



Soundialys[®]



Healthcare at the *Sea* ~ **Puerto Vallarta**



Sumamos para
tu *Salud*



A Plus for
your *Health*

Noviembre ~ November



Contenido ~ Content

Prevención de la diabetes: 5 consejos para tomar el control.
Diabetes Prevention: 5 Tips to Take Control.

"Puerto Vallarta: el destino de salud y bienestar al que es fácil llegar y difícil dejar".

"Puerto Vallarta: the health and wellness destination that's easy to get to and hard to leave".

Portada ~ Front page

Mirador Calle Matamoros.

Contraportada ~ Back page

Playa Majahuitas.

We will appreciate your feedback:
translated with Google translate
and Microsoft translate.



Boletín ~ Newsletter

NOV | NOV | 2024 – AÑO | YEAR | 09 – NÚM | NUM | 100

Ave. De Los Tules 168-10, Las Aralias. Puerto Vallarta, Jalisco 48328 México.

+52 322 293 6906

contact@soundialys.com | www.soundialys.com

Soundialys® sus distintivos y formas son marcas registradas de Seahealth.

Derechos Reservados 2024.

Soundialys® their logos and shapes are registered trademarks of Seahealth.

Copyright 2024.

Prevención de la diabetes:

5 consejos para tomar el control.

Cambiar el estilo de vida es un gran paso hacia la prevención de la diabetes, y nunca es tarde para empezar. Tenga en cuenta estos consejos.

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir la aparición de la diabetes tipo 2, la forma más común de la enfermedad. La prevención es especialmente importante si actualmente corres un mayor riesgo de diabetes tipo 2 debido al exceso de peso o la obesidad, niveles altos de colesterol o antecedentes familiares de diabetes.

Si te diagnosticaron prediabetes (un nivel elevado de glucosa en la sangre que no llega al umbral de un diagnóstico de diabetes), los cambios en el estilo de vida pueden prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad.

Hacer algunos cambios en tu estilo de vida ahora puede ayudarte a evitar las complicaciones graves de la diabetes en el futuro, tales como daños a los nervios, los riñones y el corazón. Nunca es demasiado tarde para empezar.

Diabetes Prevention: 5 Tips to Take Control.

Changing your lifestyle is a big step toward diabetes prevention, and it's never too late to start. Keep these tips in mind.

Lifestyle changes can help prevent the onset of type 2 diabetes, the most common form of the disease. Prevention is especially important if you're currently at higher risk for type 2 diabetes because of excess weight or obesity, high cholesterol levels, or a family history of diabetes.

If you've been diagnosed with prediabetes (an elevated blood glucose level that doesn't meet the threshold for a diabetes diagnosis), lifestyle changes can prevent or delay the onset of the disease.

Making some lifestyle changes now can help you avoid serious diabetes complications later, such as nerve, kidney, and heart damage. It's never too late to start.

Contáctanos

contact us



+52
322
120
9824

En Soundialys brindamos atención médica ambulatoria profesional y especializada; realizamos diagnósticos y tratamientos de diversas especialidades médicas, intervenciones quirúrgicas mediante procedimientos de mínima invasión y alta precisión y terapias especializadas. Estos procesos se realizan de forma eficiente y segura, al tiempo que responden una recuperación acelerada que no requiere hospitalizar al paciente.

Entre los beneficios que ofrecemos, destacan el uso de la tecnología, la implementación de los cuidados posoperatorios en casa, así como una reducción notoria de gastos secundarios para nuestros clientes. Además, combinamos con un trato cálido, compromiso y atención confiable.

~

At Soundialys we provide professional and specialized outpatient medical care; we perform diagnoses and treatments in various medical specialties, surgical interventions using minimally invasive and high-precision procedures, and specialized therapies. These processes are carried out efficiently and safely, while providing an accelerated recovery that does not require hospitalization of the patient.

Among the benefits we offer, we highlight the use of technology, the implementation of postoperative care at home, as well as a noticeable reduction in secondary expenses for our clients. In addition, we combine warm treatment, commitment, and reliable care.

Bajar el exceso de peso.

Bajar de peso reduce el riesgo de diabetes. Las personas que participaron en un estudio grande redujeron el riesgo de desarrollar diabetes en casi un 60% después de bajar aproximadamente el 7% de su peso corporal con cambios en la actividad física y en la dieta.

La American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes) recomienda que las personas con prediabetes bajen al menos del 7% al 10% de su peso para prevenir el avance de la enfermedad. Cuanto más peso bajes, mayores beneficios lograrás.

Determina una meta para el descenso de peso según tu peso actual. Habla con el médico sobre objetivos y expectativas a corto plazo que sean razonables, como bajar de 1 a 2 libras (de 0,45 kg a 0,90 kg) por semana.

Haz más actividad física.

La actividad física regular tiene muchos beneficios. El ejercicio puede ayudarte a:

- Bajar de peso.
- Bajar tu nivel de glucosa sanguínea.
- Aumentar tu sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a mantener tu glucosa sanguínea dentro de un rango normal.

Para la mayoría de los adultos, los objetivos de fomentar la pérdida de peso y mantener un peso saludable son los siguientes:

- Ejercicio aeróbico. Intenta hacer 30 minutos o más de ejercicio aeróbico moderado a intenso, como caminar a paso ligero, nadar, andar en bicicleta o correr, la mayoría de los días, durante un total de al menos 150 minutos por semana.
- Ejercicio de resistencia. Los ejercicios de resistencia, si se hacen de 2 a 3 veces por semana, aumentan la fortaleza, el equilibrio y la capacidad de mantener una vida activa. El entrenamiento de resistencia comprende levantamiento de pesas, yoga y calistenia.
- Inactividad limitada. Pausar los períodos prolongados de inactividad, como sentarse frente a la computadora, puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre. Toma unos minutos para pararte, caminar o realizar alguna actividad ligera cada 30 minutos.

Losing excess weight.

Losing weight reduces your risk of diabetes. People in a large study reduced their risk of developing diabetes by nearly 60% after losing about 7% of their body weight with changes in physical activity and diet.

The American Diabetes Association recommends that people with prediabetes lose at least 7% to 10% of their weight to prevent the disease from progressing. The more weight you lose, the greater the benefits.

Set a weight-loss goal based on your current weight. Talk to your doctor about reasonable short-term goals and expectations, such as losing 1 to 2 pounds (0.45 kg to 0.90 kg) per week.

Be more physically active.

Regular physical activity has many benefits. Exercise can help you:

- Lose weight.
- Lower your blood glucose level.

- Increase your insulin sensitivity, which helps keep your blood glucose within a normal range.

For most adults, goals to promote weight loss and maintain a healthy weight include:

- Aerobic exercise. Aim for 30 minutes or more of moderate to vigorous aerobic exercise, such as brisk walking, swimming, biking, or running, on most days, for a total of at least 150 minutes per week.
- Resistance exercise. Resistance exercise, done 2 to 3 times a week, increases strength, balance, and the ability to maintain an active life. Resistance training includes weightlifting, yoga, and calisthenics.
- Limited inactivity. Taking breaks from long periods of inactivity, such as sitting at a computer, can help control blood glucose levels. Take a few minutes to stand, walk, or do some light activity every 30 minutes.

Fuente/Source:

<https://www.mayoclinic.org/>





 PUERTO
VALLARTA

Parque Nacional Marino Los Arcos • www.visitpuertovallarta.com

Soundialys

Dr. Bricio
ENDO
LapV

I
PV

pass

 **PUERTO
VALLARTA**

JALISCO
ES MÉXICO

México

Healthcare



Boletín Newsletter

Soundialys Healthcare

Diagnósticos: Consulta de médicos especialistas, Toma de muestras de Laboratorio, Farmacia ~ **Diagnosis:** Consultation with specialist doctors, Laboratory, Pharmacy.

Tratamientos: Hemodiálisis, Infusión de medicamentos, Quimioterapia, Transfusión sanguínea ~ **Treatments:** Hemodialysis, Medication infusion, Chemotherapy, Blood transfusion.

Quirúrgico: Cirugía ambulatoria, procedimientos menores, hospitalización de corta estancia ~ **Surgical:** Outpatient surgery, Minor procedures, Outpatient hospitalization.



Una edición, cada mes, desde hace 100 meses. ¡Fue posible gracias a tu preferencia!

La fórmula no ha cambiado, porque hemos visto que funciona; brindarte atención médica para ayudar a mejorar tu calidad y vida, y así puedas ir a hacer todo lo que tanto te gusta. ¿Y qué nos gusta a todos? ¡Viajar!

¡Puerto Vallarta es tu destino! Tiene lo que pocos lugares en México ofrecen, el encanto de un pueblo tradicional junto con la infraestructura turística de una ciudad moderna. Lugar favorito para visitantes y expatriados de Estados Unidos y Canadá, debido principalmente al grandioso clima que prevalece la mayor parte del año. Además, Puerto Vallarta ofrece servicios de salud de primer mundo, por lo que es considerado un destino de salud y bienestar. Viajar sin descuidar tu salud es más fácil con Soundialys, podemos brindarte la confianza de una atención confiable y con altos estándares de calidad, para que disfrutes, te diviertas y te relajes en esta hermosa ciudad.

Puerto Vallarta se encuentra en el estado mexicano de Jalisco. Gastronomía, hermosos lugares, charrería, tequila y mariachi hacen a Jalisco, ¡el alma de México!

~

One edition, every month, for 100 months. It was made possible thanks to your preference!

The formula has not changed, because we have seen that it works; providing you with medical care to help improve your quality of life, so you can do everything you like so much. And what do we all like? Travel!

Puerto Vallarta is your destination! It has what few places in Mexico offer, the charm of a traditional town together with the tourist infrastructure of a modern city. A favorite place for visitors and expatriates from the United States and Canada, mainly due to the great weather that prevails most of the year. In addition, Puerto Vallarta offers first-class health services, which is why it is considered a health and wellness destination. Traveling without neglecting your health is easier with Soundialys, we can give you the confidence of reliable care with high quality standards, so you can enjoy, have fun and relax in this beautiful city.

Puerto Vallarta is in the Mexican state of Jalisco. Gastronomy, beautiful places, charrería, tequila and mariachi make Jalisco, the soul of Mexico!

Consume alimentos vegetales saludables.

Los vegetales proporcionan vitaminas, minerales y carbohidratos a tu alimentación. Los carbohidratos incluyen azúcares y almidones (las fuentes de energía para tu cuerpo) y fibra. La fibra dietética, también conocida como fibra alimentaria o alimenticia, incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir ni absorber.

Los alimentos con un alto contenido de fibra promueven la pérdida de peso y reducen el riesgo de sufrir diabetes. Come una variedad de alimentos saludables con un alto contenido de fibra, por ejemplo:

- Frutas, como tomates, pimientos y frutas de los árboles.
- Vegetales sin almidón, como hortalizas de hoja verde, brócoli y coliflor.
- Legumbres, como frijoles, garbanzos y lentejas.
- Cereales integrales, como pastas y panes integrales, arroz integral, avena entera y quinoa.

Estos son algunos beneficios de la fibra:

- Retrasa la absorción de azúcares y reduce los niveles de glucosa en la sangre.
- Interfiere en la absorción de colesterol y grasa en la

alimentación.

- Controla otros factores de riesgo que afectan la salud del corazón, como la presión arterial y la inflamación.
- Te ayuda a comer menos porque los alimentos con un alto contenido de fibra producen mayor saciedad y brindan mucha energía.

Evita los alimentos que sean "carbohidratos malos", es decir aquellos que tengan un alto contenido de azúcar con poca fibra o nutrientes: pan blanco y productos de pastelería, pasta de harina blanca, jugos de frutas y alimentos procesados con azúcar o jarabe de maíz alto en fructosa.

Consume grasas saludables.

Los alimentos grasos tienen un contenido elevado de calorías y deben consumirse con moderación. Para bajar de peso y ayudar a controlarlo, tu dieta debería incluir una variedad de alimentos con grasas insaturadas, que algunas veces se llaman "grasas buenas".

Las grasas insaturadas, tanto monoinsaturadas, como poliinsaturadas, favorecen los niveles de colesterol saludable y la buena salud vascular y del corazón. Estas son algunas fuentes de grasas saludables:

- Aceite de oliva.
- Frutos secos y semillas, como almendras, cacahuates, linaza y semillas de calabaza.

- Pescados grasos, como el salmón, la caballa, las sardinas, el atún y el bacalao.

Las grasas saturadas, las "grasas malas", están en los lácteos y carnes. Estas grasas deben ser una parte reducida en tu alimentación. Puedes limitar el consumo de grasas saturadas si te alimentas con productos lácteos con bajo contenido de grasas y carne de pollo y cerdo magra.

Omite las dietas relámpago y toma decisiones más saludables.

Muchas dietas relámpago, como las dietas del índice glucémico, las dietas cetogénicas o las dietas paleolíticas, pueden ayudarte a perder peso. Sin embargo, hay muy poca investigación acerca de los beneficios a largo plazo de estas dietas o su beneficio en la prevención de la diabetes.

Tu objetivo de dieta debería ser perder peso y luego mantener un peso más saludable de ahí en adelante. Por lo tanto, las decisiones de una alimentación saludable deben incluir una estrategia que puedas mantener como un hábito para toda la vida. Tomar decisiones saludables que reflejen algunas de tus propias preferencias de alimentos y tradiciones puede ser beneficioso para ti con el transcurso del tiempo.

LIKE SHARE COMMENT

FOLLOW US

Linktree*



ME GUST COMPARTE COMENTA

SÍGUE NOS



Centro Urológico
Puerto Vallarta
Urology Center

Dr. Salvador Bricio
Urólogo Certificado
Certified Urologist

Cirugía de Mínima Invasión:
Endoscópica y Laparoscópica
Minimally Invasive Surgery:
Endoscopic and Laparoscopic

Oncología Urológica
Urological Oncology

Andrología
Andrology

Urología Femenina
Female Urology

Piedras en los Riñones
Kidney Stones

Terapia Rezūm
Rezūm Therapy

+52 322 379 9222

Eat healthy plant foods.

Vegetables provide vitamins, minerals, and carbohydrates to your diet. Carbohydrates include sugars and starches (your body's energy sources) and fiber. Dietary fiber, also known as dietary fiber, includes the parts of plant foods that your body can't digest or absorb.

High-fiber foods promote weight loss and reduce your risk of diabetes. Eat a variety of healthy, high-fiber foods, including:

- Fruits, such as tomatoes, peppers, and tree fruits.
- Non-starchy vegetables, such as green leafy vegetables, broccoli, and cauliflower.
- Legumes, such as beans, chickpeas, and lentils.
- Whole grains, such as whole-grain pastas and breads, brown rice, whole oats, and quinoa.

Some of the benefits of fiber include:

- It slows the absorption of sugars and lowers blood glucose levels.
- It interferes with the absorption of cholesterol and fat in your diet.
- Controls other risk factors that affect heart health, such as blood pressure and inflammation.
- Helps you eat less because high-fiber foods are more filling

and provide lots of energy.

Avoid foods that are "bad carbs," meaning those high in sugar with little fiber or nutrients: white bread and baked goods, white flour pasta, fruit juices, and processed foods with sugar or high-fructose corn syrup.

Eat healthy fats.

Fatty foods are high in calories and should be eaten in moderation. To lose weight and help control it, your diet should include a variety of foods with unsaturated fats, which are sometimes called "good fats."

Unsaturated fats, both monounsaturated and polyunsaturated, support healthy cholesterol levels and good heart and vascular health. Here are some sources of healthy fats:

- Olive oil.
- Nuts and seeds, such as almonds, peanuts, flaxseed, and pumpkin seeds.
- Fatty fish, such as salmon, mackerel, sardines, tuna, and cod.

Saturated fats, the "bad fats," are found in dairy products and meats. These fats should be a small part of your diet. You can limit your saturated fat intake by eating low-fat dairy products and lean chicken and pork.

Skip the crash diets and make healthier choices.

Many crash diets, such as glycemic index diets, ketogenic diets, or paleo diets, may help you lose weight. However, there is very little research on the long-term benefits of these diets or their benefit in preventing diabetes.

Your diet goal should be to lose weight and then maintain a healthier weight thereafter. Therefore, healthy eating choices should include a strategy that you can maintain as a lifelong habit. Making healthy choices that reflect some of your own food preferences and traditions can benefit you over time.

Dividing your plate is a simple strategy to help you make optimal food choices and eat appropriate portion sizes. These three divisions on your plate promote healthy eating:

- One half: fruits and non-starchy vegetables.
- One quarter: whole grains.
- A quarter: foods rich in protein, such as legumes, fish or lean meats.

Dividir tu plato es una estrategia simple para ayudarte a tomar decisiones alimenticias óptimas y comer tamaños de porciones adecuadas. Estas tres divisiones en tu plato promuevan una alimentación saludable:

- Una mitad: frutas y vegetales sin almidón.
- Un cuarto: granos integrales.
- Un cuarto: alimentos ricos en proteína, como legumbres, pescado o carnes magras.

¿Cuándo consultar a su médico?

La American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes) recomienda exámenes de detección de rutina con pruebas de diagnóstico para la diabetes tipo 2 en todos los adultos de 45 años o más, y en los siguientes grupos:

- Personas menores de 45 años que tienen sobrepeso u obesidad, y tienen uno o más factores de riesgo relacionados con la diabetes.
- Mujeres que han tenido diabetes gestacional.
- Personas a las que le han diagnosticado prediabetes.
- Niños con sobrepeso u obesidad, y que tienen antecedentes familiares de diabetes tipo 2 u otros factores de riesgo.

Habla con tu médico sobre tus inquietudes y cómo prevenir la

diabetes. El médico verá con buenos ojos tu esfuerzo por prevenir la diabetes y podría darte más sugerencias, de acuerdo con tus antecedentes médicos y otros factores.

~

When to see your doctor.

The American Diabetes Association recommends routine screening with diagnostic tests for type 2 diabetes for all adults aged 45 and older, and for the following groups:

- People younger than age 45 who are overweight or obese and have one or more risk factors for diabetes.
- Women who have had gestational diabetes.
- People who have been diagnosed with prediabetes.
- Children who are overweight or obese and have a family history of type 2 diabetes or other risk factors.

Talk to your doctor about your concerns and how to prevent diabetes. Your doctor will welcome your efforts to prevent diabetes and may have more suggestions, based on your medical history and other factors.

¡No dejes que la Hemodiálisis te detenga!



Don't let Dialysis stop you!



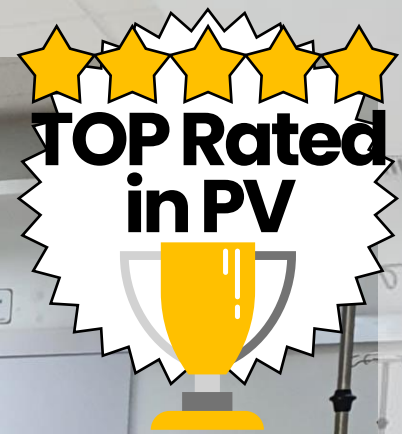


TÓMATE
TU FOTO



2

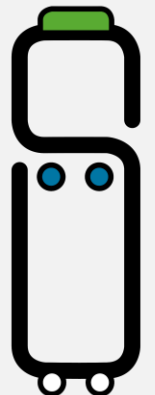
3



CENTRO DE HEMODIÁLISIS ~ DIALYSIS CENTER

Nuestros servicios/tratamientos cumplen altos estándares internacionales de calidad y atención confiable en combinación con un ambiente tranquilo y seguro.

Our services/treatments meet high international standards of quality and reliable care combined with a calm and safe environment.



"Puerto Vallarta: el destino de salud y bienestar al que es fácil llegar y difícil dejar".

Puerto Vallarta es un destino de fácil acceso, tanto a nivel nacional como internacional, lo que lo convierte en un lugar ideal para disfrutar del bienestar, la salud y la belleza de la naturaleza.

Sus impresionantes playas, ambiente artístico-cultural y atardeceres únicos crean el ambiente perfecto para el descanso y la recuperación.

Imaginar estar en este hermoso paraíso, mientras cuidas tu salud,

puede sonar sorprendente.

Llegar a Vallarta es muy sencillo, tú eliges la ruta: aérea, marítima o terrestre.

Cualquiera que sea su forma de llegar a este paraíso, puede estar seguro de que su escapada al sol será memorable.

Muchos eligen Puerto Vallarta para vivir por una temporada, porque tienen a su alcance servicios médicos de primer nivel, o que, incluso, visitan este lugar para obtener un diagnóstico médico, o realizarse tratamientos o procedimientos.

"Puerto Vallarta: the health and wellness destination that's easy to get to and hard to leave".

Puerto Vallarta is a destination with easy access, both nationally and internationally, making it an ideal place to enjoy well-being, health and the beauty of nature.

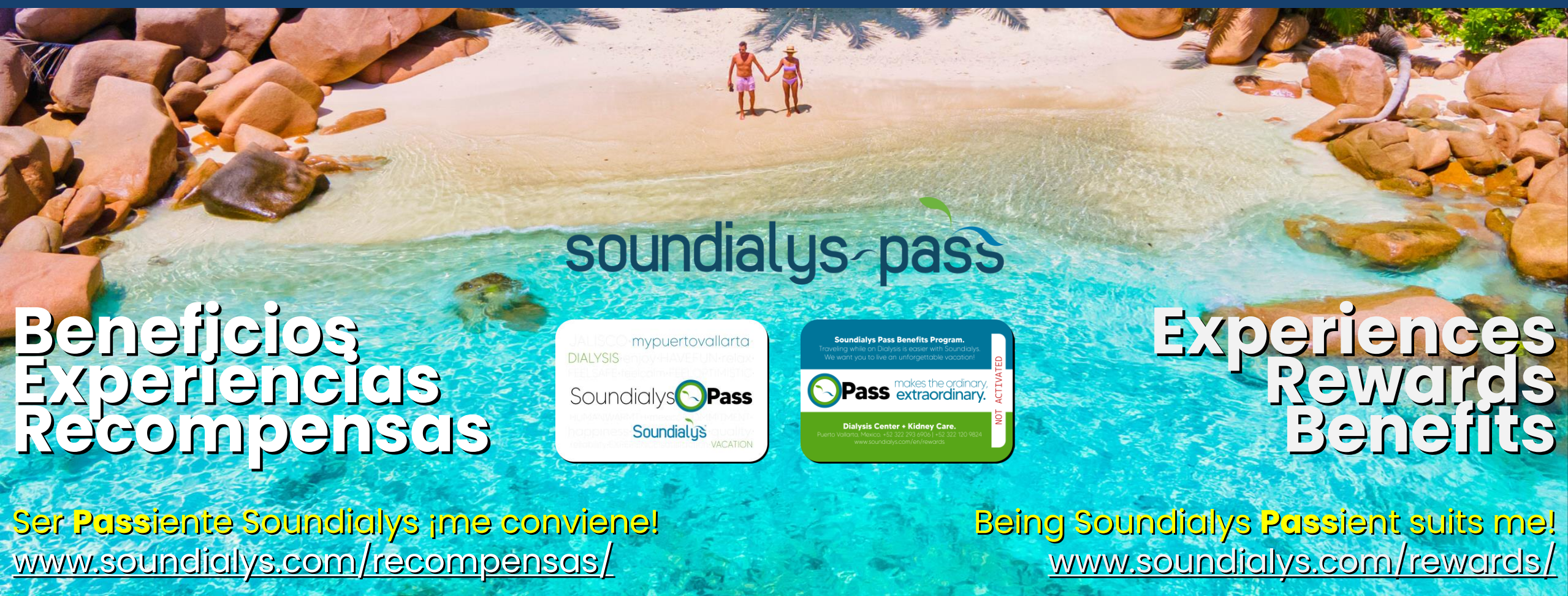
Its impressive beaches, artistic-cultural atmosphere and unique sunsets create the perfect environment for rest and recovery.

Imagining being in this beautiful paradise, while taking care of your health, may sound surprising.

Getting to Vallarta is very simple, you choose the route: air, sea or land.

However you choose to reach this paradise, you can be sure that your getaway to the sun will be memorable.

Many people choose Puerto Vallarta to live for a season because they have access to first-class medical services, or they even visit this place to obtain a medical diagnosis or undergo treatments or procedures.



**Beneficios
Experiencias
Recompensas**

soundialys-pass

**Experiences
Rewards
Benefits**

Ser **Passiente Soundialys ¡me conviene!**
www.soundialys.com/recompensas/

Being Soundialys **Passient suits me!**
www.soundialys.com/rewards/

Soundialys Pass Benefits Program.
Traveling while on Dialysis is easier with Soundialys.
We want you to live an unforgettable vacation!

Pass makes the ordinary extraordinary.

Dialysis Center • Kidney Care.
Puerto Vallarta, Mexico +52 322 293 6906 | +52 322 120 9824
www.soundialys.com/en/rewards

NOT ACTIVATED

mypuertovallarta
DIALYSIS
Soundialys Pass
Soundialys VACATION

Puerto Vallarta

De Soundialys a
From Soundialys to

1. Centro/Downtown
15min | 4.2km | 2.6mi



2. Aeropuerto/Airport
18min | 6.2km | 3.8mi



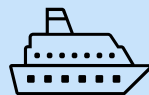
3. Marina Vallarta
16min | 5.8km | 3.6mi



4. Nuevo Vallarta
30min | 16km | 10mi



5. Puerto Marítimo/Seaport
10min | 3.2km | 2mi



Encuéntranos en Google Maps:

Llega a nuestro centro con ayuda del mapa, contáctanos directamente o deja reseña de nuestro servicio.

Find us on Google Maps:

Get to our center with the help of the map, contact us directly or leave us a review.





**PUERTO
VALLARTA**



**RIVIERA
NAYARIT**

Transporte Terrestre: Para los viajeros nacionales, el autobús y el automóvil son los medios de transporte más utilizados, representando el 78% de los turistas. A Puerto Vallarta se puede llegar por carretera o autopista.

Desde Guadalajara: 295 km/183 mi.

Desde Tepic: 165 km/100 mi.

Desde la Ciudad de México: 830 km/515 mi.

Desde Aguascalientes: 515 km/320 mi.

Desde León: 500 km/310 mi.

Transporte Marítimo: Los viajeros pueden llegar a Puerto Vallarta por vía marítima; la marina cuenta con más de 300 muelles para embarcaciones privadas.

Puerto Vallarta es también uno de los destinos clave en la ruta de

cruceros del Pacífico mexicano; la terminal marítima cuenta con infraestructura de primer nivel y puede recibir hasta 4 cruceros de manera simultánea.

Transporte Aéreo: El Aeropuerto Internacional de Puerto Vallarta es el tercer aeropuerto de México en número de vuelos y conexiones internacionales.

Vuelos Nacionales: Ampla cobertura de vuelos desde las principales ciudades mexicanas como Ciudad de México, Monterrey y Guadalajara.

Vuelos Internacionales: Conexiones directas con las ciudades más importantes de Estados Unidos y la mayoría de las ciudades de Canadá, así como vuelos sin escalas desde Europa.

~

Land Transportation: For domestic travelers, the bus and car are the

most used means of transportation, representing 78% of tourists. Puerto Vallarta can be reached by road or highway.

From Guadalajara: 295 km/183 mi.

From Tepic: 165 km/100 mi.

From Mexico City: 830 km/515 mi.

From Aguascalientes: 515 km/320 mi.

From León: 500 km/310 mi.

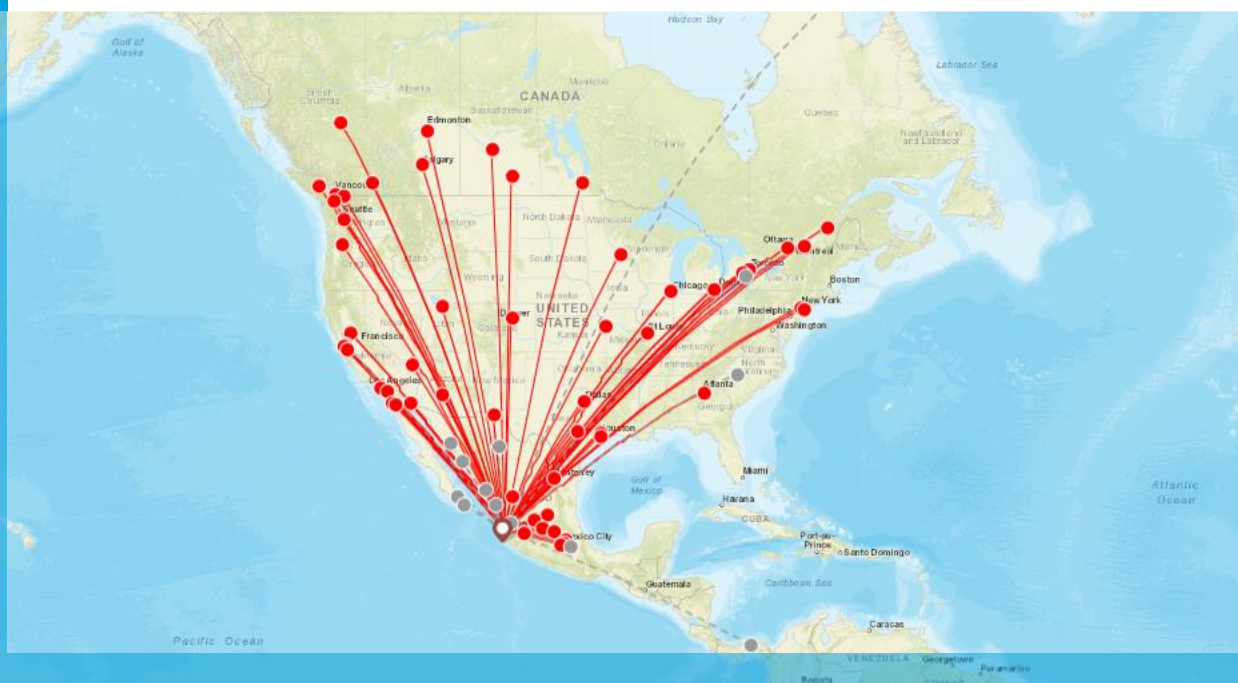
Maritime Transportation: Travelers can reach Puerto Vallarta by sea; the marina has more than 300 docks for private vessels.

Puerto Vallarta is also one of the key destinations on the Mexican Pacific cruise route; the maritime terminal has first-class infrastructure and can receive up to 4 cruise ships simultaneously.

Air Transportation: Puerto Vallarta International Airport is the third airport in Mexico in number of international flights and connections.

Domestic Flights: Wide coverage of flights from key Mexican cities such as Mexico City, Monterrey and Guadalajara.

International Flights: Direct connections with the most important cities in the United States and most cities in Canada, as well as non-stop flights from Europe.



Síguenos en nuestro grupo de **Facebook**
Follow us in our **Facebook** group

"Traveling to Puerto Vallarta while on Dialysis"



PPV

Puerto
Vallarta

while on Dialysis
estando en Hemodiálisis

En este directorio vas a encontrar a nuestros Soundialys Friends que te ofrecen beneficios con nuestro Pass, así como los principales puntos turísticos de Puerto Vallarta y Riviera Nayarit; para que tú sólo Disfrutes, te Diviertas y te Relajes.

In this directory you will find our Soundialys Friends who offer you benefits with our Pass, as well as the main tourist attractions in Puerto Vallarta and Riviera Nayarit, so that you can Enjoy, Have Fun and Relax.

HOTELES ~ HOTELS

1. Grand Velas Riviera Nayarit.
2. Hotel Mío Riviera Nayarit.
3. Velas Vallarta.
4. Casa Velas.
5. Comfort Inn Puerto Vallarta.
6. Friendly Fun Vallarta.
7. Hotel Mío Vallarta.

RESTAURANTES ~ RESTAURANTS

1. Abbraccio Cucina Italiana.
2. La Leche.
3. Basilio Comer & Beber.
4. Sushi In-House.
5. Mariscos 8T Versailles.
6. Café des Artistes.

PUNTOS TURÍSTICOS ~ TOURIST ATTRACTIONS

1. Nuevo Vallarta (Nayarit).
2. Marina Vallarta.

3. Zona Hotelera Norte.
4. Centro Histórico/Malecón.
5. Zona Romántica.
6. Amapas/Conchas Chinas.
7. Zona Hotelera Sur.
8. Parque Nacional Marino Los Arcos.
9. Mismaloya.
10. Playas de la Costa Sur.

SERVICIOS MÉDICOS HEALTHCARE

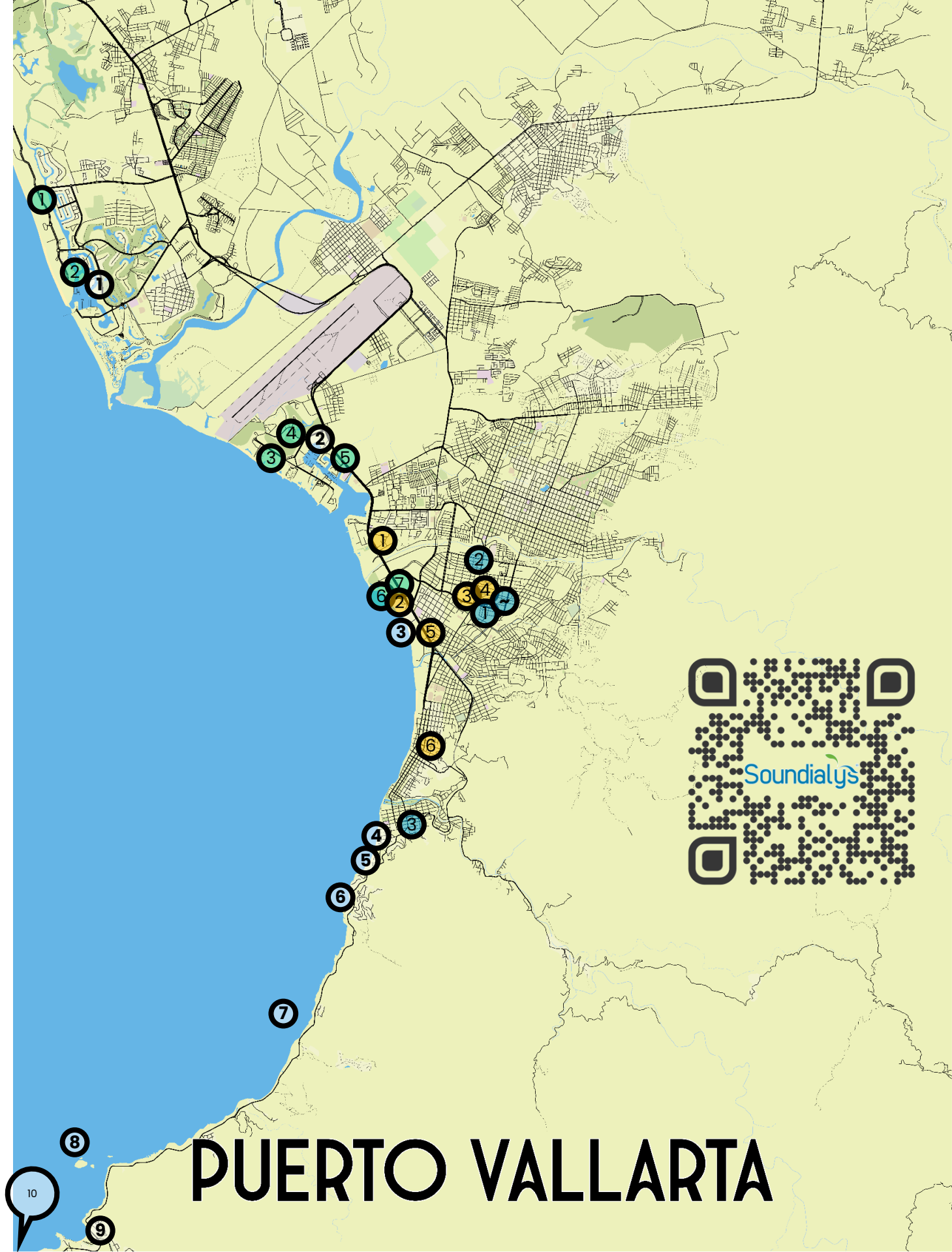
1. EndoLapV Centro Urológico.
 2. Grupo Diagnosti-k.
 3. Hospital Medassist.
- ~ Soundialys Healthcare.

Soundialys Pass hace lo ordinario, extraordinario.

Pass es un programa de beneficios del cual puedes ser parte. Accede a descuentos y genera puntos, entre más la utilices, gozarás de mayores beneficios.

Soundialys Pass makes the ordinary, extraordinary.

Pass is a benefit program that you can be a part of. You will access discounts and accumulate points, the more you use it, the more benefits you will enjoy.



Marina Vallarta

Hoteles, BNB's, Restaurantes, Relajado, Tranquilo, Compras, Golf, Pesca, Yates, Faro, Caminar, Bares, accesibilidad para silla de ruedas y mucho más ~ Hotels, BNB's, Restaurants, Relaxed, Quiet, Shopping, Golf, Fishing, Yachts, Lighthouse, Walking, Bars, Wheelchair Accessible and much more.

Soundialys®

 **DISFRUTA**
 **DIVIERTETE**
 **RELÁJATE**
Enjoy Have Fun Relax