

Los ejercicios hipopresivos cada vez son más populares

Corpore Sano en Bakh

Si buscas aliviar los dolores o molestias que te acompañan en tu día a día, **Bakh Baskonia Alavés Kirol Hiria** ofrece la mejor propuesta de clases de salud en su área Corpore Sano avalada por la UPV.

Dolores de espalda, recuperación de lesiones... o simplemente trabajar tu cuerpo de manera guiada de la mano de profesionales con más de 20 años de experiencia en el sector.

A la amplia variedad de clases de salud (Espalda sana gravity, hiit gravity, gravity pilates, amafit o hipopélvicos), Bakh añade un valor diferencial al contar con una de las máquinas más polivalentes del mercado (Gravity training sistem).

Es esencial para todos cuidar de nuestra salud y nuestro bienestar, por ello semanalmente debemos destinar un periodo de tiempo a mimarnos. En este sentido, las actividades físicas cobran un gran papel. Es necesario encontrar una disciplina que además de conseguir que estemos en una buena forma física nos parezca entretenida. Por ello, merece la pena conocer la existencia de la gimnasia hipopresiva, una técnica dirigida tanto a mujeres como hombres que consiste en realizar una serie de ejercicios y respiraciones.

La gimnasia hipopresiva ayuda a mejorar nuestra estética y ayuda a prevenir hernias inguinales, abdominales, crurales y vaginales, entre otros significativos beneficios. Gracias a ellos cada vez más personas se interesan por esta técnica y por ello, con el tiempo está ganando grandes dosis de popularidad.

Los mejores de Vitoria

Bienestar: Cuerpo Sano

La salud es lo más importante. Por ello, es esencial que el deporte forme parte de nuestra vida y llevar a cabo las revisiones médicas necesarias. Asimismo, como cada vez tenemos una vida más acelerada, debemos dedicar un tiempo a relajarnos y despejar la mente.

DATO | ECONÓMICO

TU SALUD EN CORPORE SANO

- ESPALDA SANA - GRAVITY
- HIIT - GRAVITY
- GRAVITY - PILATES
- HIPOPÉLVICOS Y EMBARAZADAS



NUEVA EXPERIENCIA **BAKH 2.0** PRÓXIMAMENTE

El mejor pádel en Vitoria

Las instalaciones de **Pádel Pista Norte** en **Alto de Armentia** y **Gorbeia Pádel** en el centro comercial de ese nombre son las mejores instalaciones de la ciudad.

Nacen como alternativa al resto de clubes de la provincia, estando al alcance de todos los consumidores, tanto en tarifas como en distancias. Ofrecemos las últimas novedades y la máxima calidad al alcance de todos los públicos.

Somos además un club innovador. El pádel es nuestra esencia pero Pádel Pista Norte es mucho más, disponemos de gimnasio, zona de bienestar, bar restaurante, txoko e incluso albergamos la única escuela de circo que hay en el País Vasco. Y en Gorbeia llega pronto la ampliación.

SPA Hotel Lakua, un éxito de relax

Piscina de hidromasaje, sauna, fuente y hielo y tumbonas de relax calefactadas para lograr el bienestar.

La piscina de hidroterapia a 32 - 34°C con distintos efectos, jets dorsales, lumbares y banco de hidromasaje. Este servicio, se complementa con sauna seca, fuente de hielo para realizar los contrastes y dos tumbonas térmicas para reposo. El circuito de spa tiene una duración de 60 minutos.

Y sin olvidar un centro de bienestar con 3 cabinas de masaje, una de ellas doble, donde podrás disfrutar de nuestros tratamientos relajantes, terapéuticos o de belleza siendo el complemento ideal a los beneficios proporcionados por nuestro circuito.



GRAN HOTEL LAKUA

VITORIA GASTEIZ

Descubre nuestro SPA

Un SPA panorámico con vistas a la ciudad, le espera en la cuarta planta del hotel. Para su relajación le proponemos un circuito compuesto de:

- ★ Piscina de hidromasaje climatizada a 32-34 grados con distintos efectos y jets dorsales y cervicales así como un banco de hidromasaje.
- ★ Sauna finlandesa y fuente de hielo para hacer contrastes de temperatura.
- ★ 2 tumbonas de infrarrojos para aportar calor interno muscular al finalizar el circuito.
- ★ Dispone además de 2 cabinas de masaje con una extensa carta de masajes y tratamientos faciales y corporales.



INFORMACIÓN Y RESERVAS:

945 181 000

repcion@granhotelakua.com

www.granhotelakua.com



Padel & Spa
Gorbeia by Pablo Semprún

DA TU MEJOR GOLPE



PADEL NORTE
School & Business



2 pistas más de pádel
y una pista de tenis
de tierra batida



Centro Comercial Gorbeia

Ctra. Mihano Mayor, s/n
01196 Etxabarri-Ibiña, Alava
Tel: 945 460 806
info@gorbeiapadelspa.com
www.padelpagorbeia.com

Alto de Armentia, 24
01007 Vitoria-Gasteiz
Tel: 945 35 71 31
info@padelpistanorte.com
www.padelpistanorte.com



Laubidea, medicina y fisioterapia profesional

Laubidea medicina & fisioterapia es un concepto integral de atención al paciente. La fundación de un centro por parte de especialistas acreditados provenientes de la Traumatología y la Cirugía Ortopédica, la Medicina Familiar y Comunitaria y la Fisioterapia.

Empresa fundada en el año 2012 y establecida en la calle Arana. La filosofía para la fundación de LAUBIDEA y el trabajo del día a día es la de un centro multidisciplinar que permita una atención integral del paciente a través de un equipo estable y en un espacio único.

La construcción de una relación especialista-paciente basada en el conocimiento (entendido como el conocimiento mutuo y el conocimiento de la especialidad). Una relación profesional y cercana, con permanencia en el tiempo.



La relevancia de la recuperación tras sufrir un ictus

Cuando una persona sufre un ictus es importante que posteriormente se someta a una recuperación y tenga a su alcance los mejores profesionales de este campo. En un ictus el tiempo es un factor fundamental por lo tanto, es necesario atenderlo como corresponde cuanto antes y de la mejor manera posible. Sufrirlo puede ir de la mano de graves secuelas que afectan a la rutina de cualquier persona.

Es significativo tener en cuenta que en caso de sufrir un ictus, la rehabilitación ayuda a los pacientes a padecer en menor medida las incapacidades fruto de esta enfermedad cerebrovascular.

Se debe otorgar al ictus la importancia que se merece ya que los datos hablan por sí solos. El ictus es la segunda causa de mortalidad en España y la primera en mujeres. A nivel mundial es la segunda causa de muerte.

Por otro lado, cabe puntualizar que existen ciertos factores que aumentan el riesgo de padecer un ictus como por ejemplo la hipertensión arterial, la obesidad, el sedentarismo, el colesterol, el tabaco, etcétera.

Hermanas Hospitalarias Aita Menni, pioneros en neurorrehabilitación

En 1992, Hermanas Hospitalarias puso en marcha en el Hospital Aita Menni de Arrasate / Mondragón una Unidad pionera especializada en la rehabilitación del daño cerebral adquirido. Desde entonces, está a la vanguardia en terapias de neurorrehabilitación para casos de traumatismos craneoencefálicos, ictus, lesiones medulares y otros tipos de afecciones neurológicas.

Aita Menni dispone en el País Vasco de una unidad hospitalaria, unidades de rehabilitación ambulatoria, rehabilitación infantil y atención temprana, y centros de día, en los que ofrece atención multidisciplinar —neurología, neuropsiquiatría, neuropsicología, medicina rehabilitadora, fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia...— y los dispositivos tecnológicos más avanzados.



AITA MENNI
Desde 1992, pioneros en neurorrehabilitación

TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL

- Cintas de marcha con suspensión del peso corporal
- Robots de rehabilitación del miembro superior
- Software de estimulación cognitiva
- Exoesqueleto pediátrico

Unidad de Hospitalización
ARRASATE

Rehabilitación ambulatoria
BILBAO, DONOSTIA y ARRASATE

Centros de Día
BILBAO, DONOSTIA y ARRASATE

Atención temprana
BILBAO y DONOSTIA

Rehabilitación a domicilio



LAUBIDEA
medicina & fisioterapia

Inteligencia Artificial y Robótica:
Adamo Robot Transforma la Fisioterapia para incrementar la calidad asistencial

- Medicina general
- Fisioterapia
- Alter G
- Cirugía ortopédica y Traumatología deportiva

C/ Arana 16 bajo Tfnos: 945250820/639205175
laubideam-yf@gmail.com
www.laubidea.com

Hospital Quirónsalud

El Hospital de Vitoria cumple 50 años. Centro hospitalario privado médico quirúrgico situado a la vanguardia de la sanidad del País Vasco. Y los celebra en la calle La Esperanza de Vitoria invirtiendo en últimas tecnologías y contando con profesionales de máximo prestigio que son referencia en la ciudad.

IMQ

El seguro médico de referencia en Vitoria, Álava y el conjunto del País Vasco. Su objetivo, cuidar a las personas velando por su salud y seguridad a lo largo de la vida, con compromiso social y vinculación con nuestro entorno, aportando creciente valor, servicio y desarrollo sostenible.

Vithas San José

Otra de las clínicas privadas de Vitoria. Ubicada en Beato Tomás de Zumárraga siempre ha sido referencia de la salud alavesa.

La importancia de las revisiones oftalmológicas

Ayudan a detectar posibles problemas de visión

Una revisión oftalmológica completa es algo que debe tener presencia en nuestra agenda ya que la misma es capaz de detectar un posible problema de visión, y en ese caso, hay que llevar a cabo su correspondiente diagnóstico y tratamiento.

Sin duda, nuestra salud es un aspecto sine qua non, por lo tanto es importante acudir a un centro donde nos atienda un equipo de profesionales con vocación y una amplia trayectoria en su gremio. El mismo se encargará de llevar a cabo una exploración exhaustiva.

Asimismo, hay que tener en cuenta que las revisiones son imprescindibles tanto en niños como en adultos, por ello es necesario que todos los miembros de la casa acudan con regularidad a las revisiones oftalmológicas.

LINCEO Centro Oftalmológico de Vitoria

Ubicado en la calle **Fueros** de la capital alavesa, es ya la referencia del sector en la ciudad. Con modernas instalaciones y el personal más cualificado, pasaron de la plaza América a este nuevo proyecto. La profesionalidad y cercanía son sus señas de identidad. Los tratamientos oculares más demandados en el centro son: cirugía de catarata y presbicia, cirugía de retina, tratamientos intravítreos para patología macular, tratamiento de glaucoma, cirugía estética periocular y oftalmología pediátrica. La salud ocular es muy importante, por ello en **LINCEO** atienden profesionales con una amplia trayectoria a sus espaldas para poder prestar el mejor servicio individualizado a los pacientes. El centro se sitúa a la vanguardia del sector en investigación y resolución de patologías oculares.

LINCEO

Centro Oftalmológico



Cirugía de catarata y presbicia



Glaucoma



Retina medica: Unidad de tratamientos intravítreos



Oculoplastia: cirugía plástica periocular



Retina quirúrgica



Oftalmología pediátrica



Ángela Gómez Moreno



Arantza Larrauri Arana



Enrique Díaz de Durana

TU CLÍNICA OFTALMOLÓGICA EN VITORIA

Confía la salud de tus ojos a un equipo profesional. Más de 20 años de experiencia en tratamiento de enfermedades oculares y microcirugía.



Mejorar nuestra sonrisa es posible gracias a un blanqueamiento dental

Una sonrisa con unos dientes blancos es capaz de atraer todas las miradas, y por ello, un blanqueamiento dental es una gran opción. La estética de la boca cada vez importa a más pacientes y por ello, muchos se animan a acudir a su clínica dental de confianza para someterse a un blanqueamiento. Sin duda, este tratamiento no invasivo mejora de manera sustancial la apariencia de los dientes.

Un blanqueamiento dental consigue que luzcamos la mejor de las sonrisas, por ello es uno de los procedimientos dentales estéticos más demandados en la actualidad.

Una higiene dental deficiente, el consumo de algunos alimentos o bebidas como el café o el té, fumar, tomar algunos medicamentos o golpes que implican que el tono del diente tienda a gris o negro son algunas de las razones que pueden suponer que nuestros dientes no tengan el color que deseamos. Por ello, un blanqueamiento dental consigue aumentar nuestra seguridad al sonreír ya que nos permite lucir unos dientes blancos, el color que sin duda, todos deseamos tener.

Clínica Eduardo Anitua: tecnología de vanguardia al servicio de los pacientes

La **Clínica Eduardo Anitua**, fundada en 1982 en Vitoria, está considerada en la actualidad como un referente internacional en implantología, terapia regenerativa, estética y rehabilitación oral.

Desde su fundación ha estado en la vanguardia tecnológica, con una apuesta decidida y firme por una formación clínica sobresaliente. Las modernas instalaciones de la Clínica disponen de las áreas precisas para realizar una odontología y cirugía oral al máximo nivel, y están dotadas de las mayores comodidades y de un entorno tranquilo y relajante.

El mayor reto de los profesionales de la Clínica Eduardo Anitua siempre ha sido el poder ofrecer a los pacientes unos tratamientos de vanguardia con las últimas técnicas y equipamientos, para aportar la mejor solución a sus problemas actuales y para ayudar a prevenir los futuros.

Por eso, todos los medios técnicos y el gran equipo humano y profesional de esta clínica están enfocados en una dirección: conseguir un tratamiento de excelencia para los pacientes.



Los mejores de Vitoria

Bienestar: Boca Sana

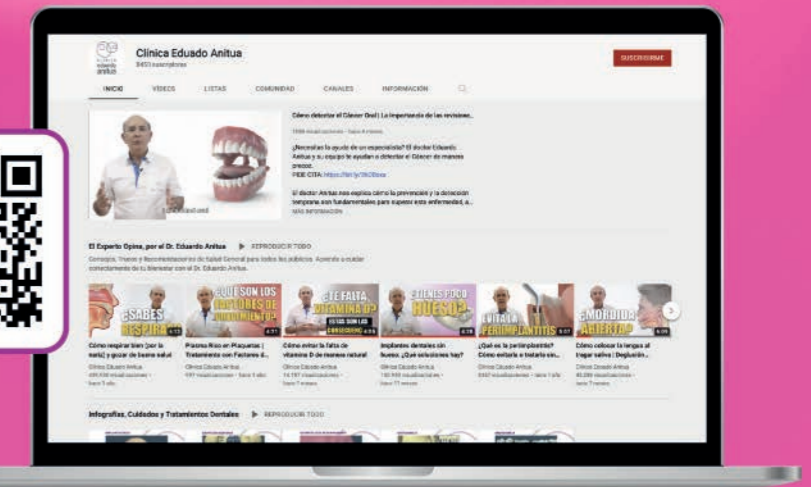
Nuestra salud oral es relevante, por ello debemos confiar en los mejores profesionales del sector, de esta manera tendremos una boca sana y unos dientes fuertes.

DATO | ECONÓMICO

Descubre los mejores consejos de salud en nuestro canal de



Escanea el código QR para ver todos los vídeos



La importancia de una buena higiene dental



A todos nos gusta lucir una sonrisa bonita y sana. Por ello, es importante mantener a diario una rutina de higiene en nuestra boca. Es imprescindible tener en cuenta que una buena salud bucal ayuda a evitar caries y enfermedades periodontales. Tal y como determina la **Organización Mundial de la Salud**, "la salud bucodental, fundamental para gozar de una buena salud y una buena calidad de vida, se puede definir como la ausencia de dolor orofacial, cáncer de boca o de garganta, infecciones y llagas bucales, enfermedades periodontales (de las encías), caries, pérdida de dientes y otras enfermedades y trastornos que limitan en la persona afectada la capacidad de morder, masticar, sonreír y hablar, al tiempo que repercuten en su bienestar psicosocial".

Además de cepillarnos los dientes de manera diaria, tenemos que añadir a nuestra rutina el uso del hilo dental para lograr una limpieza completa. Por supuesto, en caso de utilizar ortodoncia, debemos limpiarla con regularidad para que no se acumulen restos de alimentos. Otro de los consejos que aportan los dentistas es no abusar de azúcares en nuestra dieta, ya que causan bacterias que a su vez producen caries en los dientes. Cabe puntualizar que debemos inculcar a las generaciones más jóvenes estos hábitos para que los mantengan durante toda su vida.

No debemos olvidar que hay que acudir con regularidad a la consulta del dentista, en ella los profesionales de la salud bucal nos asesorarán para mantener una sonrisa sana. Sin duda, la sonrisa es nuestra mejor carta de presentación.

GDent Clínica Dental

GDent, está diseñado para ti y para que te podamos realizar tratamientos altamente personalizados, para que además de una boca saludable, tengas una sonrisa que te represente y te sientas feliz.

Ponemos a tu disposición todo nuestro conocimiento y el amor por nuestra profesión, para que la experiencia de ir al dentista, sea por fin, algo agradable. No dudes, que estás en las mejores manos.

Te esperamos, en la calle Laskarai kalea, 2 y en clinicagdent.com



proyecta con cada

SONRISA

la magia del otoño



Una boca sana y cuidada transmite lo mejor de ti

GDent recomienda una **revisión semestral** para cuidar activamente tu salud bucodental



Encuétranos en la Calle Arca Nº3, 1ªA

CLÍNICA DENTAL EN VITORIA

Trabajamos todos los ámbitos de la Odontología, desde endodoncias hasta empastes, pasando por la colocación de implantes.

Nuestros profesionales tiene una amplia experiencia y llevan trabajando más de 30 años en nuestra Clínica Dental en Vitoria. **Profesionalidad y Confianza, es lo que nos diferencia.**

- Seguimiento Integral del paciente.
- Implantología dental profesional.
- Sedación consciente.
- Equipamiento y materiales de calidad.

945 13 39 23 www.clinicadentalarca.es

Pasión por la sonrisa de nuestros pacientes

Clínica Dental Sanitas Vitoria te ofrece todo lo que necesitas para cuidar tu salud bucodental y la de toda tu familia, tengas o no un seguro de Sanitas. Tecnología de vanguardia y un cuadro médico comprometido que dispone de un equipo de especialistas multidisciplinar que trabaja conjuntamente para darte la mejor solución. Además de reunir todas las especialidades odontológicas, en pro de ofrecer un mejor servicio a nuestros pacientes y una mejor conciliación familiar, contamos con un amplio horario de lunes a viernes de 8 de la mañana a 20 horas ininterrumpido.

Seguir apostando por la calidad, la innovación y el bienestar de los pacientes incluyendo técnicas como la Sedación Consciente que permiten la confortabilidad del paciente, sin sentir dolor, miedo o angustia han hecho que Clínica Dental Sanitas Vitoria pueda llegar a mejorar la calidad de vida de cada vez más vitorianos y vitorianas.

Clínica Dental Arca tu clínica dental en el centro de Vitoria

Llevamos 30 años trabajando para mejorar tu salud dental. Ven a vernos, tu primera revisión es GRATUITA. Somos además orgullosos patrocinadores de la sonrisa de Araski.

Encuétranos en la calle Arca, n.º 3 muy cerca del Caminante.

En nuestra Clínica trabajamos todos los ámbitos de la Odontología, estética e implantología dental.

Calidad y un trato cercano es lo que nos diferencia.

Más información en <https://www.clinicadentalarca.es/>

Tu sonrisa siempre es lo primero

Clínica Dental Sanitas Vitoria

C/ Olaguibel, 27

945 26 21 86

o coge tu cita online clinicadental-vitoria.sanitas.es

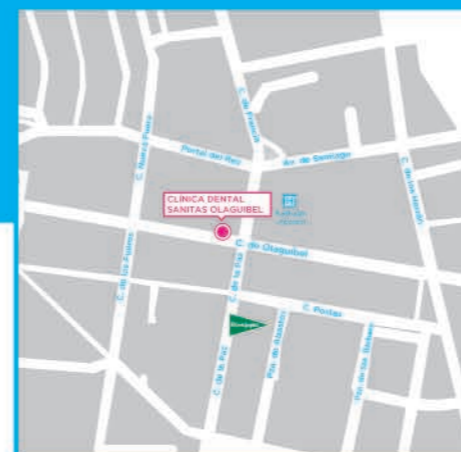
Para todos, seas o no de Sanitas



Orgullosos patrocinador

Todas las especialidades en una misma clínica:

- Sedación Consciente
- Ortodoncia
- Estética dental
- Cirugía Maxilofacial
- Endodoncia
- Odontopediatría
- Implantología
- Periodoncia
- Tac 3D



Clínicas Dentales

PARTE DE Bupa