de conexiones neuronales. De esta manera y con los ajustes que se realizan en este tipo de audífonos se llega a conseguir una señal del habla sobre el ruido de fondo de hasta 10 dB, lo que permite una mejor comprensión en entornos desfavorables como restaurantes, conversaciones en grupo...

A todo ello se suma la evolución en conectividad, con audífonos compatibles con nuevos estándares de Bluetooth (Auracast), que permiten una conectividad con todo tipo de dispositivos y en espacios públicos como teatros, salas de conferencias, cines, aeropuertos...

Cuidar la audición es cuidar el bienestar diario.

Héctor Carreras y Lucía Barca



CEO Entrenador/Fisioterapeuta y Enfermera · Menorca Trainers

## De la infancia a la vejez, un seguro de vida: entrenamientos que se adaptan a ti

Durante años, el entrenamiento de fuerza ha estado rodeado de mitos: que no es adecuado para niños, que las mujeres no deberían practicarlo o que en la tercera



edad es peligroso. Hoy sabemos que, cuando está bien planificado y adaptado a cada persona, ocurre justo lo contrario.

El entrenamiento de fuerza es una de las herramientas más eficaces para mejorar la salud, prevenir lesiones y mantener la calidad de vida en todas las etapas.

No se trata de entrenar más, sino de entrenar mejor. Cada persona tiene unas necesidades diferentes según su edad, estado físico, historial de lesiones y objetivos. Por eso, el trabajo personalizado y en grupos reducidos permite ajustar cargas, ejercicios y progresiones de forma segura y eficaz.

En la infancia y adolescencia, el entrenamiento de fuerza ayuda a mejorar la coordinación, la postura y el control corporal. Además, reduce el riesgo de lesiones y sienta las bases de un desarrollo físico saludable. Siempre bajo supervisión profesional, el ejercicio es seguro y beneficioso. También es clave en la recuperación de niños con lesiones o patologías.

En la mujer, el entrenamiento debe adaptarse a cada etapa vital. Durante el embarazo y el posparto, el trabajo de fuerza ayuda a mantener la funcionalidad, proteger el suelo pélvico y facilitar la recuperación. También es fundamental en la recuperación posparto. En

la edad adulta y la menopausia, es clave para prevenir la pérdida de masa muscular y ósea, mejorar el metabolismo y el bienestar general.

Lesión no es sinónimo de reposo. Hoy en día es la base de la recuperación, el ejercicio terapéutico y la fuerza bien dosificada forman parte del proceso de recuperación, ayudando a reducir el dolor, prevenir recaídas y recuperar la confianza en el movimiento.

En la tercera edad, el objetivo es mantener la autonomía y funcionalidad. El entrenamiento de fuerza mejora el equilibrio, la movilidad y reduce el riesgo de caídas, permitiendo a las personas mayores seguir siendo activas e independientes, verse y sentirse bien, a nivel físico y mental.

Nunca es tarde para empezar a entrenar si el programa está bien adaptado, además es muy importante para no tener dolor.

El verdadero riesgo no está en entrenar, sino en no hacerlo o hacerlo sin supervisión. Entrenar de forma personalizada es invertir en salud hoy y en calidad de vida mañana.

¿Empezamos?



# Ejercicio y salud a cualquier edad

► **Sano Menorca** sigue cosechando éxitos e incorpora una tercera sala de entrenamiento

**Mercè Pons**

«Mejora fuerza, movilidad y composición corporal en un entorno cercano, con atención personalizada y la garantía de Sano Center, referente nacional en entrenamiento funcional y salud». Bajo esta filosofía, **Sano Menorca** se ha consolidado como un centro de referencia en entrenamientos personalizados, con programas adaptados a cada condición física y necesidad.

Tres años después de inaugurar, el centro ha logrado implantar una forma de entrenar basada en el ejercicio funcional, donde la salud, la prevención de lesiones y la mejora de la calidad de vida son la prioridad. Tal como señala el responsable técnico de Sano Menorca, Juanmi Pons, «no se

trata de un gimnasio convencional». La excelente acogida por parte de sus clientes ha impulsado la ampliación de las instalaciones para seguir mejorando la atención y los servicios. El pasado verano se habilitó una segunda sala de actividades y próxima-



Sano Menorca ofrece entrenamientos para prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida. Son ejercicios funcionales que activan el cuerpo y mejoran la fuerza, la coordinación y la agilidad.

mente se sumará un tercer espacio. Estas mejoras permiten ofrecer una mayor variedad de horarios y servicios. De hecho, se realizan sesiones dirigidas a las 6.30 y a las 7.30 horas de la mañana, pensadas para facilitar la conciliación familiar y laboral.

Juanmi Pons destaca también el trabajo realizado con los grupos de personas mayores, unas clases que «nos aportan grandes satisfacciones, ya que se trata de un colectivo inicialmente sedentario que ha recuperado movilidad y calidad de vida gracias a entrenamientos de fuerza adaptados a su edad».

Además de los entrenamientos presenciales, Sano Menorca ofrece programas personales online para hacer en casa, en un gimnasio o en el parque, a través de su app propia.

Los entrenamientos se basan en ejercicios funcionales que activan todo el cuerpo y mejoran la fuerza, la coordinación, la movilidad y la agilidad. El centro también imparte sesiones de GAP, estiramientos para fomentar la flexibilidad y clases de yoga. Cada sesión se adapta al nivel y a las condiciones físicas de cada usuario. En casos de patologías como pinzamientos, problemas de rodilla, lumbalgias o cardiopatías, se diseña un entrenamiento totalmente personalizado, orientado a gestionar el dolor, reducirlo y favorecer la recuperación de la patología.

## CENTRO DE ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS Y PERSONALES

en Mahón

**Centro de entrenamiento con titulados universitarios, cuya prioridad es tu salud.**

*Entrenamientos:*  
 Tonificación · Pérdida de grasa · Yoga · GAP  
 Funcionales musculación · Nutrición  
 Rendimiento deportivo (fútbol, pádel, carrera...)

**Grupos reducidos y Grupos Edad de Oro para jubilados**

**Selección de horario por el cliente**

**Bonos Entrenamiento mensuales o periodos a escoger**

**¡PRUEBA GRATIS!**

**Ven y prueba una experiencia de entrenamiento *grátis***

**www.sanocenter.es/menorca/sano-mahon**  
 © sanomenorca\_molidespla

**Calle Sant Manuel 112-114**  
**menorcamolidespla@sanocenter.es**  
**610 94 14 65**

**Reserva en nuestra APP**

**LUNES A VIERNES**  
 de 6:30 a 22:30 h.  
**SÁBADO** · de 9:00 a 14:00 h.  
 Entrenamientos personales a convenir



Mercè Pons

La salud auditiva es un pilar fundamental de nuestro bienestar, aunque a menudo pasa desapercibida. En España, más del 5 por ciento de la población presenta algún grado de pérdida auditiva o sordera, un porcentaje que aumenta de forma significativa entre las personas mayores de 65 años.

Los problemas de audición no solo dificultan la comunicación, sino que también tienen un impacto profundo en la calidad de vida, pudiendo derivar en aislamiento social, depresión e incluso deterioro cognitivo. Por ello, la detección precoz y el tratamiento adecuado resultan esenciales.

En este contexto, Centre Auditiu Menorca se ha consolidado como un centro de referencia en la Isla, coincidiendo además con la celebración de su décimo aniversario. La consulta abrió sus puertas en 2015 de la mano de un compañero del actual director, Albert Martín. Ambos trabajaban juntos en el centro auditivo que Martín dirige en Sant Cugat del Vallès y, por motivos personales, su socio decidió establecerse en Menorca y ofrecer un servicio especializado en audiología infantil. Tras su jubilación, Albert Martín decidió dar continuidad a un centro que ya contaba con un sólido posicionamiento. Cabe destacar que el centro de Catalunya es pionero tanto en audiología

# Diez años cuidando nuestra audición

► **Centre Auditiu Menorca** se consolida como un referente en la Isla

**Centro.** Cuenta con unas instalaciones dotadas con tecnología de última generación como esta cabina insonorizada para realizar pruebas precisas.



infantil como adulta, con unos conocimientos que se trasladan a Menorca. En el caso de la población adulta, Centre Auditiu Menorca se ha especializado en la tercera edad, un colectivo con necesidades auditivas específicas.

Albert Martín subraya que la audiología es uno de los ámbitos

sanitarios que más ha evolucionado tecnológicamente, lo que hace imprescindible la formación continua y el reciclaje constante. Es por ello que en los últimos meses

se han formado en laboratorios de referencia europea para poder ofrecer soluciones auditivas de última generación. Es el caso del centro de investigación de Eri-

ksholm-Oticon (Dinamarca) y el laboratorio Phonak-Sonova (Suiza), además de los seminarios en IA realizados por los fabricantes Signia y GN Resound en Madrid.

Según Martín, los estudios en audiología revelan que cada vez estamos más comunicados y, por tanto, nuestras exigencias auditivas son mayores. «El problema no es no oír, sino no entender», afirma. Además, señala que pueden pasar hasta siete años desde que una persona toma conciencia de sus dificultades auditivas hasta que acude a un centro especia-

## RETICENCIAS

**Albert Martín: «Pueden pasar 7 años desde que se toma conciencia de las dificultades auditivas hasta que se acude a un centro»**

lizado. «Existe cierta reticencia por desconocimiento», explica, y añade que «nosotros realizamos un diagnóstico, proponemos una solución y es el paciente quien decide cuándo es el momento de aplicarla». En Centre Auditiu Menorca se lleva a cabo un diagnóstico personalizado. El centro trabaja con marcas y laboratorios pioneros para ofrecer dispositivos que se ajusten tanto a la pérdida auditiva como al estilo de vida de cada persona.



**Clínica  
Dra. Alicia Escamilla**  
MEDICINA Y CIRUGÍA ESTÉTICA

- Medicina estética
- Diagnóstico y tratamiento del dolor.
- Medicina regenerativa.
- Medicina estética capilar.
- Implante capilar.
- Ginecología estética.
- Medicina estética oncológica.
- Cirugía plástica.
- Unidad de laser.
- Nutrición y dietética.
- Maxilofacial.





# Especialistas en velar por el bienestar

► Los profesionales son imprescindibles no solo para **curar** sino también para **prevenir**

M.P.F.

Acudir a un profesional cualificado es una decisión clave para cuidar la salud y prevenir problemas mayores a lo largo de la vida. Contar con un buen especialista no solo garantiza un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado, sino que también aporta tranquilidad, confianza y seguridad al paciente.

Los profesionales cuentan con la formación, la experiencia y los conocimientos necesarios para evaluar cada caso de manera individual, detectar posibles alteraciones en fases tempranas y ofrecer soluciones adaptadas a las necesidades concretas de cada persona.

Esta atención personalizada resulta fundamental para abordar la salud de forma integral, teniendo en cuenta no solo los síntomas, sino también el contexto y el estilo de vida del paciente.

Además, acudir a revisiones periódicas permite anticiparse a posibles patologías, mejorar el pronóstico y evitar complicaciones futuras. La prevención y el seguimiento profesional son herramientas esenciales para mantener una buena calidad de vida y fomentar hábitos saludables.

La relación de confianza que se establece entre el paciente y el especialista favorece una mejor comunicación, una mayor adherencia a los tratamientos y un acompañamiento continuo durante todo el proceso de cuidado de la salud. Sentirse escuchado y atendido de manera cercana mar-

ca una diferencia significativa.

Además, en un contexto social marcado por el envejecimiento de la población y el aumento de patologías crónicas, la especialización se consolida como un aliado imprescindible para garantizar una atención integral y de calidad.

En definitiva, ponerse en manos de un buen profesional sanitario es una inversión en bienestar, prevención y calidad de vida, que permite afrontar cada etapa con mayor seguridad y confianza.



## Óptica y farmacéutica Piluca Barrau

### Salud desde todos los ángulos

Piluca Barrau (@pilucabarrau) es optometrista, farmacéutica y audioprotesista y su trabajo se centra en ofrecer una atención sanitaria integral y personalizada. Señala que no trata síntomas aislados: «escucho, evalúo y acompaño con una visión global de la salud». También es profesora del máster AMIR y divulgadora de salud en medios de comunicación.

Desde la optometría, trabaja con niños con ojo vago, estrabismo y problemas de aprendizaje asociados a la visión, así

como con adultos que presentan fatiga visual, ojo seco o alteraciones visuales ligadas al estrés, el envejecimiento o los cambios hormonales. Muchas veces, una revisión visual es el primer paso para detectar desequilibrios que afectan al bienestar general y hacerlo con tecnología de última generación, permite prevenir con más exactitud problemas en los que el tiempo juega un papel importante.

Como farmacéutica divulgadora de salud, acompaña especialmente a mujeres en



capilar, la inflamación de bajo grado y el equilibrio hormonal. Este trabajo se apoya en educación sanitaria, hábitos de vida y suplementación natural con criterio, a través de la línea Cuidate by PB, desarrollada desde la experiencia clínica y la evidencia. Compagina la consulta con sesiones de divulgación y formación hacia otros profesionales del

menopausia y climaterio, abordando de forma integral el cuidado de la piel, problemas de insomnio, la caída

sector. «Cuidar no es solo tratar, es acompañar en los momentos donde más te necesitan», concluye.

Los profesionales

# 89€

## GAFAS GRADUADAS

© optica\_barrau\_font  
© pilucabarrau

**Barrau**

**MAÓ**  
C/ Ses Morenes, 32  
☎ 971 14 31 72  
☎ 628 35 00 88

**CIUTADELLA**  
C/ Jerónia Alzina, 5  
☎ 971 38 15 92  
☎ 650 16 25 73

# CURIÓ

**CENTRE DE FISIOTERÀPIA I SALUT**

**FISIOTERÀPIA**  
645 124 773 • 699 327 507

**PSICOLOGIA**  
649 037 523

**LOGOPÈDIA**  
658 361 163

**Carrer Maó, 2b**  
**07750**  
**FERRERIES**

**@centrecurio**



## Los profesionales

### Centre Curió

#### Fisio, psicología y logopedia

El Centre Curió lleva dos años prestando servicio a sus clientes en Ferreries, con una propuesta integral orientada al cuidado del cuerpo y la mente. El centro ofrece sesiones de fisioterapia, así como servicio de psicología y logopedia, abordando la salud desde una perspectiva multidisciplinar. Su responsable, el fisioterapeuta Francesc Coll, comparte espacio y proyecto con su compañero de formación

Sebastià Mercadal, en una iniciativa que desde sus inicios se ha complementado con la atención psicológica de la profesional Júlia Gelabert.

Hace unos meses, el equipo detectó la ausencia de un servicio de logopedia en Ferreries, pese a la existencia de una demanda real, lo que les llevó a incorporar a la logopeda Neus Femenias para dar respuesta a esta necesidad.

La combinación de estos



servicios permite a los usuarios cuidarse de manera integral y abordar situaciones cotidianas como el estrés, la ansiedad, la presión laboral, los cambios personales y la incertidumbre vital, factores que influyen de forma directa tanto en la salud mental como en la física. Para este centro, cuerpo y mente están conectados, por lo que cuidar uno de ellos repercute en el otro.

### Dentalamics

#### Pacientes que sonríen con salud

Es una clínica dental con más de veinte años de trayectoria centrados en la atención personalizada, el ambiente familiar y la profesionalidad. Ofrece tratamientos tanto para la población infantil como adulta. En el caso de los niños, está adherida al Programa de Atención Dental Infantil (PADI) del Govern.

Realiza una odontología integral incluyendo desde ortodoncia con bráquets hasta alineadores transparentes, implantes, empastes, prevención, tratamiento periodontal, limpieza, blanqueamiento y prótesis sobre implantes o removibles, entre muchos otros.

El equipo humano que conforma Dentalamics es el verdadero motor de la clínica, lo que, sin duda, crea un ambiente que acaba enraizando en los pacientes quienes sonríen con salud.

Además de la gerente e higienista dental, la clínica dispone de una directora médica sanitaria especialista en ortodoncia y endodoncia rotatoria, un cirujano maxilofacial y una doctora especialista en estética dental.

Su gerente, Pilar Lucena, hace especial hincapié en la prevención, clave para evitar caries, enfermedades de las encías y otros problemas bucales, que impactan positivamente en la salud general de los pacientes.



### Clínica Dental Ses Moreres

#### Servicio para toda la familia

Este centro dental, situado en la calle Borja Moll de Maó, es una clínica multidisciplinar que ofrece una odontología integral. Realiza una amplia gama de tratamientos, entre los que destacan los implantes—con especial énfasis en los alineadores dentales— y la cirugía. Con más de 27

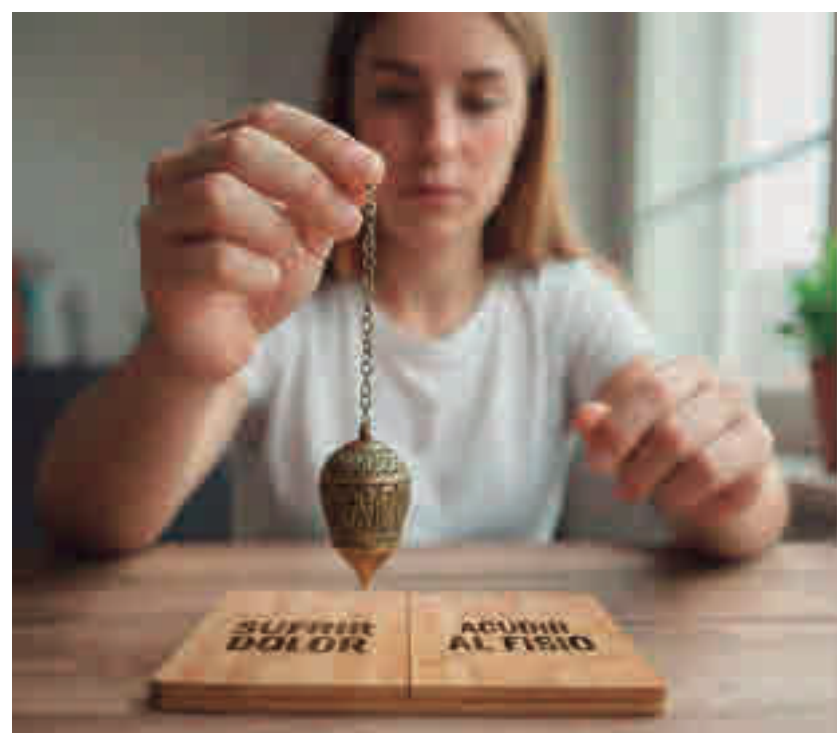
años de trayectoria, la clínica ha conseguido fidelizar a sus pacientes gracias a un trato cercano, personalizado y familiar. De hecho, cuenta con familias en las que ya atiende a la tercera generación, un claro reflejo de la confianza y el buen hacer de su equipo profesional.

Desde la clínica insisten en la impor-



tancia de mantener una buena salud bucodental, que comienza con una correcta higiene diaria, al menos tres veces al día, y se complementa con revisiones periódicas. Estas permiten detectar de forma precoz posibles patologías y llevar a cabo una prevención eficaz.

Además, señalan que la boca es la salud de todo el cuerpo, ya que actúa como la principal vía de entrada de nutrientes y microorganismos. Una buena higiene bucal previene la entrada de infecciones que pueden causar enfermedades. Cuidar la boca implica mantener un sistema inmune fuerte y mejorar la digestión y el bienestar general.



NO LO DEJES A LA SUERTE,  
ACUDE A UN  
FISIOTERAPEUTA.



  
Col·legi Oficial de Fisioterapeutes  
de les Illes Balears

[www.col·legiobalears.org](http://www.col·legiobalears.org)





Marc Bosch Pons



Delegado de Menorca · Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Baleares

## Para tu salud, fisioterapia

**T**odos hemos vivido alguna vez esta situación: una lesión haciendo deporte, un dolor de espalda que tenemos hace semanas o una molestia en la rodilla que nos hace cojear. Muchas veces pensamos que «ya se me pasará», o caemos en la tentación de buscar por internet, preguntar a la inteligencia artificial o pedir consejo o atención a personas sin formación sanitaria.

Nuestro cuerpo es un mecanismo complejo que necesita ser cuidado, y nuestro bienestar físico es esencial para una vida plena, por eso, ante una lesión o problema de salud, no lo dejes a la suerte y acude a un fisioterapeuta.

### Una profesión, muchas maneras de ayudarte

Muchas veces los fisioterapeutas todavía somos vistos como profesionales que solo hacemos «masajes», y a pesar de que la terapia manual es una de nuestras herramientas de trabajo, contamos con otras muchas (como el ejercicio terapéutico). La fisioterapia es una disciplina sanitaria compleja y basada en la evidencia científica que se encarga de la prevención, tratamiento y rehabilitación de multitud de problemas de salud en todas las etapas de la vida.

En Menorca somos unos 150 fisioterapeutas colegiados que trabajamos tanto en el sector público como en el privado, y abordamos

campos muy diversos:

**Fisioterapia pediátrica:** por problemas en las primeras etapas de la vida, esencial para ayudar a bebés y niños con problemas de desarrollo o cólicos.

**Fisioterapia en suelo pélvico:** clave en embarazo y posparto, así como en las incontinencias en hombres o mujeres.

**Fisioterapia musculoesquelética:** quizás la más conocida, centrada en prevenir y recuperar lesiones del aparato locomotor, como esguinces, dolores lumbares o cervicales.

**Fisioterapia neurológica:** para el tratamiento y la rehabilitación de personas con problemas neurológicos como ictus, la esclerosis múltiple o Parkinson.

**Fisioterapia geriátrica:** para mantener la autonomía y la calidad de vida de nuestros abuelos y evitar el riesgo de caídas.

**Fisioterapia cardiorrespiratoria:** desde



pacientes en una UCI hasta con enfermedades respiratorias crónicas o bebés con bronquiolitis se pueden beneficiar de esta especialidad.

### El Colegio, tu garantía de seguridad

El Colegio engloba a todos los fisioterapeutas que ejercen en Baleares, y vela por la promoción y los intereses de la profesión,

así como por la seguridad de los pacientes.

La colegiación y su correspondiente número de colegiado, es garantía de ser atendido por un profesional sanitario legal y debidamente acreditado.

Acudir a un fisioterapeuta colegiado es la mejor defensa contra el intrusismo profesional y las pseudoterapias, puesto que poner tu salud en manos de personas sin la formación y las competencias adecuadas, es una lotería y supone un peligro real.

La salud es tu bien más preciado, ponlo en manos de profesionales: visita a un fisioterapeuta.

Pili Lucena Caules



Higienista dental · Dentalamics

## La importancia de la sonrisa

**S**omos conscientes que la sonrisa es una de nuestras mejores cartas de presentación en la relación diaria con otras personas. Sabiendo esto, una sonrisa sana y armoniosa con nuestros rasgos constituye un punto fundamental tanto en nuestra salud, higiene y presentación personal, como en nuestras inte-

racciones personales y laborales.

El simple hecho de sonreír atrae múltiples beneficios, tanto para la persona como para los que tiene a su alrededor. Como es bien sabido, no es lo mismo tener una sonrisa sana que refleje una buena salud bucal (estética cuidada, dientes limpios, buen aliento...), que una sonrisa que pone en evidencia que no se cuida la salud e higiene bucal como es debido.

¿Verdad que si a una persona que te atiende le falta alguna pieza dental o se ve descuidado ya no recibes el mismo mensaje que si lo ves pulcro, aseado y con una sonrisa fabulosa? Cuidemos entonces nuestros dientes, pues son joyas de un valor incalculable.

Para cuidarlos necesitamos utilizar las herramientas necesarias y utilizarlas correctamente, como cepillo dental, sea eléctrico o manual, seda dental, cepillo interdental o interproximal, estimulador gingival, limpiador lingual y pastas dentales específicas para nuestras necesidades y enjuagues o colutorios bucales.

Conseguiremos una buena salud bucal y nos reflejará una sonrisa sana y estéticamente armoniosa, basada en una higiene y dieta adecuadas, acompañada por controles periódicos

con el profesional adecuado.

Para conseguirlo debemos consumir una dieta variada y equilibrada, con frutas y verduras. Las dietas blandas, si bien pueden ser adecuadas en términos nutricionales, conducen a la formación de placa bacteriana y cálculos dentales. Los alimentos duros y fibrosos permiten una acción de limpieza y estimulación que redundará en menor formación de placa bacteriana, y por lo tanto reducirá los riesgos a sufrir enfermedad gingival y caries, ayudando así positivamente a un buen desarrollo de los maxilares.

Y si nuestros dientes y encías están sanos, pero no están en el lugar correcto, ¿cómo podemos solucionarlo? Se enderezan los dientes mediante los tratamientos de ortodoncia con aparatologías fijas mediante braquets estéticos o metálicos o con alineadores (prácticamente invisibles y extraíbles) que se fabrican a la medida de los dientes para garantizar una mayor comodidad. Los alineadores se cambian cada dos semanas, y así los dientes se van moviendo de forma gradual, poco a poco, y semana tras semana, hasta que estén en la posición final.

No dejemos de sonreír nunca.







**Referente.** Physis destaca por sus tratamientos de artrosis, tendinopatías crónicas, lesiones ligamentosas y roturas musculares. Aplica tecnología de última generación.

Cuando una lesión se cronifica, los procesos naturales de reparación quedan bloqueados. En estos casos, en Physis se busca provocar una respuesta biológica controlada que reactive la curación. Para ello, se utilizan técnicas como la electrólisis percutánea, que genera una inflamación terapéutica local dirigida al tejido degenerado, y la neuromodulación percutánea, destinada a regular el dolor y favorecer una correcta activación muscular.

Una vez reactivado el proceso de reparación, el organismo comienza a generar tejido nuevo, por lo que resulta fundamental potenciar la regeneración celular y la síntesis

de colágeno. En esta fase destacan tratamientos como las ondas de choque focales y Magnetolith.

La última etapa es la fase regenerativa funcional, cuyo objetivo es transformar la regeneración biológica en una recuperación real de la función. En ella se vuelven a aplicar tecnologías como Magnetolith, las ondas de choque y la neuromodulación percutánea.

Todo este proceso de regeneración del tejido afectado se complementa con ejercicios terapéuticos y técnicas de terapia manual, fundamentales para consolidar los resultados y lograr una recuperación completa y duradera.

# Tecnología para reparar y no solo aliviar

► **Physis** es un centro pionero en fisioterapia regenerativa basada en procesos biológicos

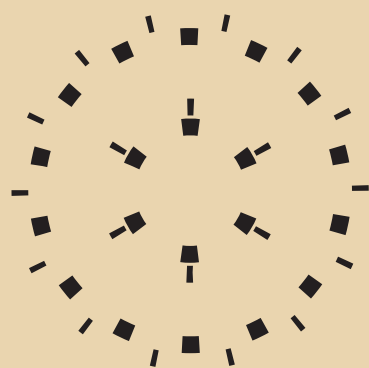
**M.P.F.**

La fisioterapia regenerativa es una disciplina avanzada que emplea técnicas innovadoras para estimular los mecanismos naturales de curación de los tejidos musculoesqueléticos dañados. Su objetivo no es únicamente aliviar el dolor, sino reparar la lesión. En este ámbito, **Physis** se ha consolidado como un centro de referencia en tratamientos de artrosis, tendinopatías crónicas, lesiones ligamentosas y roturas musculares.

Según señalan desde el centro, es el único de la Isla que dispone de Magnetolith, un dispositivo de

terapia de magnetotransducción extracorpórea. Además, cuenta con ecógrafos en todas las salas de tratamiento y ha incorporado recientemente la tecnología de ondas de choque focales que permiten actuar en zonas profundas donde la terapia manual no llega.

El abordaje terapéutico comienza con una valoración clínica completa y, cuando es necesario, con una ecografía para conocer el estado del tejido, los factores mecánicos que perpetúan la lesión y la implicación del sistema nervioso. A partir de esta información, se diseña un protocolo de tratamiento individualizado.



## physis

Fisioteràpia avançada

### Únic centre que disposa de tecnologia Magnetolith i ones de xoc focals a Menorca.

Av. Vives Llull, 111b - Maó | T. 676 62 37 72 | @physismenorca

Ecografia

Electròlisi

Magnetolith

Ones de xoc







M.P.F.

La esperanza de vida en España se sitúa entre las más altas del mundo, superando los 84 años. Tras el descenso puntual provocado por la pandemia, las cifras han vuelto a aumentar, consolidando al país como uno de los más longevos, incluso por encima de la media europea. Mantener una vida activa y saludable se ha convertido en un factor clave para envejecer con salud.

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) introduce el concepto de envejecimiento activo, definido como el «proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental a lo largo de toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la

# Gimnasios sin techo: salud a cielo abierto para mayores

► Menorca cuenta con **25 parques al aire libre de gerontogimnasia y calistenia**

calidad de vida en la vejez».

Siguiendo esta filosofía, en los últimos años se ha incrementado la instalación de parques para mayores, también conocidos como circuitos biosaludables o de gerontogimnasia. Estos espacios, ubicados en zonas verdes al aire libre, cuentan con distintos aparatos diseñados para ejercitar diferentes grupos musculares. Su

finalidad es promover un estilo de vida activo entre las personas mayores, fomentando al mismo tiempo las relaciones sociales y el ocio saludable.

Los aparatos de estos parques permiten trabajar el tren superior (de la cintura hacia arriba), el tren inferior (de la cintura hacia abajo) o el cuerpo completo en un mismo ejercicio, contribuyendo a

mejorar la coordinación, el equilibrio y la fuerza muscular. El uso regular de estos elementos aporta numerosos beneficios para la salud, como el aumento de la movilidad articular, la mejora de la fuerza y la coordinación, el mantenimiento de las capacidades cognitivas, sensoriales y motrices, así como una mejor función respiratoria y cardiovascular.

Los expertos insisten en la importancia de realizar un calentamiento previo para evitar lesiones, mantener un ritmo constante sin llegar a la fatiga, adoptar una postura adecuada durante los ejercicios, hidratarse correctamente y detener la actividad si aparece dolor.

Continúa en la página siguiente >>

**CLÍNICA DENTAL**

**DENTALAMICS**

C/ M. Lluïsa Serra, 90.  
Telf: 971 355 149 - 660 922 587

Atenció personalitzada fiets i adults.  
PADI - Implants - Ortodòncia.

**Demani cita sense compromís**



**Actividad.**  
El uso regular de estos elementos aporta numerosos beneficios para la salud, como el aumento de la movilidad articular y la mejora de la fuerza y la coordinación, entre muchos otros.

Fotos: JOSEP  
BAGUR GOMILA



>> Viene de la página anterior

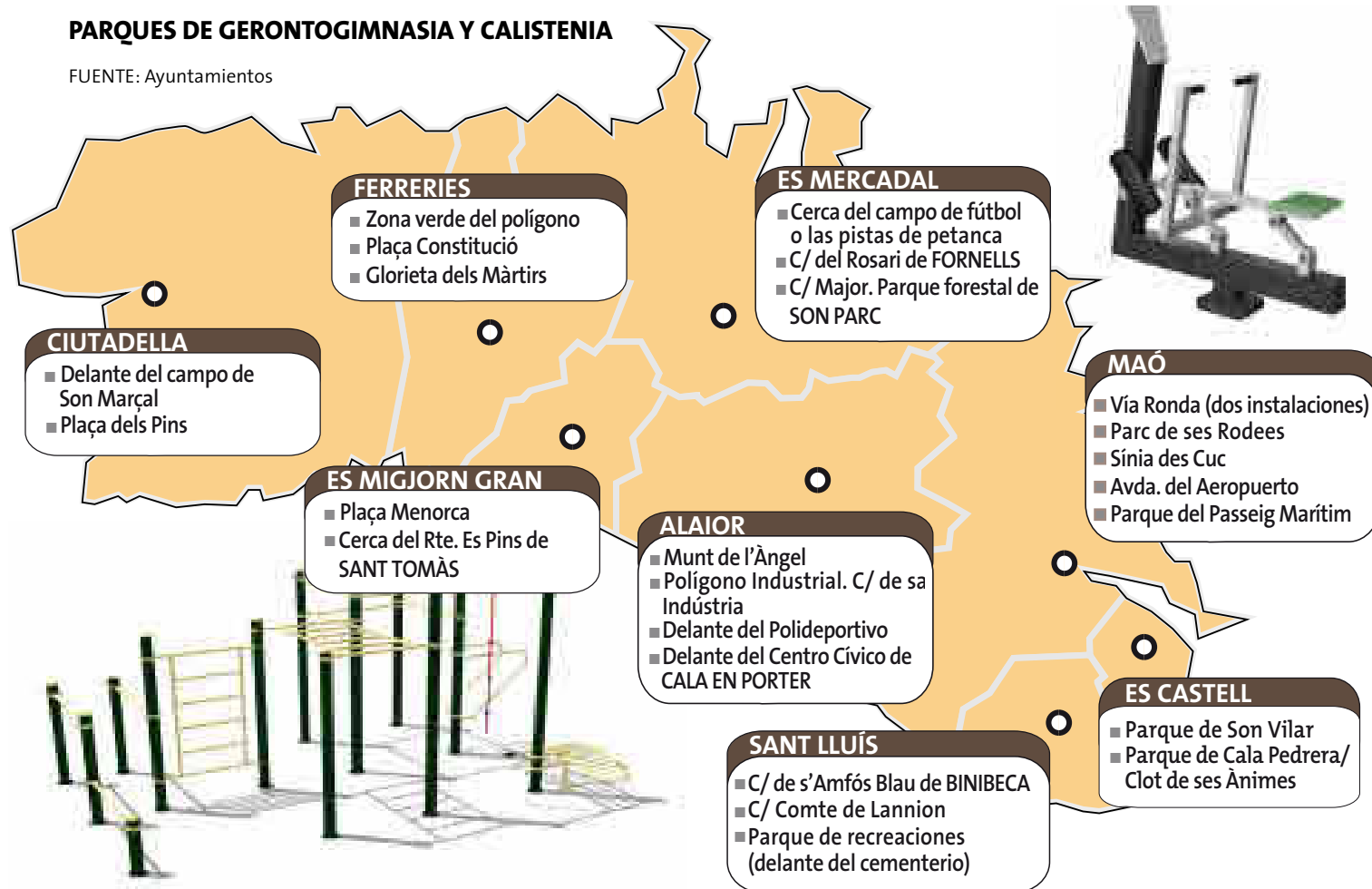
Estos parques de gerontogimnasia se combinan con espacios de calistenia, equipados con estructuras que permiten realizar ejercicios utilizando el propio peso corporal. Entre los elementos más habituales se encuentran las barras paralelas, las barras de dominadas, las anillas, las espaldaras o los bancos de abdominales. Aunque la calistenia es practicada mayoritariamente por jóvenes deportistas, también resulta adecuada para personas mayores,

**MÁS PARQUES**  
Algunos ayuntamientos estudian la viabilidad de instalar nuevos parques de calistenia o gerontogimnasia

ya que permite realizar ejercicio de bajo impacto que mejora la agilidad, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y la resistencia física.

#### Su distribución

Menorca cuenta actualmente con 25 parques de gerontogimnasia y calistenia, ubicados en parques y zonas amplias que permiten practicar ejercicio en un entorno agradable y saludable. Según los



datos facilitados por los ayuntamientos, se ubican en zonas verdes céntricas, en áreas deportivas y en urbanizaciones con el objetivo de crear ambientes idóneos

para este tipo de actividad. Maó es el municipio con mayor número de espacios destinados a la actividad física al aire libre, con seis instalaciones. Además, el Ayunta-

miento está estudiando la creación de otros parques de ejercicios en distintos puntos de la ciudad. Es el caso también de Ferreries, cuyo alcalde, Pedro Pons, ha

señalado que se valora la posibilidad de instalar un parque de calistenia en Cala Galdana, una zona que actualmente carece de infraestructuras de este tipo.

Piluca Barrau Martínez

Farmacéutica, optometrista y audioprotesista

## Cuando una revisión ocular abre la puerta a cuidarse

Muchas mujeres llegan a mi óptica buscando algo muy concreto: escozor, sequedad ocular, visión borrosa al final del día o una sensación persistente de cansancio visual que ya no saben cómo expli-



car. Vienen pensando que es solo cosa de la vista. Lo que no siempre esperan es descubrir que esos síntomas suelen ser la primera señal de un cambio más profundo.

Desde una atención personalizada 360, la mirada va mucho más allá del ojo. La sequedad ocular rara vez aparece sola. Con frecuencia va acompañada de sequedad en la piel, despertares nocturnos, fatiga constante, cambios de humor, sensación de inflamación o molestias articulares. Muchas mujeres lo describen con una frase que se repite una y otra vez: «no me reconozco». En muchos casos, el origen está en el climaterio y en el descenso progresivo de estrógenos, aunque ellas aún no lo relacionen con esa etapa vital.

El abordaje no consiste en «poner un parche» ni en limitarse a tratar un síntoma aislado. Empieza escuchando. Escuchando cómo duerme esa mujer, cómo se siente, qué ha cambiado en su cuerpo y qué lleva tiempo normalizando por falta de respuestas. A partir de ahí, el acompañamiento cobra sentido. La salud ocular se convierte en una puerta de entrada para entender el conjunto, no en un

compartimento estanco.

Cuidar en esta etapa implica explicar, tranquilizar y dar herramientas reales. Ajustar hábitos, proteger la superficie ocular, entender la piel como un órgano inflamatorio y acompañar el equilibrio hormonal con suplementación natural basada en evidencia. No se trata de medicalizar la menopausia, sino de ayudar al organismo a adaptarse con menos impacto y más bienestar.

Muchas mujeres llegan resignadas, convencidas de que «esto es lo que toca» o de que deben aguantar. Cuando comprenden que lo que sienten tiene una base fisiológica y que puede abordarse de forma integral, algo cambia. Dejan de luchar contra su cuerpo y empiezan a cuidarlo con criterio y sin culpa.

El climaterio no debería vivirse en silencio ni en soledad. Acompañar de la mano, con información clara y una visión global de la salud, es una forma de devolver a las mujeres el control sobre su bienestar. Porque cuidarse no empieza cuando todo falla, sino cuando alguien se detiene a mirar el conjunto y a escuchar de verdad.



# Comer sano empieza por elegir bien los alimentos

► Una dieta sana debe ser **variada** y aportar todos los nutrientes que el organismo necesita

M.P.F.

Mantener una alimentación sana y equilibrada es fundamental para cuidar la salud y el bienestar general. Una dieta adecuada debe ser variada y aportar todos los nutrientes que el organismo necesita para funcionar correctamente. Adoptar buenos hábitos alimentarios no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también mejora la energía diaria, el rendimiento físico e intelectual y la calidad de vida a largo plazo. Conocer los distintos grupos de alimentos y su función en el organismo es clave para construir una dieta completa, equilibrada y consciente.

## ¿Qué saber sobre cada grupo de alimentos?

**Las frutas y las verduras** son alimentos indispensables. Nos aportan vitaminas, minerales, fibra y agua.

Según recoge el Ministerio de Sanidad, debemos consumir al menos 5 raciones de frutas y verduras al día (se recomiendan tres piezas de fruta y dos raciones de verduras). Mejor, cuanto más

variadas.

**Los cereales, el pan, el arroz y la pasta** son alimentos ricos en hidratos de carbono y constituyen la principal fuente de energía del organismo. Su consumo debe ser diario e incluirse en las principales comidas del día. Son alimentos muy ricos en fibra y se debe procurar consumirlos en su variedad integral.

**Las legumbres** siempre han estado presentes en la dieta mediterránea. Deberíamos consumir de 2 a 4 raciones a la semana. Son alimentos muy completos que contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y proteínas.

**Los huevos, el pescado y la carne** contienen fundamentalmente proteínas y grasas. Los huevos aportan proteínas de excelente calidad. Los pescados y las carnes son una buena fuente de proteínas y además aportan hierro. Las proteínas del pescado son de igual calidad a las de la carne, con la ventaja de que su grasa es más saludable. El consumo de carnes rojas y procesadas debería ser ocasional.

**La leche** y sus derivados aportan nutrientes esenciales como calcio y proteínas. En los quesos, el contenido en grasa varía mucho dependiendo del grado de curación. Si elegimos la variedad desnatada y semidesnatada, tomaremos menos grasas.

**El aceite de oliva**, mejor virgen extra, es una de las señas de identidad de la dieta de nuestro país. Su consumo en crudo es



**Biomagatzem. Se ha consolidado como un referente en producto ecológico y comercializa alimentos cosechados lo más cerca posible.**

especialmente recomendable. No obstante, hay que saber que los aceites, en cualquiera de su variedades, tienen un alto contenido calórico, 90 calorías por cada cucharada sopera.

## Ecológico

Los alimentos ecológicos han

sido producidos sin pesticidas ni fertilizantes químicos, respetan el medio ambiente y suelen conservar mejor sus propiedades nutricionales. **Biomagatzem** se ha consolidado como un referente en producto ecológico y de proximidad, apostando por frutas y verduras recolectadas lo más cerca posible del territorio. Al tratarse de producto ecológico, se garantiza la conservación del cien por cien de sus propiedades y nutrientes.

Además, fomenta el consumo responsable a través de su amplia oferta de productos a granel, que permite adquirir únicamente la cantidad necesaria y reducir el desperdicio. Biomagatzem selecciona cuidadosamente a sus proveedores, priorizando aquellos que aportan un valor añadido al producto. Desde el establecimiento destacan también su firme apuesta por el producto de temporada, respetando los ciclos naturales para aprovechar al máximo los beneficios de cada alimento en su punto óptimo de maduración.

  
**BIO MAGATZEM**  
Productes Ecològics Certificats

Fruita i Verdura Fresca, Cereals,  
Pasta, Fruits Secs, Fruita deshidratada,  
Arrossos i Llegums a granel.  
Ous, Formatge, Pa, Mel..  
Cosmètica ecològica certificada  
i Productes de neteja a granel.

Av. J.A. Clavé n 40A. 07702 Maó. Menorca. TF. 871 20 15 46  
www.biomagatzem.com



**Odontología general y estética**  
**Odontología digital**  
**Cirugía general e implantológica y periodontal**  
**Ortodoncia miofuncional y plástica**  
**Rehabilitación oral**  
**Armonización orofacial**  
**Odontopediatría**  
**Trastornos del sueño (apnea y ronquidos)**  
**Tratamientos bajo sedación**

**DRA. M. GRANDIO GARCIA**

c/Borja Moll, 46 • Maó  
© 971 353 000 • 669 300 163  
www.clinicadentalsesmoreres.com

**Suplementos**  
**MENORCA**  
Es Diari





Dra. Erimar Da Silva



Unidad de Medicina Estética de Menorca · Clínica Juaneda

# Cuidarse ya no es tendencia

**D**urante años, cuidarse parecía un capricho reservado para quienes tenían tiempo. Hoy ocurre lo contrario: lo excepcional empieza a ser no hacerlo. Comer mejor, moverse a diario, usar protector solar y priorizar el descanso forman parte de una nueva normalidad que entendemos como inversión en salud. Verse bien ya dejó de ser un objetivo superficial -y exclusivo de mujeres- para convertirse en el reflejo natural de sentirse bien por dentro, sin distinción de sexo ni edad.

La evidencia científica es clara: el estrés crónico, la inflamación, la alteración de la microbiota y los hábitos poco saludables aceleran el envejecimiento cutáneo y sistémico. Favorecen la flacidez, la pérdida de colágeno, las arrugas profundas. En cambio, una alimentación equilibrada, un sueño reparador, una adecuada gestión emocional y la práctica regular de ejercicio tienen un impacto directo en la calidad de la piel, en la energía y en la longevidad. El reciente cambio en la pirámide alimentaria lo confirma, priorizando alimentos reales, proteínas de calidad, grasas saludables y vegetales como base para una longevidad activa.

Hoy hablamos de envejecimiento activo, vejez funcional y salud estética: no se trata



*«El verdadero rejuvenecimiento no empieza frente al espejo, sino en las decisiones cotidianas que tomamos por nuestro cuerpo y mente»*



solo de vivir más, sino de vivir mejor. En Hospitales Juaneda apostamos por este enfoque integrador donde la medicina estética acompaña, no sustituye. Porque los tratamientos más avanzados desde la bioestimulación con tecnologías regenerativas hasta el tensado cutáneo sin cirugía son más efectivos cuando se apoyan en un estilo de vida coherente. Nuestro objetivo no es transformar, queremos

potenciar; preservar tu identidad, mejorar la función de la piel y retrasar de forma natural los signos del tiempo.

Por eso trabajamos desde un equipo multidisciplinar que abarca nutrición, psicología, medicina preventiva y estética. Guiamos procesos saludables, acompañamos cambios reales y utilizamos la ciencia para favorecer la regeneración, la armonía y el bienestar global.

El verdadero rejuvenecimiento no empieza frente al espejo, sino en las decisiones cotidianas que tomamos por nuestro cuerpo y nuestra mente. Porque cuidarse ya no es una tendencia ahora es una forma de vivir.

Francesc Coll i Júlia Gelabert



Fisioterapeuta y psicòloga · Centre Curió

# Salut integral: cuidar el cos i la ment

**E**n la societat actual, l'estrès, l'ansietat, la pressió laboral, els canvis personals i la incertesa vital, entre molts altres factors, afecten la nostra salut mental i física. Per això, per cuidar-nos, són essencials els següents serveis:

**La fisioteràpia**, que és clau per prevenir i tractar lesions, millorar la mobilitat i mantenir el cos actiu. Ajuda a reforçar músculs, cuidar articulacions, prevenir dolors crònics i recuperar-nos després d'esforços. Combinada amb esport regular i una alimentació equilibrada, contribueix a un estil de vida saludable, aportant energia i benestar tant físic com emocional. Moure's amb consciència i mantenir una postura adequada no només protegeix el cos, sinó que també afavoreix la confiança i la qualitat de vida diària.

**La logopèdia**, que se centra en la comunicació i les funcions orals: millorar la parla, la veu o la deglució no només té un impacte funcional, sinó que reforça l'autoestima i facilita les relacions socials. La intervenció precoç permet prevenir problemes més complexos i garantir

una comunicació clara i segura, contribuint així al benestar emocional i social.

**La psicologia** ofereix un espai segur on poder expressar-se sense judicis, posar paraules al malestar i trobar eines per afrontar les dificultats que tots tenim en el dia a dia. La teràpia psicològica pot ser útil en moments molt diversos: quan apareix l'ansietat o la tristesa persistent, davant problemes de comunicació i relació amb els altres, en processos de dol o canvi, o simplement quan es té la sensació de no avançar o d'estar desconnectat d'un mateix. No cal esperar a tocar fons per demanar suport; sovint, una intervenció a temps pot prevenir un patiment més intens.



Cada procés terapèutic és únic i s'adapta a la persona, al seu ritme i a les seves necessitats. El vincle terapèutic, basat en la confiança i el respecte, és clau perquè el treball psicològic sigui efectiu. En aquest sentit, la consulta esdevé un espai de cura, reflexió i creixement personal. Anar al psicòleg/a no és un signe de debilitat, sinó de responsabilitat i autoconeixement.

La nostra visió és que cos i ment estan íntimament connectats: cuidar un d'ells repercuteix en l'altre.

Invertir en el benestar integral és una inversió que aporta vitalitat, autoestima i més capacitat per gaudir de la vida plena i saludable.



# El teu centre auditiu a Menorca

Atenem totes les necessitats auditives de forma personalitzada, des de l'audició infantil, el tractament en adults i tenint cura de les necessitats específiques de la gent gran

PRIMERA  
VISITA I  
ESTUDI  
GRATUÏTS

10  
ANIVERSARI

5/5 ★★★★★ Google

En base a las reseñas de nuestros pacientes

"Desde el primer momento nos sentimos muy a gusto. El proceso de adaptación a los nuevos audífonos ha sido excelente. No puedo más que dar mi enhorabuena a Juan Carlos, Albert y Mandi. Gracias por todo!"

*B. Garcia*

Treballem només amb els millors fabricants

PHONAK  
life is on

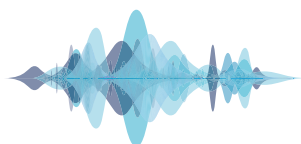
signia  
life-changing technology

WIDEX  
AUDÍFONOS DIGITALES

ReSound

GN

oticon  
life-changing technology



CentreAuditiumMenorca

Avinguda Fort de l'Eau, 44

07701 Maó · Menorca

Tel. 971 36 31 85

608 670 386

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



Visita la nostra web