

CLAVES

Ibili, el comercio del calzado saludable

En el corazón de Pamplona, en la calle Zapatería 45, se encuentra ubicado Ibili, el establecimiento de calzado cómodo y saludable para tus pies. Una tienda con experiencia en la materia, ya que desde 1985 fabricaba plantillas para los problemas en los pies. Desde hace más de 18 años, comercializa calzado fisiológico, y está especializado en zapato saludable y cómodo. Dispone de tallas grandes de caballero, hasta el número 52, y de señora hasta el 43. Asimismo, ofrece una amplia variedad de productos: hormas anchas, suelas con absorción de impactos, pieles elásticas para pies con juanetes o dedos martillo, zapatos y sandalias para espolón, fascitis plantar, metatarsalgias, preparados para la colocación de plantillas personalizadas a medida, además de ecológicos, veganos, y zapatillas confortables para casa.

También dispone del mejor calzado para caminar y tener los pies descansados, así como zapatos anatómicos para trabajo. Estos calzados están homologados por institutos tan prestigiosos como el alemán AGR, y con homologaciones médicas europeas y americanas. Dentro de la oferta no pueden faltar los zapatos para aliviar dolores de espalda, rodillas y pies.

Más información en la calle Zapatería 45 de Pamplona, en el teléfono 948210685; WhatsApp 948210685, e-mail: info@ibili.es y en la web <https://www.somostucomercio.com/ibili>

Clínica Baluarte, un equipo multidisciplinar para su salud

El movimiento es sinónimo de salud y de bienestar. Por eso en Clínica Baluarte apuestan por mantener un estilo de vida activo como antídoto a los problemas. Se trata de un equipo multidisciplinar para cuidar tu salud y dejarla en las mejores manos. Ofrecen así múltiples servicios, como Podología Integral (uñas, durezas, verrugas plantares, estudio de la marcha y plantillas); Fisioterapia y Pilates terapéutico, así como talleres de actividad física; y Psicología y terapia cognitiva (refuerzo de memoria).

El 'Taller de estimulación de la memoria' es una forma de potenciar la estimulación. Está dirigido a personas mayores de 65 años y se lleva a cabo a través de actividades prácticas (en grupos de 2-3 personas). Este taller se puede hacer también individualmente junto con la atención psicológica (psicología clínica) enfocada en personas mayores y envejecimiento. Clínica Baluarte cuenta con la experiencia de profesionales especializados y comprometidos con la calidad y el servicio.

Atienden en la consulta de la calle Navas de Tolosa, número 3, de Pamplona, y también a domicilio. Más información en el teléfono 848432293 y en la web www.baluarteclinica.es

Cinco hábitos para vivir

Cambiar pequeños hábitos cotidianos presenta un efecto positivo

Vivir saludablemente es posible. Quizá con unos pequeños cambios en nuestros hábitos diarios baste. Merece la pena invertir en salud, en nosotros mismos para prevenir problemas en el futuro. Y es más fácil de lo que parece. Estos son unos pequeños consejos que a buen seguro mejorarán nuestro estado general.

Comer de todo

Es importante llevar a cabo una alimentación equilibrada y saludable. En nuestra dieta debe estar presente una ingesta frecuente de

verduras, legumbres y frutas, así como carnes blancas y pescado, preferentemente azul. También los frutos secos juegan un papel importante como antioxidantes, al igual que el aceite de oliva, tan presente en nuestra dieta mediterránea. Asimismo, los lácteos son claves para la salud de los huesos. En la medida de lo posible, reduzca el consumo de productos preparados y de grasas saturadas, y limite la ingesta de azúcares.

La importancia del descanso

El descanso es clave en el equili-

brio del desarrollo cognitivo e inmunológico, y en la prevención de enfermedades. Dicen que pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo, pero no en todas las edades se duerme lo mismo. Por norma general, los expertos coinciden en que dormir por debajo de 6 horas diarias es perjudicial, así como dormir más de 9 horas diarias.

Deporte frente al sedentarismo

Mantenerse activo físicamente es la mejor receta y una inversión en salud a largo plazo. El confinamiento y la pandemia actual no han ayudado a ello, pero siempre se está a tiempo. No es necesario exprimirse al máximo. Recomiendan al menos caminar entre media y una hora al día.

Socialización y aficiones

Somos seres sociales. Por ello el contacto con familiares y amigos presenta un efecto balsámico en la mejora del estado de ánimo y la salud mental. Asimismo, el desarrollo de aficiones y la búsqueda de un tiempo para cada uno mismo presentan un alivio positivo y evasivo para el cerebro.

Evitar tabaco y alcohol

Lo hemos escuchado en innumerables ocasiones, pero no está de más recordarlo. El tabaco y el alcohol son dos de los mayores enemigos para la salud. Dos factores claramente contraproducentes causantes de diversos cánceres y problemas coronarios.

Centro Psicopedagógico Kaptain, superando dificultades

El Centro Psicopedagógico Kaptain ayuda a niños y jóvenes a superar dificultades en los ámbitos escolar, familiar y social. Desde las áreas de Psicopedagogía, Psicología y Logopedia, atienden a la población escolar y universitaria, así como a sus familias.

Como especialistas en dificultades del aprendizaje, trabajan con las situaciones más habituales, como la concentración de la atención. Algunos estudiantes presentan dificultades como los trastornos por déficit de atención e hiperactividad, trastornos del espectro autista, o específicos del lenguaje. Evalúan e intervienen sobre éstas y otras dificultades de aprendizaje (dificultad con la lectura, la escritura, los números...), de organización y autonomía en el estudio, la gestión de las emociones y autoestima, y las habilidades sociales. Igualmente, ofrecen orientación educativa para padres y madres. Todo ello enfocado en el desarrollo integral de la persona y en coordinación con el resto de profesionales. La evaluación e intervención siempre es individual a fin de adaptarse a cada persona.

Más información en www.kaptain.es, en la C/Monjardin, 7, de Pamplona o en el 948732627. Te esperamos.



Calzado Saludable y Confort

iBILI

Calzado confort

- Cómodo, fisiológico, anatómico, vegano, ecológico
- Tallas grandes caballero hasta el 50 y señora hasta el 43
- Especial para plantillas personalizadas
- Calzado para pies delicados

C/ Zapatería 45
PAMPLONA 948 210 685
info@ibili.es
@ibili_calzado_saludable



Kaptain
CENTRO PSICOPEDAGÓGICO

Especialistas en dificultades de aprendizaje y gestión emocional

Equipo multidisciplinar
Intervención psicopedagógica y logopédica
Atención personalizada

Niños y jóvenes en los ámbitos escolar, familiar y social

Población escolar, universitaria y sus familias

C/ Monjardin 5, Pamplona - 948 732 627

www.kaptain.es



Clínica BALUARTE

Tu salud en las mejores manos
Un equipo multidisciplinar cuida tu salud

- Podología integral (uñas, durezas, verrugas plantares, estudio de la marcha y plantillas)
- Fisioterapia y pilates terapéutico así como talleres de actividad física
- Psicología, terapia cognitiva (refuerzo de memoria)

Las atenciones en consulta y a domicilio

VEN A CONOCERLOS: Navas de Tolosa 3, Pamplona - T 848432293 - baluarteclinica.es



La soledad no deseada está considerada hoy en día una de las principales causas de exclusión social, enfermedad y muerte, agravada por el Covid-19.

Profesionales Solidarios a través de personas voluntarias trabaja para ayudar a aliviarla.

Conoce el poder de la solidaridad

fundación profesionales solidarios

C/Arco de M^a Lereña, 1 - 2^a Planta
33008 Pamplona Navarra - 948 17 19 33
info@profesionalesolidarios.org
profesionalesolidarios.org

CLAVES

con salud

Fundación de Profesionales Solidarios, voluntariado social

¿Te interesa el voluntariado, ser útil a la sociedad, pero no sabes cómo empezar? La Fundación de Profesionales Solidarios te puede ayudar a canalizar tu solidaridad. Esta entidad, que cuenta con unos 200 voluntarios, contribuye a crear una sociedad más humana y solidaria mediante la realización de programas de voluntariado en beneficio de las familias y de personas en riesgo de exclusión social. Realizan programas de voluntariado en Pamplona, Burlada, Mutilva, Cendea de Zizur, Tafalla y Tudela. La promoción, coordinación y formación de voluntarios son sus señas de identidad.

Dentro de sus múltiples acciones, destaca su trabajo por combatir la soledad en las personas mayores. Lo hacen a través de su Programa de Voluntariado con las que viven en centros geriátricos o viviendas particulares. Se trata de acompañamiento individual, realización de actividades grupales: lectura, canto, teatro, animación y entretenimiento; acciones de acompañamiento puntual o continuado en colaboración con los servicios sociales y centros de salud, en los barrios de Pamplona y en localidades de Navarra; y acciones puntuales, como compras, consultas médicas, reparto de comidas de comedores sociales, a personas que viven en sus domicilios, que están enfermas, confinadas o con dificultades.

Infórmate en el Centro de Negocios, situado en la C/ Arcadio M^a Larrona, 1-2^o de Pamplona. Más datos: info@profesionalesolidarios.org, teléfono 948 17 19 33 o www.profesionalesolidarios.org

Ortopedia Ortosan, 40 años de experiencia e innovación para su bienestar

Con una trayectoria de más de 40 años, Ortopedia Ortosan es un referente en Navarra. Dispone de ortopedia técnica y cuenta con técnicos ortoprotésicos titulados, taller propio y establecimientos en Pamplona, Tafalla y Estella. "Intentamos dar soluciones ágiles y eficientes", destaca Hilda Vergara, directora comercial. "El mundo de la ortopedia es infinito. Si bien la ortopedia se asocia a personas mayores por la pérdida de movilidad propia de la edad, recibimos también a muchos niños o personas adultas de edades no tan avanzadas", explica.

Ortopedia Ortosan fabrica, adapta y suministra productos de ortopedia. Entre su extensa gama encontramos la elaboración de prótesis de miembros superiores e inferiores, venta y alquiler de ayudas para domicilio, medias de compresión, suministro de todo tipo de sillas de ruedas o elementos para la movilidad, fabricación de plantillas u ortesis específicas para la práctica deportiva, etc... A su dilatada experiencia de más de 40 años, se une la innovación, la formación continua de los técnicos y la implementación de nuevas tecnologías en los procesos (escanners, impresión en 3D...) como el mejor aval. "Nuestros técnicos y personal son profesionales y cercanos, y tienen muy claro nuestro objetivo: conseguir el bienestar y mejorar la calidad de vida", resume Hilda Vergara.

Más información en el teléfono 681346927 o en la página web www.ortopediaortosan.es

CLÍNICA GARATEA

Más de 30 años de cirugía maxilofacial

En Clínica Garatea son especialistas en las técnicas de la cirugía ortognática, los injertos óseos y la estética facial



El doctor Joaquín Garatea forma equipo con su hija, la doctora Amaia Garatea.

CEDIDA

Son cirujanos en Navarra sin servicio odontológico, lo que significa que están completamente centrados y especializados en la cirugía. "Cada profesional debe elegir dónde situarse, y actuar en consecuencia, dirigiendo sus esfuerzos a cumplir esta misión", asegura Joaquín Garatea que dirige su clínica situada en el número 31 de la calle Benjamín de Tudela desde el año 2011. Con más de 30 dedicado al ejercicio de su profesión, la cirugía maxilofacial, tanto en el ámbito público como privado, ahora forma equipo con su relevo generacional, la Doctora Amaia Garatea.

Doble licenciatura

El objetivo de su clínica es cubrir todas las necesidades quirúrgicas que demandan tanto los profesionales libres que ejercen su profesión y requieren de servicios de cirugía vinculados a saberes médicos, como todos aquellos pacientes que demandan tratamientos para resolver problemas médico-quirúrgicos, o estéticos de la boca y cara. "Siendo ambos licenciados en Medicina y Odontología tenemos vocación quirúrgica y por ello ofrecemos apoyo en servicios médico-quirúrgico a

LOS DOS PROFESIONALES DE CLÍNICA GARATEA ESTÁN DOBLEMENTE LICENCIADOS EN MEDICINA Y ODONTOLÓGIA

compañeros dentistas que quieran beneficiar a sus pacientes con las mejores opciones terapéuticas", asegura.

La externalización de los servicios médico-quirúrgicos permite ampliar el horizonte de tratamientos para dar la solución más adecuada a cada paciente. "Ayuda a controlar la incertidumbre porque ésta se reduce en términos absolutos, y porque se segmenta el riesgo inherente al propio tratamiento cuando cada profesional se dedica de forma concreta a su campo de especialización", afirma convencido.

La atención médica y quirúrgica en el área maxilofacial está orientada al diagnóstico, tratamiento e intervención de patologías propias. Esta especialidad trata malformaciones maxilofa-

ciales congénitas y deformaciones adquiridas, combinando las técnicas de la cirugía ortognática, los injertos óseos y la estética facial. "En nuestra clínica atendemos cirugía oral (bucal) de todo tipo, es decir hacemos desde extracciones simples en pacientes comprometidos, hasta grandes reconstrucciones óseas que requieren la mayor pericia quirúrgica". Igualmente, trabajan con técnicas que buscan rehabilitaciones sin injerto, como los implantes cigomáticos (implantes anclados al hueso del pómulo), "más exigentes y que requieren de un bagaje quirúrgico sólido". La doble titulación y la experiencia hospitalaria son aquí claves. Nos explica que la innovación abarca un espectro de actuación que abarca desde la investigación básica y la creación de ideas, al desarrollo industrial, la investigación clínica y finalmente la aplicación práctica. "Desde nuestra clínica hemos elegido estar atentos al desarrollo de novedades pero solo ofrecérselas a nuestros pacientes cuando han sido aceptadas como válidas y ventajosas por la comunidad científica", explica Garatea. Nunca antes.



CLÍNICA MAXILOFACIAL ● DOCTORES GARATEA
JOAQUÍN GARATEA CRELGO Col. 4059
AMAIA GARATEA ESTEBAN Col. 8094

Benjamín de Tudela, 31 bajo
☎ 948 178 399
✉ clinicadoctoresgaratea@gmail.com

