

**“Si te cansas, aprende a descansar,
no a rendirte”.**

**El descanso también
es parte de tu tratamiento.**

Soundialys

Vivir con enfermedad renal crónica puede ser agotador, tanto física como emocionalmente.

Las sesiones de hemodiálisis son fundamentales para tu salud, pero también lo es tomarte un respiro y regalarle tranquilidad a tu cuerpo y mente.

Descansa junto al mar, sin descuidar tu tratamientos.

En Soundialys, Centro de Hemodiálisis en Puerto Vallarta, creemos que el descanso y la salud pueden ir de la mano.

¿Por qué es importante descansar bien?

- Fortalece tu sistema inmunológico
- Mejora tu estado de ánimo y tu energía
- Ayuda a tu cuerpo a recuperarse después de cada sesión de hemodiálisis
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Mejora la calidad del sueño y del tratamiento

¿Te imaginas realizar tus sesiones mientras disfrutas de la paz que brinda el océano?

Aquí puedes seguir tu tratamiento sin renunciar al placer de unas vacaciones junto a la playa.

Healthcare by the Sea

Recuerda: descansar no es rendirse, es prepararte para seguir adelante con más fuerza.



5 Consejos para un buen descanso:

1. Mantén un horario regular de sueño
2. Crea una rutina relajante antes de dormir
3. Evita comidas pesadas antes de acostarte
4. Practica ejercicios de respiración o técnicas de relajación
5. Si puedes, regálale unos días en la playa — el aire del mar y el sol son alimento para el alma



Puerto Vallarta
Health & Wellness