

Soundialys[®]

Healthcare by the *Sea* ~ **Puerto Vallarta**



Sumamos para
tu *Salud*



A Plus for
your *Health*

Enero ~ January



Contenido ~ Content

5 pilares para vivir bien con enfermedad renal crónica.
5 pillars for living well with chronic kidney disease.

Comienza el 2025 adoptando hábitos para una vida saludable.
Start 2025 by adopting habits for a healthy life.

Portada ~ Front page

Playa Los Muertos.

Contraportada ~ Back page

Playa Esmeralda.

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



Boletín ~ Newsletter

ENE | JAN | 2025 – AÑO | YEAR | 09 – NÚM | NUM | 102

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 2025.

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

Copyright 2025.

5 pilares para vivir bien con enfermedad renal crónica.

Tengo que empezar en hemodiálisis, ¿cómo va a afectar a mi vida diaria?

El paciente debe acudir tres días a la semana, cuatro horas al día, pero con una correcta organización y adecuación al tratamiento, muchos pueden seguir realizando una vida normal.

Supone necesariamente un cambio muy importante, ya que es necesario disponer de cuatro horas, tres veces por semana (si se realiza la hemodiálisis en un centro). A esto hay que añadir el desplazamiento.

Por consiguiente, son limitaciones considerables que hacen que la vida cambie de forma importante. No obstante, una correcta organización y adecuación a este tratamiento permite que muchos pacientes puedan seguir realizando una vida normal solo con algunas limitaciones.

La inmensa mayoría de personas que reciben hemodiálisis pueden seguir trabajando o estudiando. Naturalmente, estarán limitadas por la edad y las condiciones de la enfermedad original que ha producido la insuficiencia renal.

5 pillars for living well with chronic kidney disease.

Most start dialysis, how will it affect my daily life?

The patient must attend three

days a week, four hours a day, but with proper organization and adaptation to the treatment, many can continue to lead a normal life.

It necessarily entails a very important change, since it is necessary to have four hours available, three times a week (if dialysis is carried out in a Centre). To this we must add the travel. Therefore, these are considerable limitations that make life change significantly. However, proper organization and adaptation to this treatment allows many patients to continue leading a normal life with only a few limitations.

Most people who receive dialysis can continue working or studying. Naturally, they will be limited by age and the conditions of the original disease that caused the kidney disease.

Fuente/Source:
www.bbbraun-dialisis.es
www.fmc-ag.com.mx



Contáctanos

contact us



+52
322
120
9824

En **Soundialys Healthcare** 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 Healthcare** 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.

¿Cómo puedo cuidarme?

Algunos puntos clave para cuidarse y mantenerse sano aun en hemodiálisis, son:

1. Acudir a tratamientos periódicos y visitas al médico.
2. Seguir un plan de alimentación.
3. Tomar los medicamentos prescritos por su Médico.
4. Llevar una rutina de ejercicio.
5. Buscar llevar su vida lo más normal posible.

Infórmese acerca del tratamiento que ha elegido para ser capaz de reconocer posibles problemas y solicitar ayuda. Cuídese manteniéndose activo y no se aíse de su familia y amigos. Éstas son las personas que le cuidan y le pueden proporcionar ayuda y comprensión. Aunque habrá cambios en su vida relacionados con la enfermedad renal y su tratamiento, ¡la vida continúa! muchas personas, igual que usted, han aprendido a vivir adaptando los tratamientos de hemodiálisis a su vida.

Alimentación.

Debido a que sus riñones ya no pueden eliminar todos los productos de desecho y el agua, su cuerpo tiene ahora necesidades especiales, por lo que usted deberá limitar cantidad de líquido que toma y cambiar ciertos hábitos de alimentación.

Una dieta adecuada y equilibrada es fundamental para la salud de todas las personas. Cuando los riñones no funcionan, la alimentación es

especialmente importante, ya que éstos son los encargados de eliminar los líquidos y sustancias de desecho del organismo.

Una dieta inapropiada puede aumentar el número de complicaciones y conducirlo a un deterioro progresivo. Desde el momento en que le diagnostican la enfermedad, debe cambiar su forma de alimentarse como parte fundamental del tratamiento.

Básicamente, puede comer una amplia variedad de alimentos. Asegúrese de que son variados, pero deberá restringir las raciones de fruta, la verdura, los frutos secos y los alimentos procesados. Tómese su tiempo para la comida. Coma regularmente carne, pescado, huevos, queso fresco y queso blando.

Medicación.

Si necesita ya sea hemodiálisis o diálisis peritoneal, su médico le prescribirá diversos medicamentos que tienen distintas indicaciones. Por ejemplo, para estimular la producción de glóbulos rojos y evitar una anemia o prevenir la descalcificación o alteraciones óseas.

How can I take care of myself?

Some key points to take care of yourself and stay healthy even on hemodialysis are:

1. Go to regular treatments and doctor visits.
2. Follow a diet plan.
3. Take the medications prescribed by your doctor.
4. Have an exercise routine.
5. Try to live your life as normal as possible.

Learn about the treatment you have chosen so you will be able to recognize potential problems and ask for help. Take care of yourself by staying active and do not isolate yourself from your family and friends. These are the people who care for you and can provide support and understanding. Although there will be changes in your life related to kidney disease and its treatment, life goes on! Many people, just like you, have learned to live by adapting hemodialysis treatments to their lives.

Food.

Because your kidneys can no longer remove all waste products and water, your body now has special needs, so you will need to limit the amount of fluid you drink and change certain eating habits.

A proper, balanced diet is essential for everyone's health. When the kidneys are not working, nutrition is especially important, as they are responsible for removing fluids and waste substances from the body.

An inappropriate diet can increase the number of complications and lead to progressive deterioration. From the moment you are diagnosed with the disease, you must change your way of eating as a fundamental part of the treatment.

Basically, you can eat a wide variety of foods. Make sure they are varied, but you should restrict portions of fruit, vegetables, nuts and processed foods. Take your time with your meals. Eat meat, fish, eggs, fresh cheese and soft cheese regularly.

Medication.

If you need either hemodialysis or peritoneal dialysis, your doctor will prescribe various medications that have different indications. For example, to stimulate the production of red blood cells and prevent anemia or prevent decalcification or bone changes.



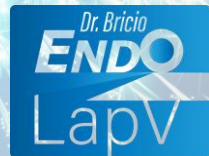


PUERTO
VALLARTA

Parque Nacional Marino Los Arcos • www.visitpuertovallarta.com

¡FELIZ AÑO NUEVO!
2025

HAPPY NEW YEAR!



Soundialys Healthcare by the Sea

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.



En el **Centro de Hemodiálisis Soundialys Puerto Vallarta** entendemos la importancia de mantener una vida activa y saludable. ¡Así que no lo dudes! Si tienes una enfermedad renal, ¡no te rindas! Soundialys está aquí para ayudarte a cumplir tus sueños.

¡Recuerda que la vida es bella y hay mucho por vivir! ¡No dejes que la hemodiálisis te detenga! Con Soundialys podrás disfrutar de tus vacaciones sin preocupaciones y recibir la mejor atención para tus tratamientos. ¡No dejes de vivir experiencias increíbles! ¡Viaja y descubre todo lo que el mundo tiene para ofrecerte!

¿Sabías que viajar no solo es una experiencia divertida, sino que también tiene un impacto positivo en tu bienestar?

Salir de tu rutina y explorar nuevos lugares puede traerte muchos beneficios, por ejemplo, mejora la autoestima; vivir experiencias únicas e irrepetibles te ayudará a sentirte más seguro de ti mismo y valorar quién eres.

- Reduce el estrés y aumenta tu bienestar; romper con tu rutina y salir de tu entorno habitual te permitirá relajarte, desconectarte y sentirte más feliz y tranquilo.
- Rejuvenece tu cerebro; al aprender cosas nuevas y vivir nuevas experiencias, tu cerebro se mantiene activo y saludable.
- Refuerza tu sistema inmunológico; exponerte a nuevos entornos y culturas puede ayudar a fortalecer tu sistema inmunológico.
- Te brinda felicidad a largo plazo; los recuerdos de viajes felices permanecerán contigo por mucho tiempo y te harán sentir bien.
- Te recarga de energía; salir de la rutina diaria y vivir nuevas experiencias te dará un nuevo impulso y te sentirás más vital.

~

At **Soundialys Puerto Vallarta Dialysis Center**, we understand the importance of maintaining an active and healthy life. So don't hesitate! If you have kidney disease, don't give up! Soundialys is here to help you fulfill your dreams.

Remember that life is beautiful and there is much to live! Don't let dialysis stop you! With Soundialys, you can enjoy your vacation without worries and receive the best care for your treatments. Don't stop living incredible experiences! Travel and discover everything the world has to offer you!

Did you know that traveling is not only a fun experience, but it also has a positive impact on your well-being?

Getting out of your routine and exploring new places can bring you many benefits, for example, improves self-esteem; living unique and unrepeatable experiences will help you to feel more confident in yourself and value who you are.

- Reduce stress and increase your well-being; breaking your routine and leaving your usual environment will allow you to relax, disconnect and feel happier and calmer.
- Rejuvenate your brain; by learning new things and having new experiences, your brain stays active and healthy.
- Boosts your immune system; exposing yourself to new environments and cultures can help strengthen your immune system.
- Gives you long-term happiness; the memories of happy trips will stay with you for a long time and make you feel good.
- Recharges you with energy; getting out of the daily routine and living new experiences will give you a new boost and you will feel more vital.

Aprendiendo a vivir con una insuficiencia renal.

Para la mayoría de los pacientes la mayor diferencia respecto a su vida anterior es la cantidad de tiempo que tienen que destinar cada semana a las sesiones de hemodiálisis. Además, hay que realizar las visitas al médico y las citas de control. Gracias a los últimos avances de la medicina y la hemodiálisis, ahora es más fácil mantener una mayor libertad personal para organizarse.

Integrar cualquier actividad en la rutina diaria solo requiere un poco más de tiempo y flexibilidad. Durante el periodo inicial, lo mejor es hacer un programa semanal en el que anote las visitas médicas necesarias, así como cualquier otra actividad relacionada con su profesión, sus aficiones y su vida social, con esto conseguirá llegar a todo lo que es importante para usted. Al cabo de algún tiempo la nueva rutina se convertirá en algo completamente normal para usted, como si hubiera sido siempre así.

Ejercicio físico. Su salud en general se beneficiará con la práctica regular de ejercicio físico. Muchas personas con una enfermedad renal crónica afirman que el ejercicio fue la clave para ayudarles a sentirse "sanos" y mejor físicamente de

nuevo tras iniciar los tratamientos de diálisis. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico que le orientará en el tipo de ejercicios más adecuados para usted. Este programa de ejercicios debería tener dos características: adaptarse a su situación y ser ameno.

Conducir. Una insuficiencia renal en sí misma no afecta a su capacidad para conducir vehículos. Si tiene algún problema cardíaco, un problema de visión o tolera con dificultad algunas sesiones, solicite consejo a su médico.

Tabaquismo. Aunque ya conocemos perfectamente los riesgos del tabaco para la salud de pulmones y corazón, los estudios también han demostrado que fumar agrava las enfermedades renales. Fumar es nocivo para sus vasos sanguíneos y para su corazón. Si es fumador, debe abandonarlo al entrar en diálisis, en cualquier momento, su médico le aconsejará sobre los diferentes métodos que le pueden ayudar a dejar de fumar.

Trabajo. Muchos pacientes con una enfermedad renal crónica (ERC) tienen trabajo a tiempo completo o parcial. Con la autorización de su médico y tras hablar con su empresa acerca de los problemas asociados a la enfermedad, podrá seguir

trabajando. Su médico intentará programar su tratamiento de forma conveniente; trate este tema con el personal médico.

Relaciones sexuales. La sexualidad no sólo comprende el acto sexual en sí, sino que también incluye sentimientos, comunicación y la disposición que usted tenga para construir una relación. Los cambios físicos y emocionales provocados por su enfermedad pueden afectar a su sexualidad. La enfermedad renal puede provocar cambios físicos y emocionales que pueden disminuir su interés por el sexo y/o su capacidad sexual. Las personas con una enfermedad renal en su fase final pueden sentirse cansados después de su tratamiento de hemodiálisis. La fatiga constante debe ser consultada con su médico y su nutriólogo renal. Los hombres con una enfermedad renal pueden experimentar cambios en sus niveles hormonales que afectan a su deseo sexual. Hable de este tema con su médico para que pueda ayudarle convenientemente.

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

Learning to live with kidney disease.

For most patients, the biggest difference from their previous life is the amount of time they must spend each week on hemodialysis sessions. In addition, there are visits to the doctor and follow-up appointments to make. Thanks to the latest advances in medicine and hemodialysis, it is now easier to maintain greater personal freedom to organize yourself.

Integrating any activity into your daily routine only requires a little more time and flexibility. During the initial period, it is best to make a weekly schedule in which you write down the necessary doctor visits as well as any other activities related to your career, hobbies and social life, so that you can get to everything that is important to you. After a while, the new routine will become completely normal for you, as if it had always been that way.

Physical exercise. Your overall health will benefit from regular physical exercise. Many people with chronic kidney disease say that exercise was the key to helping them feel "healthy" and physically better again after starting dialysis treatments. Before starting any exercise program, consult your doctor who will advise you on the type of exercise that is best for you. This

exercise program should have two characteristics: it should be adapted to your situation, and it should be enjoyable.

Driving. Kidney failure does not affect your ability to drive. If you have a heart problem, a vision problem or have difficulty tolerating some sessions, ask your doctor for advice.

Smoking. Although we already know the risks of smoking for lung and heart health, studies have also shown that smoking aggravates kidney disease. Smoking is harmful to your blood vessels and your heart. If you are a smoker, you should stop when you start dialysis, at any time, your doctor will advise you on different methods that can help you quit smoking.

Work. Many patients with chronic kidney disease (CKD) have full-time or part-time jobs. With your doctor's permission and after speaking with your employer about the problems associated with your disease, you may continue to work. Your doctor will try to schedule your treatment accordingly; discuss this with your medical staff.

Sexual relations. Sexuality includes not only the act of sex itself, but also feelings, communication, and your willingness to build a relationship. Physical and emotional changes caused by your disease can

affect your sexuality. Kidney disease can cause physical and emotional changes that can decrease your interest in sex and/or your sexual ability. People with end-stage kidney disease may feel tired after their hemodialysis treatment. Constant fatigue should be discussed with your doctor and your renal nutritionist. Men with kidney disease may experience changes in their hormone levels that affect their sexual desire. Discuss this with your doctor so that he or she can help you appropriately.



Viajar. Todos necesitamos un descanso cada cierto tiempo, y los pacientes renales no son una excepción. No obstante, los viajes para los pacientes renales en diálisis requieren una mayor planificación, por lo que, las reservas de última hora no son una buena opción. Solicite al equipo médico que le ayude en el proceso de planificación para tener unas vacaciones agradables. Su médico le orientará sobre los tratamientos de diálisis durante sus vacaciones en diferentes ciudades o países. Informe a su médico del lugar al que desea ir.

Es especialmente importante en la enfermedad renal crónica, poner mucha atención en su rutina diaria. ¿Qué quiero hacer? ¿A qué retos he de enfrentarme y qué deseo conservar? ¿Cómo organizo ahora mi día a día?

Las siguientes ideas pueden ayudarle a afrontar la nueva situación con optimismo: piense en las cosas buenas de su vida. Pueden ser relaciones con su familia, amigos y su entorno y también con su médico, que, como confidente suyo, le apoyará y aconsejará. Mantenga sus aficiones, sus actividades sociales y su vida cotidiana igual que antes, quizá sienta tristeza, rabia o resentimiento por su enfermedad, esto es normal. Exprese cualquier sentimiento y dese tiempo para asimilarlos, tenga en cuenta especialmente: ¿Qué prácticas son importantes

para mí? ¿Qué hace que me sienta feliz y satisfecho?

Travel. We all need a break from time to time, and kidney patients are no exception. However, travel for kidney patients on dialysis requires more planning, so last-minute bookings are not a good option. Ask your medical team to help you with the planning process to have an enjoyable vacation. Your doctor will guide you through dialysis treatments during your vacation in different cities or countries. Let your doctor know where you want to go.

It is especially important with chronic kidney disease to pay close attention to your daily routine. What do I want to do? What challenges do I face and what do I want to keep? How do I organize my day-to-day life now?

The following ideas can help you face the new situation with optimism: think about the good things in your life. These may include relationships with your family, friends and those close to you, and with your doctor, who, as your confidant, will support and advise you. Keep up your hobbies, social activities and daily life as before. You may feel sad, angry or resentful about your illness, this is normal. Express any feelings and give yourself time to process them, especially considering: What practices are important to me? What makes me feel happy and satisfied?

**¡Que la Hemodiálisis
no te detenga!**

**Don't let Dialysis
stop you!**





TÓMATE
TU FOTO



Top Rated
in PVR

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.



Gracias a estas consideraciones, tendrá más claro que la vida sigue y todo acontece de una forma muy similar. Ligado a esto está la confianza en su entorno y en el tratamiento moderno sustitutivo renal.

El equipo médico y de enfermería representa un importante punto de referencia en su vida. Durante el tratamiento el equipo médico y de enfermería representa un importante punto de referencia en su vida. El grado de confianza con los especialistas médicos le brindará seguridad durante el tratamiento habitual. Siga estos consejos para evitar confusiones, que suelen ocurrir debido al estrés o también a la gran cantidad de términos médicos

desconocidos.

Consejos para la comunicación. Sea una persona abierta, ya que una buena comunicación con los médicos y el equipo de especialistas es también buena para su salud. Su médico y el equipo de especialistas siempre buscarán lo mejor para usted. Le apoyarán al máximo en sus capacidades y conocimiento.

Simplemente pregunte. Los médicos o el equipo de enfermería le explicarán cualquier cuestión que no entienda. Insista en el tema las veces que necesite hasta comprenderlo. Esto le dará seguridad y facilitará la cooperación.

Thanks to these considerations, you will have a clearer idea that life goes on and everything happens in a very similar way. Linked to this is the trust in your environment and in modern renal replacement therapy.

The medical and nursing team represents an important point of reference in your life. During treatment, the medical and nursing team represents an important point of reference in your life. The degree of trust with the medical specialists will give you security during the usual treatment. Follow these tips to avoid confusion, which often occurs due to stress or also due to the large number of unfamiliar medical terms.

Tips for communication.

Be an open person, as good communication with the doctors and the specialist team is also good for your health. Your doctor and the specialist team will always look out for what is best for you. They will support you to the maximum with their abilities and knowledge.

Just ask. The doctors or the nursing team will explain any issue you do not understand. Insist on the subject as many times as necessary until you understand it. This will give you security and facilitate cooperation.

soundialys-pass



Beneficios
Experiencias
Recompensas

Experiences
Rewards
Benefits

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

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

Puerto Vallarta

De Soundialys a
From Soundialys to

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



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



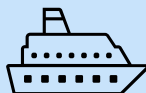
3. Marina Vallarta
16min | 5.8km | 3.6mi



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



Piense detenidamente qué significa para usted una buena calidad de vida. Lo que normalmente entendemos por calidad de vida es el bienestar físico y mental, y la satisfacción con la situación personal de cada uno. Sin embargo, la definición y los patrones de calidad de vida personal varían de un individuo a otro.

Estamos seguros de que se sentirá mejor cuando haya definido 'su' calidad de vida personal en términos concretos. Quizá se hayan añadido algunos puntos a los anteriores, quizá se han eliminado uno o dos. Considere con atención qué es realmente importante para usted y qué es simplemente agradable porque se ha acostumbrado a ello. A menudo es gratificante dejar a un lado lo conocido y abrirse a nuevas ideas. Esto puede dar lugar a una nueva forma de vida que probablemente sea más compatible con su nueva situación, debido a la enfermedad más que a su anterior modo de vida. Un agradable efecto colateral: reaprenderá completamente cómo disfrutar y valorará más las pequeñas cosas de la vida cotidiana: una buena conversación, un viaje espontáneo, una actividad diaria bien distribuida (incluido el tratamiento), buenos momentos con los amigos, todo lo que compone la calidad de vida. Es decir, juntar su tratamiento a lo que le da libertad, desea y lo que

le brinda seguridad.

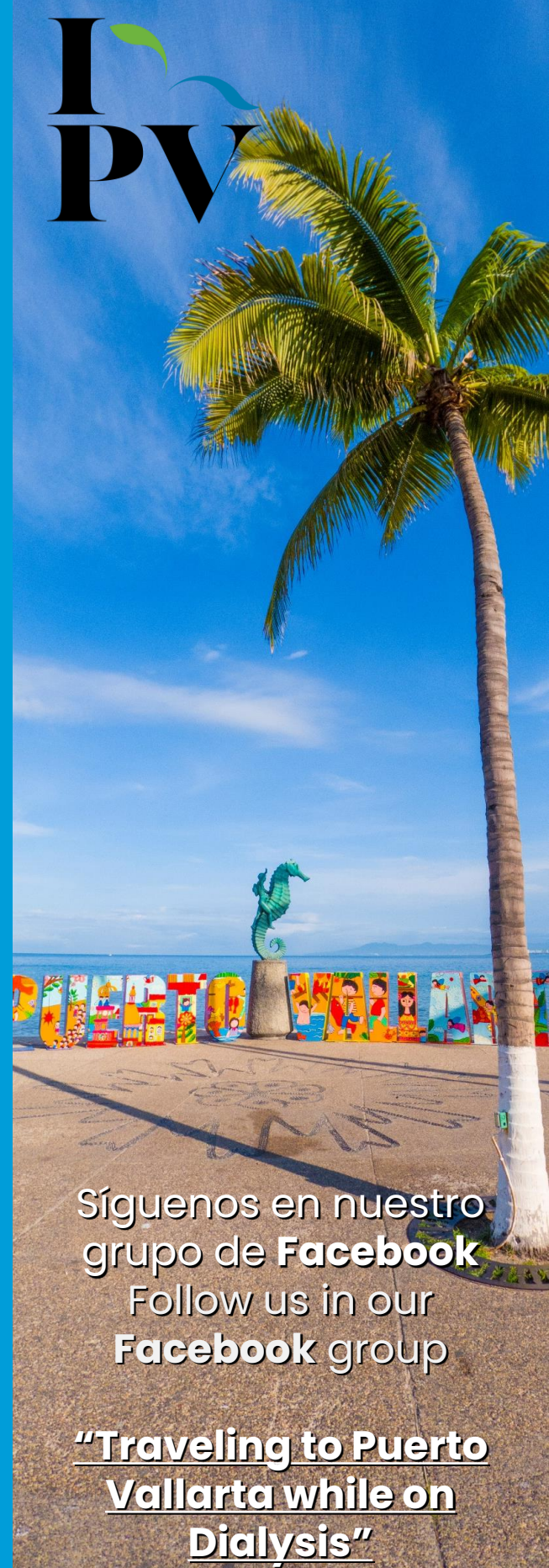
~

Think carefully about what a good quality of life means to you. What we usually understand by quality of life is physical and mental well-being, and satisfaction with one's personal situation. However, the definition and patterns of personal quality of life vary from one individual to another.

We are sure that you will feel better when you have defined 'your' personal quality of life in concrete terms. Perhaps some points have been added to the above, perhaps one or two have been removed. Consider carefully what is important to you and what is simply pleasant because you have become accustomed to it. It is often rewarding to let go of the familiar and open yourself up to new ideas. This can lead to a new way of life that is probably more compatible with your new situation, due to the illness rather than your previous way of life. A pleasant side effect: you will completely relearn how to enjoy and value more the small things in everyday life: a good conversation, a spontaneous trip, a well-distributed daily activity (including treatment), good times with friends - everything that makes up quality of life. That is, combining your treatment with what gives you freedom, desires, and what gives you security.



I
PV



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

**"Traveling to Puerto
Vallarta while on
Dialysis"**



Dr. Puerto Vallarta while on Dialysis
PV Vallarta 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

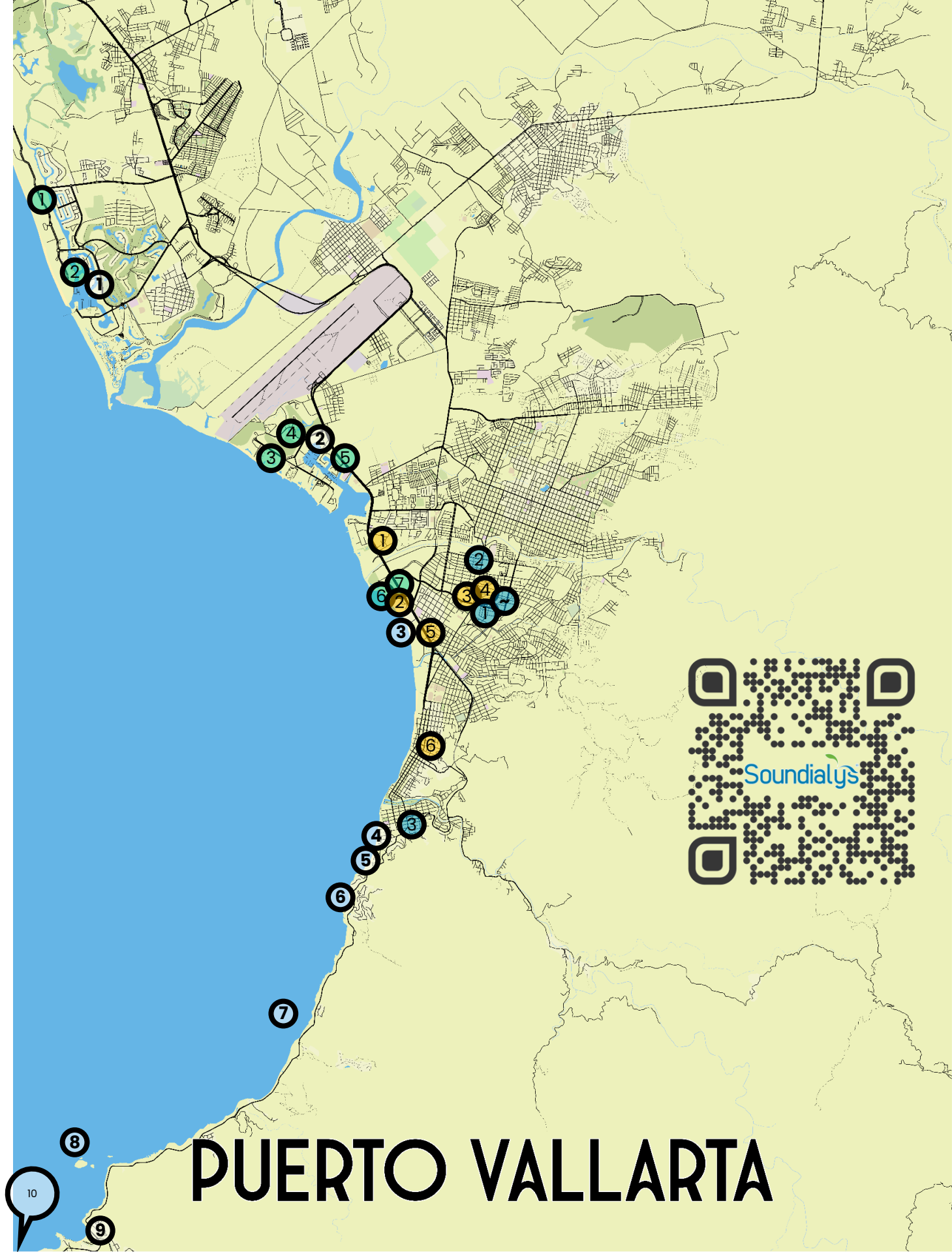
1. EndoLapV Centro Urológico.
 2. Grupo Diagnosti-k.
 3. Hospital Medassist.
- ~ Soundialys Healthcare.

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.



Centro Histórico

The image shows a wide, paved promenade with a series of stone arches in the foreground. To the right, there are concrete steps leading down to a lower level. The ocean is visible in the background, with a few buildings on the distant shore. The sky is a clear, vibrant blue. The title 'Centro Histórico' is overlaid in a large, yellow, stylized font across the upper portion of the image.

Hoteles, BNB's, Restaurantes, Relajado, Caminar, Bares y Discotecas, Iglesia, Malecón, Museo al aire libre y mucho más ~ Hotels, BNB's, Restaurants, Relaxed, Walking, Bars and Clubs, Church, Boardwalk, Open-air Museum and much more.

Soundialys
Happy New Year!

Start 2025 by
adopting good habits
for a healthy life!

2025

A new year is a perfect opportunity to reflect and adopt habits that improve our quality of life, especially if we live with conditions such as chronic kidney disease.



Why are good habits important?

- They promote a healthier life.
- They increase our energy and well-being.
- They help control chronic conditions.
- They allow us to enjoy every moment more.



Some examples of healthy habits.

- Follow a diet suitable for kidney care: Avoid excess salt, potassium or phosphorus, and prioritize foods recommended by your doctor.
- Balanced diet: Incorporate fruits, vegetables and proteins according to your needs.
- Regular exercise: Take daily walks or yoga, according to your possibilities.
- Emotional care: Dedicate time to rest and activities that relax you.
- Periodic medical checkups: Keep your health under control with regular visits to the doctor.



Tips to make them simple and attractive.

- Start with small goals: For example, walk 10 minutes a day and gradually increase.
- Create visual reminders: Use sticky notes in visible places so you don't forget your goals.
- Celebrate your achievements: Every progress counts, give yourself a small treat when you meet your goals!
- Make it fun: Involve friends or family to make it more motivating.
- Motivate yourself with a bigger reward: For example, a travel to Puerto Vallarta when you reach your wellness goal! With Soundialys you can enjoy your vacation without interrupting your treatments.

Te deseamos un año 2025 lleno de voluntad, sabiduría y unión familiar para que puedas afrontar todo lo que la vida te presenta.

Soundialys

We wish you a 2025 full of will, wisdom and family unity so that you can face everything that life presents to you.

Soundialys
¡Feliz Año Nuevo!

¡Comienza el 2025
adoptando buenos hábitos
para una vida saludable!

2025

Un nuevo año es una oportunidad perfecta para reflexionar y adoptar hábitos que mejoren nuestra calidad de vida, especialmente si vivimos con condiciones como la enfermedad renal crónica.



¿Por qué son importantes los buenos hábitos?

- Promueven una vida más saludable.
- Aumentan nuestra energía y bienestar.
- Ayudan a controlar padecimientos crónicos.
- Nos permiten disfrutar más de cada momento.



Algunos ejemplos de hábitos saludables.

- Sigue una dieta adecuada para el cuidado renal: Evita el exceso de sal, potasio o fósforo, y prioriza los alimentos recomendados por tu médico.
- Alimentación balanceada: Incorpora frutas, verduras y proteínas según tus necesidades.
- Ejercicio regular: Realiza caminatas diarias o yoga, según tus posibilidades.
- Cuidado emocional: Dedica tiempo al descanso y a actividades que te relajen.
- Chequeos médicos periódicos: Mantén tu salud bajo control con visitas regulares al médico.



Tips para hacerlos sencillos y atractivos.

- Empieza con pequeñas metas: Por ejemplo, caminar 10 minutos al día y aumentar progresivamente.
- Crea recordatorios visuales: Usa notas adhesivas en lugares visibles para no olvidar tus objetivos.
- Celebra tus logros: Cada avance cuenta, ¡date un pequeño gusto al cumplir tus metas!
- Hazlo divertido: Involucra a amigos o familiares para hacerlo más motivante.
- Motivate con una recompensa mayor: Por ejemplo, unas vacaciones en Puerto Vallarta al alcanzar tu meta de bienestar! Con Soundialys puedes disfrutar de tus vacaciones sin interrumpir tus tratamientos.

Adopting good habits isn't just a New Year's resolution; it's a gift for life. Do it for yourself and those you love!

Adoptar buenos hábitos no es solo un propósito de año nuevo; es un regalo para toda la vida. ¡Hazlo por ti y por quienes amas!



Soundialys

☀️ **DISFRUTA**
🌊 **DIVIERTETE**
🌴 **RELÁJATE**
Enjoy Have Fun Relax