

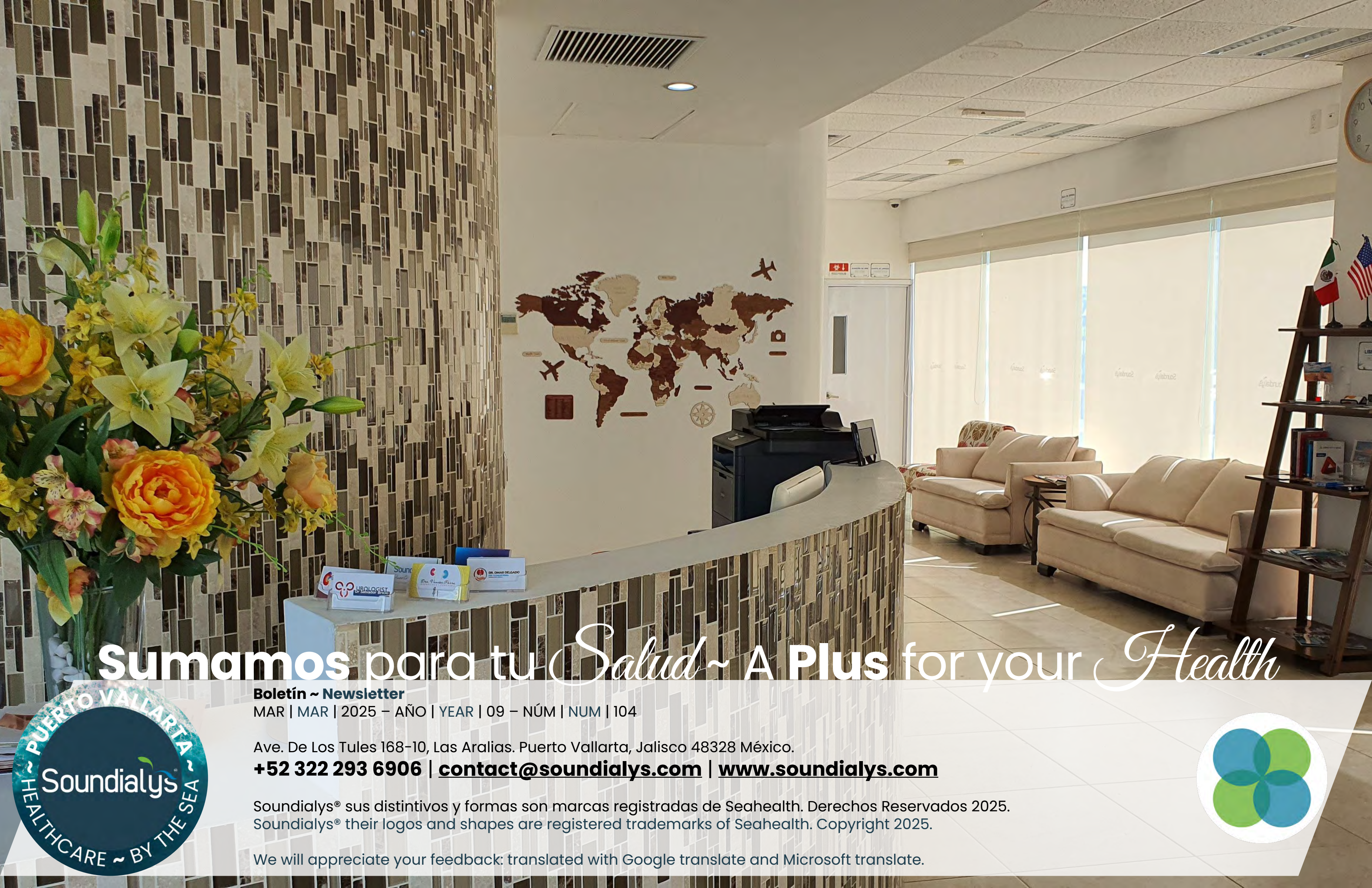
Healthcare by the *Sea*

Los 6 mejores Doctores
del Mundo ~ The 6 best
Doctors in the World

Día Mundial del Riñón ~
World Kidney Day

Marzo ~ March
Nº 104

Puerto Vallarta ~ Health & Wellness Destination



Sumamos para tu Salud ~ A Plus for your Health

Boletín ~ Newsletter

MAR | MAR | 2025 – AÑO | YEAR | 09 – NÚM | NUM | 104

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.

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



Las 6 mejores Doctores del Mundo

The 6 best Doctors in the World

Charlie Chaplin dijo: "Los seis mejores doctores en el mundo son el sol, el descanso, el ejercicio, la dieta, el respeto a ti mismo y los amigos."

Enfrentar el desafío de la enfermedad renal en nuestra vida diaria requiere hábitos saludables que favorezcan el bienestar. Estos seis "doctores" pueden ser grandes aliados en tu camino hacia una mejor calidad de vida. Aquí te compartimos algunas ideas y consejos para aplicarlos en tu rutina diaria.

Si buscas un lugar donde puedas integrar a estos seis "doctores" en un solo espacio, Puerto Vallarta es una gran opción. Disfruta del sol, el descanso y el ejercicio en un entorno hermoso y amigable, con la tranquilidad de saber que Soundialys cuida de ti mientras tú te diviertes, disfrutas y te relajas.

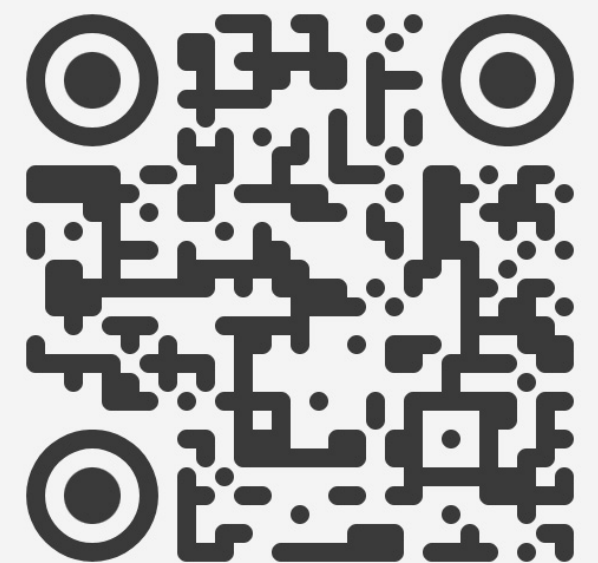
Charlie Chaplin said: "The six best doctors in the world are sunshine, rest, exercise, diet, self-respect and friends."

Facing the challenge of kidney disease in our daily lives requires healthy habits that promote well-being. These six "doctors" can be great allies on your path to a better quality of life. Here we share some ideas and tips to apply in your daily routine.

If you are looking for a place where you can integrate these six "doctors" in one place, Puerto Vallarta is a great option. Enjoy the sun, rest and exercise in a beautiful and friendly environment, with the peace of mind of knowing that Soundialys takes care of you while you have fun, enjoy and relax.



Contáctanos:
Contact Us:





Healthcare by the Sea

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.

El sol: Energía y vitalidad.

Beneficio: Aporta vitamina D, esencial para la salud ósea y el sistema inmunológico.

Cómo aplicarlo:

- Exponerte al sol temprano en la mañana (10-15 minutos) para aprovechar sus beneficios sin riesgo de daño en la piel.
- Si tienes restricciones de líquidos, equilibra la exposición con una hidratación adecuada.
- Usa protector solar, ya que algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al sol.

Descanso: Recuperación y bienestar.

Beneficio: Un buen descanso ayuda a reducir la fatiga y a mejorar la función renal.

Cómo aplicarlo:

- Mantén horarios regulares de sueño, acostándote y despertando a la misma hora cada día.
- Evita pantallas antes de dormir y opta por actividades relajantes como leer o escuchar música.
- Crea un ambiente adecuado para el descanso: una habitación oscura, fresca y libre de ruidos.
- Si sientes fatiga constante, consulta con tu médico, ya que la anemia es común en pacientes renales.

Sun: Energy and vitality.

Benefit: Provides vitamin D, essential for bone health and the immune system.

How to apply it:

- Expose yourself to the sun early in the morning (10-15 minutes) to take advantage of its benefits without risk of skin damage.
- If you have fluid restrictions, balance exposure with adequate hydration.
- Use sunscreen, as some medications can increase sensitivity to the sun.

Rest: Recovery and well-being.

Benefit: Good rest helps reduce fatigue and improve kidney function.

How to apply it:

- Maintain regular sleep schedules, going to bed and waking up at the same time each day.
- Avoid screens before bed and opt for relaxing activities such as reading or listening to music.
- Create an environment suitable for rest: a dark, cool, noise-free room.
- If you feel constant fatigue, consult your doctor, as anemia is common in kidney patients.

Ejercicio: Salud y fuerza.

Beneficio: Mejora la circulación, regula la presión arterial y ayuda a mantener un peso saludable.

Cómo aplicarlo:

- Opta por ejercicios de bajo impacto como caminatas, yoga o estiramientos suaves.
- Consulta con tu médico antes de realizar actividades intensas, especialmente si tienes restricciones de líquidos o potasio.
- Si no tienes restricciones por diálisis, la natación puede ser una excelente opción.
- Escucha a tu cuerpo: si sientes mareo o fatiga, descansa.

Dieta: Nutrición y equilibrio.

Beneficio: Una alimentación adecuada protege la función renal y previene complicaciones.

Cómo aplicarlo:

- Sigue las indicaciones de tu nutriólogo en cuanto a proteínas, fósforo, potasio y sodio.
- Prefiere alimentos bajos en sodio y usa hierbas y especias naturales para dar sabor a tus comidas.
- Controla la ingesta de líquidos según las recomendaciones médicas.
- Evita alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.
- Realiza análisis de sangre periódicos para ajustar tu dieta según sea necesario.

Exercise: Health and strength.

Benefit: Improves circulation, regulates blood pressure, and helps maintain a healthy weight.

How to apply it:

- Opt for low-impact exercises such as walking, yoga, or gentle stretching.
- Consult your doctor before engaging in intense activities, especially if you have fluid or potassium restrictions.
- If you do not have dialysis restrictions, swimming can be a great option.
- Listen to your body: if you feel dizzy or fatigued, rest.

Diet: Nutrition and balance.

Benefit: Proper nutrition protects kidney function and prevents complications.

How to apply it:

- Follow your nutritionist's instructions regarding protein, phosphorus, potassium, and sodium.
- Prefer low-sodium foods and use natural herbs and spices to flavor your meals.
- Monitor fluid intake according to medical recommendations.
- Avoid ultra-processed foods and sugary drinks.
- Perform periodic blood tests to adjust your diet as needed.

Respeto a ti mismo: Autoestima y amor propio.

Beneficio: Fomenta una mentalidad positiva y fortalece la capacidad de afrontar los desafíos de la enfermedad.

Cómo aplicarlo:

- Reconoce que cuidar tu salud es un acto de amor propio.
- Busca apoyo emocional a través de terapia o grupos de pacientes renales.
- Dedica tiempo a actividades que disfrutes, como leer, dibujar o escuchar música.
- Celebra cada logro, por pequeño que sea, y valora tu esfuerzo diario.

Amigos: Alegría y apoyo emocional.

Beneficio: Reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y brinda motivación.

Cómo aplicarlo:

- Mantén el contacto con tus seres queridos, incluso si es a través de llamadas o videollamadas.
- Únete a comunidades o grupos de pacientes renales para compartir experiencias y apoyo.
- No dudes en pedir ayuda cuando la necesites.
- Rodéate de personas positivas que te inspiren y te apoyen en tu proceso de salud.

Self-respect: Self-esteem and self-love.

Benefit: Fosters a positive mindset and strengthens the ability to face the challenges of the disease.

How to apply it:

- Recognize that taking care of your health is an act of self-love.
- Seek emotional support through therapy or kidney patient groups.
- Spend time on activities you enjoy, such as reading, drawing, or listening to music.
- Celebrate every achievement, no matter how small, and value your daily effort.

Friends: Joy and emotional support.

Benefit: Reduces stress, improves mood, and provides motivation.

How to apply it:

- Stay in touch with your loved ones, even if it's through phone calls or video calls.
- Join kidney patient communities or groups to share experiences and support.
- Don't hesitate to ask for help when you need it.
- Surround yourself with positive people who inspire you and support you in your health journey.

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES
FOLLOW US ON SOCIAL NETWORKS



An aerial photograph of Puerto Vallarta, Mexico, showing a large marina filled with numerous sailboats and yachts. The marina is surrounded by residential buildings with red-tiled roofs and modern high-rise hotels. In the background, the city extends to the base of the Sierra Madre Occidental mountains under a bright blue sky with scattered clouds.

PUERTO VALLARTA

Marina Vallarta • www.visitpuertovallarta.com



13 de Marzo
Día Mundial del Riñón



March 13th
World Kidney Day



Healthcare by the *Sea*

Soundialys®

Seahealth

IPV pass

En Soundialys brindamos atención médica ambulatoria profesional y especializada.

At Soundialys we provide professional and specialized outpatient medical care.



Soundialys



La diferencia entre lo ordinario y lo extraordinario, es ese pequeño extra.

¡Las 8 reglas de oro para cuidar tu riñón!

The difference between ordinary and extraordinary is that little extra.

The 8 golden rules to take care of your kidney!



Mantente en forma y activo: Realizar actividad física o algún deporte. El ejercicio ayuda a reducir la presión arterial y por lo tanto, reduce el riesgo de enfermedad renal crónica.

Keep fit and active: Do physical activity or play sports. Exercise helps reduce blood pressure and therefore reduces the risk of chronic kidney disease.



Comer saludable y mantener su peso bajo control: La obesidad es mala a todas las edades. Evítela. Comer saludable y tener un peso acorde a la talla permite prevenir la diabetes, enfermedades cardíacas y otras condiciones asociadas con la enfermedad renal crónica. Coma frutas y verduras.

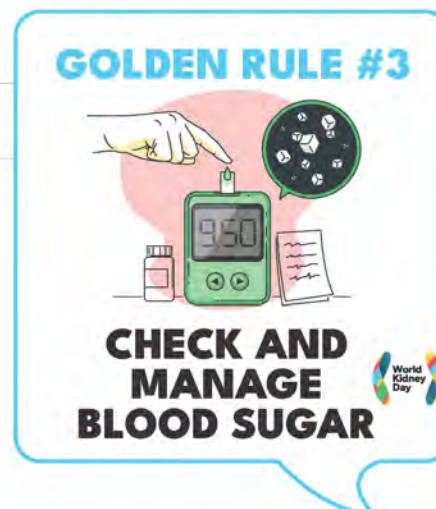
Eat healthy and keep your weight under control: Obesity is bad at all ages. Avoid it. Eating healthy and having a weight that matches your height can prevent diabetes, heart disease, and other conditions associated with chronic kidney disease. Eat fruits and vegetables.



Mantenga el control regular de su nivel de azúcar en la sangre:

Aproximadamente la mitad de las personas que tienen diabetes desarrollan daño renal, por lo que es importante en estos casos realizar pruebas regulares para comprobar sus funciones renales. El daño renal por la diabetes se puede reducir o prevenir si se detecta a tiempo.

Keep regular checks on your blood sugar level: About half of people with diabetes develop kidney damage, so it is important to have regular tests to check your kidney function. Kidney damage from diabetes can be reduced or prevented if it is detected early.



Controle su presión arterial: Los niños también deben controlarse la TA una vez al año en cada visita al pediatra a partir de los 3 años. Más seguido si tienen factores de riesgo (como diabetes, sobrepeso, prematuridad o enfermedad renal). Los valores difieren de los del adulto y son diferentes de acuerdo al sexo, a la altura del paciente y la edad.

Check your blood pressure: Children should also have their BP checked once a year at each pediatrician visit starting at age 3. More often if they have risk factors (such as diabetes, overweight, prematurity, or kidney disease). Values differ from those of adults and vary depending on the patient's sex, height, and age.



GOLDEN RULE #5



Mantener una ingesta de líquidos saludables: Consumir mucho líquido ayuda a la limpieza que realizan los riñones, al manejo del sodio, la urea y toxinas del cuerpo que, a su vez, se traduce en un “riesgo significativamente menor” de desarrollar enfermedad renal crónica.

Maintain a healthy fluid intake: Drinking plenty of fluids helps the kidneys cleanse themselves and manage sodium, urea and toxins in the body, which in turn translates into a “significantly lower risk” of developing chronic kidney disease.

GOLDEN RULE #6



No fumar: Fumar retarda el flujo de sangre a los riñones. Cuando menos sangre llega a los riñones, más perjudica su capacidad para funcionar correctamente. Fumar también aumenta el riesgo de cáncer de riñón en un 50 por ciento. Ser fumador pasivo también es fumar.

Don't smoke: Smoking slows blood flow to the kidneys. The less blood reaches the kidneys, the more it impairs their ability to function properly. Smoking also increases the risk of kidney cancer by 50 percent. Secondhand smoke is also smoking.



Limita tu consumo de alcohol: El consumo excesivo de alcohol tiene efectos nocivos para los riñones que pueden incluso provocar una insuficiencia renal aguda.

Limit your alcohol consumption: Excessive alcohol consumption has harmful effects on the kidneys and can even lead to acute kidney failure.

No tome las pastillas de venta libre con regularidad: Algunos medicamentos comunes como fármacos antiinflamatorios no esteroides (ibuprofeno, diclofenaco, aspirina) son conocidos por causar daño renal si se toman regularmente. Estos medicamentos probablemente no representan peligro significativo si sus riñones son sanos y se usan sólo para casos de emergencia, pero si se trata de dolor crónico, como la artritis o el dolor de espalda, comuníquese con su médico para encontrar una forma de controlar el dolor sin poner en riesgo sus riñones.

Don't take over-the-counter pills regularly: Some common medications like nonsteroidal anti-inflammatory drugs (ibuprofen, diclofenac, aspirin) are known to cause kidney damage if taken regularly. These medications probably don't pose significant danger if your kidneys are healthy and are used only for emergencies, but if you're dealing with chronic pain, like arthritis or back pain, contact your doctor to find a way to manage your pain without putting your kidneys at risk.

GOLDEN RULE #7



GOLDEN RULE #8



No te detengas hasta que estés orgulloso(a)!
Don't stop until you are proud!



ARE YOUR KIDNEYS OK?

Detect early, protect kidney health



#WorldKidneyDay
#AreYourKidneysOK
worldkidneyday.org

World Kidney Day is a joint initiative of
 
© World Kidney Day 2006 - 2025

Soundialys^{MR}

DO NOT LET THEM

VOTED DOWN AT

DON'T LET DIALYSIS

STOP YOU

SÍGUE
NOS

Linktree*



FOLLOW
US

 **PUERTO
VALLARTA** | **RIVIERA
NAYARIT**

Islas Marietas • www.rivieranayarit.com

4

2

3

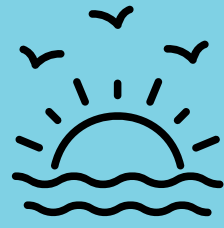
5

1



De Soundialys a
From Soundialys to

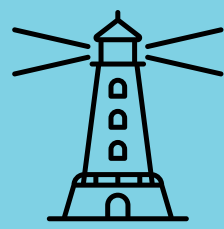
1. Centro/Downtown
15min | 4.2km | 2.6mi



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:

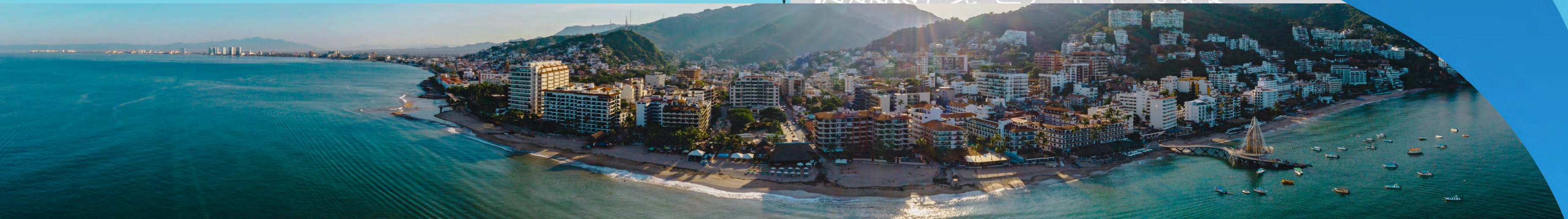
Llega a nuestro centro con ayuda del mapa, contáctanos directamente o deja reseña de nuestro servicio.

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



Puerto Vallarta es uno de los destinos más importantes en la ruta de cruceros del Pacífico Mexicano. La Terminal Marítima de Puerto Vallarta cuenta con instalaciones de primer nivel y puede recibir, de manera simultánea, hasta 4 cruceros. Las principales líneas navieras que arriban a Puerto Vallarta son: Carnival, Disney, MSC, Oceania, Princess, Silversea, Celebrity, Holland America, Norwegian, OTM Naviera y Royal Caribbean.

Puerto Vallarta Cruise Destination



Puerto Vallarta is one of the most important destinations on the Mexican Pacific cruise route. The Puerto Vallarta Maritime Terminal has first-class facilities and can receive up to 4 cruise ships simultaneously. The main shipping lines that arrive in Puerto Vallarta are: Carnival, Disney, MSC, Oceania, Princess, Silversea, Celebrity, Holland America, Norwegian, OTM Naviera and Royal Caribbean.

A woman with long brown hair, wearing a light-colored straw hat and a brown leather backpack, stands on a sandy beach with large rocks. She is looking out at a vibrant blue ocean under a clear sky. A large tree with green leaves is in the foreground, partially obscuring the view. Two wooden lounge chairs are on the sand near the water.

Soundialys

DISFRUTA
DIVIERTETE
RELAJATE
Enjoy Have Fun Relax

Puerto Vallarta no es solamente un destino turístico para disfrutar, divertirse y relajarse; es el encanto tradicional mexicano con la infraestructura de una gran ciudad. Lugar favorito para visitantes y expatriados de Estados Unidos y Canadá, debido (además de su encanto) al grandioso clima que prevalece la mayor parte del año. Asimismo, hospitales, clínicas, médicos y otros proveedores de Puerto Vallarta ofrecen servicios confiables y de altos estándares, lo que la cataloga como un **“Destino de Salud y Bienestar”**. No lo duces, viajar a Puerto Vallarta es beneficioso para tu salud y calidad de vida.

Puerto Vallarta... fácil de llegar y difícil de dejar.

Puerto Vallarta is not only a tourist destination to enjoy, have fun and relax; it is the traditional Mexican charm with the infrastructure of a big city. A favorite place for visitors and expatriates from the United States and Canada, due (in addition to its charm) to the great climate that prevails most of the year. Likewise, hospitals, clinics, doctors and other providers in Puerto Vallarta offer reliable and high-standard services, which classifies it as a **“Health and Wellness Destination”**. Don't hesitate, traveling to Puerto Vallarta is beneficial for your health and quality of life.

Puerto Vallarta... easy to get to and hard to leave.



Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is a non-cancerous disease that consists of the growth of the prostate. This causes problems urinating that seriously affect the quality of life and health of those who suffer from it.

Steam therapy.

The way to get to the root, experiencing long-lasting relief.

Steam therapy is an option focused on solving Benign Prostatic Hyperplasia from the origin, in a safe, reliable and efficient way, without the need to undergo invasive surgery with long recovery periods. This procedure uses water vapor energy that is sent through a needle, managing to shrink the prostate in a matter of seconds.

In order to verify that you are a candidate for this option, it is necessary that you be evaluated by a specialized doctor.

With this method you can have immediate relief without having to go through complex medical care after surgery.

The main benefits you will get with steam therapy are:

- Fast, effective and safe procedure.
- It does not affect sexual function.
- Minimal surgical risk.
- Improves bladder emptying.
- Stop taking medications.

Get your procedure done and vacation in Puerto Vallarta.

Puerto Vallarta is the right place to get your procedure done with steam therapy.

Vallarta is a beautiful destination that offers first-class medical facilities, competitive costs, and highly experienced doctors. It is an excellent option for those looking to undergo quality medical treatment and at the same time relax during their recovery.



www.endolapv.com

[+52 322 379 9222](tel:+523223799222)

contact@endolapv.com



La Hiperplasia Prostática Benigna (HPB) es una enfermedad no cancerígena que consiste en el crecimiento de la próstata. Esto ocasiona problemas para orinar que afectan gravemente la calidad de vida y la salud de quienes lo padecen.

Terapia de vapor.

La manera de llegar a la raíz, experimentando alivio duradero.

La terapia de vapor es una opción enfocada en solucionar la Hiperplasia Prostática Benigna desde el origen, de una forma segura, confiable y eficiente, sin necesidad de someterse a una cirugía invasiva con largos periodos de recuperación. Este procedimiento usa energía de vapor de agua que se envía a través de una aguja, logrando encoger la próstata en cuestión de segundos.

Para poder verificar que eres candidato a esta opción, es necesario que seas evaluado por un doctor especializado. Con este método podrás tener alivio inmediato sin necesidad de pasar por complejos cuidados médicos posteriores a cirugías.

Los principales beneficios que obtendrás con la terapia de vapor son:

- Procedimiento rápido, efectivo y seguro.
- No afecta la función sexual.
- Mínimo riesgo quirúrgico.
- Mejora el vaciamiento de la vejiga.
- Dejar de tomar medicamentos.

Haz tu procedimiento y vacaciona en Puerto Vallarta.

Puerto Vallarta es el lugar indicado para hacer tu procedimiento con terapia de vapor.

Vallarta es un destino bellissimo el cual ofrece instalaciones médicas de primer nivel, costos competitivos y médicos altamente experimentados. Es una excelente opción para aquellos que buscan someterse a un tratamiento médico de calidad y a la par, relajarse durante su recuperación.

rezūm®
water vapor therapy



Centro Urológico Endolapv
Puerto Vallarta
Endolapv 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

Fertilidad Masculina
Male Fertility

Urología Femenina
Female Urology

Piedras en los Riñones
Kidney Stones

Enfermedades de la Próstata
Prostate Diseases

Terapia de Vapor Rezūm
Rezūm Sream Therapy

Healthcare by the Sea



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.



Top Rated
in PVR

Soundialys

Diagnósticos: Consulta de
médicos especialistas, Toma de
muestras de Laboratorio,
Farmacia.

Diagnosis: Consultation with
specialist doctors, Laboratory,
Pharmacy.

Tratamientos: Centro de
Hemodiálisis, Centro Urológico
Infusión de medicamentos,
Transfusión sanguínea.

Treatments: Dialysis Center,
Urology Center, Medication
infusion, Blood transfusion.

Quirúrgico: Cirugía ambulatoria,
procedimientos menores,
hospitalización de corta estancia.

Surgical: Outpatient surgery,
Minor procedures, Outpatient
hospitalization.







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.

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.

HOTELES ~ HOTELS

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

RESTAURANTES ~ RESTAURANTS

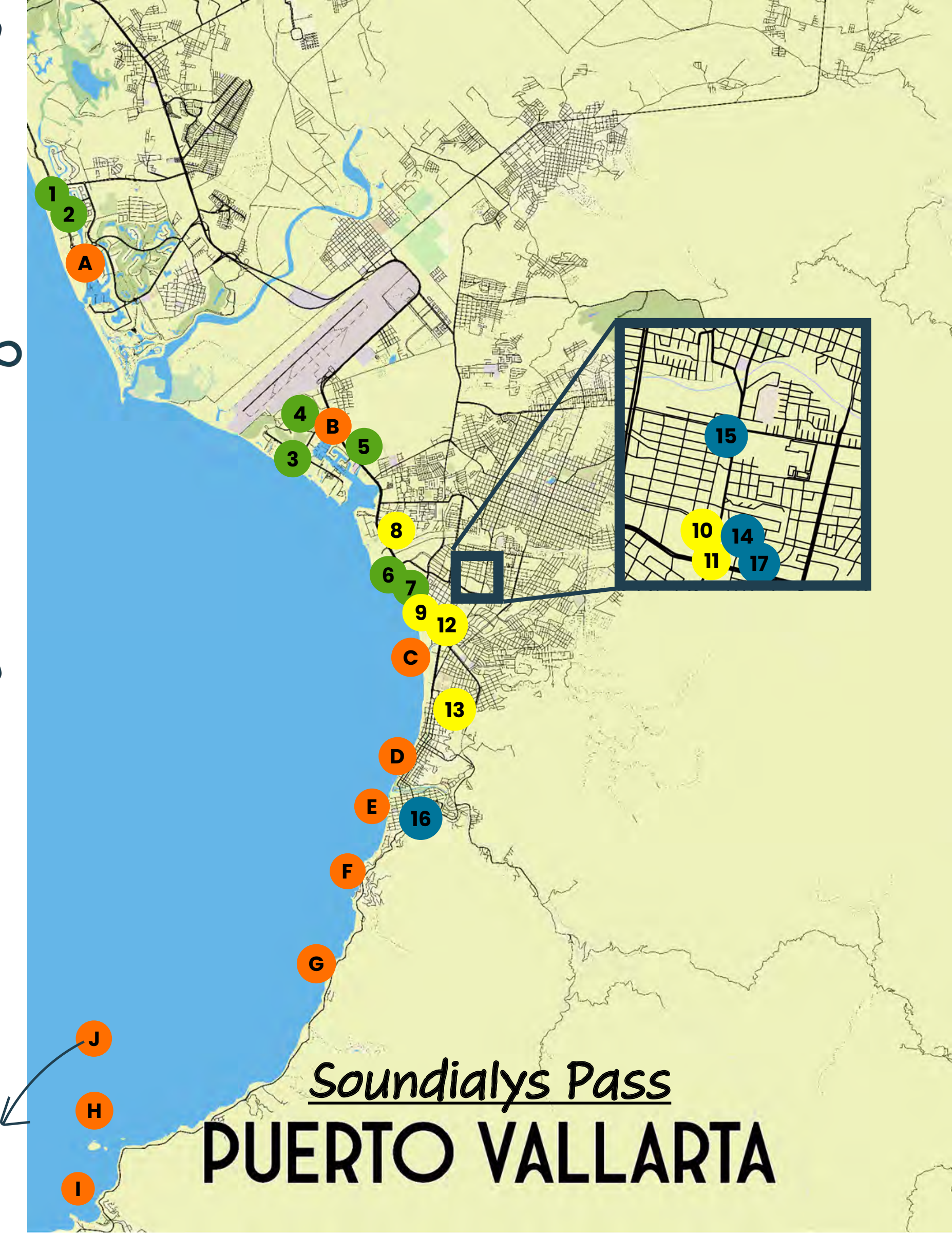
- Abbraccio Cucina Italiana. (8)
- La Leche. (9)
- Basilio Comer & Beber. (10)
- Sushi In-House. (11)
- Mariscos 8T Versailles. (12)
- Café des Artistes. (13)

PUNTOS TURÍSTICOS ~ TOURIST ATTRACTIONS

- Nuevo Vallarta (Nayarit). (A)
- Marina Vallarta. (B)
- Zona Hotelera Norte. (C)
- Centro Histórico/Malecón. (D)
- Zona Romántica. (E)
- Amapas/Conchas Chinas. (F)
- Zona Hotelera Sur. (G)
- Parque Nacional Marino Los Arcos. (H)
- Mismaloya. (I)
- Playas de la Costa Sur. (J)

SERVICIOS MÉDICOS ~ HEALTHCARE

- Endolapv Centro Urológico. (14)
- Grupo Diagnosti-k. (15)
- Hospital Medassist. (16)
- Soundialys Healthcare. (17)



Soundialys[®]

