



Cuídate, de la cabeza a los pies





Somos un centro multidisciplinar , situado en el corazón de A Coruña, con una amplia trayectoria en el sector de la salud.

“Cuídate de la cabeza a los pies” es un nuevo proyecto que hemos creado con motivo de nuestro quinto aniversario.

Nace tras estudiar la notoria escasez de iniciativas que aboguen por un envejecimiento activo, saludable y una mejor calidad de vida.

Se trata de un ciclo de charlas informativas sobre salud integral. Su contenido abrange desde la estimulación cognitiva, hasta la podología...pasando por la fisioterapia y la nutrición.

La principal finalidad de estas charlas es la divulgación y concienciación de la importancia de aunar el cuidado de nuestra mente y nuestro cuerpo.

Cada vez son más las empresas concienciadas con el fomento del cuidado y la salud de las personas, y por ello nos gustaría contar con vuestra colaboración facilitándonos un espacio en el que impartir estas conferencias.

A continuación presentamos una breve descripción de las especialidades que forman parte del proyecto.





Unidad de Memoria Lémbrete es un servicio socio-sanitario especializado en terapias de rehabilitación y estimulación cognitiva para personas adultas sanas con pérdidas de memoria asociadas a la edad, deterioro cognitivo, personas con demencias tales como Alzheimer (en estadio leve y moderado), Cuerpos de Lewy, Parkinson, ELA, rehabilitación tras ICTUS, y todo tipo de enfermedades neurodegenerativas...

Son sesiones de 60 minutos estructuradas en las que a través de las nuevas tecnologías trabajamos el calculo, memoria, atención, lenguaje, orientación, comunicación, AVDs... así como manejamos las posibles alteraciones conductuales y emociones que presentan los pacientes.

Nuestros objetivos son: prevenir el deterioro cognitivo, mantener activo el cerebro, rehabilitar y enlentecer el proceso de deterioro para retrasar la institucionalización, normalizar la vida de las personas que sufren estas enfermedades, sensibilizar a la población para socializar a los usuarios... Somos un centro multidisciplinar en el que también ofrecemos servicios complementarios como fisioterapia, nutrición, podología, yoga, gimnasia saludable...





Fisioterapia Queaires nace con el anhelo de ofrecer un servicio especializado y de calidad en la ciudad de A Coruña, tanto a domicilio como en nuestras instalaciones. Aunando experiencia, formación y empatía, ofrecemos una atención global enfocada al bienestar y la calidad de vida.

Estamos especializados en:

- Adulto mayor de 50 años: sano, con discapacidad, frágil o encamado.
- Fisioterapia respiratoria: infantil y adulto.
- Rehabilitación neurológica: ictus, patología neurodegenerativa, ...
- Dolor y alteraciones de la movilidad: terapia manual y ejercicio terapéutico.

Incorporamos en nuestros tratamientos el método de trabajo hipopresivo Low Pressure Fitness, muy eficaz para el fortalecimiento del suelo pélvico y la musculatura de la espalda entre otras ventajas.

Apostamos por una atención personalizada, fomentando el papel activo del paciente en la mejora de su calidad de vida y basada en la evidencia científica.

Creemos en el potencial de las personas para mejorar su bienestar y queremos ser el catalizador de ese cambio.





En Nutridans ofrecemos servicios de nutrición y dietética para empresas y particulares.

TRABAJAMOS SIEMPRE DESDE LA REEDUCACIÓN NUTRICIONAL: no hacemos dietas "milagro" ni pautamos suplemento adelgazantes, quemagrasa, depurativos ,...

ENFOCAMOS LAS CONSULTAS DESDE EL COACHING DE SALUD: siempre acordaremos los objetivos de acuerdo con el paciente

NO PROHIBIMOS NI IMPONEMOS NUESTRO CRITERIO: tratamos de ofrecer la mejor información posible para empoderar al paciente y que sea capaz de tomar sus propias decisiones en lo relativo a su salud y alimentación

NUESTRAS CONSULTAS NO GIRAN ALREDEDOR DE LA BÁSCULA

No siempre vamos a pedir el peso. Marcaremos otros objetivos y estrategias para evaluar el progreso del paciente

SERVICIOS PARA PARTICULARES EN CONSULTA:

- Tratamiento de sobrepeso y obesidad
- Patologías digestivas, alergias e intolerancias
- Alimentación infantil, embarazo y lactancia
- Enfermedades autoinmunes y endocrinas
- Dietas vegetarianas y veganas
- Nutrición deportiva





MARTA SENDÓN
PODÓLOGA
PODOLOGÍA & BIOMECÁNICA

Somos expertos en el tratamiento de las dolencias del pie. Como podólogos tenemos larga experiencia en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de los pies.

Nuestros principales servicios:

- **Biomecánica:** Utilizamos tecnologías innovadoras con el objetivo de prevenir y tratar lesiones musculares y osteoarticulares.
- **Pie Diabético:** Seguimos un protocolo de actuación que nos permite revisar, controlar y mejorar la calidad de vida de todos los diabéticos.
- **Plantillas Personalizadas:** Diseñamos plantillas basadas en los parámetros biomecánicos de nuestros pacientes, tratando y previniendo lesiones y molestias tanto en deportistas como en el día a día.
- **Quiropodología:** Somos especialistas en la prevención y tratamiento de los problemas dérmicos de los pies, mejorando así su aspecto y salud.
- **Podología Pediátrica:** Realizamos exploraciones y tratamientos a niños con el objetivo de asegurar un buen desarrollo del aparato locomotor.
- **Podología Deportiva:** Trabajamos con deportistas, tanto a nivel biomecánico como dérmico, aumentando su rendimiento y reduciendo el número de lesiones.





INFORMACIÓN DE CONTACTO:

C/ Rey Abdullah num 10 bajo
15004 A Coruña

EMAIL:

cuidatecoruna@gmail.com

TELÉFONO:

F. 981922322

M. 649795855

