



Soundialys[®]

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



Sumamos para
tu *Salud*



A Plus for
your *Health*

Febrero ~ February



Contenido ~ Content

Viajar es bueno para la salud.
Traveling is good for your health.

Soundialys Healthcare by the Sea:
Unidad Médica Ambulatoria.
Soundialys Healthcare by the Sea:
Outpatient Medical Center.

Portada ~ Front page

Playa Conchas Chinas.

Contraportada ~ Back page

El Malecón.

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



Boletín ~ Newsletter

FEB | FEB | 2025 – AÑO | YEAR | 09 – NÚM | NUM | 103

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.

Viajar es bueno para la salud.
Traveling is good for your health.

¿Sabías que existen suficientes pruebas para determinar que viajar es bueno para la salud? Así es, es beneficioso para tu salud mental y física. Y aunque no es considerado un deporte, quienes viajan de forma constante saben que requiere la misma disciplina y fortaleza que los deportes más arriesgados.

Sin embargo, no hace falta que seas un nómada para beneficiarte de todas las ventajas de viajar para la salud. Un solo viaje, por cosmopolita que sea, puede mejorar tu estado físico y mental en poco tiempo.

Si quieres saber cómo es posible que una mochila o maletas, un avión, unas fotos y lugares sorprendentes te ayuden a mejorar tu salud, sigue leyendo:

Planificar un viaje.

¿Sabías que incluso planificar un viaje puede ser muy estimulante y mejorar nuestra salud? Cuando planeamos un evento feliz o imaginamos sucesos interesantes, felices e importantes para nosotros, empezamos a segregar serotonina, oxitocina e incluso adrenalina.

Es decir, somos capaces de mejorar nuestra felicidad anteponiendo los hechos. En ocasiones, tanto casi como cuando ocurren.

Did You Know that there is enough evidence to determine that traveling is good for your health? That's right, it is beneficial for your mental and physical health. And although it is not considered a sport, those who travel constantly know that it requires the same discipline and strength as the riskiest sports.

However, you do not have to be a nomad to benefit from all the advantages of traveling for health. A single trip, however cosmopolitan it may be, can improve your physical and mental state in a short time.

If you want to know how a backpack or suitcases, a plane, some photos and surprising places can help you improve your health, keep reading:

Planning a trip.

Did you know that even planning a trip can be very stimulating and improve our health? When we plan a happy event or imagine interesting, happy and important events for us, we begin to secrete serotonin, oxytocin and even adrenaline.

In other words, we can improve our happiness by putting the facts first. Sometimes, almost as much as when they happen.

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.

Según un estudio de la Universidad de Cornell, desde el comienzo de la expectativa de un viaje es posible mejorar tu estado anímico mucho más que con la expectativa de comprar bienes materiales. Asimismo, aunque no lo creas, gracias a las hormonas de la felicidad, puede que hasta se reduzca tu estrés mientras lo planeas.

Claro que para ello debes imaginar el viaje mientras lo planeas, ese es uno de los mejores consejos de viaje. Probablemente, reservar vuelos u hoteles, sin planificar tus excursiones o las visitas, no te generará demasiado placer. Procura centrarte en las vivencias y no en las reservas o en los números, y empezarás a disfrutar mucho antes de poner un pie en el aeropuerto.

7 motivos por los que viajar es bueno para la salud. Muchas o algunas de las actividades que nos atraen pueden traernos consecuencias negativas, como ver una película hasta tarde, tomar cerveza con unos amigos, hacer cenas copiosas en Navidad. Tienen muchos beneficios y sin duda, mejoran nuestra salud de cierto modo, pero también la perjudican.

En cambio, los viajes son un placer, uno de los más deseados y, además, no tienen contraindicaciones. Los viajes son fuente de salud, y la propia ciencia lo ha demostrado. Por eso, tienes que dejar de poner excusas para elegir tus próximas vacaciones.

According to a study by Cornell University, the anticipation of a trip can improve your mood much more than the anticipation of buying material goods. Also, believe it or not, thanks to happiness hormones, you may even reduce your stress while planning it.

Of course, to do this you should imagine the trip while planning it, that is one of the best travel tips. Probably, booking flights or hotels without planning your excursions or visits will not give you much pleasure. Try to focus on the experiences and not on reservations or numbers, and you will start enjoying yourself much before you set foot in the airport.

7 reasons why travelling is good for your health.
Many or some of the activities

that attract us can have negative consequences, such as watching a movie until late, drinking beer with friends, having copious dinners at Christmas. They have many benefits and undoubtedly improve our health in a certain way, but they also harm it.

On the other hand, travel is a pleasure, one of the most desired and, in addition, it has no contraindications. Travel is a source of health, and science itself has proven it. Therefore, you must stop making excuses when choosing your next vacation.

Fuente/Source:
<https://www.bupasalud.com.mx/>



An aerial photograph of a beach area. A long, winding boardwalk with a decorative scalloped edge runs from the top left towards the center. At the end of the boardwalk is a circular observation tower with a spiral staircase visible inside. The ocean is a deep green color, and the beach is a light brown. Several small boats are scattered in the water. The text 'PUERTO VALLARTA' is overlaid in the top left corner.

 **PUERTO
VALLARTA**

Playa Los Muertos • www.visitpuertovallarta.com

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.

Apertura de nuestra nueva área quirúrgica.

El pasado 17 de enero, 2025, presentamos a la comunidad médica de Puerto Vallarta nuestra nueva área quirúrgica, así cumplimos nuestro objetivo de ampliar nuestra oferta de servicios médicos de calidad con el concepto de **"Soundialys Healthcare by the Sea" Unidad Médica Ambulatoria**; complementando así, nuestro servicio de Hemodiálisis que por casi 9 años hemos brindado en esta preciosa ciudad.

Gracias por tu preferencia y te invitamos a conocer nuestro abanico completo de servicios en www.soundialys.com/servicios/

~

Opening of our new surgical area.

On January 17, 2025, we presented our new surgical area to the medical community of Puerto Vallarta, thus fulfilling our goal of expanding our offer of quality medical services with the concept of **"Soundialys Healthcare by the Sea" Outpatient Medical Center**; thus, complementing our Dialysis service that we have provided for almost 9 years in this beautiful city.

Thank you for your preference and we invite you to learn about our full range of services at www.soundialys.com/en/more-services/



Apertura de nuestra nueva área quirúrgica. Opening of our new surgical area.

 **PUERTO
VALLARTA**

Dr. Bricio
ENDO
LapV

IPV

Soundialys

Healthcare by the Sea

pass



Mejora la autoestima.

Trabajar la autoestima es uno de los principales objetivos de casi cualquier persona. Por equilibrada y bien construida que tengas la autoestima, siempre puede haber algún punto donde florece y ahí te pueden ayudar los viajes.

¿Por qué viajar mejora la autoestima? Porque un viaje, aunque sea en un crucero con todo incluido, siempre es un desafío.

No obstante, cuanto más intempestivo o inesperado es el viaje, más nos ayudará a crecer ante la adversidad. Es decir, viajando a un país lejano y conociendo una cultura diferente, probablemente se te presenten más problemas a los que hacer frente o situaciones nuevas en las que tendrás que ingeniárselas. Sobre todo, si viajas solo.

El hecho de que descubras que puedes vencer todas las situaciones que se te presentan, mejorará tu autoestima.

Además, dispondrás de nuevas anécdotas e historias que contar. Tendrás esa sensación de haber vivido algo único e irrepetible, lo que te ayudará a sentirte mejor contigo mismo.

Reduce el estrés y aumenta tu bienestar.

Sin duda, los viajes aumentan el bienestar, pero, ¿reducen el estrés? Lo cierto es que, aunque los viajes pueden estar llenos de momentos muy estresantes, también es cierto que generalmente, salvo que tengas un gran percance, es ese estrés que llamamos “estrés bueno”.

Siempre aumenta tu adrenalina para que pocos minutos u horas después se alivie y sientas una oleada de felicidad, tranquilidad y bienestar. De hecho, esa mezcla explosiva de nervios y placer cuando pagamos un vuelo o reservamos una excursión es muy beneficiosa para nuestra mente.

Además, sin duda, una vez estés en el lugar de destino disfrutando del sol y de la playa, de la montaña y la nieve, o de una ciudad desconocida, tus niveles de estrés se reducirán. Por fin podrás dejar atrás la rutina, el cansancio y los pequeños o grandes problemas del día a día.

Tendrás unos minutos para ti y los tuyos, y los problemas de la vida laboral, por ejemplo, quedarán muy atrás, serán una pausa para que vuelvas con energías.

Rejuvenece tu cerebro.

Sí, el cerebro tiene la facultad de rejuvenecer gracias a la adquisición de nuevos conocimientos y experiencias. Es decir, cuanto más vivimos, si esas vivencias son de calidad,

rejuvenecemos, en vez de envejecer.

El motivo es que está demostrado que, ante acontecimientos nuevos, las neuronas crean nuevas conexiones, es decir, nuevas rutas. De ese modo favorecemos la creación de más neuronas y, además, encontrar nuevas formas de comprender, resolver problemas, conocer, comunicar... esas nuevas conexiones son nuevas rutas de la cognición.

También, solo el hecho de hablar un nuevo idioma, conocer otras palabras o bien, crear un mapa mental de una zona que no conocíamos, estimulan nuestro cerebro.

La idea final es que viajar vuelve a nuestro cerebro más plástico, más adaptable.

De hecho, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha explicado que estos beneficios son útiles incluso para aquellos que ya han comenzado una enfermedad neurológica.

Improve self-esteem.

Working on self-esteem is one of the main goals of almost anyone. No matter how balanced and well-built your self-esteem is, there can always be some point where it flourishes and that's where travel can help you.

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

Why does traveling improve self-esteem? Because a trip, even on an all-inclusive cruise, is always a challenge.

However, the more untimely or unexpected the trip is, the more it will help us grow in the face of adversity. That is, traveling to a faraway country and getting to know a different culture will probably present you with more problems to deal with or new situations in which you will have to figure out how to cope. Especially if you travel alone.

The fact that you discover that you can overcome all the situations that come your way will improve your self-esteem.

In addition, you will have new anecdotes and stories to tell. You will have that feeling of having experienced something unique and unrepeatable, which will help you feel better about yourself.

Reduce stress and increase your well-being. Travelling certainly increases well-being, but does it reduce stress? The truth is that, although travelling can be full of

very stressful moments, it is also true that generally, unless you have a major mishap, it is that stress that we call "good stress".

It always increases your adrenaline so that a few minutes or hours later it is relieved, and you feel a wave of happiness, tranquility and well-being. In fact, that explosive mix of nerves and pleasure when we pay for a flight or book an excursion is very beneficial for our mind.

In addition, without a doubt, once you are at your destination enjoying the sun and the beach, the mountains and the snow, or an unknown city, your stress levels will be reduced. You will finally be able to leave behind the routine, the tiredness and the small or large problems of everyday life.

You will have a few minutes for yourself and your loved ones, and the problems of work life, for example, will be far behind, they will be a break for you to return with energy.

Rejuvenate your brain.

Yes, the brain can rejuvenate

thanks to the acquisition of new knowledge and experiences. That is, the more we live, if those experiences are of quality, we rejuvenate, instead of getting older.

The reason is that it has been proven that, when faced with new events, neurons create new connections, that is, new routes. In this way we promote the creation of more neurons and, in addition, find new ways of understanding, solving problems, knowing, communicating... these new connections are new routes of cognition.

Also, just speaking a new language, knowing other words or creating a mental map of an area that we did not know, stimulates our brain.

The final idea is that traveling makes our brain more plastic, more adaptable.

In fact, the Spanish Society of Neurology (SEN) has explained that these benefits are useful even for those who have already started a neurological disease.

Estimula el sistema inmunológico.

Así es, si quieres mejorar tu sistema inmune, reserva un vuelo y un hotel. El motivo es sencillo; cada vez que viajamos a un lugar nuevo, nuestro cuerpo percibe que su atmósfera, por ejemplo, es muy diferente, y se adapta. Es una forma de poner a nuestro cuerpo en nuevas situaciones y pedirles que le haga frente cuanto antes.

De ese modo lo estimulamos y lo preparamos para cualquier ataque generando los anticuerpos necesarios. Lo mismo puede ocurrir, si cambiamos de clima, humedad, fauna o flora con la que nos encontramos, gastronomía... En todo el viaje nuestro cuerpo está activándose y evolucionando.

Te brinda felicidad por mucho tiempo.

Si, viajar es bueno para la salud fundamentalmente porque nos da felicidad. Y un motivo muy importante de que viajar sea fuente de felicidad, son los buenos recuerdos.

Es decir, cuando viajamos somos felices durante esos instantes, que pueden ser horas, días o semanas. Igual que cuando comemos, compramos algo que nos interesa, pasamos tiempo con amigos o familiares queridos...

It stimulates the immune system.

That's right, if you want to improve your immune system, book a flight and a hotel. The reason is simple; every time we travel to a new place, our body perceives that its atmosphere, for example, is very different, and it adapts. It is a way of putting our body in new situations and asking it to face it as soon as possible.

In this way we stimulate it and prepare it for any attack by generating the necessary antibodies. The same can happen if we change the climate, humidity, fauna or flora we encounter, gastronomy... Throughout the trip our body is activating and evolving.

It gives you happiness for a long time.

Yes, traveling is good for health fundamentally because it makes us happy. And a very important reason why traveling is a source of happiness is the good memories.

That is, when we travel, we are happy for those moments, which can be hours, days or weeks. Just like when we eat, buy something that interests us, spend time with friends or loved ones...



**¡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.



Pero la principal característica de los viajes es que además de ofrecerte felicidad en el momento, te crean recuerdos muy poderosos. No todos recordamos cualquier tarde con amigos por feliz que fuera. En cambio, recordamos casi todos los días y horas de un viaje. No importa que hayas viajado mucho, los recuerdos siempre son muy intensos.

Esto nos permite no solo ser felices durante, sino también después. Por ejemplo, explicando nuestro viaje a familiares, hablándolo con nuestra pareja, viendo algunos souvenirs o fotografías... Es decir, los viajes, a diferencia de las compras, dan

placer a largo plazo.

Y como ya has podido leer, casi siempre ofrecen también una felicidad previa al acontecimiento.

Mejora la salud de tu corazón. Este es quizá uno de los beneficios de viajar, menos conocidos. Aunque se puede considerar un beneficio indirecto, lo cierto es que este demuestra que viajar es bueno para la salud y que, por ello, no deberías pasar más de un año sin planear un viaje, por pequeño que sea.

But the main characteristic of travel is that, in addition to offering happiness now, it creates very powerful memories. Not all of us remember any afternoon with friends, no matter how happy it was. Instead, we remember almost every day and hour of a trip. It doesn't matter if you've traveled a lot, the memories are always very intense.

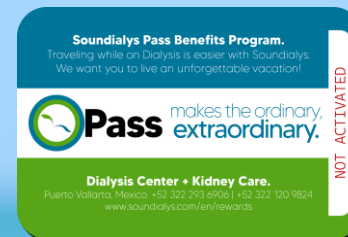
This allows us to be happy not only during, but also afterwards. For example, explaining our trip to family, talking about it with our partner, looking at some souvenirs or photographs... In other words, travel, unlike shopping, gives long-term pleasure.

And as you have already read, it almost always also offers happiness before the event.

Improves the health of your heart. This is perhaps one of the lesser-known benefits of traveling. Although it can be considered an indirect benefit, the truth is that it shows that traveling is good for your health and that, therefore, you should not spend more than a year without planning a trip, no matter how small.



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



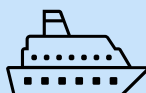
3. Marina Vallarta
16min | 5.8km | 3.6mi



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



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

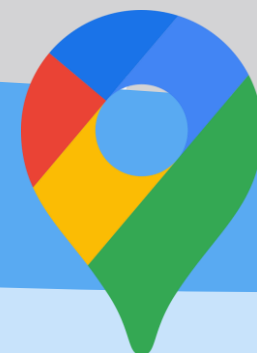


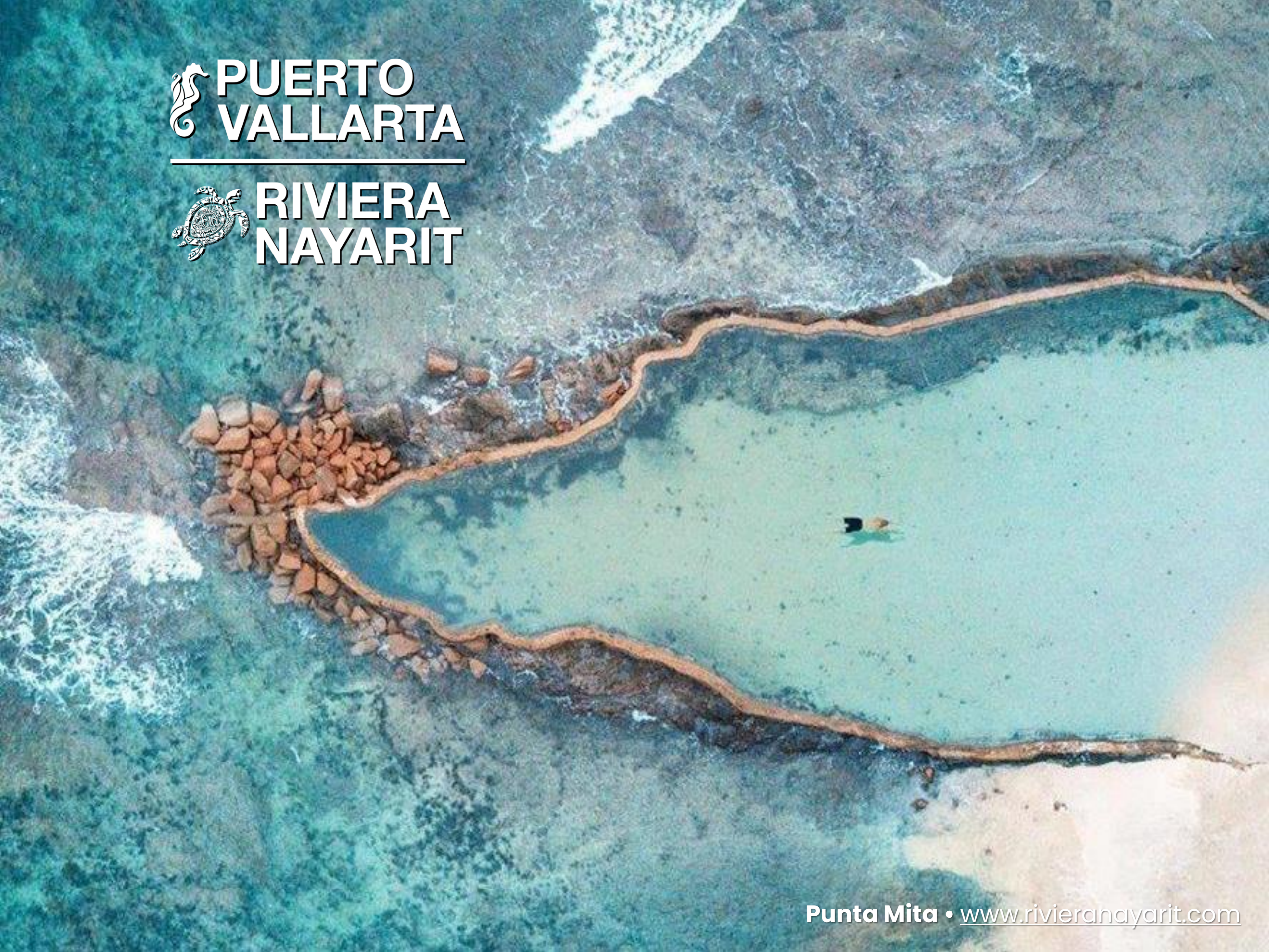
Encuéntranos en Google Maps:

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**

La denominada "actividad social colectiva" según un estudio de la Universidad de Jyväskylä, en Finlandia, promueve la movilidad corporal, la cual es muy común en los viajes. De hecho, en los viajes comúnmente hacemos más ejercicio de lo que imaginamos, sin ser conscientes de ello.

Otro estudio en la misma línea demuestra, por ejemplo, que los hombres que más viajan tienen un 21% menos de probabilidades de sufrir un infarto de miocardio.

Aumenta la concentración y la memoria.

Está demostrado que después de un viaje mejoramos nuestra atención y concentración. De hecho, la psicóloga clínica Francine Lederer, ha encontrado que mejoramos la productividad después de unas vacaciones.

Nuestro cerebro parece haber hecho una especie de reinicio y se encuentra como nuevo para afrontar el estrés y la actividad cotidiana.

Conclusión.

Viajar es bueno para la salud de muchas formas diferentes. Ayuda a nuestro corazón, rejuvenece nuestro cerebro, impulsa las hormonas de la felicidad, nos causa bienestar y nos libera del estrés y mucho

más. Además, hay evidencia científica suficiente que demuestra que viajar con regularidad mejora nuestra salud física y mental y aumenta nuestra esperanza de vida.

Además, la felicidad que nos aporta es mucho más duradera que la de comprar cualquier bien material.

The so-called "collective social activity" according to a study by the University of Jyväskylä in Finland, promotes bodily mobility, which is very common when travelling. In fact, when travelling we often do more exercise than we imagine, without being aware of it.

Another study along the same lines shows, for example, that men who travel the most are 21% less likely to suffer a heart attack.

Increases concentration and memory.

It has been proven that after a trip we improve our attention and concentration. In fact, clinical psychologist Francine Lederer has found that we improve productivity after a holiday.

Our brain seems to have done a kind of reset and is as good as new to deal with stress and daily activity.

Conclusion.

Travelling is good for our health in many ways. It helps our heart, rejuvenates our brain, boosts happiness hormones, causes us well-being and frees us from stress and much more. Furthermore, there is sufficient scientific evidence to show that travelling regularly improves our physical and mental health and increases our life expectancy.

Furthermore, the happiness it brings us is much longer lasting than that of buying any material goods.

IPV



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

"Traveling to Puerto Vallarta while on Dialysis"



h
PV

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

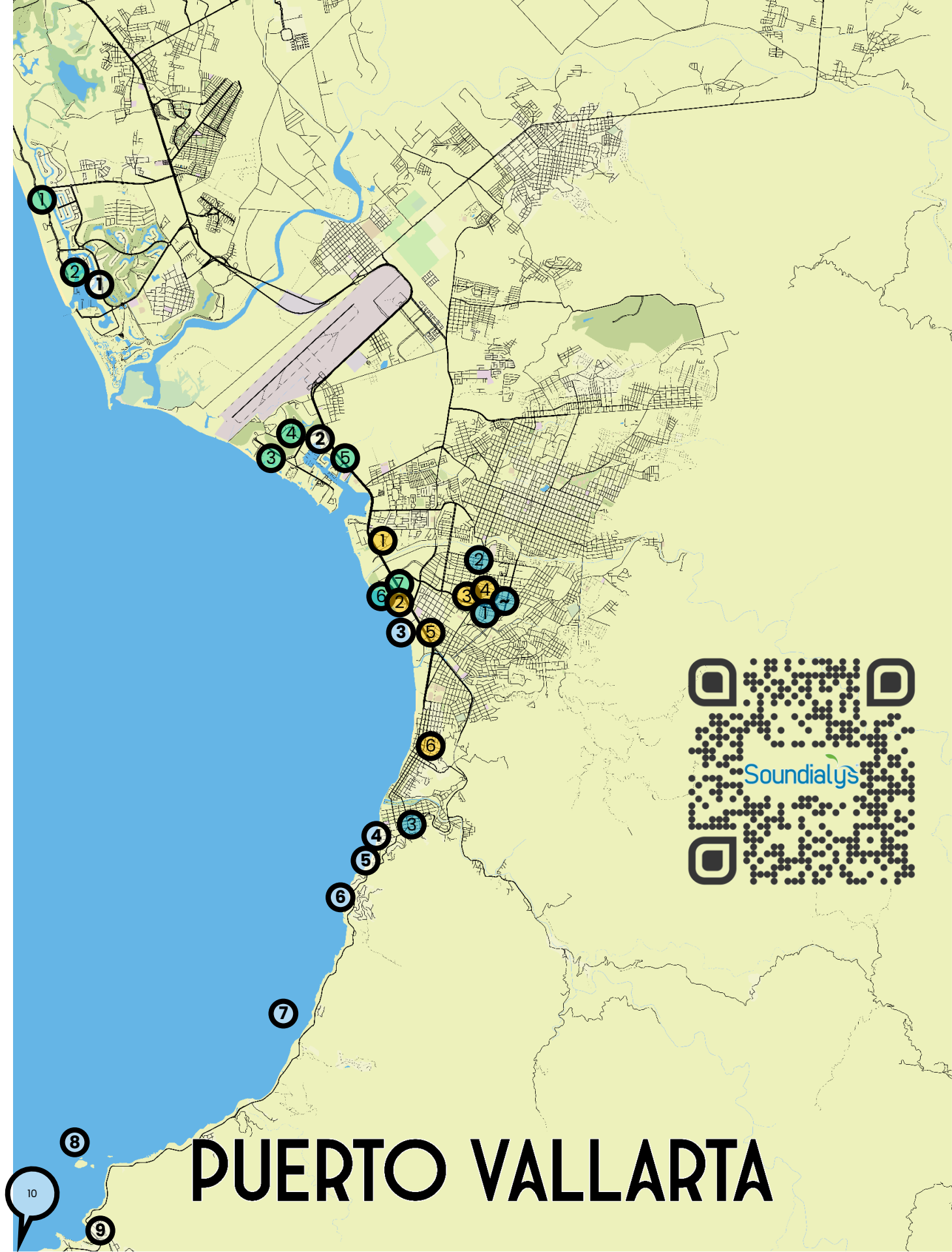
1. EndoLapV Centro Urológico.
 2. Grupo Diagnosti-k.
 3. Hospital Medassist.
- ~ Soundialys Healthcare.

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.



PUERTO VALLARTA



Zona Romántica

Hoteles, BNB's, Restaurantes, Cosmopolita, Caminar, Bares y Discotecas, Playa Los Muertos y mucho más ~ Hotels, BNB's, Restaurants, Cosmopolitan, Walking, Bars and Clubs, Playa Los Muertos and much more.

Soundialys®

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