Los Mejores de Vitoria

Salud

No hay nada más importante que la salud por ello, la salud de los vitorianos es el principal objetivo de distintas empresas de la ciudad.

DATO ECONÓMICO

La importancia de las revisiones médicas

Profesionales de prestigio, nuevas consultas y tecnología avanzada en el Hospital Quirónsalud Vitoria

*El **Hospital Quirónsalud Vitoria** continúa reforzando su compromiso con una atención sanitaria de calidad. El centro ha ampliado sus espacios con una nueva zona de consultas externas, ahora con acceso propio en la calle Francia, y cuenta con la única resonancia magnética de 3 teslas de la sanidad privada para avanzar en precisión diagnóstica. "Seguimos creciendo para ofrecer una asistencia más cercana, resolutiva y adaptada a las necesidades de los pacientes", destaca Manu Díaz de Corcuera, Gerente del Hospital y Director Territorial de Quirónsalud en el País Vasco. En 2025 se han incorporado especialistas de prestigio en Traumatología, Hematología, Otorrinolaringología, Aparato Digestivo y Cirugía Plástica, Estética y Reparadora, especialidad que estrena un espacio exclusivo en la calle Esperanza. Bajo la dirección médica del doctor Carlos Emparan y la dirección de enfermería de Elena Fernández Aliste, el centro avanza con una visión asistencial orientada al futuro.*

Existen una gran variedad de especialidades médicas y todas ellas requieren su tiempo y atención. La salud es un aspecto fundamental para todos, por ello debemos someternos regularmente a revisiones médicas completas ya que como dice el refrán "Más vale prevenir que curar". Algunos de los beneficios más relevantes de las revisiones médicas es que consiguen detectar en muchas ocasiones, problemas de salud. Independientemente de nuestra edad, debemos saber en qué estado se encuentra nuestra salud ya que, sin duda, un aspecto imprescindible para todos. En definitiva, la salud se merece dedicarle tiempo es por ello que cada año, las revisiones médicas deben ser una prioridad en nuestras agendas.

A tener en cuenta.....

La salud es una prioridad para todos



La salud, lo más importante que tenemos

Por ello, es importante valorar las múltiples ventajas que supone contar con un seguro médico



Nuestra salud y la de nuestros seres queridos es un aspecto que a todos nos preocupa especialmente y por ello, debemos apostar por ella y dedicarle el espacio que se merece. En este sentido, merece la pena valorar contar con un seguro médico.

Gracias a los beneficios que supone contar con un seguro médico podemos cubrir de la mejor manera posible nuestras necesidades como pacientes ya que el mismo proporciona asistencia sanitaria de manera rápida y eficaz, supone tener acceso a distintas herramientas médicas, poder disponer de variedad de equipamientos, contar con los últimos avances en digitalización, y demás. Y por supuesto, todo ello, de la mano de sanitarios que nos proporcionan un servicio de confianza y personalizado desde el primer momento. En definitiva, disponer de la mejor asistencia posible en cualquier ámbito relacionado con la salud es sinónimo de tranquilidad.

Sin duda, el acceso a una sanidad de calidad es un aspecto que cada vez preocupa más a las personas que quieren proteger su bienestar, es por ello que muchas optan por este servicio. Sin duda, la salud es lo primero.

Un seguro médico.....
Proporciona asistencia sanitaria de manera rápida y eficaz

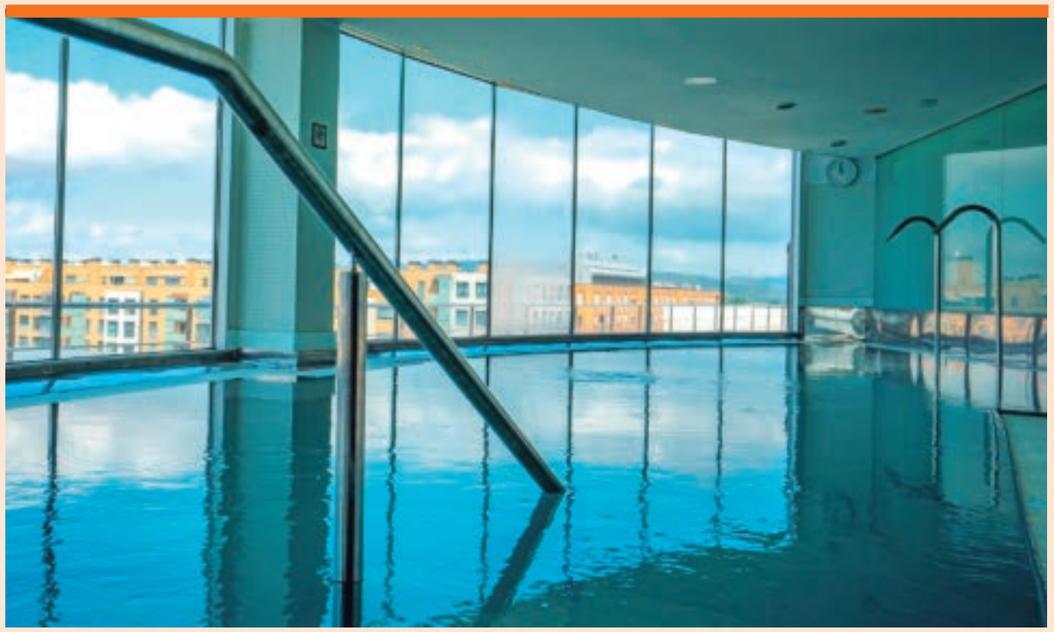
IMQ, liderazgo, calidad y cercanía

IMQ mantiene su liderazgo como aseguradora de salud privada en Euskadi gracias a su compromiso con la excelencia, la innovación y la cercanía. Con una cuota de mercado superior al 65%, ofrece la red sanitaria más amplia y moderna, con más de 26 centros propios y cerca de 1.700 profesionales en su cuadro médico, además de acceso a otros 45.000 en el Estado. Su modelo se distingue por una atención tanto primaria como especializada de referencia, rapidez en el acceso a especialistas y pruebas diagnósticas, una apuesta constante por la innovación y la tecnología y la integración de soluciones digitales como la telemedicina. Su enfoque integral, la calidad acreditada de sus servicios y la personalización de sus seguros la han convertido en la elección preferida de las y los vascos para cuidar su salud y bienestar en todas las etapas de la vida.



Un spa, sinónimo de paz y calma

El autocuidado es un aspecto básico para nuestro bienestar



Desde el principio hasta el final de la experiencia, la calma está muy presente en un spa, es por ello que para muchas personas es uno de sus planes favoritos y al que constantemente recurren. Un spa está compuesto por distintas zonas creadas para disfrutar como por ejemplo una sauna, una piscina de hidromasaje, una cabina de masajes... Sin duda, es un espacio que invita a la relajación.

Tanto en buena compañía, como si queremos tener un tiempo para nosotros mismos, un spa es el espacio idóneo para olvidarnos de todas las preocupaciones y dedicarnos solo a estar en paz. Además, mientras la calma nos envuelve, si podemos disfrutar de unas bonitas vistas, el plan es inigualable. Gracias a sus múltiples puntos positivos, en un spa se crea un entorno único y especial en el que se respira tranquilidad.

Continuamente, estamos sometidos a estrés y tenemos que realizar infinidad de tareas por ello, hay que dedicar un rato a mimarse. Y en ese sentido, un spa es la alternativa perfecta ya que dispone de muchos ingredientes para relajarnos y desconectar.

No lo dudes más, y da la bienvenida al año 2026 como se merece, en un spa.

Es importante.....

Dedicar un tiempo a relajar el cuerpo y la mente

Un spa.....

Es el sitio perfecto para desconectar de la rutina

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
recepcion@granhotelakua.com
www.granhotelakua.com

La importancia del autocuidado

Hay que dedicar un tiempo a cuidar nuestra salud física y mental



No hay mejor manera de empezar un nuevo año que proponiéndonos objetivos. Y sin duda, uno de los objetivos que nunca puede faltar es empezar a mejorar nuestro bienestar, y en caso de que ya estemos en camino, seguir dedicándole tiempo y ganas.

En nuestro día a día, todos tenemos muchas gestiones que llevar a cabo, pero siempre hay que intentar buscar un espacio para cuidar de nuestra salud física y mental. No cabe duda de que, para todos, la salud es muy importante, y para ello es necesario implantar en nuestra rutina ciertos aspectos muy beneficiosos como, por ejemplo, dormir 8 horas diarias, comer sano y hacer deporte. En definitiva, es esencial para todas las personas, independientemente de su edad, dedicar de manera regular un tiempo a desempeñar una actividad física. Y por supuesto, también es importante dedicar un tiempo al ocio para que nuestra calidad de vida sea lo más positiva posible.

Es importante.....

Cuidarse por dentro y por fuera

Bakh *se consolida como un referente en bienestar y salud gracias a una apuesta clara por el fitness de vanguardia. El centro incorpora máquinas de última generación que permiten entrenamientos más eficientes y precisos, adaptados a las nuevas demandas del usuario. Su Bakh Lab destaca como uno de los espacios más innovadores, ofreciendo pruebas especializadas para conocer el estado real de salud y orientar rutinas de manera científica. A ello se suman áreas dedicadas al ocio y a la actividad física, pensadas para crear una experiencia integral. Con esta combinación de tecnología, rigor y confort, Bakh se posiciona como una instalación capaz de impulsar hábitos saludables y mejorar la calidad de vida de sus visitantes.*

BAKH
Salud, bienestar, fitness revolucionario
Paseo de la Biosfera, 2
info@bakh.es - www.bakh.es
945. 20. 28. 31

La higiene bucal, un aspecto muy importante

Es necesario cada día dedicar un tiempo a cuidar de nuestra sonrisa



A todos nos gusta mirarnos al espejo y lucir una sonrisa sana y bonita. Por ello, es relevante cada día dedicar un tiempo a nuestra higiene bucal. Para que nuestra sonrisa luzca de una manera agradable es necesario tener unos dientes bien cuidados y limpios. Por ello, que cada vez más personas deciden perfeccionar su sonrisa. Dedicar un tiempo diariamente a mantener una boca limpia y sana influye directamente en la calidad de nuestra salud.

Además de por razones estéticas, no debemos pasar por alto nuestra salud bucodental. Sin duda, es importante acudir regularmente a una clínica dental de confianza con el fin de dilucidar si nuestros dientes están sanos o necesitamos someternos a un tratamiento concreto. Como labor personal, debemos lavarnos los dientes al menos 3 veces al día, además de no olvidarnos de limpiarnos también la lengua y pasarnos el hilo dental. Por supuesto, en caso de utilizar ortodoncia, debemos limpiarla con regularidad para que no se acumulen restos de alimentos.

Una limpieza completa.....
Incluye el uso del hilo dental

Cuidamos de ti

En la búsqueda de experiencias positivas en todos los aspectos de nuestra vida, la experiencia al dentista no debería ser una excepción.

*En la **clínica Lasa&Redondo**, ubicada en el corazón de Vitoria, estamos comprometidos con ofrecer tratamientos que no solo sean efectivos, si no también agradables y confortables desde el inicio hasta el final, priorizando la comodidad y el bienestar en cada momento.*

Los Dres Andoni Lasa y Ana Redondo te asesorarán evaluando tu caso de manera integral, recomendando a cada paciente el tratamiento más adecuado a su situación y poniendo a su disposición las últimas técnicas y procedimientos.



LASA & REDONDO
ODONTOLOGÍA AVANZADA

C/Florida 1. Vitoria 945 28 02 33 www.lasaredondo.com