



REVISTA DE MEDINORTE  
NÚMERO 5

# OTOÑO INVIERNO 2015

Cómo evitar un infarto de miocardio

Formas de eliminar el estrés

Claves para evitar los dolores de espalda

El coaching puede mejorar tu vida

Intolerancia al gluten

Perfilando tu mejor arma, tus labios

## CLÍNICA MEDINORTE

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



## EN ESTE NÚMERO...

- 3 ¿Sufres alopecia o caída de cabello?
- 6 ¿Quién te puede ayudar a adelgazar?
- 7 ¿La cirugía laparoscópica qué puede hacer por ti?
- 8 ¿Cómo puedes evitar un infarto de miocardio?
- 10 Formas de eliminar el estrés de tu vida
- 12 4 claves para evitar los dolores de espalda
- 14 El coaching puede mejorar tu salud y tu vida
- 16 Calendario de revisiones ginecológicas según tu edad
- 18 Un tratamiento efectivo contra la ansiedad sin efectos secundarios
- 20 Cómo reconocer si tienes intolerancia al gluten
- 22 Perfilando tu mejor arma, tus labios
- 24 ¿Qué puede hacer un cirujano vascular por tu diabetes?
- 26 ¿Qué es la abdominoplastia y para qué sirve?
- 27 Calendario Medinorte

REVISTA MEDINORTE · N° DEPÓSITO LEGAL: CS 417 - 2013  
COORDINA: Clínica MediNorte · DISEÑO E IMPRESIÓN: Comunica't CB  
[www.gabinetcomunicat.com](http://www.gabinetcomunicat.com)

# ¿Sufres alopecia o CAÍDA DEL CABELLO?

A punto de dar la bienvenida al otoño vas a ver como las hojas de los árboles caen formando una tupida alfombra en las calles.

La sensación de cambio de estación, de armario, de paisaje, de tiempo... marca una nueva etapa hacia una renovación de imagen.

Tu cabello marca un hito importante en esa imagen.

¿Quien no se ha preocupado alguna vez

por que ha notado una pérdida considerable de pelo?

A lo largo de tu vida el número de pelo disminuye de forma progresiva. Pero este proceso depende de diferentes características como el sexo, la edad, la raza o los factores hormonales.

Cada día puedes hasta perder 100 cabellos diarios y no te das cuenta.

Pero cuando esto aumenta y te alarma, se puede deber a diversos factores como

**DUCRAY**  
LABORATORIOS DERMATOLÓGICOS

*Una respuesta adaptada a cada tipo  
de caída de cabello*

anacaps  
creastim  
neoptide  
anaphase

Pierre Fabre

estrés, embarazo, trastornos nutricionales, metabólicos, vasculares y neurológicos, o por la toma de medicación.

El sudor, la secreción de las glándulas sebáceas y la descamación del cuero cabelludo también influyen en la disminución cabello.

Pero ¿notas que te cae el pelo o que ha disminuido su grosor?

Si te preocupa la pérdida de tu cabello

porque no es lo habitual en ti, consulta al especialista, el dermatólogo, que podrá determinar si la caída es fisiológica (normal) o patológica (enfermedad).

Los consejos del cuidado del cabello junto a tratamientos orales, tópicos o intradérmicos bajo la prescripción del dermatólogo te ayudaran a mejorar tanto la cantidad como la calidad de tu cabello.

Descubre cuál es la causa de la pérdida de tu cabello y obtén la mejor solución.

Lo que más te importa,

TU SALUD,

en las mejores manos

NUEVO

## KAEDUM triconails

TRATAMIENTO FORTALECEDOR CABELLO Y UÑAS



### KAEDUM CHAMPÚ

Tratamiento anticaída

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 B<sub>6</sub>:** 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 B<sub>1</sub>, Vitamina B<sub>2</sub>, Vitamina B<sub>3</sub>, Vitamina B<sub>5</sub>, 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

NOVEDAD

# LIPIKAR FLUIDO HIDRATANTE

EL CUIDADO DIARIO DE LA PIEL  
SENSIBLE DE TODA LA FAMILIA

Recomendado para bebés, niños y adultos



## > Textura ultra-ligera

Absorción ultra-rápida.

## > Para todo el cuerpo

1 solo gesto para rostro y cuerpo



ROSTRO



CUERPO



CUERO CABELLUDO

## > Para toda la familia

Testado bajo control dermatológico

Testado bajo supervisión pediátrica



MUJER



HOMBRE



NIÑOS



BEBÉS

Sin perfume  
Sin parabenos

CN: 175037.2

¿Quién te puede ayudar a

# ADELGAZAR?



**L**a preocupación por bajar de peso hace en alguna ocasión hayas recurrido a personas, centros, métodos o dietas poco adecuadas, ineficaces e incluso peligrosas para tu salud.

¿Has realizado alguna vez alguna dieta de una revista?

¿Has acudido a un centro donde te han proporcionado “productos naturales” sin un análisis sanguíneo de por medio?

¿Igual has probado productos de venta en herbolarios o incluso métodos “caseros” como saltarse comidas o reducir drásticamente la ingesta de ciertos alimentos sin ningún criterio justificado...

¿Te suenan estas situaciones?

Mucha gente es capaz de cualquier cosa para adelgazar, lo que les lleva a caer en el temido “efecto yo-yó”, a poner en peligro su salud, y a pasarse la vida a dieta sin conseguir resultados. ¿Eres una de ellas?

Para adelgazar de forma segura y efectiva necesitas ponerte en manos de los profesionales adecuados, aunque se trate de perder poco peso, ya que tal vez lo que necesitas sea, simplemente, que te enseñen a comer adecuadamente.



# ¿La cirugía LAPAROSCÓPICA qué puede hacer por ti?

**L**a laparoscopia es una técnica exploratoria o diagnóstica que se emplea para realizar intervenciones quirúrgicas a través de pequeñas incisiones, lo que permite que el paciente se recupere antes y mejor.

Para ello se realizan pequeñas incisiones en la pared abdominal y, a través de ellas, se introducen instrumentos de visualización sin tener que abrir el abdomen del todo.

Una técnica de cirugía mínimamente invasiva, ya que en la laparoscopia se hace una incisión quirúrgica más pequeña que en la cirugía abierta. Esto significa que probablemente tendrás una hospitalización más corta y una recuperación más rápida.

La cirugía por laparoscopia es la técnica más útil para el tratamiento de las siguientes patologías:

- Extirpación de la vesícula
- Piedras en la vesícula
- Biopsia del hígado
- Resección de Quistes Hepáticos
- Quistes de ovario
- Incontinencia urinaria y prolapso genital
- Miomas
- Cistocele/Rectocele
- Endometriosis
- Esterilidad
- Entre otras muchas más...

Consulta con nuestro especialista y te informará de todo lo que necesitas saber si tienes problemas en el abdomen o la pelvis.

# ¿Cómo puedes evitar un infarto DE MIOCARDIO?

El 90% de los infartos se pueden

prevenir según asegura la

Fundación Española del Corazón (FCE)



**T**e cuidas poco, si no notas síntomas no te preocupas, pero cuando llega el día en que quieres prevenir, ese día te das cuenta de todo lo que podrías haber hecho antes.

¿Te suena esta forma de actuar?

Igual tienes unos kilos de más a los que no das importancia pero que cada año, con la edad aumentan y se instalan en tu cuerpo como uno más.

Fumar es un placer que te permite tener una vía de escape cuando estas nervioso o degustar entre copas y amigos.

Te gusta el deporte pero actualmente sólo lo ves por televisión porque no tienes tiempo para hacer ejercicio.

La mayoría somos así, no vemos el peligro hasta que lo sentimos.

La dieta sana, la actividad física regular y el abandono del consumo de tabaco son fundamentales para poder evitar un infarto de miocardio.

### Prevenir es curar. Cuídate.

Verifica y controla tu riesgo cardiovascular para vivir sano y tranquilo:

- **Mide tu tensión arterial:** La hipertensión suele ser asintomática, pero puede causar infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares.

- **Mide tu azúcar en sangre:** El exceso de azúcar en la sangre (diabetes) aumenta el riesgo de infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Si padeces diabetes, para reducir dicho riesgo es muy importante que te controles la tensión arterial y el azúcar en la sangre.

- **Mide tus lípidos en la sangre:** El aumento del colesterol en la sangre incrementa el riesgo de infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

El control del colesterol en la sangre requiere una dieta saludable y, si fuera necesario, medicamentos apropiados.

**Déjate controlar por tu cardiólogo mediante ECG o Eco dopler de una manera regular.**

# SALUD PARA TODOS



## Salud DIAGNÓSTICO desde 23€

- Asistencia Primaria
- Especialistas Médicos
- Técnicas especializadas diagnósticos
- Tratamiento Terapéutico
- Programas de Medicina Preventiva

# Formas de eliminar **EL ESTRÉS** de tu vida

¿Eres de las personas que vive angustiado y preocupado?

¿Llegas tarde a tus compromisos?

¿Por lo general estás de mal humor y se te cierran los ojos?

¿Sueles dormir muy poco y sientes que todo está mal?

**S**i te has sentido identificado con estas preguntas, cuidado estas siendo una víctima del estrés.

¡No dejes que el estrés te consuma!

Aquí tienes unos consejos para combatir el estrés:

## 1.- Identifica los factores de estrés

Tómate 10 minutos para pensar en todo lo que te estresa en el día. Haz una lista con todas las actividades que tienes y elimina las que más te estresen.

## 2.- Eliminar compromisos innecesarios

Todos tenemos compromisos en nuestras vidas, elimina todos los que más te estresen.



### 3.- Haz sólo una tarea

Tener muchas cosas que hacer al mismo tiempo puede parecer productivo en un principio pero en realidad te estresa porque te impide terminar una tarea para empezar otra.

### 4.- Evita personas difíciles

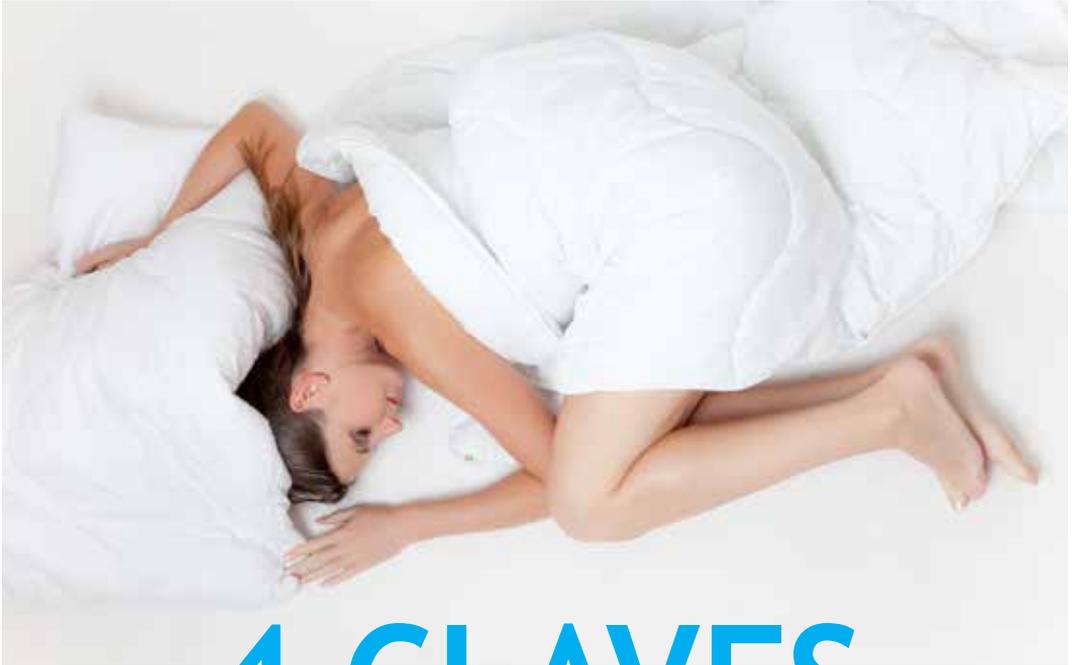
Tú sabes bien qué personas no te agradan. Tómate unos minutos para pensar quienes especialmente son,

ya sea tu jefe, tus colegas, clientes o amigos. ¿Quién de todos ellos hace tu vida más complicada? Ignora a todas estas personas y verás que tu vida será más sencilla.

### 5.- Sé agradecido

El desarrollo de una actitud de gratitud es una manera de pensar positiva, la eliminación de los pensamientos negativos de tu vida, y con ello reducir tu estrés.





## 4 CLAVES para evitar los dolores DE ESPALDA

Los dolores lumbares son tan frecuentes que se han convertido en la segunda causa de baja laboral,

después de los traumatismos. ¿Has podido experimentar la incomodidad de sufrir un dolor de espalda?

“Entre el 80% y 90% de las personas

sufrirá dolores de espalda

a lo largo de su vida”, según

un estudio de BeyerFisio

Si quieres desmarcarte de las encuestas atenta a estas 5 claves que te ayudarán a ir bien erguida por la vida:

## 1. Duerme boca arriba o de lado

Pasas de 6 a 8 horas al día tumbada. Este es el tiempo durante el cual la columna descansa sin soportar el peso del cuerpo y es importante cuidar la postura que adoptas. Los expertos apuntan que la postura ideal es boca arriba o en posición fetal.

## 2. Mantén tus abdominales en forma

A veces te cuesta pero es importantísimo que hagas un ejercicio moderado para desarrollar tu tono muscular y así evitar dolores de espalda o molestias en el cuerpo. Ejercicios que te recomendamos: el Pilates, el yoga y la natación.

## 3. Necesitas un buen colchón y una buena almohada

El colchón y la almohada son factores clave en la salud de tu espalda y deben permitirte una buena adaptación a las curvas naturales de tu columna.

## 4. Tus posturas diarias debes ser vigiladas

Si pasas muchas horas sentada en una silla de oficina es importante que permita ajustar el asiento, el respaldo y también la altura de los reposabrazos. Intenta situar la pantalla del ordenador justo en frente de tu cuerpo, los brazos deben formar un ángulo de 90°, manten el antebrazo y mano en línea recta. Procura apoyar los antebrazos a la hora de escribir, así evitarás sobrecargas sobre la musculatura que va del hombro al cuello.

cumlaude  
**lab:** tecnología del bienestar

## INNOVACIÓN ANTIEDAD CON 4 FACTORES DE CRECIMIENTO

### CUADRI-GF

- 01 Renovación epidérmica
- 02 Neogénesis del colágeno
- 03 Efecto tensor inmediato

RILASTIL  
LABORATORI MILANO

# EL COACHING

*puede mejorar tu salud*

# Y TU VIDA

### ¿Cuál es el ingrediente más importante entre el coaching y la salud?

El amor es el gran protagonista de tu vida. Un ingrediente esencial en tu salud y que no cuidas nada. Las emociones nos dominan en cualquier situación y no sabes manejarlas, esto hace que somatices muchísimas cosas y esto te cree un efecto físico que complica las cosas.

Un ejemplo que trato mucho en mis sesiones son casos de acné o caída de pelo por estrés ante una separación, una época tensa en el trabajo o un suceso doloroso.

Necesitamos entrenar y conocernos para prevenir situaciones de sufrimiento y no bloquear las consecuencias que pueden afectarnos a nuestra salud.

### ¿Qué puedes conseguir con un coach en tu vida?

Seguro que si te pones a pensar hay muchas situaciones que hoy por hoy en tu día a día no te gustan. Son diferentes, decepcionantes y com-

plicadas. Tienes muchos bloqueos que te impiden ser tu misma y te encantaría sentirte diferente, más fuerte y más bella. El coach te puede ayudar a aumentar tu autoestima, y sentirte más segura contigo misma.

Para nosotros la suma de tu día a día siempre tiene que ser positivo. Trabajar con un coach te puede dar los consejos que necesitas para romper moldes y condicionamientos y tener la vida que en realidad quieres.

El coaching es el empujón que necesitas porque tu sólo no puedes, por mucho que te convenzas muchas veces. Hay situaciones que no sabemos manejar y donde necesitamos una visión externa y objetiva.

Entrenamos cuerpo y también necesitamos entrenar la mente para tener mejores relaciones, con otras personas y con nosotros mismos.

El objetivo que te sientas feliz cada día de vivir, y disfrutar de la vida aprendiendo a manejar todo lo que te apetece por el camino.



**¿Quién es el candidato ideal para realizar un proceso de coaching?**

Tú eres el ideal, si hay algún aspecto de tu vida que te gustaría mejorar o cambiar, ya sea, personal, laboral, en pareja o sexual. Estamos acostumbrados a vivir en monotonía sin parar a pensar y a disfrutar. La vida está para vivirla y te lo mereces.

**¿Quieres vivir, sentir y amar intensamente?**

**No dudes en visitar la nueva web de nuestra coach:**  
[www.raquelgargallo.com](http://www.raquelgargallo.com)

**No te dejará indiferente**

## Calendario de revisiones GINECOLÓGICAS según tu edad

**N**ormalmente la primera visita de las mujeres a la consulta de la ginecóloga se debería hacer cuando de adolescente tienes algún problema con la menstruación, como dolores, sangrados abundantes o falta de regla.

Y también si no has tenido problemas con tu menstruación, cuando hayas empezado a tener relaciones sexuales, que es el factor de riesgo principal para la transmisión del virus del papiloma humano (VPH).

De todas formas una vez hayas realizado la primera, una revisión al año es importantísimo para tu salud femenina.

Por ello te queremos ayudar y te facilitamos un calendario de revisiones fundamentales que tienes que hacerte según tu edad:

– Desde el inicio de las relaciones

sexuales es recomendable que te hagas una Citología y Ecografía Vaginal al año.

– Entre los 30 y 40 años: es necesario que te hagas una Citología y Ecografía Vaginal al año, además de realizarte la primera mamografía y ecografía de mama.

– De los 40 años en adelante: es necesario que te hagas una Citología y Ecografía Vaginal anual, al igual que además pedir cita para obtener los resultados de tu mamografía y ecografía de mama al año.

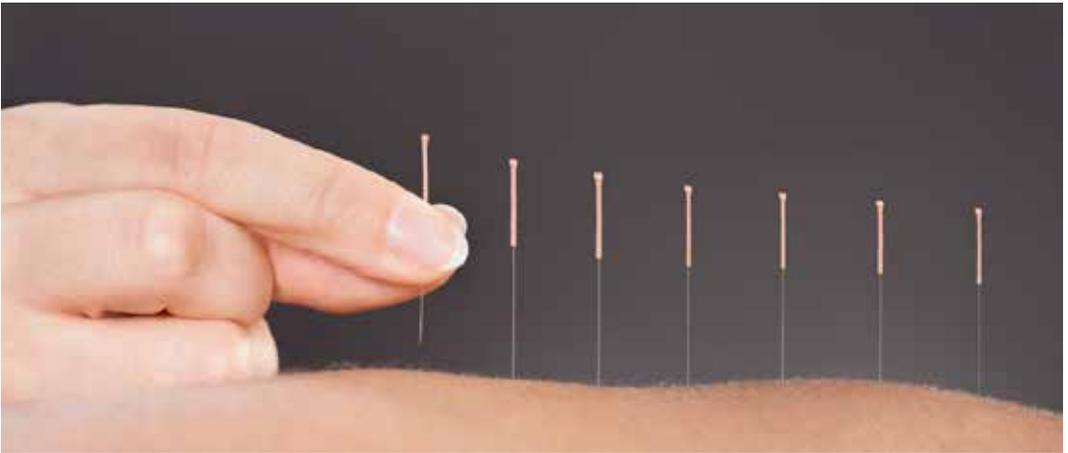
Acudir al ginecólogo periódicamente para someterte a las pruebas oportunas en función de tu edad y antecedentes puede ser tu seguro de vida. Citologías, mamografías y ecografías vaginales y de mama son las armas para detectar precozmente los distintos tipos de cáncer específicos de la mujer.



Un tratamiento efectivo contra

# LA ANSIEDAD

sin efectos secundarios



La ansiedad forma parte de la condición humana y sirve para afrontar situaciones de peligro o riesgo. Pero si sufres una sensación difusa de angustia o miedo y deseo de huir, sin que puedas identificar el peligro o sí puedes pero consideras que no es normal, nosotros te podemos ayudar.

Los tratamientos con medicina china y/o acupuntura son una excelente manera de tratar la ansiedad ya sea como único tratamiento o como complemento a tu medicación.

Por otro lado, podemos ayudarte a superar otros malestares, lo cual

La medicina china es

excelentes contra la ansiedad

es muy positivo para tu bienestar general. Incluso podemos ayudarte a corregir fobias, el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno de pánico, el trastorno por estrés postraumático, el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de ansiedad social, etc.

Con acupuntura podemos ofrecer un tratamiento efectivo para la ansiedad tanto en adultos como en jóvenes y niños. Podemos ayudarte a disminuir los episodios de ansiedad, la intensidad y la duración rápidamente, hasta conseguir la mejoría total.

Si bien cada sesión de acupuntura puede tener resultados diferentes, en general sus beneficios se pueden percibir muy rápidamente.

Al no tener efectos secundarios, la acupuntura será de elección en casos leves, o que acaban de manifestar los primeros síntomas. También estará indicada cuando, a pesar de ser tratados con ansiolíticos, siguen presentando síntomas o crisis. Y también cuando se decide dejar la medicación, es una gran ayuda para deshabitarse de las pastillas de manera más suave.

## Al no tener efectos secundarios, la acupuntura será la elección en casos leves



acupuntura · medicina china · fitoterapia · tuina · dietética

**¡Visita informativa gratuita!**

**30% de descuento en la primera sesión**

☎ 96 344 05 05 *Pida cita ahora!*

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

@ [medinorte@comv.es](mailto:medinorte@comv.es)

📍 Av Marqués de Sotelo 13, 1º 2ª - 46002 - Valencia

# Cómo reconocer si tienes INTOLERANCIA al gluten

Los médicos estiman que el 1 % de la población tiene la enfermedad celíaca, lo cual significa un daño al intestino delgado ocasionado por una severa reacción alérgica al gluten del trigo.

El gluten es una proteína presente en el trigo y los productos derivados del trigo.

Incluso las personas que no tienen una enfermedad celíaca pueden tener

reacciones del sistema inmune o intestinal hacia el gluten, y los médicos piensan que alrededor del 15 % de la población puede ser sensible a esta proteína.

Descubre si eres uno de ellos a través de este test:

## 1. ¿Disminuye tu nivel de energía después de comer alimentos con gluten?

Debido a que las personas intolerantes al gluten tienen que trabajar más para luchar contra los efectos del glu-



ten en su tracto digestivo, suelen sentirse fatigados después de comer.

## 2. ¿Te sientes irritable después de haber comido?

La irritabilidad puede estar relacionada con la fatiga o puede ocurrir como un resultado de la sensación de agotamiento en general, similar a la que uno siente cuando está enfermo de gripe o de un resfriado.

## 3. ¿Sufres dolores de cabeza después de las comidas?

Los síntomas de dolor de cabeza no son específicos y pueden parecer migrañas. Para muchos individuos, el patrón de dolor de cabeza suele ocurrir dentro de entre 30 minutos y una hora después de haber comido.

## 4. ¿Notas sensaciones extrañas en tus extremidades?

A menudo, las personas con intolerancia al gluten experimentan dolor en las articulaciones, entumecimiento u hormigueo en sus brazos y piernas.

## 5. ¿Tienes malestar gastrointestinal frecuentemente?

Mientras que las personas sensibles al gluten tienden a tener más síntomas no gastrointestinales que las personas celiacas, pueden aún así experimentar después de una comida, hinchazón, gases, diarrea, estreñimiento y dolor del estómago.

**Si tienes dudas consulta con nuestro especialista y vive mejor tu día a día.**



Laboratorio que se dedica a la realización de Análisis Clínicos Microbiológicos y Hematológicos en muestras biológicas humanas, incorporando tanto las últimas tecnologías analíticas como los máximos estándares de calidad en la prestación de un servicio integral a sus clientes que dispone de punto de extracción en MediNorte.

# Perfilando tu MEJOR ARMA, tus labios

Los labios son los protagonistas de casi todos nuestros gestos, los que reciben mayores miradas y ovaciones. Son el culpable de nuestras sonrisas, nuestra mayor arma para transmitir nuestro estado de ánimo.

Podríamos definir a los labios como una de las partes más atractivas del rostro y una poderosa arma de seducción.

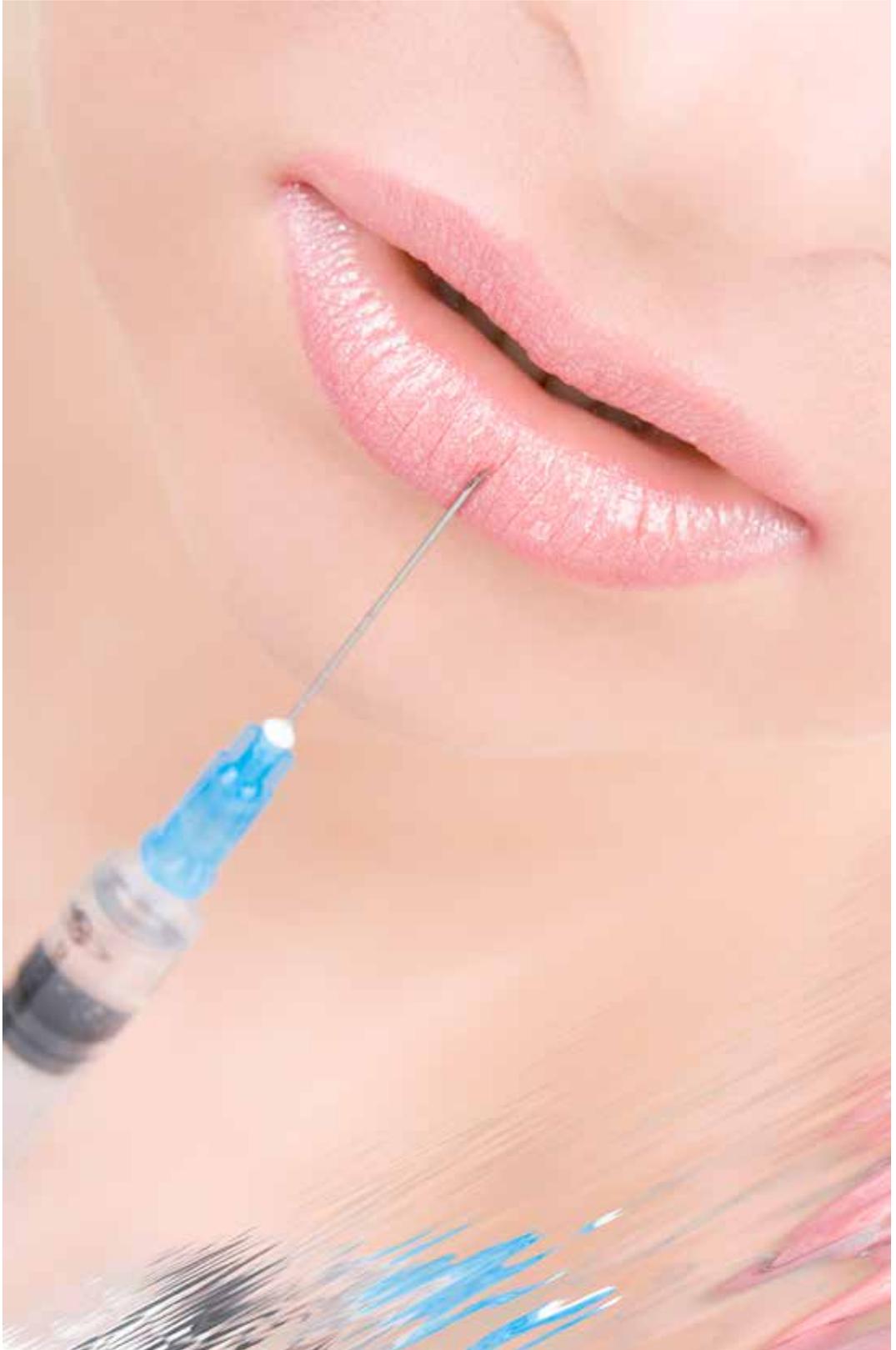
Pero atención, los labios están recubiertos de piel, una piel muy sensible que por su peculiar naturaleza tiene muchas carencias que los convierten en blanco de todas las agresiones.

Si te disgusta observar en tu rostro el temido código de barras, si quieres recuperar la tersura del volumen de tus labios o deseas rectificar alguna imperfección, las manos de nuestros especialistas están a tu disposición.

Pueden reestructurar el contorno y el código de barras mediante la infiltración con microcánula finas de sustancias como el ácido hialurónico o colágeno, sin dar volumen. Pueden hacer que recuperes el volumen labial perdido, compensando el volumen de los mismos cuidando siempre de guardar un aspecto natural y en consonancia con tu belleza.

Recupera la tersura del

volumen de tus labios





¿Qué puede hacer un

**CIRUJANO VASCULAR**

por tu diabetes?

**E**n la gente que padece diabetes es muy típica la afectación de las arterias pequeñas de las piernas.

Esto condiciona muchas veces unas consecuencias graves en las mismas y en los pies que hay que prevenir.

Los signos de alarma en los pacientes diabéticos se producen cuando sufren dolores de piernas, especialmente cuando caminan o hacen ejercicio, y que desaparece de forma característica tras unos minutos de reposo.

El cuidado de los pies debe ser por tanto muy meticuloso para evitar roces y pequeñas heridas que se puedan infectar.

Para ello hay que revisar los pies diariamente, realizar un lavado en agua templada y un secado cuidadoso de los mismos, además de usar un calzado cómodo.

Cuando aparecen estos síntomas no dude en acudir al cirujano vascular, él establecerá un diagnóstico y planteará las distintas opciones de tratamiento, ya sea médico o quirúrgico.

**KeraVit<sup>®</sup>**  
sobres

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

**AHORA 1g L-Cistina y sobrevida MAXIMA EFICACIA**

Complemento alimenticio - Efervescente sabor naranja  
VITAMINAS, OLIGOELEMENTOS Y AMINOÁCIDOS

\* El DHC controla el crecimiento del cabello y la vida de los folículos pilosos.  
La BETAÍNA contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales.

**Laboratorios Serra Pamies**  
www.keravit.es

# ¿Qué es la ABDOMINOPLASTIA y para qué sirve?



**S**i te has pesado hace poco y la báscula marca un número considerablemente inferior a unos meses atrás, puede que te encuentres en esta situación.

Sientes que tu musculatura abdominal está más débil y que la piel ha perdido elasticidad después de una pérdida de peso importante.

También encuentras que a pesar de realizar ejercicio físico y dieta no consiguen reducir el exceso de piel y grasa en el abdomen.

No te preocupes porque hay solución para que te sientas y te veas mejor.

La realización de una cirugía del contorno corporal en el abdomen (abdominoplastia) puede ayudar a conseguir esa mejoría en ti.

La abdominoplastia consiste en estrechar y reafirmar la musculatura del abdomen y eliminando el exceso de piel, consiguiendo una pared abdominal firme y más plana.

**¿Te gustaría?**

# 2016

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

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

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

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

\* Los días señalados en azul en el calendario, la Clínica MediNorte permanecerá cerrada.

Recuerden que estamos abiertos los 365 días del año en:  
[www.medinorte.es](http://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)

Tel. 96 344 05 05  
96 322 06 59  
[www.medinorte.es](http://www.medinorte.es)  
[medinorte@comv.es](mailto:medinorte@comv.es)

