



JOSEP BAGUR GOMILA

## NOVA UNITAT CIRURGIA I MEDICINA ESTÈTICA

PRIMERA VISITA GRATUÏTA

Poden demanar cita prèvia a:

- Hospital Juaneda Ciutadella · 971 48 15 00 · 971 48 05 05
- Clínica Juaneda Maó · 971 35 11 15

**†**juaneda menorca

Cuadro médico Juaneda Menorca:

- **Dr. Alessandro Thione** · Cirurgia Plàstica, Estètica i Reparadora
- **Dra. Alejandra Portal** · Medicina Estètica
- **Dra. Esmeralda Rubio** · Digestiu (Tècnica Pose)
- **Dr. Alberto Gil** · Cirurgia de l'obesitat
- **Dr. Marco Romagnoli** · Tractaments i transplants Capilars
- **Dra. Valeria Ulloa** · Ginecologia Estètica
- **Dra. Milena Silva** · Làsser Vascular i Depilació Mèdica

# Estar en forma para ir a trabajar

► La disciplina y la constancia de estos **cuatro profesionales** para llevar una vida sana les convierten en ejemplos a seguir

Ser activo físicamente es una de las mejores formas de mantener sano el cuerpo. La actividad física debe formar parte de nuestro hábito de vida para no perder fuerza, resistencia ni capacidad para funcionar correctamente.

El tipo de profesión que realicemos marcará notablemente nuestra vida. Y aunque muchas suponen un esfuer-

zo tanto físico como mental, hay otras en las que el profesional debe estar especialmente en forma para poder desarrollar la actividad en las mejores condiciones posibles. Preparadores físicos, profesores de yoga, bomberos, policías, árbitros, docentes de educación física, socorristas o vigilantes de seguridad son algunos de los múltiples em-

pleos que requieren de una buena preparación.

Hablamos con cuatro de estos profesionales para conocer cómo se preparan físicamente y cuál es su rutina diaria con la que consiguen salud. Son personas anónimas pero su disciplina y constancia para llevar una vida sana les convierten en grandes ejemplos a seguir.

## David Mercadal | Profesor de Ed. Física

### «Es prioritario para mí dar ejemplo a los alumnos»

**Mercè Pons**

«Siempre he tenido claro que lo primero es dar ejemplo a los alumnos». Esta frase es la que aplica a rajatabla David Mercadal (Maó, 1990) en sus clases de educación física. La práctica deportiva es parte inseparable de su día a día y condición indispensable para preservar la salud. Y este es el mensaje que intenta transmitir a diario en sus clases.

La enseñanza y la actividad física son dos de las mayores pasiones de este joven, de ahí que decidiera

aunar ambas disciplinas y formarse como docente en educación física.

Primero estudió un grado superior de Deportes en Maó para, luego, continuar su formación en Lleida cursando INEF. Realizó el máster de Formación del Profesorado, así como uno en Dirección Deportiva y un grado en Educación Primaria. Actualmente ejerce la docencia en el IES Josep Miquel Guàrdia de Alaior.

En lo que respecta a la actividad física, Mercadal siempre ha estado muy vinculado al CD Menorca siendo jugador desde que

era pequeño. También ha sido entrenador en varios clubes durante una quinceña de años. Su abuelo De-seado Mercadal, presidente de honor del Club, fue quien le inculcó el amor por el deporte y, en concreto, por el fútbol. No obstante, con la covid-19 y la llegada de su primer hijo, Mercadal decidió dar un nuevo rumbo a su vida deportiva. Siguió manteniéndose activo y entrenando duro, pero desde otra perspectiva. Realiza entre cuatro y cinco días de ejercicio físico, en los que combina correr con el entrenamien-



Para David Mercadal la práctica deportiva es condición indispensable para preservar la salud. Foto: GEMMA ANDREU

to de fuerza en gimnasio. Asegura que intenta practicarlo por las mañanas, antes de iniciar su jornada laboral porque «me aporta calidad de vida, el día empieza diferente, estoy más

despierto, rindo más y la jornada avanza fluida», indica. Además, le permite liberar las tardes para dedicarlas a su familia y a otros proyectos profesionales en marcha. Y es que Mercadal,

junto con Pau Sintès, dirige Latau Menorca, una entidad de ejecución de proyectos relacionados con la educación física y la salud. Desarrollan diversas iniciativas, entre ellas, el programa insular Menorca Borina.

Mercadal indica que «lo primero que transmito a mis alumnos es que cuidar la condición física es un hábito saludable y no solo significa competir y jugar, que también, sino que estamos cuidando nuestra salud». Es importante, asimismo, que los estudiantes tengan unas directrices con las que mantener una actividad física pese a abandonar el entorno federado. Esta realidad, junto a un mayor uso de pantallas, acaba derivando en situaciones indeseables de sedentarismo en edades tempranas.

**M.P.F.**

Maribel Portella Pons es policía local de Maó. Tiene 51 años y lleva en el cuerpo la friolera de 21. Cursó un grado superior de Administración Comercial, profesión a la que se dedicó once años. Pero esa actividad de mover papeles no le acababa de llenar personal

## Maribel Portella | Policía Local de Maó

### «El deporte me ayuda a mantener un equilibrio»

ni profesionalmente. «Un día abrí el periódico y vi que se hacía un curso para

policía local». Y allí empezó la que sería su carrera profesional. Hizo las prue-

bas de acceso, tanto físicas como psicotécnicas y escritas y logró acceder a la formación. Su primera opción fue Maó y logró un puesto de interina en la prefectura. Hasta que opositó y se hizo con una plaza. Además, desde el año 2011 ejerce de policía tutora en Maó.

La preparación física debe ser prioritaria, no solo para poder dar una respuesta inmediata ante cualquier circunstancia que pueda acontecer -ya sea un incendio, una pelea o un accidente-, sino en especial para lograr un buen equilibrio vital. Los cambios de rutinas con turnos que van rotando precisan de esta armonía. Y, además, maneja mejor el estrés, destaca.

A Portella la actividad física siempre le ha acompañado. A los 18 años se inició en las artes marciales, en concreto, con el kárate,



Lleva 21 años ejerciendo de policía. Foto: GEMMA ANDREU

disciplina que le proporcionaba seguridad, protección y un buen estado físico. En 2014 probó el aikido, un arte marcial que durante un tiempo compaginó con el kárate y por el que finalmente se decantó. Lo sigue practicando y asegura que le genera todo cuanto necesita para lograr este equilibrio físico y mental. «Me aporta disciplina y una autorregulación de mí misma, además de proporcionarme constancia, salud física y mental, elasticidad y mucho bienestar» y agrega

que «el aikido es el arte de la paz, su filosofía es preciosa porque ahonda en protegerte a ti mismo, pero también al otro». Esta actividad la complementa con una dieta equilibrada en la que «evitar en lo posible los excesos y el dulce». Portella reflexiona que con el paso de los años es más necesario que nunca mantenerse activo porque «si no es así, te deterioras más rápidamente». De ahí que anima a evitar el sedentarismo para llevar una vida saludable.

## Joan Serra Cristina Mir

QUIROMASAJISTAS

SERVICIOS DE:

- MASAJE DE TEJIDOS PROFUNDOS
- MASAJE RELAJANTE
- REFLEXOTERAPIA PODAL
- TRATAMIENTO DE LA A.T.M.
- TRATAMIENTO CON FLORES DE BACH

C/ Valldemossa, 5  
Mahón  
joanserravives@gmail.com

☎ 660 310 091 · Joan  
☎ 619 972 392 · Cristina  
@ quiromasajejoancristina

## Onofre Obrador | Socorrista

# «Aunar actividad física con naturaleza me encanta»

M.P.F.

Lo considera una filosofía de vida. Ama lo que hace y así lo transmite. Onofre Obrador es un joven menorquín de 24 años de edad que se ha formado para ejecutar su profesión con la máxima calidad posible. Y es que el socorrismo le aporta «un necesario equilibrio entre actividad física, contacto con la naturaleza y ayuda humanitaria».

El deporte siempre le ha acompañado. Desde pequeño ha jugado a fútbol, actividad que no abandonó hasta que empezó su tra-

yectoria laboral. También ha hecho hípica y escalada, y actualmente, sus preferencias son el atletismo, la natación y el surf.

Una oferta para realizar un curso de socorrista le llamó la atención y decidió explorar esa nueva posibilidad. «Y me encantó, durante el curso vives una transformación, mejoras tus conocimientos y tu relación con el medio». Las pruebas, exigentes, requieren nadar 100 metros libres en 1,40 minutos y 200 metros en menos de 4,15 minutos. A ello, hay que añadir exámenes de arrastre

con víctima y apneas.

Con 17 años empezó a trabajar de socorrista y siete años después lo sigue viviendo con la misma intensidad y pasión que el primer día. Los dos últimos veranos ha estado trabajando en Santa Eulària des Riu, en Eivissa, así como en Sa Mesquida y Es Grau. «El trabajo es una filosofía de vida, porque todo el año te preparas para la profesión». Agrega que en invierno entrenas al máximo para llegar a verano con la mejor condición física, mientras que en verano te mantienes para no per-



Obrador (a la izquierda) junto a un compañero. Foto: O.O.

der el nivel conseguido. Y es que el trabajo en sí ya lleva intrínseca la preparación física. «Aprovechamos para nadar cuando la

playa aún no se ha llenado o cuando hace mal día y, por tanto, no hay gente, y lo compaginamos con ejercicios físicos». Así, en lo

que respecta a invierno, Obrador suele ir a correr, además de hacer natación cuatro días a la semana, que combina con algunas jornadas de surf.

Esta exigencia pretende forjar disciplina y seguridad en uno mismo, ya que «la vida de los bañistas está en nuestras manos, así como también la nuestra, por lo que depende de la rapidez de la actuación, siendo completamente imprescindible tener una buena preparación». Pese a ello, destaca la felicidad que le genera poder tener «la oficina en la playa y trabajar descalzo (aunque sea con cangrejas)».

Onofre Obrador cursa ahora un certificado profesional de bombero con el que ansía poder compaginar ambas profesiones porque «no me gustaría abandonar nunca el trabajo en la playa».

M.P.F.

## Itziar Gómez | Árbitro

# «Puedo llegar a moverme 10 km en un partido»

Es posible que cuando vayamos al campo para ver disputar un partido de fútbol, no nos fijemos en cuál es el movimiento que realiza el árbitro. Su posición táctica buscando el mejor ángulo de visión y la mejor posición en el terreno de juego les hace desplazarse más de lo que uno intuye: llegan a moverse en torno a 10 kilómetros en partidos de categorías a partir de fútbol 11.

Itziar Gómez tan solo tiene 19 años y es un ejemplo de disciplina y constancia. Ya ha arbitrado en torno a 280 partidos de fútbol (desde que hay registros, por lo que son algunos más). Es su pasión. Arbitrar le aporta felicidad y disfrute máximo, porque «si lo pasara mal, no lo haría». Para ella es «una vía de escape y me siento tan bien que me aporta salud tanto física como mental». Es cierto, no obstante, que siempre hay esos partidos en los que ha pitado un final con sabor amargo por el comportamiento de la grada. «Parece que el fútbol sirve para desahogarse, si no vienes para animar ni para divertirse, no vengas», aconseja.

Ha vivido muy de cerca esta faceta deportiva en casa. Y es que procede de una saga de árbitros. Su padre y abuelo han ejercido la profesión, transmitiendo la pasión por el arbitraje tanto a Itziar como a su hermano, quien también ejerce. Un día su progenitor Antonio Gómez, que sigue impartiendo justicia en el campo, le preguntó si le gustaría



Gómez en el campo, preparada para arbitrar. Foto: G. ANDREU

ayudarle. A los 15 años, Gómez inició su preparación para arbitrar partidos tanto de fútbol sala como de fútbol 11, superando las estrictas pruebas físicas que precisa la formación.

Fue, además, la primera mujer en España en impartir justicia en un partido de Segunda División femenina nacional. Tenía solo 17 años y asegura que «fue muy guay, me sentí muy apoyada tanto por mis compañeros de fútbol sala como por todo el comité menorquín». Estaba muy nerviosa, pero «se me quitaron al inicio del partido, ya era uno más». Y bromea que «me harté de

contar goles». Y es que el partido en el que actuó como juez principal enfrentando al FS Atlético Mercadal con el Penya Esplugues AE acabó con un 0-24 en el marcador.

Para poder mantener este frenético ritmo deportivo, con tres o cuatro partidos cada fin de semana, debe llevar a cabo una estricta preparación física que le ayude a estar activa. Por eso, su rutina habitual incluye sesiones de atletismo, incluso dobles, junto con ejercicios de fuerza en el gimnasio. No obstante, actualmente, Gómez está cursando un grado superior de

Técnico de Laboratorio, en horario de tarde, por lo que ha tenido que adaptar esta rutina y entrena a diario al acabar las clases en la pista de atletismo. Lo acompaña con rodeos de unos 10 kilómetros entre Maó y Sant Lluís. Gómez señala que «si

no tienes un buen estado físico, al segundo partido no puedes más y quienes lo pagan son tus compañeros, porque no rindes». Además, indica que «cuando entrenas, la mente se te despeja, para mí es una vía de escape».



### MEDICINA ESTÉTICA

CLÍNICA Y TRATAMIENTO INTEGRAL DEL DOLOR

CIRUGÍA PLÁSTICA

MEDICINA ESTÉTICA ONCOLÓGICA

ESTÉTICA AVANZADA

GINECOLOGÍA ESTÉTICA

TRICOLOGÍA Y TRANSPLANTE CAPILAR

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**Clínica  
Dra. Alicia Escamilla**

MEDICINA Y CIRUGÍA ESTÉTICA

**CUANDO LA BELLEZA  
ES SALUD Y BIENESTAR**

# Deporte y mujer, una carrera hacia la igualdad

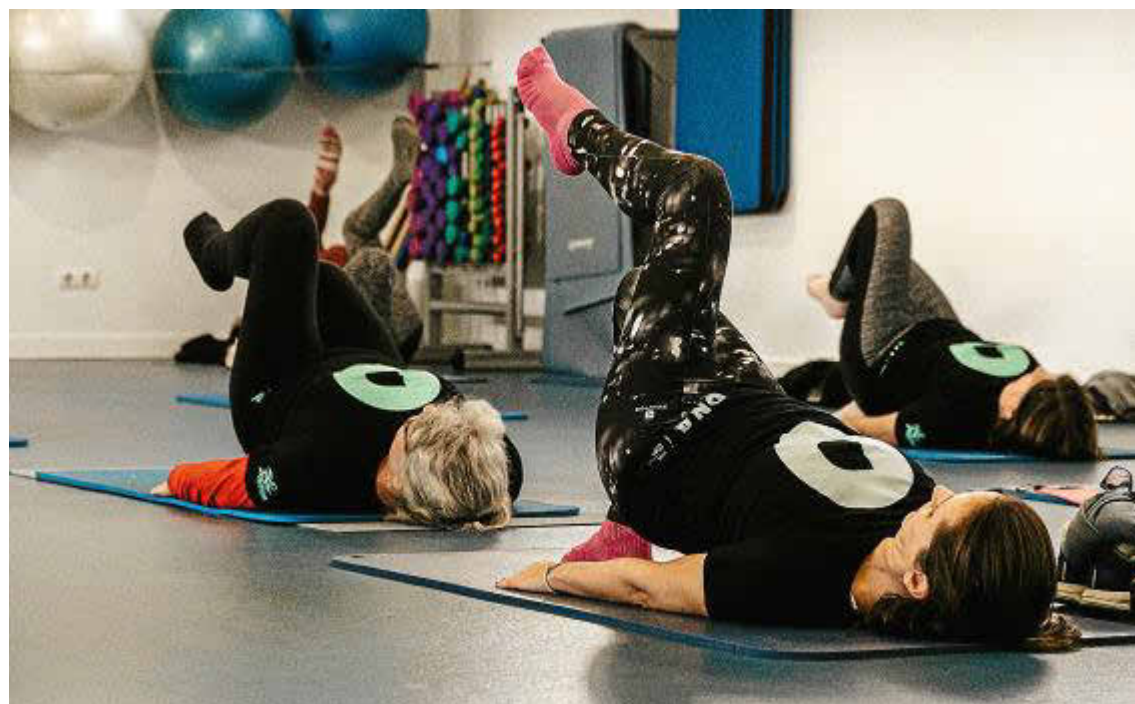
► **El proyecto ONA del Consell** apuesta por un futuro con más féminas en la actividad física

**M.P.F.**

La mujer transmite importantes valores que requieren de acciones concretas para fomentar su posición de liderazgo en la sociedad y servir de referente. Ejerce, además, una gran influencia familiar y social que no se corresponde con su posicionamiento en el mundo laboral. Ni tampoco en el deportivo. Es por eso que el **Servei d'Esports del Consell** ha lanzado el proyecto ONA, una iniciativa que quiere servir de inspiración a muchas mujeres con el objetivo de mejorar su calidad de vida, despertando en ellas el espíritu de lucha, superación y crecimiento personal. «Apostamos por un futuro con más mujeres que disfruten de la actividad física o el deporte y los

beneficios que estos implican», apuntan desde el departamento. Partiendo de este objetivo, el Servei d'Esports programa una serie de iniciativas a través de las que correr una carrera en la que la meta es la igualdad.

Una de estas propuestas es el programa «Som D'ONA» que nace con el objetivo de promover y facilitar la práctica deportiva a las mujeres de la Isla. La propuesta supone garantizar un número de plazas exclusivas para féminas en las instalaciones deportivas municipales. Así, pueden disfrutar del deporte de manera regular y respetuosa con algunas de las necesidades que las mujeres demandan, como la flexibilidad horaria y económica, la conciliación familiar, la adaptación de la actividad a las di-



El proyecto ONA lanza distintas iniciativas para facilitar la práctica deportiva a las mujeres de la Isla. Foto: CIME

ferentes etapas vitales y la necesidad social y de afiliación que proporciona el deporte compartido. Se dirige a personas con edades comprendidas entre los 20 y los 75 años, priorizando aquellas que forman parte de colectivos vulnerables. El primer grupo se ha estrenado este mismo mes de enero en el polideportivo de Sant Lluís con una gran acogida al completarse las 15 plazas disponibles. Se prolongará hasta junio. Y en marzo el programa se pondrá en mar-

cha en los polideportivos municipales de Alaior y Es Mercadal.

Otra de las iniciativas es «Apo-dera't», una propuesta centrada en el empoderamiento femenino. Se facilita a las asistentes un abanico de técnicas para mejorar la autoestima, el crecimiento personal, la canalización de las emociones y la defensa. Esta semana se ha celebrado la primera convocatoria del año. La próxima tendrá lugar en mayo.

El proyecto ONA también está

presente en los centros educativos, con actividades de fomento de la igualdad de género en el deporte a partir de quinto y sexto de Educación Primaria. Además, a través de «Dona, Arc i Salut», se organizan cursos para acercar las personas afectadas de linfedema a la práctica de tiro con arco.

Finalmente, hay que recordar que en marzo se celebrarán las Jornades Dona, Activitat Física i Esport, en el marco de la Semana de la Mujer.

## L'ESPORT I L'ACTIVITAT FÍSICA COM A EINES DE TRANSFORMACIÓ PERSONAL I SOCIAL



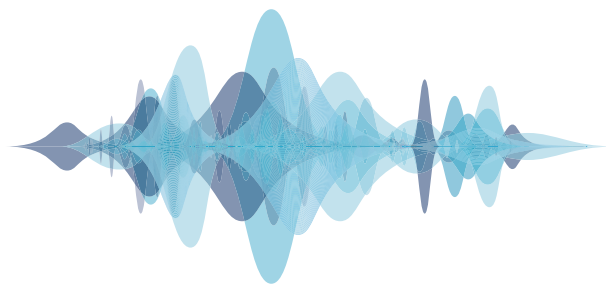
M Menorca  
Illa de  
l'Esport

Positiu  
valors  
a l'esport

MENORCA  
BORINA

ONA

DONA  
ACTIVITAT  
FÍSICA  
ESPORT  
MENORCA



# CentreAuditiu Menorca

*Pro Active Health*

Su diagnóstico no puede ser solamente gratuito, debe ser fiable

## EXPERTOS EN SALUD AUDITIVA

### ADAPTACIÓN DE AUDÍFONOS

TRABAJAMOS SOLO  
CON LOS MEJORES FABRICANTES  
CON LOS MEJORES PRECIOS



**PHONAK**  
life is on

**oticon**

**Beltone**

**signia**

**ReSound GN**

**Interton GN**

### ✓ AUDIOMETRÍA:

- **AUDIOLOGÍA AVANZADA EN ADULTOS:**  
SPEECHMAPPING-REAL  
EAR MEASUREMENT
- **AUDIOLOGÍA INFANTIL**  
- **AUDÍFONOS PEDIÁTRICOS**  
**SISTEMAS ESCOLARES**  
**FM/IMPLANTES**
- **TELEMEDICINA:**  
AUDIOLOGY REMOTE CARE SUPPORT
- **SERVICIO TÉCNICO MULTIMARCA:**  
LABORATORIO PROPIO

### ✓ EQUIPAMIENTO:

- **SALA INSONORIZADA CON SIMULADOR DE ENTORNOS SONOROS:** SISTEMA DOLBY ATMOS
- **VIDEOTOSCOPIO:** AURICAL OTOCAM
- **TIMPANÓMETRO - IMPEDANCIÓMETRO:** CLINICAL OTOFLEX
- **ESCÁNER AUDITIVO 3D:** OTOSCAN

### ✓ FINANCIACIÓN:

- **HASTA 36 MESES DE FINANCIACIÓN**  
**Y 24 MESES SIN INTERESES**

Centro autorizado:



Centros colaboradores en: Barcelona y Madrid.

Avinguda Fort de l'Eau, 44  
07701 Maó · Menorca  
Tel. 971 36 31 85  
☎ 608 670 386

[www.centreauditiumenorca.com](http://www.centreauditiumenorca.com)



Albert Martín



Audiólogo · Centre Auditiu

# Su salud auditiva, su bienestar

**E**l futuro de la audiología pasa por las Apps. Actualmente adaptamos audífonos basados en la inteligencia artificial y en la audición orgánica. Utilizamos estas tecnologías para proporcionar una comprensión y sonoridad cada vez más natural a los pacientes con audífonos. La conectividad nos permite vincular estos dispositivos vía bluetooth con los te-

léfonos móviles, tabletas, ordenadores... Nuestros audífonos se personalizan para adaptarse al ritmo activo de las personas. Hemos incorporado la telemedicina que, complementada con la presencialidad, permite realizar visitas, y solucionar incidencias de forma rápida y ágil evitando desplazamientos. Próximamente, también incorporaremos audífonos con traductor integrado. Estas

innovaciones sólo se pueden encontrar en centros auditivos a la vanguardia del sector como en el Centre Auditiu Menorca.

## UN CENTRO AUDITIVO CON VALORES

Somos un centro auditivo independiente, no vinculado a ningún gran grupo. Esto nos permite ofrecer diferentes tratamientos auditivos y escoger entre los mejores audífonos de cada fabricante según necesite cada paciente. Es la diferencia entre la audiología tradicional de las grandes cadenas y la audiología avanzada que se practica en este centro.

Ofrecemos profesionalidad y seriedad en una especialidad compleja, una fórmula de trabajo donde implementamos valores éticos y donde la honestidad, el servicio y el acompañamiento al paciente y a los familiares son la base de nuestras adaptaciones.

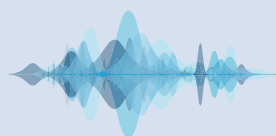
Un audífono no es un producto, es un dispositivo sanitario. Nuestra labor como profesionales en audiología es obtener un diagnóstico correcto para restablecer una correcta audición a nuestros pacientes. Estamos especializados en adaptaciones de audífonos totalmente personalizadas y acompañadas de un servicio óptimo.

## PIONERO EN AUDIOLOGIA INFANTIL

Albert Martín es un audiólogo formado en Suiza y Alemania que después de 14 años de ejercer la profesión decidió crear su primer centro auditivo en Barcelona en 2006. Fue un proyecto especializado en adultos y niños, que años después junto con otros colaboradores se replicó en otras ciudades como en Mahón, con presencia desde 2014. Actualmente el centro cuenta con una nueva gestión y nuevos especialistas que aportan una visión innovadora a la hora de solucionar correctamente los problemas de audición.



FOTOS CEDIDAS



**CentreAuditiu**  
**Menorca**  
Pro Active Health



**Audífonos**  
personalizados



**Audiología**  
adultos y niños



**Laboratorio propio**  
Servicio técnico  
de todas las marcas

Avinguda Fort de l'Eau, 44  
07701 Maó · Menorca  
Tel. 971 36 31 85  
608 670 386

[www.centreauditiumenorca.com](http://www.centreauditiumenorca.com)



# Porque cada movimiento cuenta

► El cuerpo humano necesita moverse, de ahí que haya que encontrar **la motivación**, ponerse **retos** e ir a por ellos

## Mercè Pons

«Vivir no consiste en respirar, sino en actuar, en hacer uso de nuestros órganos, sentidos, facultades, de todas las partes de nosotros mismos que dan sentido a nuestra existencia». Así lo pronunciaba ya el filósofo Jean-Jacques Rousseau en el siglo XVIII. Y es que el cuerpo humano ha sido creado para moverse y mantener un rango de movimiento diario. Y las opciones son amplias y diversas. ¿Con qué actividad se queda?

## Entrenamientos personales

La actividad física y la salud son dos conceptos inseparables. Y así lo han concebido desde sus inicios los impulsores de **Menorca Trainers**, una empresa dedicada a la actividad física enfocada a la salud, porque «estar activo es sinónimo de calidad de vida en todos sus aspectos, el cuerpo es donde vivimos, solo tenemos uno, por lo que hay que cuidarlo», señala Héctor Carerras, entrenador personal y director-fundador de la empresa. A partir de esta filosofía, Menorca Trainers ofrece entrenamientos personales que no se diseñan únicamente para una franja de población deportista, sino que se adaptan a cualquier persona adecuándose a sus necesidades. Carerras indica que el gran objetivo de sus sesiones es «generar adherencia» a la actividad, para que el usuario se sienta bien y no abandone. Es por eso que recomienda hacer lo que a cada uno le gusta para «encontrar la motivación, ponerse retos e ir a por ellos». Menorca Trainers cumplirá el próximo mes de noviembre diez años de actividad. En su cartera de servicios, además de los entrenamientos personales, destaca un servicio de nutrición y dietética y



Una clase de Alba Estudi de Dansa.

Menorca Trainers cumple diez años de actividad física enfocada a la salud.



la fisioterapia. En este caso, ofrece sesiones de fisioterapia general y deportiva y cuentan, además, con especialistas en suelo pélvico, embarazo y uro-ginecología. Han incorporado servicios de estética y tratamientos corporales.

## Danza

¿Y qué hay de la danza? Es una forma de comunicación artística y de expresión de emociones, sentimientos, pensamientos y estados de ánimo. «Es una actividad sumamente beneficiosa para las personas porque satisface la necesidad de expresión y creación a través del conocimiento del cuerpo, ayu-

dando a descubrir las capacidades de movimiento que posee», asegura Alba Sintés, directora de **Alba Estudi de Dansa**, quien agrega que estar activos físicamente es importantísimo porque «mejoramos la psicomotricidad, la musculatura y la postura corporal, conseguimos un cuerpo y un estado mental más fuerte y equilibrado, ayuda a la autoestima, potencia la expresión y, en definitiva, nos hace más felices. Esta academia ofrece todo tipo de disciplinas, como es el caso de ballet clásico a partir de tres años hasta adultos, danza contemporánea, jazz, hip hop y claqué. También ofrece clases para adultos de pilates, aeróbic



El Club Kárate Es Castell cumplirá un año.

Alumnos de la escuela de equitación del Club de Cavallers de Maó.



y entrenamiento funcional.

## Equitación

Mejora la postura corporal, favorece la circulación, mejora la coordinación y los reflejos, genera confianza, autocontrol y autoestima, enseña a respetar y a amar la naturaleza y se trabajan valores como la disciplina, la paciencia y la constancia creando un binomio con el caballo difícil de describir. Estos son solo algunos de los beneficios de la equitación. Y desde el **Grup de Cavallers de Maó** lo saben bien. Esta entidad se constituyó en 1986 con el objetivo de fomentar las disciplinas que rodean al mun-

do del caballo y dar a conocer todos sus beneficios. Fue uno de los primeros clubes en organizar concursos de doma menorquina. Actualmente, su escuela de equitación Bintaufa imparte clases de doma clásica y salto. Hay que resaltar, además, la importancia de la hipoterapia, una actividad terapéutica que ayuda a gestionar la confianza y las relaciones sociales. Destaca también su participación en múltiples actividades sociales y culturales que se desarrollan en Maó.

## Kárate

Disciplina y autocontrol. Flexibilidad y coordinación. Confianza en uno mismo y seguridad. El kárate, que lleva intrínsecos todos estos valores, es un arte marcial japonés que ha recuperado su presencia en Es Castell veinte años después del último club existente en el municipio. El **Club Kárate Es Castell**, afiliado a la Federación Balear de Kárate, nació en marzo de 2022 de la mano de Toni Escandell, un karateca que inició su formación en este pueblo y que ahora ha querido que el arte marcial eche de nuevo raíces. Escandell valora un deporte «en el que enseñas a no ser agresivo y a saber respetar». Se trabaja la lateralidad, es decir, los dos hemisferios del cerebro, la coordinación, la musculatura y la elasticidad. Mejora la postura y ayuda a respirar correctamente. Indica que al ser un deporte individual es ideal tanto para niños como para adultos en el que progresar a su propio ritmo. Además, su impacto positivo en el aspecto social genera múltiples beneficios para personas con autismo e hiperactividad. Escandell también lleva los entrenamientos del Club de Kárate de Alaior.

## MENORCA TRAINERS

- FISIOTERAPIA DE SUELO PÉLVICO, EMBARAZO Y URO-GINECOLOGÍA
- FISIOTERAPIA PEDIÁTRICA Y RESPIRATORIA
- FISIOTERAPIA
- ENTRENAMIENTO PERSONAL
- NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

y además... ESTÉTICA Y CUIDADO CORPORAL

FERRERIES · ES MERCADAL · MAÓ  
Y A DOMICILIO EN TODA MENORCA  
www.menorcaintrainers.com

## PROMOCIÓN FEBRERO

### AUDÍFONOS

Por 39€ al mes

REVISIÓN GRATUITA.  
PRUEBE SIN COMPROMISO Y GRATIS DURANTE 1 MES.  
FACILIDAD DE PAGOS.

Progresivas **99€**

Monofocal **69€**

Lentes con protección de pantallas **89€**

Pide cita

# Barrau

MAHÓN · CIUTADELLA ☎ 629 33 74 93  
@pilucabarrau

M.P.F.

Cuando tenemos necesidad de acudir al médico es porque queremos realizarnos un chequeo o porque algo no marcha bien en uno de nuestros mayores valores: la salud. Por eso, es importante no solo que el galeno sea buen especialista, sino que además transmita confianza y se pueda establecer una comunicación eficaz. También es importante la rapidez, tanto en la realización de las pruebas como en el diagnóstico. La sociedad busca calidad asistencial para aportar valor a la salud.

Juaneda Hospitales es la principal red privada de salud en la Isla. No solo dispone de un cuadro de profesionales de las principales

# Aportando valor a la salud

▶ La **profesionalidad** y la **rapidez** en la atención son claves para el éxito asistencial



**El nuevo hospital de Juaneda Hospitales consolidará el grupo como un referente.**

Foto: JOSEP BAGUR GOMILA

especialidades médicas, sino que en breve dará un salto cualitativo, en lo que respecta a infraestructura, con la inauguración de su nuevo hospital en el Camí de Sa Caleta de Ciutadella. Mayor capacidad, equipamiento sanitario nuevo, mejor aten-

ción y maquinaria de última generación la consolidarán como un referente de calidad asistencial en Menorca.

La infraestructura sanitaria cuenta con 40 camas de hospitalización, otras seis en la UCI y doce para el hospital de día. Los quirófanos están equipados con la última prestación inteligente unificándose todo en una única pantalla táctil. Asimismo, la UCI, que también contará con última tecnología, destaca por el contacto directo del paciente con luz natural y, por tanto, con la realidad. La Red Asistencial Juaneda ha hecho una apuesta en firme por la sostenibilidad con una instalación fotovoltaica con la que hacer camino hacia la autosuficiencia energética.



Piluca Barrau ha creado su propia marca dermocosmética.

## Cuidar la piel para invertir en bienestar

M.P.F.

Hablar de salud es hacerlo también del cuidado de la piel. Se trata del órgano más grande del cuerpo y el único que está directa y constantemente en contacto con el exterior. **Piluca Barrau**, farmacéutica experta en dermo-

cosmética y optometrista, asesora sobre el cuidado de la piel y la mejor rutina dermocosmética, de forma personalizada. Dispone de equipos y maquinaria de última generación para poder analizar arrugas, manchas y sensibilidad, asesorando sobre el tratamiento que ayu-

de a corregir estas lesiones cutáneas y mejorar el estado de la piel. Las rutinas se hacen de forma presencial u online. En sus manos se han puesto rostros como los de Eugenia Osborne e Isabel Lozano.

Tras un máster en Dermocosmética, Barrau ha creado su propia línea (Piluca Barrau Menorca) inspirada en la Isla, con una amplia gama de productos, entre ellos, limpiadores de efecto purificante, sérums tanto de efecto tensor como con vitamina C, antiedad, con ácido hialurónico y con ácido azelaico, retinol, crema corporal, ácido glicólico y un contorno de ojos que se ha convertido en la estrella de la marca al ser una fórmula propia patentada y que incluye extracto de caviar.

Como optometrista, ofrece servicios ópticos pioneros en la Isla, con progresivos de alta gama. Es, además, un centro especializado en audiología.

## Quiromasaje para rebajar tensiones y descontracturar

M.P.F.

Un masaje es, probablemente, el método terapéutico más antiguo de la humanidad y, a pesar del paso de los años, sigue siendo muy beneficioso como tratamiento para dolores físicos o la relajación. El quiromasaje es un masaje que se realiza como parte de una terapia.

Los **quiromasajistas Joan Serra y Cristina Mir** realizan quiromasaje de tejidos profundos y masaje relajante. El primero es descontracturante y se aplica profundamente sobre la musculatura que más lo necesita para aliviar el dolor y la tensión de forma instantánea. En el caso del masaje relajan-



**Joan Serra y Cristina Mir son quiromasajistas en Maó.**

te, deja el cuerpo más relajado y descansado. No hay duda de que es una manera adecuada de rebajar el estrés, tensiones físicas y emocionales. Este centro, además de la reflexoterapia podal, también ha incorporado tratamientos ATM (es decir, articulación temporomandibular), un método que sirve para relajar la musculatura de la mandíbula y de todo el cuerpo. Es apropiado para quien sufre bruxismo, migrañas, dolor de oídos muscular, tensiones alrededor de la mandíbula o personas cuyas mandíbulas superior e inferior no encajan. También realizan tratamientos con flores de bach que ayudan al equilibrio físico y mental.

do el cuerpo. Es apropiado para quien sufre bruxismo, migrañas, dolor de oídos muscular, tensiones alrededor de la mandíbula o personas cuyas mandíbulas superior e inferior no encajan. También realizan tratamientos con flores de bach que ayudan al equilibrio físico y mental.

**DESCUBRE LOS BENEFICIOS DEL KARATE**

空手道 KARATE ES CASTELL

- ✓ Monitores con **Titulación** por la Federación Española.
- ✓ Entrenamientos en los Polideportivos de **Es Castell** y de **Alaior**.
- ✓ **Karate para niños y adultos.** Ven y prueba una clase **GRATIS**.

Afiliado a la **Federación Karate Illes Balears**

Calle de s'Escola, 4 · Polideportivo de Es Castell  
© 607 68 51 12 · clubkarateescastell@gmail.com

**Descobreix els beneficis de la Dansa!!**

*Alba*  
estudi de dansa

WWW.ALBAESTUDIODEDANSA.COM  
E/ SANTA ANNA II - MAÓ  
971 368 503 · 616 079 132

- Clases de iniciación y nivel avanzado de las modalidades de doma clásica y salto
- Clases con ponis desde los 3 años
- Actividades didácticas para escolares
- Actividades hípicas en las vacaciones de Navidad, Semana Santa y verano.
- Servicio de pupilaje de caballos en paddocks en un entorno natural

**BINTAUF A**  
Escola Municipal d'Equitació

Telèfon d'informació 629 90 69 61  
grupcavallersdemaó@hotmail.com  
Facebook: Escola Equitació Bintaufa





Dra. Alicia Escamilla Cerón

Directora de la Clínica de Cirugía y Medicina Estética Dra. Alicia Escamilla

# Medicina regenerativa para tratar el dolor

## ¿Qué es el plasma rico en plaquetas o PRP y para qué se usa?

El tratamiento con PRP consiste en la extracción de la sangre del paciente y la posterior concentración y activación de los factores de crecimiento de las plaquetas que se encuentran en la sangre.

Estos factores de crecimiento ayudan a la regeneración de los tejidos dañados y que por lo general causan dolor.

Una vez realizado todo el proceso, el PRP se inyecta en la zona afectada para conseguir la disminución del dolor.

## ¿Existe alguna contraindicación?

Son muy pocas como por ejemplo una infección activa, cifras bajas de plaquetas o algún tipo de cáncer en la sangre.

Esta técnica se puede usar en la gran mayoría de las personas, ya que proviene del mismo paciente y no produce alergias, tampoco altera los niveles de azúcar en la sangre ni incrementos de la tensión arterial.

## ¿Es efectiva?

Depende de la zona y el grado de afectación. Lo más importante es la adecuada selección del paciente y un diagnóstico previo para obtener los mejores resultados.

También influye la precisión en la aplicación del tratamiento, somos el único centro donde la técnica se realiza con Ecografía, que garantiza la colocación correcta en el lugar que queremos tratar.

## ¿Qué patologías se pueden tratar?

El PRP se utiliza para tratar el dolor por hernias discales, artrosis de las articulaciones de columna, rodilla, cadera, hombro y manos.

Tiene muchos otros usos como en la degeneración de tendones, lesiones deportivas, epicondilitis y en la fascitis plantar.

En la Clínica Dra. Alicia Escamilla somos un centro médico multidisciplinar y entre otros servicios contamos con una clínica del dolor liderada por la Dra. Sabina Córdoba, médica especialista en Anestesia, Reanimación y Tratamiento del dolor. Máster en tratamiento del dolor por la

Universidad de Sevilla y Fellow en técnicas intervencionistas para tratamiento del dolor en el Kings College de Londres.

Contamos con la única Diplomada Europea en dolor en Baleares que la acredita para el estudio y tratamiento de estas patologías. Su formación está más encaminada al tratamiento mediante técnicas que el uso de medicamentos para tratar el dolor.

La Dra. Córdoba es experta en las técnicas más vanguardistas como por ejemplo la medicina regenerativa.



Lucía Barca

Fisioterapeuta y Enfermera de Menorca Trainers

# Fisioterapia pediátrica

**H**oy en día nuestro fisioterapeuta es un gran aliado para ayudarnos a cuidar de nuestra salud, prevenir y recuperarnos de lesiones y dolores, no solo deportivos.

También se ha popularizado la **Fisioterapia del Suelo Pélvico, Embarazo y Uro-ginecología**. Los cuidados a las embarazadas, para prevenir dolores y malestar durante el embarazo, y el ejercicio específico para estar bien y tener el mejor parto posible. Y también, el trabajo que se lleva a cabo en la recuperación post parto, son fundamentales.

También para la patología de suelo pélvico tanto en hombres como en mujeres, como pérdidas de orina, diástasis, prolapso, dolor pélvico o en las relaciones, etc. En Menorca Trainers contamos con Marián, fisio especialista, que lleva a cabo todas estas funciones con fantásticos resultados.

Hoy os hablamos sobre otra especialidad de fisioterapia, que pueden ser de gran ayuda y quizá no es tan conocida, como es la **fisio pediátrica**.

## ¿Qué problemas de salud tratamos en fisio pediátrica?

Tratamos todo lo relacionado con los **bebés y niños** desde el nacimiento, y esto engloba múltiples lesiones y patologías. También la educación

para la salud y la vigilancia y acompañamiento del niño sano.

Es muy interesante en bebés el tratamiento del **cólico del lactante, plagiocefalias y tortícolis congénitas del parto**, son problemas que incomodan tremendamente al bebé en sus primeros días y mejoran ostensiblemente con el tratamiento realizado.

## Cólico del lactante: ¿cómo podemos ayudar desde la fisioterapia?

El cólico del lactante es un problema que puede afectar a los bebés desde su nacimiento hasta más o menos los 6 meses de vida. Es frecuente, entre el 15 y el 40% de los bebés. Por lo general no es un síntoma de una enfermedad orgánica grave, pero se considera trastorno funcional que causa gran malestar y estrés al bebé y los papás. Cursa con un llanto incontrolable que puede durar horas y este patrón suele repetirse durante días y semanas. Podemos ver al bebé tenso, inquieto, irritable y nervioso, rojo, con puñitos apretados y piernas flexionadas, abdomen globuloso, con dificultad para dormir, comer y relajarse, y por supuesto, para la eliminación de gases o deposiciones.

El tratamiento de fisioterapia pediátrica se basa en una evaluación y tratamiento para activar

tránsito intestinal, evacuar gases y deposiciones, movilidad, equilibración global y explicar a los padres qué hacer en casa para que el tratamiento sea exitoso.

## Plagiocefalias y tortícolis congénitas

La **tortícolis congénita** es una afección musculoesquelética relativamente común en los recién nacidos, se observa una alteración de la posición de la cabeza del bebé observándose una inclinación del cuello y una rotación (cabeza torcida y restricción de movilidad).

La **plagiocefalia posicional** es una alteración en la forma de la cabeza del bebé ocasionada por una presión intrauterina, del parto, o postural, puede estar o no asociada a tortícolis congénita. Puede ser visto como un problema meramente estético aunque se ha visto que de no ser tratadas pueden ocasionar problemas de distinta índole.

En ambos, el tratamiento de fisioterapia tras una valoración, va encaminado a corregir y devolver la funcionalidad. Se utilizan técnicas indoloras para el bebé y es fundamental la continuación del tratamiento en casa con las recomendaciones que damos en consulta. Suelen ser alteraciones que se solventan en poco tiempo y es sumamente gratificante acompañarles en la recuperación.