

Healthcare by the *Sea*

Detox Digital para tu
Salud y Bienestar ~
Digital Detox for Your
Health & Wellness

¡Feliz Día de las Madres!
~ Happy Mother's Day!

Mayo ~ May
Nº 106

Puerto Vallarta ~ Health & Wellness Destination



HEMODIÁLISIS PB
HEMODIALYSIS GF
RUTA DE RPBI
RPBI ROUTE

Hemodiálisis en
Puerto Vallarta



TÓMATE
TU FOTO

1



Sumamos para tu *Salud* ~ A Plus for your *Health*

Boletín ~ Newsletter

MAY | MAY | 2025 – AÑO | YEAR | 09 – NÚM | NUM | 106

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

+52 322 293 6906 | contact@soundialys.com | www.soundialys.com

+52 322 102 5934 | puertovallarta@seahealth.com.mx | www.seahealth.com.mx

Soundialys® y Seahealth® sus distintivos y formas son marcas registradas de Seahealth. Derechos Reservados 2025.
Soundialys® and Seahealth® their logos and shapes are registered trademarks of Seahealth. Copyright 2025.

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



Detox Digital para tu SyB Digital Detox for your H&W

Si crees que necesitas un respiro, probablemente lo que estás buscando es un detox digital. Conoce qué es y cómo puedes llevarlo a cabo. ¿Alguna vez has creído que eres muy dependiente de la tecnología? ¿A veces piensas que no podrías vivir sin algún aparato tecnológico? Quizá, si tu respuesta es sí, te vendría bien una desintoxicación o detox digital.

Los dispositivos electrónicos que hoy en día nos facilitan la vida no son malos y es necesario mencionarlo, sin embargo, recordemos que todo en exceso trae consecuencias.

Actualmente, en el campo de la medicina ya existe diagnosticada una patología relacionada con el exceso de uso de la tecnología: Internet Addiction Disorder (IAD), considerado un trastorno que se caracteriza por el uso abusivo del Internet por medio de los dispositivos anteriormente mencionados. Esta enfermedad solo es una de las muchas que en la actualidad son tratadas en el sector salud.

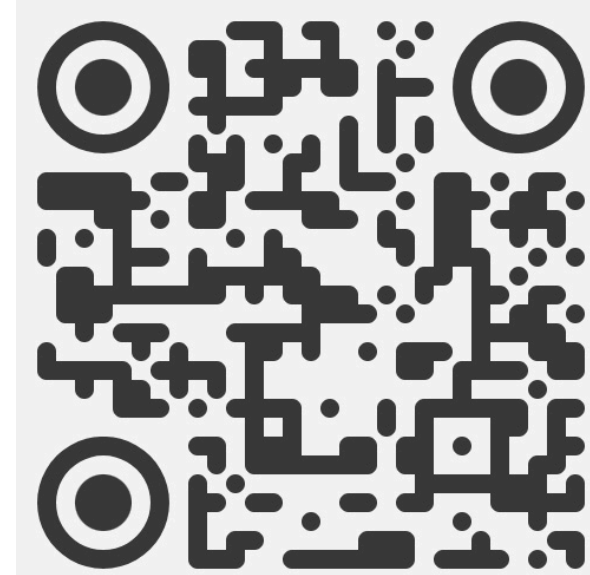
If you think you need a break, a digital detox is probably what you're looking for. Learn what it is and how you can do it. Have you ever thought you're too dependent on technology? Do you sometimes think you couldn't live without a piece of technology? Perhaps, if your answer is yes, a digital detox would be good for you.

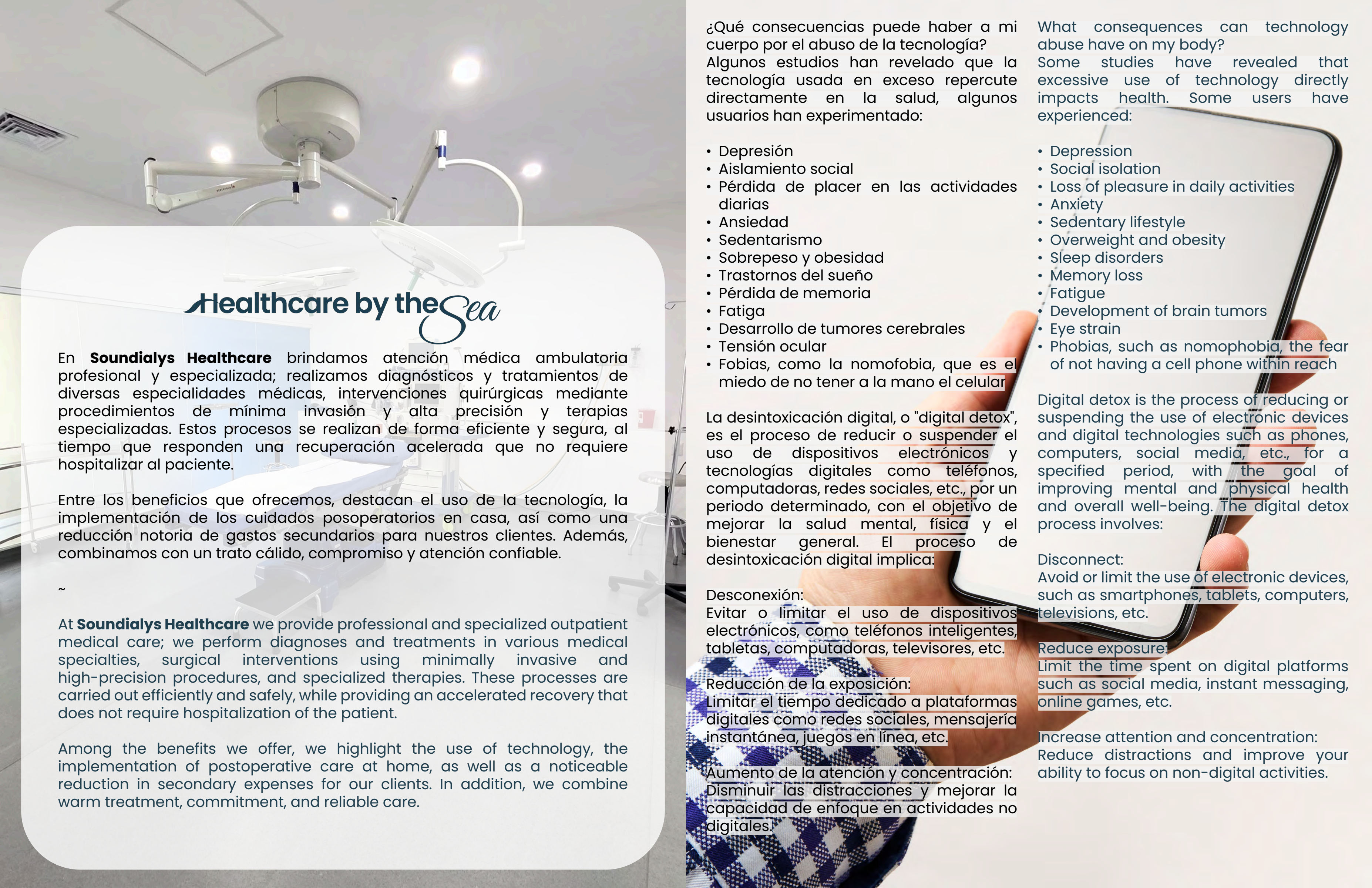
The electronic devices that make our lives easier today aren't bad, and it's worth mentioning that. However, let's remember that too much of anything has consequences.

Currently, in the medical field, a pathology related to excessive technology use has been diagnosed: Internet Addiction Disorder (IAD), considered a disorder characterized by the abusive use of the internet through the aforementioned devices. This disease is just one of the many currently being treated in the healthcare sector.



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.

¿Qué consecuencias puede haber a mi cuerpo por el abuso de la tecnología?

Algunos estudios han revelado que la tecnología usada en exceso repercute directamente en la salud, algunos usuarios han experimentado:

- Depresión
- Aislamiento social
- Pérdida de placer en las actividades diarias
- Ansiedad
- Sedentarismo
- Sobrepeso y obesidad
- Trastornos del sueño
- Pérdida de memoria
- Fatiga
- Desarrollo de tumores cerebrales
- Tensión ocular
- Fobias, como la nomofobia, que es el miedo de no tener a la mano el celular

La desintoxicación digital, o "digital detox", es el proceso de reducir o suspender el uso de dispositivos electrónicos y tecnologías digitales como teléfonos, computadoras, redes sociales, etc., por un periodo determinado, con el objetivo de mejorar la salud mental, física y el bienestar general. El proceso de desintoxicación digital implica:

Desconexión:

Evitar o limitar el uso de dispositivos electrónicos, como teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras, televisores, etc.

Reducción de la exposición:

Limitar el tiempo dedicado a plataformas digitales como redes sociales, mensajería instantánea, juegos en línea, etc.

Aumento de la atención y concentración:

Disminuir las distracciones y mejorar la capacidad de enfoque en actividades no digitales.

What consequences can technology abuse have on my body?

Some studies have revealed that excessive use of technology directly impacts health. Some users have experienced:

- Depression
- Social isolation
- Loss of pleasure in daily activities
- Anxiety
- Sedentary lifestyle
- Overweight and obesity
- Sleep disorders
- Memory loss
- Fatigue
- Development of brain tumors
- Eye strain
- Phobias, such as nomophobia, the fear of not having a cell phone within reach

Digital detox is the process of reducing or suspending the use of electronic devices and digital technologies such as phones, computers, social media, etc., for a specified period, with the goal of improving mental and physical health and overall well-being. The digital detox process involves:

Disconnect:

Avoid or limit the use of electronic devices, such as smartphones, tablets, computers, televisions, etc.

Reduce exposure:

Limit the time spent on digital platforms such as social media, instant messaging, online games, etc.

Increase attention and concentration:

Reduce distractions and improve your ability to focus on non-digital activities.

Mayor bienestar emocional:
Reducir el estrés, la ansiedad y el agotamiento mental causados por el uso excesivo de la tecnología.

Mejora del sueño:
La exposición a pantallas antes de dormir puede afectar negativamente la calidad del sueño, por lo que desconectar antes de acostarse puede mejorar la calidad del descanso.

Aumento de la productividad:
Al reducir las distracciones digitales, se puede mejorar la concentración y la productividad en tareas que no requieren tecnología.

Beneficios de la desintoxicación digital:

Mejora de la salud mental:
Reducir la exposición a la tecnología puede disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Aumento de la atención y la concentración:
Desconectarse de las distracciones digitales puede mejorar la capacidad de enfoque.

Mejora del sueño:
La exposición a pantallas antes de dormir puede afectar negativamente la calidad del sueño, por lo que desconectar antes de acostarse puede mejorar la calidad del descanso.

Mayor productividad:
Al reducir las distracciones digitales, se puede mejorar la concentración y la productividad en tareas que no requieren tecnología.

Mejor relación con el entorno:
Se puede disfrutar más del mundo real, de la naturaleza y de las actividades al aire libre.

Mejor relación con los demás:
Al desconectar de las pantallas, se puede dedicar más tiempo a las interacciones sociales y a las relaciones personales.

Mayor conciencia del uso de la tecnología:
La desintoxicación digital puede ayudar a desarrollar una relación más saludable con la tecnología y a identificar los hábitos de uso que pueden ser perjudiciales.

Greater emotional well-being:
Reduce stress, anxiety, and mental exhaustion caused by excessive technology use.

Improved sleep:
Exposure to screens before bed can negatively affect sleep quality, so unplugging before bed can improve the quality of your rest.

Increased productivity:
By reducing digital distractions, you can improve concentration and productivity on tasks that don't require technology.

Benefits of a digital detox:

Improved mental health:
Reducing exposure to technology can reduce stress, anxiety, and depression.

Increased attention and concentration:
Disconnecting from digital distractions can improve your ability to focus.

Improved sleep:
Exposure to screens before bed can negatively affect sleep quality, so unplugging before bed can improve the quality of your rest.

Increased productivity:
By reducing digital distractions, you can improve concentration and productivity on tasks that don't require technology.

Better relationship with your environment:
You can enjoy the real world, nature, and outdoor activities more.

Better relationships with others:
By disconnecting from screens, you can dedicate more time to social interactions and personal relationships.

Greater awareness of technology use:
A digital detox can help you develop a healthier relationship with technology and identify potentially harmful usage habits.

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES
FOLLOW US ON SOCIAL NETWORKS



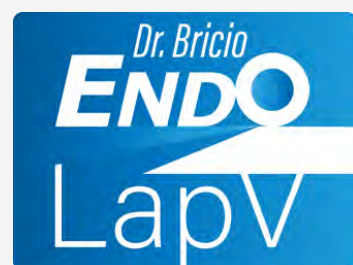


Malecón • www.visitpuertovallarta.com



**EL AMOR DE UNA MADRE
ES COMO EL MAR:
INMENSO, INFINITO
Y SIEMPRE DISPUESTO
A RECIBIRTE.**

**A MOTHER'S
LOVE IS LIKE
THE SEA: IMMENSE,
INFINITE, AND ALWAYS
READY TO RECEIVE YOU.**



Healthcare by the *Sea*

Soundialys®

Seahealth

IPV pass

En Healthcare by the Sea brindamos atención médica ambulatoria profesional y especializada.

At Healthcare by the Sea we provide professional and specialized outpatient medical care.



Healthcare
by the Sea

Para experimentar estas ventajas debe de haber una disposición total, ya que no será fácil quitar esa sensación de control sobre nuestras vidas, misma que hemos ido alimentando desde hace años.

Los expertos comentan que se debe ser dedicado y comprometido el tiempo que se haya dispuesto a estar abstemio de tecnología. Este detox no tiene que ser de años para ver los resultados anteriormente listados; en tan solo una semana se pueden obtener, siempre y cuando no se pierda el objetivo.

Cómo realizar una desintoxicación digital:

Lo primero que debes de hacer es determinar el tiempo que estarás alejado de todo dispositivo que te acerque al mundo cibernético. La duración la escoges tú, no existe regla alguna de tiempo, pero lo recomendable es que comiences por una semana para que te vayas acostumbrando.

Aunque parece sencillo, implica un gran esfuerzo, pues en la vida diaria estamos acostumbrados a tener el celular muy cerca de nosotros y contestar con inmediatez. Durante estos siete días podrás practicar para ir aumentando tus sesiones de detox futuros.

To experience these benefits, you must be completely willing, as it won't be easy to shake off that feeling of control over our lives, which we've been nurturing for years.

Experts say you must be dedicated and committed to abstaining from technology for the amount of time you've set aside. This detox doesn't have to last years to see the results listed above; you can achieve them in just one week, as long as you stick to your goal.

How to do a digital detox:

The first thing you should do is determine how long you'll be away from any device that brings you closer to the cyber world. The duration is up to you; there's no set time limit, but it's recommended that you start with a week to get used to it.

Although it seems simple, it requires a great deal of effort, as in everyday life we're accustomed to having our cell phones very close to us and answering them immediately. During these seven days, you can practice to increase your future detox sessions.

Establecer límites de tiempo:
Determinar horarios específicos para el uso de dispositivos electrónicos y respetarlos.

Crear zonas libres de tecnología:
Designar áreas de la casa o del trabajo donde los dispositivos digitales no estén permitidos.

Desactivar notificaciones:
Evitar las distracciones de las notificaciones de redes sociales y otras aplicaciones.

Planificar actividades alternativas:
Preparar actividades no digitales para ocupar el tiempo libre, como leer, practicar un hobby, hacer ejercicio, o pasar tiempo con la familia y amigos.

Comunicar la desintoxicación:
Informar a las personas más cercanas sobre la desconexión para evitar confusiones o preocupaciones.

Ser paciente y flexible:
La desintoxicación digital requiere tiempo y compromiso. No es necesario ser demasiado rígido al principio y se puede empezar gradualmente.

¿Cuál es el propósito de mi detox digital?
En segundo lugar, debes recordar que, para comenzar a resolver un problema, primero debes aceptar que lo tienes. Si en verdad consideras que se está saliendo de control tu consumo de tecnología y lo has admitido, ahora pregúntate: ¿qué quiero hacer en este tiempo?, ¿quiero trabajar en un proyecto que no implica dispositivos digitales?, ¿deseo liberarme del estrés?, ¿disfrutar de la naturaleza o terminar de leer un libro?

Una vez que sepas qué quieres hacer en estos días, puedes continuar con el tercer punto.

Configuración de tus dispositivos:
Quienes ya han pasado por el proceso de desintoxicación digital recomiendan hacer algunos ajustes en la configuración de tu smartphone, como desactivar notificaciones que te harán caer en la tentación de dar clic. Solo se deberán mantener activas las notificaciones importantes.

Podrías, de igual modo, seleccionar algunos ringtones específicos para que tú sepas qué es importante y qué no cuando tu celular suene. Así podrás diferenciar si se trata de un mensaje en ciertos grupos de WhatsApp, correos electrónicos o cualquiera de las redes sociales que uses.

También es de vital importancia avisar a las personas más cercanas que estarás algo ausente para evitar preocupaciones o malentendidos. Si trabajas, sería buena idea utilizar tu periodo vacacional para hacer este ejercicio y así no provocar problemas de desempeño.

Fíjate algunas reglas de uso:
Es prácticamente imposible no estar cerca de la tecnología, pero sí se puede reducir su uso considerablemente, por eso, si decides no apagar por completo tus dispositivos, deberás marcar los horarios en los que lo puedes usar. Por ejemplo, una de esas reglas puede ser el no buscar tu teléfono en cuanto te levantes, ni en las comidas, ni utilizarlo después de cierta hora en la noche.

Conclusiones sobre el detox digital:
Definitivamente no podemos desprendernos por completo de la tecnología puesto que, por motivos escolares, laborales o sociales, estamos “atados” a ella, pero de vez en cuando es bueno reducir el estrés para volvernos a enfocar y valorar lo que realmente es importante.

No perder la visión del mundo real nos mantendrá humanos y conscientes de lo que nos rodea que, al final del día, es lo que vale. Entonces, ¿te animas a hacer un detox?

La desintoxicación digital es una herramienta valiosa para mejorar la salud mental y el bienestar general, y puede ser beneficiosa para personas de todas las edades.

Set time limits:
Set specific times for electronic device use and stick to them.

Create technology-free zones:
Designate areas of your home or work where digital devices are not allowed.

Turn off notifications:
Avoid the distractions of social media and other app notifications.

Plan alternative activities:
Prepare non-digital activities to fill your free time, such as reading, pursuing a hobby, exercising, or spending time with family and friends.

Communicate about the detox:
Inform those closest to you about the disconnection to avoid confusion or worry.

Be patient and flexible:
A digital detox takes time and commitment. You don't need to be too rigid at first and can start gradually.

What is the purpose of my digital detox?
Secondly, you must remember that, to begin solving a problem, you must first accept that you have one. If you truly believe your technology use is getting out of control and have admitted it, now ask yourself: What do I want to do during this time? Do I want to work on a project that doesn't involve digital devices? Do I want to relieve stress? Enjoy nature or finish reading a book?

Once you know what you want to do during these days, you can move on to the third point.

Setting up your devices:
Those who have already gone through the digital detox process recommend making some adjustments to your smartphone settings, such as disabling notifications that will tempt you to click. Only important notifications should remain active.

You could also select specific ringtones so you know what's important and what isn't when your phone rings. This way, you'll be able to differentiate between messages in certain WhatsApp groups, emails, or any of the social media platforms you use.

It's also vitally important to let those closest to you know that you'll be away for a while to avoid worries or misunderstandings. If you work, it would be a good idea to use your vacation time to do this exercise to avoid performance issues.

Set some rules for use:
It's practically impossible to avoid being around technology, but you can reduce its use considerably. Therefore, if you decide not to completely turn off your devices, you should set

times when you can use them. For example, one of those rules could be not to reach for your phone as soon as you wake up, or during meals, or to use it after a certain time at night.

Conclusions about a digital detox:
We definitely can't completely get rid of technology since, for school, work, or social reasons, we are "tied" to it, but from time to time it's good to reduce stress to refocus and value what's truly important.

Not losing sight of the real world will keep us human and aware of our surroundings, which, at the end of the day, is what counts. So, are you up for a detox?

A digital detox is a valuable tool for improving mental health and overall well-being, and can be beneficial for people of all ages.

Fuente/Source: <https://www.anahuac.mx/>



Soundialys

SÍGUE
NOS

Linktree*



FOLLOW
US

¡QUE LA HEMO NO TE DETENGA!
DON'T LET DIALYSIS STOP YOU!



PUERTO
VALLARTA



RIVIERA
NAYARIT

Nuevo Vallarta (Nayarit) • www.rivieranayarit.com

4

2

3

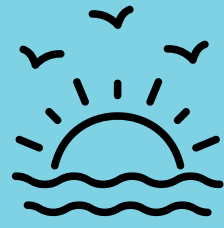
5

1



**De Soundialys a
From Soundialys to**

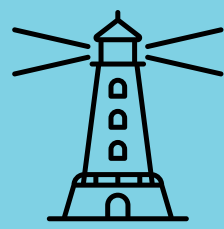
1. Centro/Downtown
15min | 4.2km | 2.6mi



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 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 dudes, 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



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

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

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.

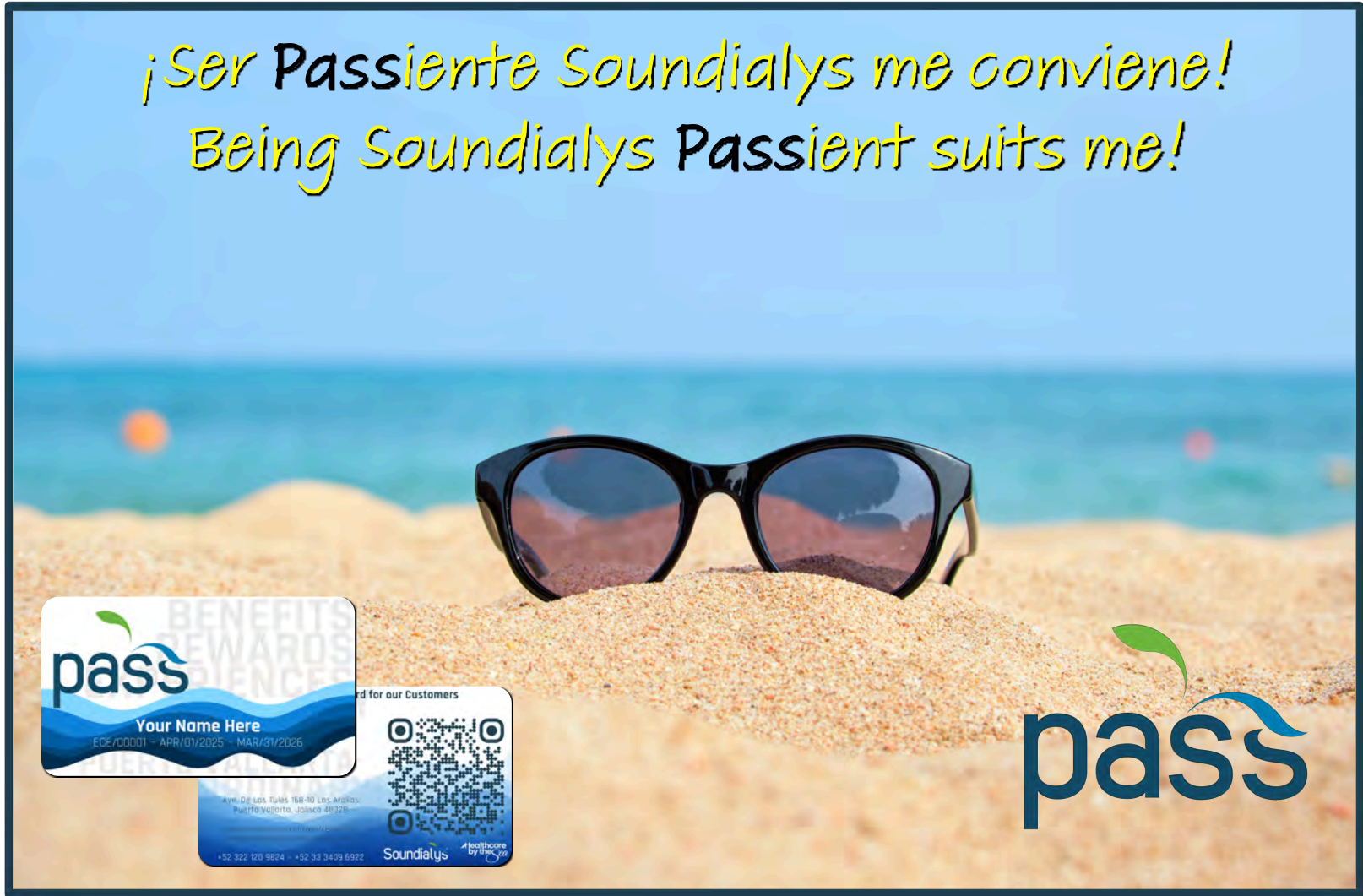
Surgical: Outpatient surgery, Minor procedures, Outpatient hospitalization.



Soundialys

DISFRUTA
DIVIERTETE
RELAJATE
Enjoy Have Fun Relax





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

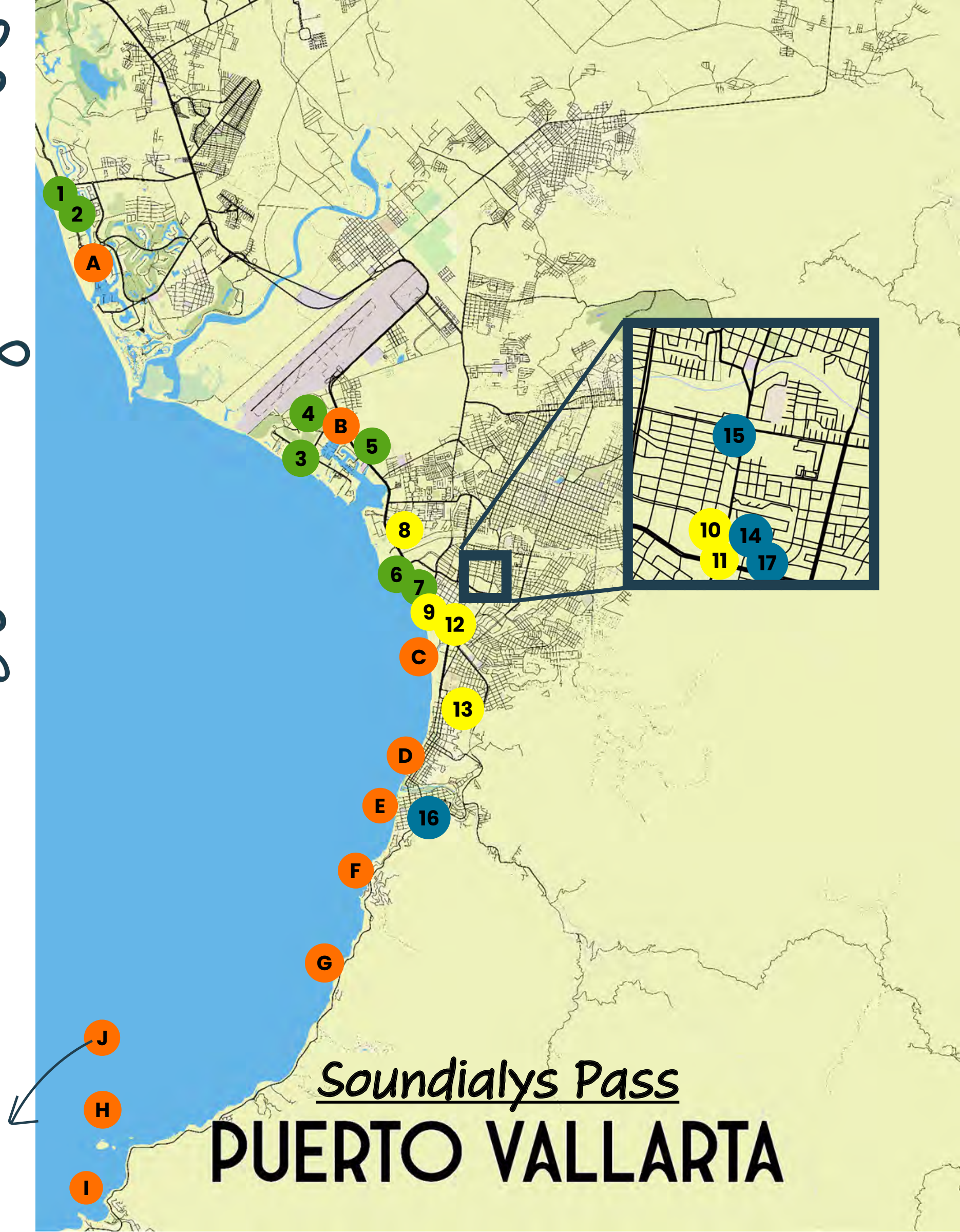
- Abbraccio Cucina Italiana. (8)
- La Leche. (9)
- Basilio Comer & Beber. (10)
- Sushi In-House. (11)
- Mariscos 8T Versailles. (12)
- Café des Artistes. (13)

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)





Healthcare
by the *Sea*