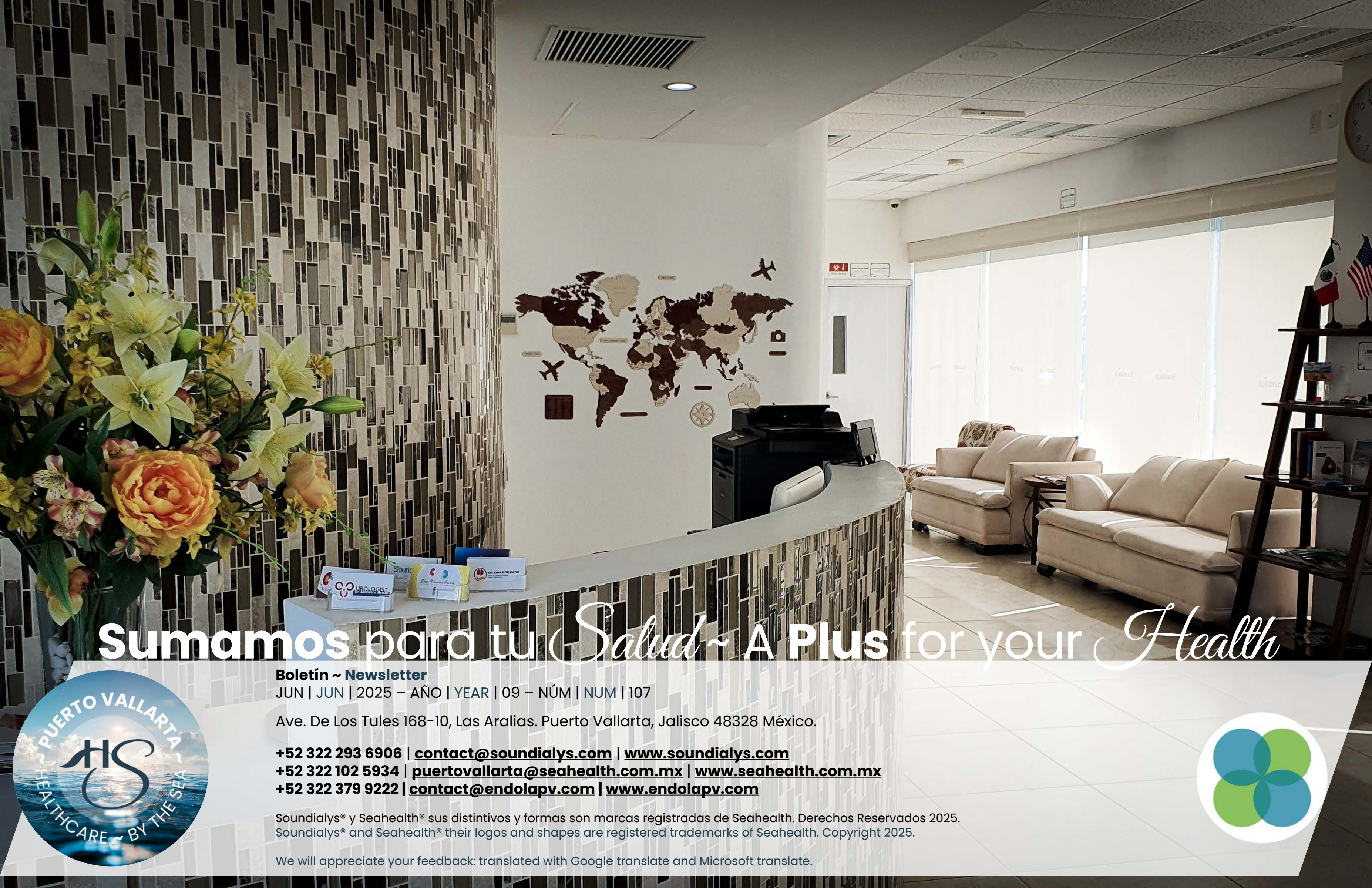


Healthcare by the Sea

Health & Wellness Destination



Los tres tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física | The three types of exercise that can improve your health and physical capacity ~ Cirugía Ambulatoria | Outpatient Surgery



Sumamos para tu Salud ~ A Plus for your Health

Boletín ~ Newsletter

JUN | JUN | 2025 – AÑO | YEAR | 09 – NÚM | NUM | 107

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

+52 322 379 9222 | contact@endolapv.com | www.endolapv.com

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.





Healthcare by the Sea

En **Healthcare by the Sea** 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.

~

At **Healthcare by the Sea** 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.

- ✓ Médicos especialistas
Specialist doctors
- ✓ Procedimientos médicos menores
Minor Medical Procedures
- ✓ Procedimientos de diagnóstico
Diagnostic Procedures
- ✓ Centro de hemodiálisis
Dialysis center
- ✓ Centro urológico
Urological center
- ✓ Cirugía ambulatoria y de mínima invasión
• Outpatient and Minimally Invasive surgery
- ✓ Hospitalización ambulatoria
• Outpatient hospitalization
- ✓ Terapia de infusión IV y Transfusiones de sangre
• IV Infusion therapy and Blood transfusions
- ✓ Laboratorio y Farmacia
• Laboratory and Pharmacy



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.



Centro de Hemodiálisis Dialysis Center

Los tres tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física.

Convenientes para adultos mayores, pero los puede realizar cualquier persona.

La mayoría de las personas tienden a centrarse en un tipo de ejercicio o actividad y piensan que están haciendo lo suficiente. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que es importante realizar los tres tipos de ejercicio: aeróbico, fortalecimiento, equilibrio. Hacer un tipo también puede mejorar su capacidad para hacer los otros y la variedad ayuda a reducir el aburrimiento y el riesgo de lesiones. También hay actividades que incluyen varios tipos de ejercicios como el yoga, baile y ejercicios aeróbicos acuáticos (ejercicios aeróbicos realizados en el agua).

No importa su edad, ¡puede encontrar actividades para su nivel de condición física y sus necesidades y mejorar su salud general!

Ejercicios aeróbicos para adultos mayores.

Los ejercicios aeróbicos, también conocidos como ejercicios de resistencia o ejercicio cardiovascular, implican mover los músculos grandes del cuerpo durante períodos prolongados. Esto requiere que los pulmones muevan más aire y que el corazón bombee más sangre para que les lleguen a los músculos en actividad. La actividad física aeróbica aumenta su ritmo respiratorio y cardíaco.

Ser físicamente activo de manera consistente a lo largo del tiempo, mejorará su resistencia y la salud de sus pulmones, corazón y sistema circulatorio. También puede ayudar a reducir el riesgo de muchas enfermedades comunes en adultos mayores, como la diabetes, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.

Aumente gradualmente su actividad física hasta alcanzar al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada (como caminatas rápidas) cada semana. Si realizar ejercicio cuando tiene una afección crónica le dificulta poder alcanzar la cantidad recomendada de ejercicio, hable con su médico sobre lo que puede hacer. En general, es una buena idea ser tan físicamente activo como pueda; incluso el movimiento de intensidad leve puede ser beneficioso. Trate de estar activo durante todo el día y evite estar sentado por largos períodos de tiempo.

The three types of exercise that can improve your health and physical capacity.

Suitable for older adults, but can be done by anyone.

Most people tend to focus on one type of exercise or activity and think they're doing enough. However, research has shown that it's important to do all three types of exercise: aerobic, strengthening, and balance. Doing one type can also improve your ability to do the others, and variety helps reduce boredom and the risk of injury. There are also activities that include various types of exercise, such as yoga, dance, and water aerobics (aerobic exercises performed in water).

No matter your age, you can find activities for your fitness level and needs and improve your overall health!

Aerobic exercises for older adults.

Aerobic exercises, also known as resistance exercises or cardiovascular exercise, involve moving the body's large muscles for prolonged periods. This requires the lungs to move more air and the heart to pump more blood to reach the working muscles. Aerobic physical activity increases your breathing and heart rate.

Being consistently physically active over time will improve your endurance and the health of your lungs, heart, and circulatory system. It can also help reduce the risk of many common diseases in older adults, such as diabetes, certain cancers, and heart disease.

Gradually increase your physical activity to at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic exercise (such as brisk walking) each week. If exercising with a chronic condition makes it difficult for you to meet the recommended amount of exercise, talk to your doctor about what you can do. In general, it's a good idea to be as physically active as you can; even light-intensity movement can be beneficial. Try to be active throughout the day and avoid sitting for long periods of time.

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES
FOLLOW US ON SOCIAL NETWORKS



Ejemplos de otras actividades de intensidad moderada que mejoran la resistencia incluyen:

- Trabajos de jardinería, como rastrillar hojas o cortar el césped
- Tareas domésticas, como trapear o aspirar
- Bailar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Subir escaleras o colinas

Sugerencias para su seguridad.

- Preste atención a lo que su cuerpo le dice: las actividades de resistencia no deben causar mareos, dolor o presión en el pecho, ni una sensación de tener náuseas.
- Haga una pequeña actividad ligera, como caminar despacio, antes y después de sus actividades aeróbicas para calentar y enfriar los músculos.
- Asegúrese de beber líquidos cuando realice cualquier actividad que le haga sudar. Si su médico le ha dicho que limite su consumo de líquidos, asegúrese de verificar antes de aumentar la cantidad de líquido que bebe mientras hace ejercicio.
- Si va a hacer ejercicio al aire libre, tenga cuidado con el clima y su entorno.
- Para evitar lesiones, use equipos de seguridad, como un casco cuando ande en bicicleta y zapatillas y ropa adecuada.
- Consulte con su médico si no está seguro sobre una actividad en particular.

Sugerencia fácil: pruebe la intensidad del ejercicio que hace.

Cuando esté haciendo ejercicio, intente hablar: si respira con dificultad, pero aún puede mantener una conversación con facilidad, es una actividad de intensidad moderada. Si solo puede decir unas pocas palabras antes de tener que tomar aire, es una actividad de intensidad vigorosa, como correr, por ejemplo. Alcanzar 75 minutos de actividad de alta intensidad o combinar actividad moderada con actividad vigorosa también puede contar para alcanzar su objetivo de ejercicio aeróbico.

Examples of other moderate-intensity activities that improve endurance include:

- Yard work, such as raking leaves or mowing the lawn
- Housework, such as mopping or vacuuming
- Dancing
- Swimming
- Bicycling
- Climbing stairs or hills

Safety Tips:

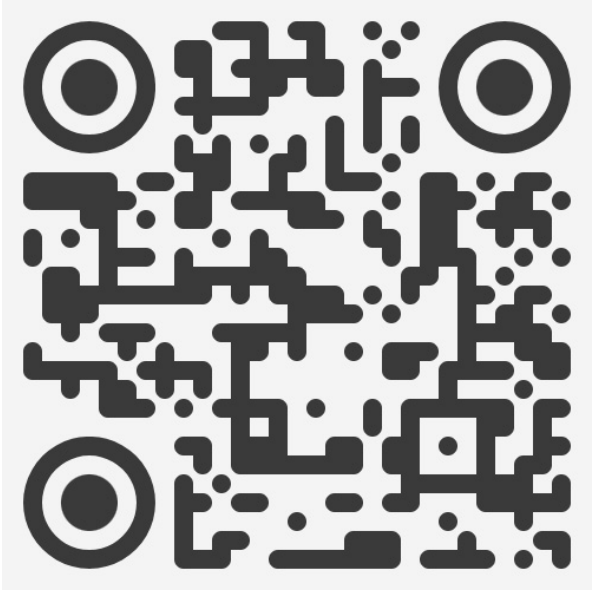
- Pay attention to what your body is telling you: endurance activities should not cause dizziness, chest pain or pressure, or a feeling of nausea.
- Do some light activity, such as walking slowly, before and after your aerobic activities to warm up and cool down your muscles.
- Be sure to drink fluids when doing any activity that causes you to sweat. If your doctor has told you to limit your fluid intake, be sure to check before increasing the amount of fluid you drink while exercising.
- If you will be exercising outdoors, be aware of the weather and your surroundings.
- To avoid injury, wear safety equipment, such as a helmet when biking and appropriate shoes and clothing.
- Consult your doctor if you're unsure about a particular activity.

Easy tip: Test the intensity of your exercise.

When you're exercising, try talking: If you're breathing heavily but can still carry on a conversation easily, it's a moderate-intensity activity. If you can only say a few words before having to gasp for air, it's a vigorous-intensity activity, like running, for example. Achieving 75 minutes of high-intensity activity or combining moderate and vigorous activity can also count toward reaching your aerobic exercise goal.



Contáctanos:
Contact Us:



Ejercicios de fortalecimiento para personas mayores.

Los ejercicios para fortalecer los músculos, a veces llamados ejercicios de fortalecimiento muscular, ejercicios de fuerza o entrenamiento de fuerza, son actividades que requieren que los músculos se contraigan, muchas veces para levantar cosas pesadas. El aumento gradual de la cantidad de peso, del número de series o repeticiones o de la frecuencia semanal del ejercicio resultarán en músculos más fuertes.

Los ejercicios de fortalecimiento mejoran la manera en que el cuerpo funciona y puede ayudarlo a mantenerse independiente y facilitar las actividades diarias, como levantarse de una silla, subir escaleras y cargar las compras.

Estos tipos de ejercicios son importantes porque pueden ayudar a mantener la fortaleza de los músculos, retrasar la pérdida de masa muscular y ayudar a prevenir caídas y lesiones relacionadas con caídas.

Intente realizar actividades de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana para trabajar los principales grupos musculares del cuerpo (músculos de las piernas, caderas, pecho, espalda, abdomen, hombros y brazos), pero no ejercite el mismo grupo muscular dos días seguidos para dejar que los músculos descansen. Los ejercicios deben implicar al menos un nivel moderado de intensidad o esfuerzo y realizarse hasta el punto en el que sería difícil hacer otra repetición. Una serie de ocho a doce repeticiones de cada ejercicio es efectiva, aunque dos o tres series pueden ser más efectivos. Si apenas está comenzando, intente hacer ejercicio sin pesas o sin bandas de resistencia (bandas elásticas que proporcionan diferentes resistencias) o use una banda liviana hasta que se sienta cómodo.

A continuación, se listan algunos ejemplos de ejercicios de fortalecimiento:

- Usar bandas elásticas de resistencia, máquinas de pesas o levantar mancuernas (pesas de mano).
- Levantar el peso del propio cuerpo con ejercicios como hacer círculos con los brazos, levantar las piernas, lagartijas (pushups), dominadas (pullups), planchas, sentadillas o zancadas.
- Cargar cosas pesadas, como las compras.
- Jardinería, que puede requerir cavar y levantar.

Sugerencias para su seguridad.

- Preste atención a lo que su cuerpo le dice. Hacer demasiados ejercicios de fuerza puede causar agotamiento, dolor en las articulaciones y músculos o lesiones.
- Antes de hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, haga ejercicios de calentamiento con ejercicios con menos peso.
- No contenga la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento: exhale mientras levanta o empuja e inhale mientras se relaja.
- Evite trabar o estirar las articulaciones de los brazos y las piernas en una posición rígida.
- Hable con su médico o fisioterapeuta si no está seguro sobre algún movimiento en particular.
- Considere programar una o dos sesiones con un entrenador personal o buscar una clase grupal en un gimnasio local, centro recreativo para aprender la forma adecuada de hacer cada ejercicio.

Strengthening exercises for older adults.

Muscle-strengthening exercises, sometimes called muscle-strengthening exercises, strength exercises, or strength training, are activities that require the muscles to contract, often to lift heavy objects. Gradually increasing the amount of weight, the number of sets or repetitions, or the weekly frequency of exercise will result in stronger muscles.

Strengthening exercises improve the way your body functions and can help you stay independent and make daily activities easier, such as getting up from a chair, climbing stairs, and carrying groceries.

These types of exercises are important because they can help maintain muscle strength, slow the loss of muscle mass, and help prevent falls and fall-related injuries.

Try to do muscle-strengthening activities at least two days a week to work the major muscle groups of your body (legs, hips, chest, back, abdomen, shoulders, and arms), but avoid exercising the same muscle group two days in a row to give your muscles a rest. Exercises should involve at least a moderate level of intensity or exertion and be performed to the point where it would be difficult to do another repetition. One set of eight to twelve repetitions of each exercise is effective, although two or three sets may be more effective. If you're just starting out, try exercising without weights or resistance bands (elastic bands that provide different resistances) or use a light band until you feel comfortable.

Listed below are some examples of strengthening exercises:

- Using resistance bands, weight machines, or lifting dumbbells (hand weights).
- Lifting your own body weight with exercises such as arm circles, leg raises, pushups, pullups, planks, squats, or lunges.
- Carrying heavy objects, such as groceries.
- Gardening, which may require digging and lifting.

Safety Tips:

- Pay attention to what your body is telling you. Doing too much strength training can cause exhaustion, joint and muscle pain, or injury.
- Before doing muscle-strengthening exercises, warm up with lighter weights.
- Don't hold your breath during strength training exercises: exhale as you lift or push, and inhale as you relax.
- Avoid locking or stretching your arm and leg joints into a rigid position.
- Talk to your doctor or physical therapist if you're unsure about a particular movement.
- Consider scheduling one or two sessions with a personal trainer or looking for a group class at a local gym or recreation center to learn the proper form for each exercise.



Flexibilidad.

La flexibilidad es la capacidad de una articulación de poder realizar toda la amplitud de movimiento. El estiramiento puede mejorar su flexibilidad, lo cual es necesario para hacer los tres tipos de ejercicios.

Moverse con mayor libertad le facilitará realizar tareas diarias como agacharse para atarse los zapatos o vaciar el lavaplatos. Estire sus músculos cuando estos estén calientes y después de ejercicios de resistencia o de fortalecimiento muscular. Recuerde respirar y no estire tanto que sienta dolor.

Ejercicios de equilibrio para las personas mayores.

El equilibrio implica mantener la estabilidad del cuerpo tanto en reposo como en movimiento. Al igual que los ejercicios para fortalecer los músculos, los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas y lesiones relacionadas con las caídas. Se recomienda realizar aproximadamente tres sesiones de ejercicios de equilibrio a la semana.

Algunos ejemplos de ejercicios de equilibrio incluyen:

- Tai chi, una "meditación en movimiento" que implica mover el cuerpo de manera lenta, suave y precisa, mientras se respira profundamente
- Yoga
- Pararse en un solo pie
- Caminar en fila con el talón de un pie delante del otro
- Marcha equilibrada
- Caminar hacia atrás o de lado
- Pararse de una posición sentada
- Usar una tabla inestable

Sugerencias para su seguridad.

- Preste atención a lo que su cuerpo le dice. Si se siente inestable, tome medidas para estabilizarse.
- Vaya despacio y con atención para prevenir caídas.
- Hable con su médico si no está seguro sobre algún ejercicio en particular.
- Tenga una silla resistente o una persona cerca para poder agarrarse de ella si se siente inestable.
- Use calzado cómodo y estable o vaya descalzo para mantener un buen agarre en el suelo o en la alfombra.

Combinar los tres tipos de actividad física.

Los adultos mayores necesitan una combinación de actividades físicas para mantenerse saludables. Como parte de su actividad semanal, incluya una combinación de actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular y de equilibrio.

También puede combinar más de un tipo de ejercicio en la misma sesión de entrenamiento. Actividades como bailar, yoga, tai chi, jardinería o deportes también se pueden considerar una combinación, ya que a menudo incorporan múltiples tipos de actividad física.

Flexibility.

Flexibility is a joint's ability to perform a full range of motion. Stretching can improve your flexibility, which is necessary for all three types of exercises.

Moving more freely will make it easier to perform daily tasks such as bending down to tie your shoes or emptying the dishwasher. Stretch your muscles when they are warm and after resistance or muscle-strengthening exercises. Remember to breathe and don't stretch so far that you feel pain.

Balance exercises for seniors.

Balance involves maintaining body stability both at rest and in motion. Like muscle-strengthening exercises, balance exercises help prevent falls and fall-related injuries. It is recommended to perform approximately three sessions of balance exercises per week.

Some examples of balance exercises include:

- Tai chi, a "moving meditation" that involves moving the body slowly, smoothly, and precisely while breathing deeply
- Yoga
- Standing on one foot
- Walking in a line with the heel of one foot in front of the other
- Balanced gait
- Walking backward or sideways
- Standing from a sitting position
- Using an unstable board

Suggested steps for your safety:

- Pay attention to what your body is telling you. If you feel unsteady, take steps to stabilize yourself.
- Go slowly and carefully to prevent falls.
- Talk to your doctor if you are unsure about a particular exercise.
- Have a sturdy chair or someone nearby to hold onto if you feel unsteady.
- Wear comfortable, stable shoes or go barefoot to maintain a good grip on the floor or mat.

Combine all three types of physical activity.

Older adults need a combination of physical activities to stay healthy. As part of your weekly activity, include a combination of aerobic, strength-training, and balance activities.

You can also combine more than one type of exercise in the same workout. Activities such as dancing, yoga, tai chi, gardening, or sports can also be considered a combination, as they often incorporate multiple types of physical activity.

Fuente/Source:

<https://www.nia.nih.gov/>



Soundialys

SÍGUE
NOS

Linktree*



FOLLOW
US

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

4

2

3

5

1



De Soundialys a
From Soundialys to

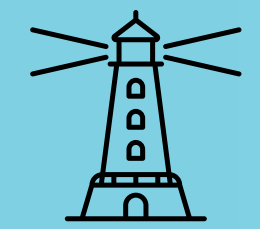
1. Centro/Downtown
15min | 4.2km | 2.6mi



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 una 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

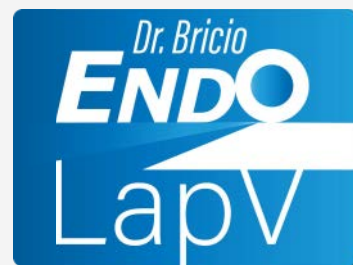


 PUERTO
VALLARTA

Mismaloya • www.visitpuertovallarta.com

MI PRIMER HÉROE, MI ÚLTIMO
HÉROE Y MI
HÉROE DE SIEMPRE
¡FELIZ DÍA DEL PADRE!

MY FIRST HERO, MY LAST
HERO AND MY
ALWAYS HERO HAPPY
FATHER'S DAY!



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



FOLLOW US
SIGUENOS



Cirugía Ambulatoria.

Prepararse para pasar una o dos noches en el hospital podría no estar en su lista de cosas por hacer si se está preparando para una cirugía. Hoy en día, casi dos tercios de todas las operaciones se realizan en centros ambulatorios, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su cirugía podría realizarse en un centro conectado a un hospital, un centro quirúrgico independiente o en el consultorio de su médico. La cirugía ambulatoria, también llamada cirugía ambulatoria o en el mismo día, ofrece a los pacientes la comodidad de recuperarse en casa y puede ser más económica. También puede ayudar a reducir el riesgo de infección.

Dondequiera que se realice la cirugía, se le administrará algún tipo de anestesia o medicamento para evitar que sienta dolor durante el procedimiento.

Las cirugías ambulatorias pueden durar desde unos minutos hasta algunas horas, y la mayoría de las veces no se consideran emergencias médicas. Una cirugía ambulatoria típica puede ser la extirpación de un lunar simple, la reparación de una hernia o un reemplazo de rodilla.

¿Qué tipos de anestesia hay disponibles? Dondequiera que se realice la cirugía, se le administrará algún tipo de anestesia o medicamento para evitar que sienta dolor durante el procedimiento. Existen cuatro tipos principales de anestesia que se utilizan en la cirugía ambulatoria. Usted y su cirujano o anesthesiologo, un médico especializado en anestesia, hablarán con usted sobre esto antes de la cirugía para que sepa qué esperar y pueda prepararse para una experiencia segura y cómoda.

Outpatient Surgery.

Packing a bag for a night or two in the hospital might not be on your to-do list if you're preparing for surgery. Today nearly two-thirds of all operations are performed in outpatient facilities, according to the Centers for Disease Control and Prevention. Your surgery might be performed in a facility connected to a hospital, a separate surgical center or your physician's office. Outpatient surgery, also called same-day, ambulatory, or office-based surgery, provides patients with the convenience and comfort of recovering at home, and can cost less. It might also help lower your risk of infection.

Wherever your surgery is performed, you will be given some form of anesthesia or medication to keep you from feeling pain during the procedure.

Outpatient surgeries can take a few minutes or a few hours, and most are not for medical emergencies. A typical outpatient surgery might be a simple mole removal, a hernia repair, or a knee replacement.

What types of anesthesia are available?

Wherever your surgery is performed, you will be given some form of anesthesia or medication to keep you from feeling pain during the procedure. There are four main types of anesthesia used in outpatient surgery. You and your surgeon or anesthesiologist, a medical doctor who specializes in anesthesia care, will discuss this with you before your surgery so you will know what to expect and can prepare for a safe and comfortable experience.

Los cuatro tipos de anestesia:

Anestesia general. Este tipo de anestesia se administra a través de una mascarilla o vía intravenosa y provoca la pérdida del conocimiento durante el procedimiento. La anestesia general se utiliza generalmente para procedimientos mayores, como reemplazos de rodilla o cadera.

Anestesia regional. La anestesia regional se administra generalmente mediante una inyección o un tubo delgado llamado catéter, a menudo en la columna vertebral. Insensibiliza una parte más extensa del cuerpo que la anestesia local, como el cuerpo de cintura para abajo. Se utiliza a menudo para procedimientos como partos o cirugías de abdomen, brazo o pierna. Estará despierto, pero no sentirá dolor en la zona adormecida.

Anestesia monitorizada o sedación intravenosa. Es posible que le administren medicamentos que lo relajen o lo adormezcan por vía intravenosa. Existen varios niveles de sedación y cada persona reacciona de forma diferente. Algunas personas están despiertas y pueden hablar, pero no sienten dolor. Otras caen en un sueño profundo y no recuerdan nada del procedimiento. Este tipo de anestesia se utiliza a menudo para procedimientos mínimamente invasivos, como las colonoscopias. En ocasiones, la sedación se combina con anestesia local.

Anestésico local. Generalmente, se trata de una inyección única de medicamento que adormece una pequeña zona para procedimientos como la toma de una biopsia de piel, la reparación de una fractura o la sutura de una herida profunda. Estará despierto y alerta, pero no sentirá dolor en la zona tratada.

Su médico le dará instrucciones específicas sobre cómo prepararse la noche anterior y el día de la cirugía para garantizar una experiencia segura y exitosa.

¿Cómo debe prepararse para una cirugía ambulatoria?

Al igual que para una cirugía con ingreso hospitalario, existen instrucciones que debe seguir para prepararse para su cirugía ambulatoria. Su preparación dependerá en parte del tipo de anestesia que se le vaya a administrar. Si se le administrará sedación o anestesia general, es posible que le indiquen que no coma ni beba nada durante varias horas antes del procedimiento. Esto generalmente no es necesario para procedimientos menores que requieren solo anestesia local.



The four types of anesthesia:

General anesthesia. This type of anesthesia is given through a mask or IV and causes you to become unconscious during the procedure. General anesthesia is typically used for major procedures such as knee or hip replacements.

Regional anesthesia. Regional anesthesia is usually given through an injection or a thin tube called a catheter, often in the spine. It numbs a larger part of the body than local anesthetic does, such as your body from the waist down. It is often used for procedures such as childbirth, or surgeries of the abdomen, arm, or leg. You will be awake but won't feel pain in the area that is numbed.

Monitored anesthesia care or (IV) sedation. You may be given medication that relaxes you or makes you sleepy through an IV into a vein. There are several levels of sedation, and people react differently to them. Some people are awake and can talk but feel no pain. Others fall into a deep sleep and remember nothing of the procedure. This type of anesthesia is often used for minimally invasive procedures such as colonoscopies. Sedation sometimes is combined with local anesthetic.

Local anesthetic. This is usually a one-time injection of medicine that numbs a small area for procedures such as a taking a skin biopsy, repairing a broken bone, or stitching a deep cut. You will be awake and alert but won't feel pain in the area being treated.

Your physician will give specific instructions on how to prepare the night before and the day of your surgery to help ensure a safe and successful experience.

How should you prepare for outpatient surgery?

Just like for inpatient surgery in a hospital, there are instructions to follow to prepare for your outpatient surgery. Your preparation will depend in part on the type of anesthesia you will be having. If you are having sedation or general anesthesia, you may be told not to eat or drink anything for several hours before your procedure. This is usually not necessary for minor procedures requiring only local anesthesia.

Imagen de un médico hablando sobre la salud de una mujer mayor, con ella y su hija a su lado. Otros preparativos que ayudarán a garantizar un procedimiento seguro y cómodo incluyen lo siguiente:

Visite a un amigo o familiar. Si le administran anestesia que la adormece o la seda, no podrá conducir ni regresar a casa por sí sola. Tener a alguien con usted también le ayudará a relajarse antes del procedimiento y le ayudará a recordar las instrucciones para su recuperación. Use ropa cómoda. Es posible que sienta dolor por la cirugía o tenga vendajes que cubran las incisiones, así que use ropa holgada y cómoda.

Planifique su tiempo de recuperación. Si se sometió a una cirugía menor con anestesia local, es posible que pueda regresar a casa poco después del procedimiento. Si recibe anestesia regional, sedación o anestesia general, el anestesiólogo podría monitorearla durante algunas horas para asegurarse de que su corazón y respiración sean normales y que no presente efectos secundarios. Una vez en casa, es recomendable que alguien lo acompañe al menos durante las primeras 24 horas. Probablemente sienta algo de dolor y somnolencia. La anestesia también puede afectar sus reflejos y juicio por un tiempo, así que planifique quedarse en casa y descansar.

Prepárese para los efectos secundarios. Pregunte a su anestesiólogo o cirujano qué tipo de dolor o molestias puede esperar y cuál es la mejor manera de tratarlo. Los anestesiólogos son especialistas en el control del dolor y pueden aconsejarle sobre medicamentos con y sin receta, así como sobre cómo controlar el dolor sin fármacos. El anestesiólogo también puede ayudarle si tiene náuseas o vómitos, que algunos pacientes experimentan durante algunas horas o días después de la cirugía y la anestesia.

¿Qué debe saber sobre el centro y los médicos?

Si bien las cirugías ambulatorias pueden no ser para emergencias médicas y suelen ser menos complejas que las cirugías que requieren una noche de hospitalización, es importante informarse bien para asegurarse de recibir la mejor atención.

Shot of a doctor discussing a senior woman's health with her and her daughter by her side. Other preparations that will help ensure a safe and comfortable procedure include the following:

Bring a friend or family member. If you are having anesthesia that puts you to sleep or sedates you, you won't be able to drive or get home on your own. Having someone with you will also help you relax before your procedure and will help you remember the instructions for your recovery.

Wear comfortable clothing. You may be sore from the surgery or have bandages that cover incisions, so wear loose and comfortable clothes.

Plan for recovery time. If you've had a minor surgery with local anesthetic, you may be able to go home very soon after your procedure. If you have regional anesthesia, sedation or general anesthesia, the anesthesiologist may monitor you for a few hours to make sure your heart and breathing are normal, and you aren't experiencing side effects. Once you're home, it's a good idea to have someone stay with you for at least the first 24 hours. You will probably have some soreness and may be sleepy. The anesthesia also may affect your reflexes and judgment for a while, so plan to stay home and rest.

Be prepared for side effects. Ask your anesthesiologist or surgeon what type of pain or soreness to expect and how best to treat it. Anesthesiologists are specialists in controlling pain and can advise you on prescription and over-the-counter medications, as well as ways to manage pain without drugs. Anesthesiologist can also help if you have nausea or vomiting, which some patients experience for a few hours or days after surgery and anesthesia.

What should you know about the facility and physicians?

Although outpatient surgeries may not be for medical emergencies and are often less complex than surgeries requiring an overnight hospital stay, it's still important to do your homework to make sure you're getting the best care.



Aquí tiene algunas preguntas:

¿Cuáles son las cualificaciones del cirujano y del resto del personal médico? Pregunte sobre las cualificaciones y la experiencia del médico que le atiende para asegurarse de que esté certificado para realizar el procedimiento. Quienes están cualificados cuentan con formación especializada y han aprobado exámenes de una junta nacional de cirujanos. Pregunte también a su cirujano sobre su historial en el procedimiento específico al que se va a someter, así como sobre sus éxitos y complicaciones.

Asegúrese de que el personal de enfermería y el resto del personal clínico que apoya al cirujano también tengan experiencia en el procedimiento y la formación médica adecuada.

¿Quién administra y supervisa la anestesia? Asegúrese de que un anestesiólogo dirija su atención anestésica, especialmente si recibe anestesia general o sedación. Un anestesiólogo también puede garantizar que reciba el tratamiento más eficaz para el dolor después del procedimiento.

¿El centro quirúrgico cuenta con la licencia y el equipo necesarios para realizar su procedimiento? Aunque es poco frecuente, pueden ocurrir emergencias durante la cirugía. A diferencia de los hospitales, es posible que un centro de cirugía ambulatoria o en consultorio no cuente con un servicio de urgencias cercano, por lo que es importante preguntar si el centro quirúrgico cuenta con medicamentos, equipos y procedimientos de emergencia para atenderlo de forma segura en caso de emergencia. El centro de cirugía ambulatoria debe estar autorizado y acreditado.

Here are some questions to ask:

What are the qualifications of the surgeon and other medical staff? Ask about the qualifications and experience of the physician leading your care to make sure he or she is certified to perform the procedure. Those who are qualified have special training and have passed exams given by a national board of surgeons. Also ask your surgeon about his or her record with the specific procedure you're having, and about successes and complications.

Be sure the nurses and other clinical staff who support the surgeon are also experienced with the procedure and have the appropriate medical education and training.

Who is providing and monitoring the anesthesia? Be sure an anesthesiologist is leading your anesthesia care, especially if you are having general anesthesia or sedation. An anesthesiologist also can make sure you get the most effective pain management after your procedure.

Is the surgery center licensed and well-equipped to handle your procedure? Although rare, emergencies can occur during surgery. Unlike hospitals, an office-based or same-day surgery site may not have an emergency facility nearby, so it's important to ask if the surgery center has emergency medications, equipment, and procedures in place to safely care for you if there is an emergency. The outpatient surgery center should be licensed and accredited.

Fuente/Source:

<https://madeforthismoment.asahq.org/>









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

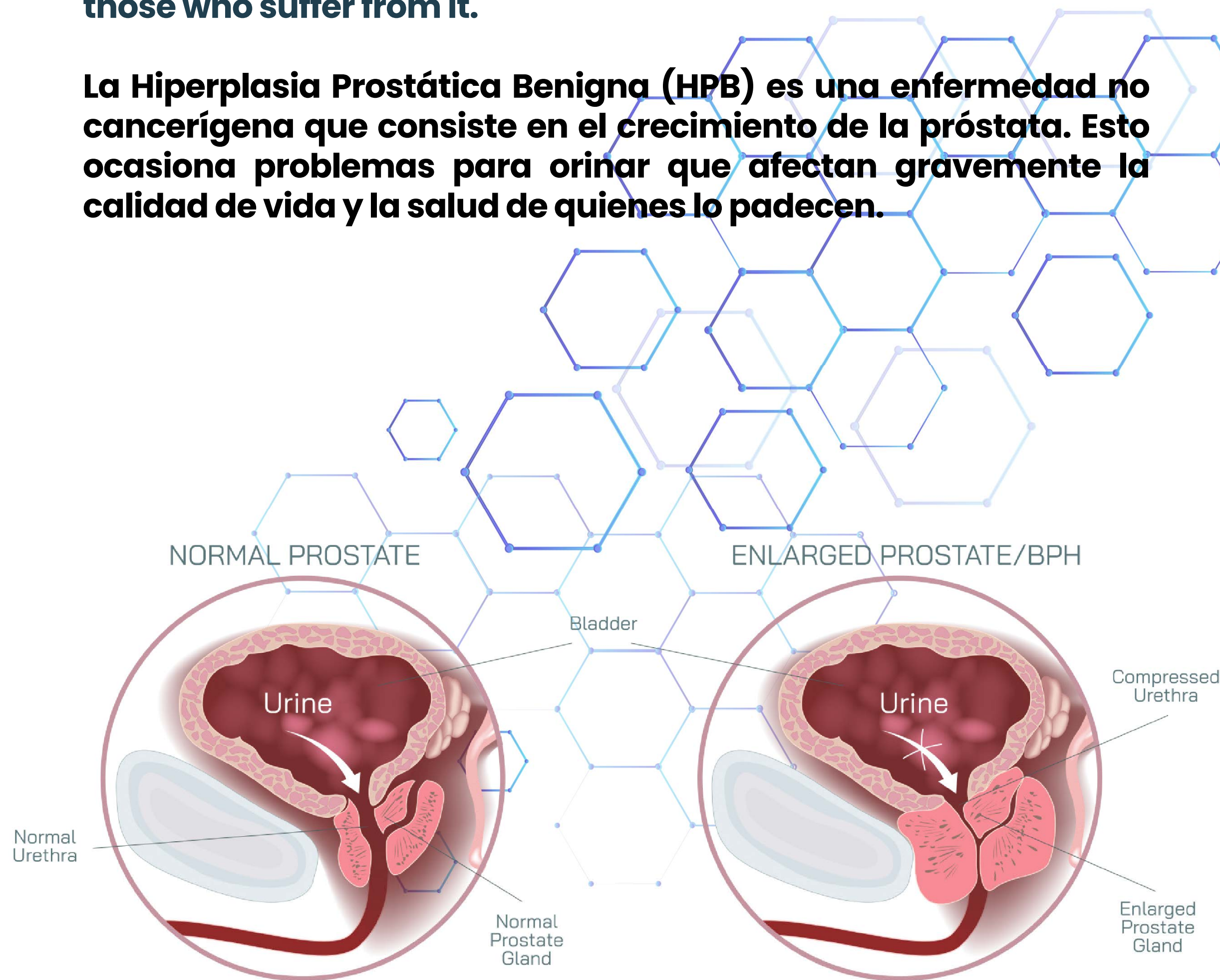
Piedras en los Riñones
Kidney Stones

Enfermedades de la Próstata
Prostate Diseases

Terapia de Vapor Rezūm
Rezūm Sream Therapy

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.

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.



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.

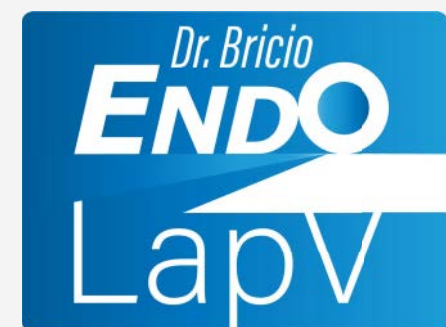
The main benefits you will get with steam therapy are:

- 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

contact@endolapv.com



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 bellísimo 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



Soundialys[®]

DISFRUTA
DIVIÉRTETE
RELÁJATE
Enjoy Have Fun Relax



En portada | Front page:
Islas Marietas.

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

- 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)

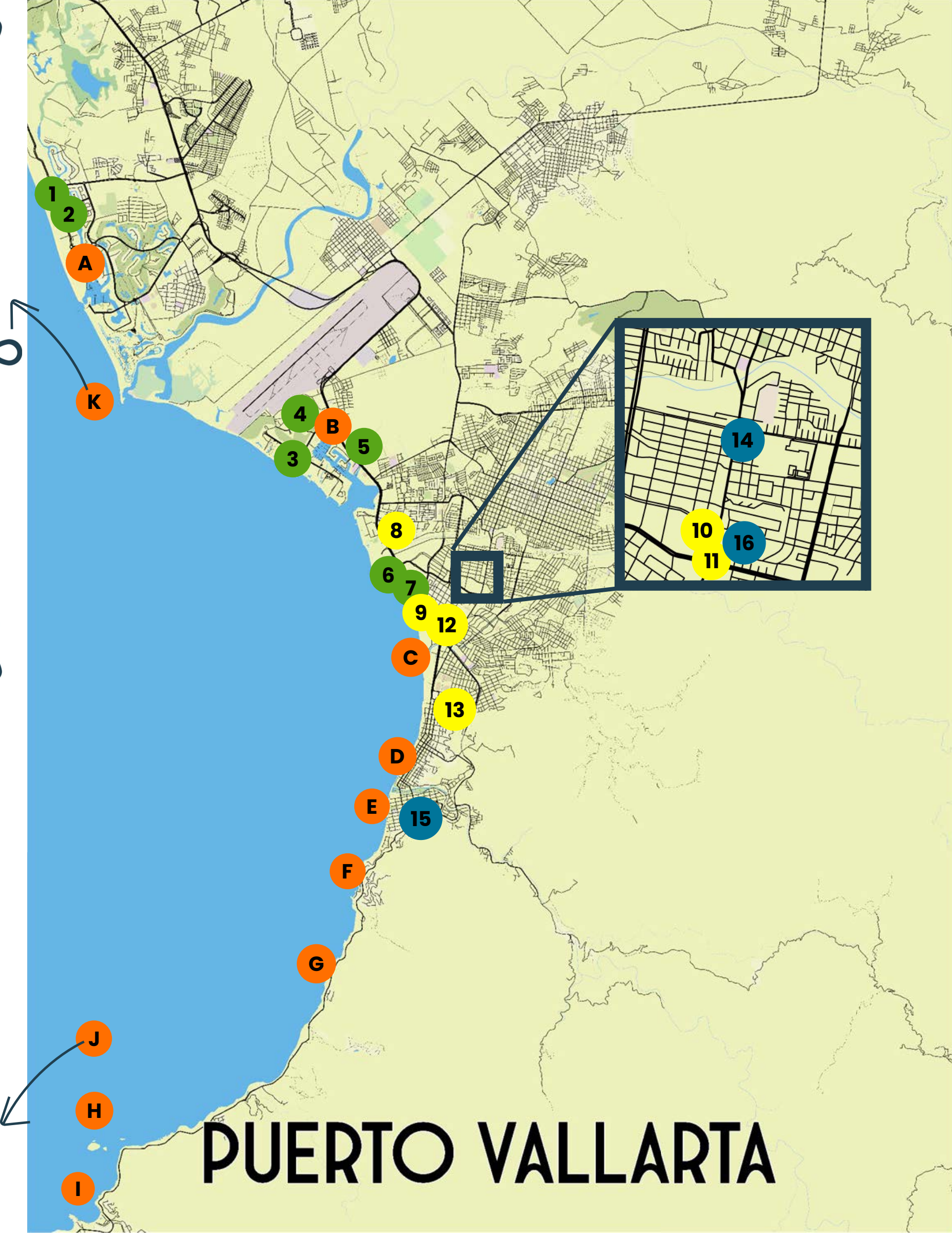
- La Leche. (9)
- Basilio Comer & Beber. (10)
- Sushi In-House. (11)
- Mariscos 8T Versailles. (12)
- Café des Artistes. (13)

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)
- Islas Marietas. (K)

SERVICIOS MÉDICOS ~ HEALTHCARE

- Grupo Diagnosti-k. (14)
- Hospital Medassist. (15)
- Healthcare by the Sea. (16)





Healthcare
by the Sea