



REVISTA DE MEDINORTE
NÚMERO 3

OTOÑO INVIERNO 2014

Marcando el ritmo

¿Cómo comemos?

Miedo a la menopausia

No castigues a tu espalda

La acupuntura, un eficaz analgésico

Refresca tu mirada

CLÍNICA MEDINORTE

*Lo que más te importa,
en las mejores manos*



EDITORIAL

Con el otoño llegan las temperaturas más bajas y las hojas coloridas, los paisajes sombríos y el pasado irrecuperable. Día que pasa no vuelve, año no vivido, año perdido.

Y es que a veces no sabemos lo que tenemos hasta que lo perdemos, y cuando más nos damos cuenta de eso es cuando la salud nos falla.

La salud es eso que cuando se tiene no se valora, y que se valora solo cuando no se tiene.

Desde la clínica MediNorte velamos por un valor tan importante como la salud.

Nuestro objetivo, basarnos en el respeto, la cercanía, el agradecimiento y la escucha a la hora de atender a todos nuestros pacientes, compañeros y amigos.

Cuidamos juntos de ti.

REVISTA MEDINORTE
Nº DEPÓSITO LEGAL: CS 417 - 2013
COORDINA: Clínica MediNorte
DISEÑO E IMPRESIÓN: Comunica't CB
www.gabinetecomunicat.com

EN ESTE NÚMERO...

¿Como comemos? 4

6 La ayuda que necesitamos

Miedo a la Menopausia 8

10 Acné

No castigues a tu espalda 12

14 Una misión de por vida: la belleza de nuestro cuerpo

La acupuntura: un eficaz analgésico 16

18 Asma

Intolerancia a ciertos alimentos 19

20 Cirugía laparoscópica para obesidad severa

El cuerpo no envejece solo por fuera 21

22 Borrón y cuenta nueva

¿Mala circulación o retención de líquidos? 24

26 Refresca tu mirada

Calendario Medinorte 27

Marcando EL RITMO

Seguro que hay canciones que se te quedan grabadas en la memoria, sus letras parece que estén tatuadas en tu memoria, te transmiten sensaciones aun sin entender el significado de las palabras y siempre siempre que las oyes tu pie se pierde marcando su ritmo.

En nuestra vida y en nuestro organismo también tenemos a alguien que marque nuestro ritmo, **el corazón**. Ese gran músculo que bombea sangre hacia todos los órganos de nuestro cuerpo y nos hace sentir no sólo a nivel emocional.

El ritmo cardíaco marca la pauta de que todo funciona bien si tenemos entre 60 y 100 latidos por minuto, pero en ocasiones

se altera la red eléctrica del corazón que modifican el ritmo y aparecen las **arritmias**.

Hay diferentes formas de sentir las: palpitaciones, golpes o vuelcos del corazón dentro del pecho o también pulsos fuertes en el cuello; fatiga, sensación de falta de aire al respirar; dolor en el pecho con sensación de opresión...

Existen muchas causas de arritmia, una de las principales está relacionada con alteraciones en la regulación del ritmo por el sistema nervioso autónomo, un trastorno que disminuye la capacidad de bombeo del corazón y que hay que vigilar. Apuesta por vibrar pero vigila, no dejes nunca de marcar un buen ritmo.



Nutrientes para el mantenimiento del **cabello y las **uñas** en condiciones normales***



AHORA 1 g L-Cistina 1 sobre/día MAXIMA EFICACIA



Complemento alimenticio - Efervescente sabor naranja
VITAMINAS, OLIGOELEMENTOS Y AMINOÁCIDOS

* El ZINC contribuye al mantenimiento del cabello y las uñas en condiciones normales
La BIOTINA contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales



Laboratorios Serra Pamies
www.keravit.es

¿Cómo

COMEMOS?

Hay conductas y hábitos que hemos adquirido a lo largo de nuestra vida que no nos ayudan a tener éxito en nuestra dieta, comamos lo que comamos.

Aparte de las recomendaciones para comer bien: pocas grasas, variedad de frutas y verduras, dieta equilibrada... en resumen lo que conlleva una alimentación sana, **los especialistas en nutrición ahora apuntan no sólo al qué comemos, sino también al cómo lo hacemos.**

La manera en que se ingieren los alimentos es importante y hay hábitos poco saludables que debemos conocer, identificar y cambiar:

- **Comer rápido**
- **Comer “automáticamente”**

- **Asumir una posición de “ataque” ante la comida**
- **Masticar poco**
- **Servirse porciones grandes**
- **Repetir los platos**
- **Beber poco líquido**
- **Guardar alimentos tentadores a la vista**

¿Identificas algunos de estos hábitos en tu día a día?

Hay que trabajar para cambiar esas costumbres y hacer nuestra dieta más efectiva. Algunas de las recomendaciones básicas para ello, según los nutricionistas son: tomarse al menos 20 minutos para comer, masticar adecuadamente y evitar excesos.

Cambiar ciertos hábitos

a la hora de comer

hará que nuestra dieta

sea más efectiva



LA AYUDA

que necesitamos

1. ¿Cuáles son los mayores problemas a los que se enfrenta la gente hoy en día?

El estilo de vida actual, en el que el estrés es ingrediente fundamental de nuestro día a día hace que los principales problemas psicológicos que acuden a nuestra consulta en MediNorte sean los relacionados con la ansiedad y la depresión.

Las crisis de angustia o ataques de pánico, los problemas de agorafobia, la hipocondría, y la ansiedad generalizada son los trastornos relacionados con ansiedad más habituales.

También destacar que los trastornos Obsesivo-Compulsivos (TOC) son cada vez más habituales, así como los Trastornos de la Alimentación, Adicciones y la Fobia Social.

En MediNorte somos especialistas en Sexología y por ello gran parte de nuestros pacientes acuden con este tipo de problemas. Los más habituales en los hombres son los problemas de Eyaculación Precoz y la

Disfunción Eréctil (Impotencia); para el tratamiento de estas disfunciones disponemos de las técnicas más actuales, consiguiendo un elevado porcentaje de éxito en su resolución. En cuanto a las mujeres, los problemas más habituales son los relacionados con la falta de deseo, la incapacidad para alcanzar el orgasmo y las dificultades para disfrutar de sus relaciones sexuales (dolor, vaginismo, etc).

2. ¿Qué es lo que el psicólogo puede aportar?

El psicólogo realiza una evaluación en profundidad del problema, para llegar a un primer diagnóstico de la problemática del paciente. A partir de aquí elaborará un plan de tratamiento escogiendo aquellas técnicas y estrategias terapéuticas que vayan a ser más eficaces para solucionar el problema.

El psicólogo le va a escuchar, pero no solo eso, también le va a ayudar a poner en marcha los cambios necesarios y las técnicas psicológicas para solucionar su problema.



3. Existe cierta reticencia aun a que la gente busque ayuda en un psicólogo ¿A qué se debe? o ¿Cuál consideras que es el mayor impedimento para que la gente vaya al psicólogo?

Creo que cada vez hay menos reticencia para acudir a un psicólogo para solucionar los problemas. La visión de que el psicólogo es para los enfermos men-

tales, por suerte, es algo que creo superado. Somos capaces de ver con normalidad que cuando tenemos problemas que no podemos superar por nosotros mismos, hemos de buscar ayuda.

Quizá, en la actualidad, dada la situación de crisis, es más habitual que las reticencias sean económicas más que cualquier otras.



Miedo a la
MENOPAUSIA



urinarios, calores y sofocos, alteraciones en el sueño, dificultades en las relaciones sexuales, pérdida de autoestima... son algunos de los síntomas que conocen y que pueden sufrir.

Además de los cambios anímicos que pueden padecer debido al descenso paulatino de los estrógenos, hormonas femeninas que ejercen una labor importante sobre el sistema nervioso central y que pueden ser responsables de diferentes sensaciones a nivel psicológico.

Pero hay un dato que es alentador y que la mayoría desconoce, la incidencia real de esta etapa en el día a día de la mujer es menor de la esperada, ya que tan sólo una de cada cinco mujeres menopáusicas, confirman que ésta les haya afectado muy negativamente.

A pesar de los datos, las mujeres experimentadas en este proceso natural reflejan que incorporar hábitos saludables a sus rutinas les ha ayudado a sobre-llevar esta etapa mejor.

Pasada la barrera de los 45 años, muchas de las mujeres empiezan a preocuparse por como la temida **menopausia** puede afectarles a su salud cuando llegue.

Cambios en su peso, en sus huesos y en su movilidad, problemas

Algunos de sus **consejos** son: incrementar la actividad física, fomentar una alimentación adecuada y evitar los hábitos perjudiciales como las bebidas alcohólicas o el tabaco.

ACNÉ

El acné es la enfermedad de la piel más común. Las personas de todas las razas y de todas las edades pueden tener acné, aunque es más común entre adolescentes y jóvenes.

Se calcula que un 80% de todas las personas entre la edad comprendida entre los 11 y los 30 años tienen brotes en algún momento, afectando de igual manera a hombres y mujeres, aunque a algunas mujeres el acné les afecta pasados los 40.

El primer paso para cuidar tu piel es conocerla, eso te permitirá tratarla de forma adecuada y conservarla durante años sana y a salvo de las agresiones de la vida actual.

El dermatólogo es la persona más indicada para explicar algunos **consejos para preparar la piel y combatir el acné**:

1. Realizar una limpieza diaria correcta de la piel lavándose con delicadeza y sin obsesionarse con la higiene.

2. Lavarse el cabello con regularidad.



3. No manipular las lesiones de acné es el mejor procedimiento para evitar las marcas.

4. Afeitarse con cuidado.

5. Utilizar cosméticos libres de aceites o no comedogénicos.

6. Una dieta equilibrada.



La piel es el mayor órgano del cuerpo humano, es nuestra principal barrera al exterior, quien se enfrenta a todos los agresores externos y quien nos proporciona una belleza única y especial dependiendo de cómo la cuidemos y la mimemos.

NO CASTIGUES

a tu espalda

¿Te gustaría evitar dolores innecesarios en tu espalda?

En ella sufrimos la mayoría de las molestias fruto de malos hábitos por adaptar malas posturas en casa y en el trabajo.

Corregirlos favorecerá la salud de esta zona del cuerpo, fuertemente castigada.

Para ello contamos con las **recomendaciones** de la fisioterapeuta quien nos propone lo siguiente para prevenir dolores y mantener una espalda fuerte.



La espalda es una de las zonas
más sensibles del cuerpo.
Cada pequeño gesto cuenta.

Consejos para mantener una espalda fuerte

- ♦ Al levantar objetos pequeños del suelo, evitar la flexión completa de la espalda; se aconseja agacharse.
- ♦ En la mesa de trabajo, evitar inclinar el cuerpo hacia delante y arquear la espalda, lo ideal es que la mesa esté a la misma altura de los codos, reposar los pies sobre un cajón o una barra que los eleve para aliviar lumbalgias, situar el ordenador de frente, nunca lateral, y apoyar sobre una almohadilla la muñeca que maneja el ratón o las de ambas manos a la hora de usar el teclado.
- ♦ En la cama, dormir en posición fetal, preferentemente sobre el costado derecho. No dormir boca abajo.
- ♦ A la hora de vestirse, huir de pesados collares, bufandas y pañuelos muy grandes que potencian el estiramiento hacia delante del cuello.
- ♦ A la hora de planchar, situar la mesa o tabla de planchar a la altura del ombligo.

Cuida tu espalda igual

que ella cuida de ti

cumlaude
lab: tecnología del bienestar

S-FERULIC

CONCENTRADO ANTIOXIDANTE DE ALTA EFICACIA

01 Ácido ferúlico
02 Superóxido dismutasa
03 Activos antiedad

www.cumlaudelab.com

Una misión de por vida: **LA BELLEZA** de nuestro cuerpo

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta de forma decisiva a todos los aspectos de nuestra experiencia, especialmente en nuestras relaciones.

Tener un adecuado sentimiento de la propia valía (es decir, aceptarse, respetarse, cuidarse y confiar en uno mismo, sin necesidad de aprobación externa) es básico para disfrutar de una sana autoestima.

¿Cómo te relacionas con tu cuerpo?
¿Te gusta, lo desprecias, sientes vergüenza?
¿Cuántas horas le dedicas a tu físico, o a pensar en él?
¿Cuánto dinero inviertes?
¿Qué complejos tienes?
¿Cuánto sufres?
¿Cuánta energía le dedicas?
¿Qué presión tienes o te impones? ¿Para qué?

La **autoestima** requiere un trabajo diario y mimoso, habrá días que te sentirás capaz de todo y otros sentirás que el mundo se apodera de ti, pero ahí está la clave del autoco-

momentos y la dedicación a nosotros mismos para estar bien y poder hacer estar mejor a las personas que están a nuestro alrededor o que están unidas directamente con nosotros.

No hay que bajar la guardia,

hay que divertirse

cuidando de uno mismo,

es una misión de por vida.



LA ACUPUNTURA

Un eficaz analgésico



La **medicina tradicional china**, como para cualquier otra patología (ya sea un dolor o no), realiza una rigurosa diferenciación de síndromes, mediante sus herramientas diagnósticas, para descubrir la causa o raíz, en este caso, del dolor musculoesquelético. No existe un tratamiento para dorsalgias o lumbalgias, sino que existe un tratamiento para eliminar el síndrome causante de la existencia de ese dolor.

Como dolor musculoesquelético se engloban gran cantidad de algias o dolores, en las que pueden coexistir varios tipos de síntomas. Por ejemplo, aunque el motivo de consulta en varios casos sea una cervicalgia, el tratamiento no será igual en caso de que un paciente describa el dolor como punzante, a otro en el que el dolor se presente en forma de pesadez, o en otro en el que el paciente sienta gran rigidez, necesidad de estirarse continuamente...

En la medicina occidental el **dolor musculoesquelético** es tratado en numerosas ocasiones de una manera sintomática, intentando paliar las molestias con analgésicos, antiinflamatorios o relajantes musculares, sin preocuparse de lo que existe detrás de ese síntoma.

En la **unidad de Acupuntura de MediNorte**, tras realizar correctamente el diagnóstico y diferenciar el síndrome, llevaremos a cabo el tratamiento correspondiente, ya sea mediante fitoterapia china, acupuntura, masaje tunia o una combinación de estas técnicas.



ASMA

Si sufres silbidos respiratorios, opresión torácica, sofoco o tos, especialmente por la noche, al levantarse o al realizar un esfuerzo, tienes síntomas de ser asmático.

El asma es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias, que aparece a cualquier edad y que puede afectar a todo el mundo, provocando hipersensibilidad, obstruyendo los bronquios y dificultando la respiración.

Los signos que se padecen pueden ser más o menos intensos y más o menos

frecuentes de una persona a otra y de un período a otro. Pueden manifestarse en crisis o persistir en el tiempo. Pueden cesar bien de manera espontánea, o bien por la acción de un tratamiento específico.

Su desencadenamiento se produce por alérgias, infecciones, emociones o estrés, algunos medicamentos o por fumar. El asma no tiene cura definitiva pero con un tratamiento adecuado, los alergólogos afirman que se puede controlar el asma fácilmente y vivir una vida con normalidad.



INTOLERANCIA

a ciertos alimentos

Muchos sufrimos dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales, fracasamos en nuestra dieta, tenemos la piel irritada, rendimos por lo bajo de lo habitual... y a pesar de que andamos en busca de una solución a nuestros problemas, no la encontramos.

Existen muchos tipos de dolencias a las que hasta hace poco no se encontraba explicación y se limitaba a realizar tratamientos de los síntomas que producían, pero eso se acabó. Se ha descubierto que mu-

chas de esas dolencias pueden ser efecto de la intolerancia a ciertos alimentos.

Casi un 60% de la población sufre de intolerancias alimentarias y lo desconoce. Pero hay buenas noticias para ello, a través de un análisis específico y cualificado, se puede diagnosticar intolerancias y alergias alimentarias.

En la clínica a través del laboratorio del Dr Montoro, que nos facilita los Análisis Clínicos disponemos de 5 perfiles para poder encontrar la explicación a sus dolencias.



Cirugía Laparoscópica para **OBESIDAD SEVERA**

Hay personas con problemas de **sobrepeso** y otras que tienen obesidad severa, la diferencia entre ellas es que la obesidad severa no parece ser una simple falta de control de parte del paciente.

En las personas obesas, el punto preestablecido de energía almacenada es demasiado alto. Esta alteración del punto preestablecido quizá ocurra a consecuencia de un metabolismo lento con un gasto energético bajo, ingestión calórica excesiva, o una combinación de lo anterior.

Lo más probable es que la obesidad severa resulte de una combinación de influencias genéticas, psicosociales, ambientales, sociales y culturales que interactúan y dan como resultado un problema complejo que afecta tanto la

regulación del apetito como el metabolismo de la energía.

Uno de los tratamientos más exitosos antes esta enfermedad es la **cirugía laparoscópica** para la obesidad, indicada para personas cuyo sobrepeso es severo.

En la laparoscopia se usa un telescopio especializado a fin de visualizar el estómago, lo cual típicamente permite que se hagan incisiones abdominales más pequeñas por lo que aportan al paciente una serie de ventajas:

- Reducción del dolor postoperatorio
- Estancia hospitalaria más breve
- Regreso más rápido al trabajo
- Cosmética mejorada

El cuerpo no solo envejece

POR FUERA

Las canas, las arrugas de la piel y el cabello son la parte más visible del cuerpo que asociamos al envejecimiento. Pero si pudiéramos observar el interior de nuestro cuerpo veríamos que el paso del tiempo también modifica poco a poco todos los tejidos y órganos. Son **las huellas de la edad**.

Que **todos envejecemos, es un proceso inexorable**. Al principio el declive no se nota, según expertos la pérdida es de un 10% por década, aunque hay personas que envejecen más rápido que otras, ya sea porque nacen con una menor dotación de células o con una baja capacidad funcional que hace que se agoten antes, o bien porque sus células están expuestas a más sobrecargas (estrés), a factores tóxicos (radicales libres, radiaciones...), a traumatismos o enfermedades que aceleran su

destrucción, o simplemente porque les faltan estímulos, y las células y órganos que no se estimulan se atrofian.

El caso es que, a mayor o menor ritmo, hay un **declive paulatino** que a partir de determinada edad –los 40 años en los hombres y los 50 en las mujeres–, los procesos de oxidación de los tejidos y de pérdida de funciones aumentan de forma exponencial. Vemos las arrugas en la piel, las canas en el cabello pero si el hígado, los músculos o los pulmones no fueran internos también los veríamos deteriorarse. Y ese deterioro tiene consecuencias muy conocidas –la presbicia o vista cansada o la pérdida de fuerza y reflejos. Prevenir y controlar, dos de nuestras misiones para mantener la fuerza del cuerpo por dentro y por fuera.

NUEVO

KAEDUM

triconails

TRATAMIENTO FORTALECEDOR CABELLO Y UÑAS



KAEDUM CHAMPÚ
Tratamiento anticáida

Champú que previene la caída del cabello, aportándole fuerza y vitalidad.

C.N. 169069.2

Petaca 250 ml.

Indicado para cabellos débiles, desquebradizos y sin brillo.

Propiedades:

Extracto de sabal: Inhibe la acción de la enzima 5-alpha reductasa, induciendo al acortamiento del ciclo capilar.

Vitamina B₆: Fortalece el cabello evitando la caída prematura.

Pantenol y Biotina: Refuerza, revitaliza y aumenta el diámetro del cabello.

Aquilea y Castaño de Indias: Estimula el cuero cabelludo.



KAEDUM CÁPSULAS
Fortalecedor cabello y uñas

Complemento alimenticio formulado a base de Biotina y Selenio para el mantenimiento del cabello en condiciones normales.

C.N. 169080.7 Tarro 60 Cápsulas.

Indicado tanto para hombres como para mujeres.

Composición:

Saw Palmeto (sabal regulata), Vitamina B₁, Vitamina B₂, Vitamina B₃, Vitamina B₅, D-Biotina, Zinc, Selenio. **Sin gluten.**

* Se recomienda tomar 2 cápsulas diarias, preferiblemente después de las comidas y con abundante agua.



CosmeClinik
La Cosmética Clínica Dermatológica

Borrón y

CUENTA NUEVA

En la vida hay **cicatrices** difíciles de olvidar y manchas que no sabemos borrar. Todo ello son recuerdos de nuestra piel, **manchas** por el sol, hiperpigmentaciones, melasmas, cloasma del embarazo...

Hoy por hoy tenemos diferentes alternativas para hacer borrón y cuenta nueva y poder devolverle a nuestra piel un color homogéneo y sin manchas.

Una de las mejores opciones para conseguirlo es a través de la aplicación de la **luz pulsada**, una luz similar al láser que se aplica a alta intensidad y en frecuencia de pulsos. Esta técnica es adecuada para el **rejuvenecimiento cutáneo** y la eliminación de pequeñas le-

siones vasculares (cuperosis), así como el tratamiento de **manchas**, lesiones pigmentadas y pequeñas **arrugas**. También es muy eficaz para tratar el **fotoenvejecimiento** del escote y las manchas de edad en las manos.

Un tratamiento ambulatorio que no requiere hospitalización ni anestesia. Las únicas indicaciones para poder someterse a este tratamiento es que los pacientes no tomen el sol ni radiaciones UVA durante un mes antes y un mes después del tratamiento, además de aplicarse diariamente cremas de fotoprotección solar.

Tan sólo con estos pasos podrás conseguir que tu piel elimine las manchas y brille con luz propia.

Elimina las manchas y que

tu piel brille con luz propia





● Quién en alguna ocasión ha argumentado que sufre molestias en sus piernas debido a “mala circulación” o “retención de líquidos”?

Estos términos están muy extendidos en el lenguaje popular y se escuchan frecuentemente como motivo de consulta para el especialista en Angiología y Cirugía Vascular, pero

desde el punto de vista conceptual y del lenguaje médico, pueden llevar a confusión.

Cuando se utilizan estos conceptos de manera general, se refieren al edema de miembros inferiores, tenemos las piernas hinchadas a causa de “retención de líquidos”, aunque también hace referencia a un amplio espectro de síntomas

¿MALA CIRCULACIÓN o retención de líquidos?



y signos de la Insuficiencia Venosa Crónica lo que denominamos “mala circulación”.

Existe una larga lista de causas que pueden provocar edema o hinchazón de piernas, por lo que lo mejor y más recomendable es que quien sufre cualquier edema de los nombrados, sea evaluado por su médico habitual o cirujano vascular.

En la primera exploración lo que el doctor valorará son tres aspectos básicos: la lateralidad o simetría del edema, si afecta a una o las dos extremidades, el tiempo de evolución de la misma, si ha aparecido de repente, de forma progresiva o si es crónica; así como pondrá especial atención en la localización de la misma, si el edema esta ubicado en pie, tobillo o pierna.

Refresca TU MIRADA



La región de los párpados es la más sensible a los daños producidos por los efectos del sol y de la climatología. Los trabajos y el deporte al aire libre condicionan un envejecimiento prematuro de los ojos en el hombre. Otras veces la herencia genética, el estrés, o los incrementos de peso pueden provocar un exceso de piel en los párpados y un aumento en la grasa que existe alrededor de los ojos, apareciendo las bolsas de grasas superiores e inferiores, incluso en hombres jóvenes.

En ocasiones el peso excesivo en los párpados provoca el estrechamiento de la hendidura del ojo y una reducción en el campo visual, dando una impresión de cansancio o tristeza

en la cara, sobre todo al final del día, cuando los ojos están más cansados.

Para conseguir una mirada más nítida hay solución la blefaroplastia, su finalidad es eliminar el exceso de piel o la piel flácida, y las bolsas de grasa de los párpados, superiores y/o inferiores. Además mejora la visión en hombres que tienen un exceso muy acusado, y “refresca” la mirada sin dejar cicatrices visibles.

Eso si esta intervención no elimina las “patas de gallo” u otras arrugas laterales, ni las “ojeras” oscuras o pigmentadas. La blefaroplastia es diseñada individualmente para cada hombre, dependiendo de sus necesidades particulares.

2015

enero						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

febrero						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

marzo						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

abril						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

mayo						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

junio						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

julio						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

agosto						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

septiembre						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

octubre						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

noviembre						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

diciembre						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

* Los días señalados en azul en el calendario, la Clínica MediNorte permanecerá cerrada, salvo los días 24 y 31 de diciembre, que solo abrirá en horario de mañana. Recuerden que estamos abiertos los 365 días del año en:
www.medinorte.es

HORARIO DE LA CLÍNICA MEDINORTE

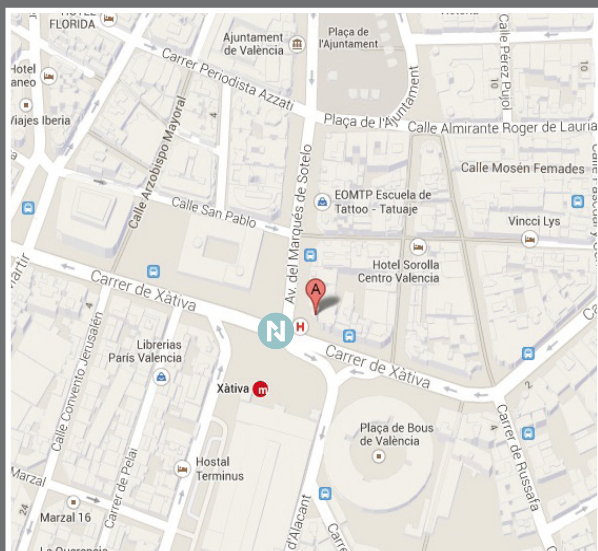
De lunes a jueves: de 8:30 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas
Viernes: de 8:30 a 14:00 horas



Clínica Médica MediNorte

CENTRO SANITARIO AUTORIZADO POR LA CONSELLERIA DE SANIDAD N° 5415
Ley de Protección de Datos 15/1999 de 13 de Diciembre

ACUPUNTURA
ANÁLISIS CLÍNICOS
ALERGOLOGÍA Y ASMA
ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR
CARDIOLOGÍA Y ECOCARDIOGRAFÍA
CIRUGÍA GENERAL Y APARATO DIGESTIVO
COACHING
DERMATOLOGÍA
ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN
FISIOTERAPIA
MEDICINA ESTÉTICA FACIAL
MEDICINA ESTÉTICA CORPORAL
OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA
PREVENCIÓN Y CONTROL DEL ENVEJECIMIENTO
PSICOLOGÍA
UNIDAD DE CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA
UNIDAD DE LASERTERAPIA



CLINICA MEDINORTE

Marqués de Sotelo, 13, 1º, 2ª
46002 Valencia

(frente Estación del Norte)

Telf. 96 344 05 05

96 322 06 59

www.medinorte.es

medinorte@comv.es

