



HAXELIA
Salud preventiva

CATÁLOGO DE SERVICIOS PARA PARTICULARES

Nuestro objetivo es mejorar y seguir implantando la salud preventiva, dándote las claves que te permitan detectar, combatir y minimizar los factores de riesgo para la salud mediante la adopción y la práctica de hábitos saludables.



Alergo



Haxelia Care



Wellbeing 4 All



ÍNDICE

Salud y nutrición

Fisioterapia y osteopatía

Actividades físicas

Alergología

Acupuntura

**Pruebas detección
Covid-19**

Terapia visual

Salud emocional





NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Una buena alimentación es fundamental para mantener una vida saludable. A través de la dieta conseguimos que el organismo mantenga un buen funcionamiento y pueda reparar zonas deterioradas. Para ello es necesario que sea suficiente y equilibrada, lo que permitirá incorporar al organismo los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento.

ESPECIALIDADES:

Educación Nutricional: cambio de hábitos de alimentación y reeducación alimentaria.

Pérdida de peso: conseguir el peso ideal con una alimentación saludable.

Nutrición deportiva: nutrición orientada a la práctica deportiva y mejora del rendimiento.

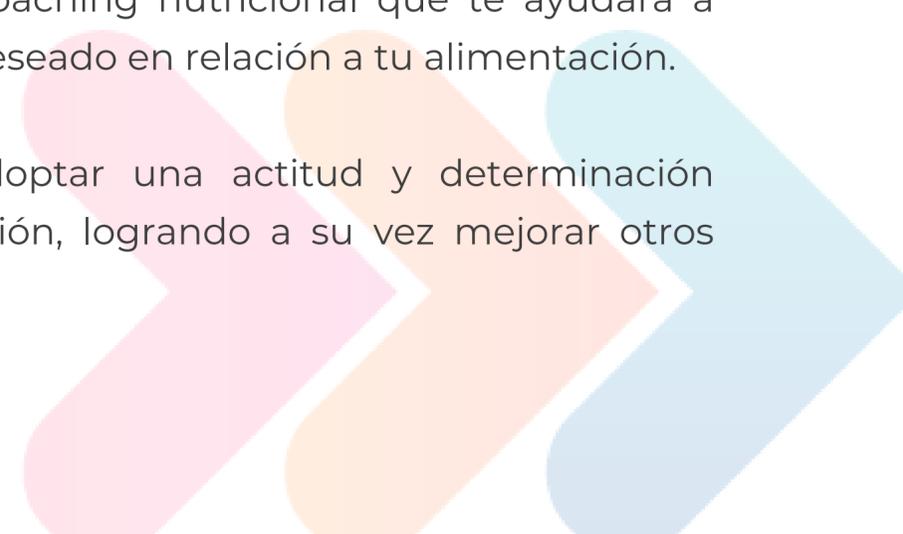
Nutrición de la mujer: nutrición en el embarazo y postparto, nutrición para la madre lactante y nutrición para la menopausia.

Nutrición en problemas hormonales: corregir los desequilibrios hormonales en el cuerpo es lo que permitirá perder peso y mantenerlo en el tiempo.

COACHING NUTRICIONAL

Te ofrecemos un programa personalizado en coaching nutricional que te ayudará a conseguir de manera fácil y efectiva el objetivo deseado en relación a tu alimentación.

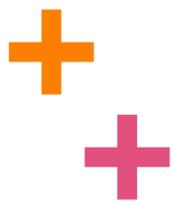
El objetivo es crear el entorno adecuado, adoptar una actitud y determinación necesarios para conseguir adaptar la alimentación, logrando a su vez mejorar otros aspectos de la persona y del estilo de vida.





FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA

Actividades relacionadas con la prevención de lesiones, tratamiento manual del dolor y las patologías musculares, articulares y óseas con el objetivo de restablecer el correcto funcionamiento del organismo y la reeducación postural.



FISIOTERAPIA

Nuestro equipo de fisioterapeutas te ayudará a prevenir o tratar cualquier patología. Cuidarán de tu salud a través de tratamientos totalmente individualizados que van desde masajes, movilizaciones, estiramientos, punción seca, entre muchos otros.

SERVICIOS:

- Prevención de lesiones
- Tratamiento de lesiones
- Readaptación deportiva
- Optimización deportiva
- Valoraciones funcionales

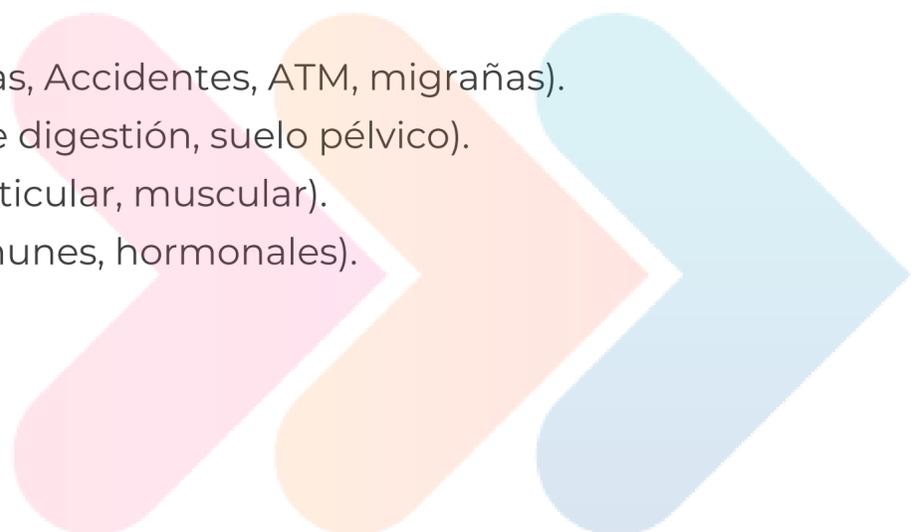
OSTEOPATÍA

Desde un abordaje holístico y mediante la aplicación de técnicas manuales, promueve o recupera la homeostasia o equilibrio mecánico del conjunto de los tejidos corporales musculoesqueléticos, nerviosos, viscerales, circulatorios, etc.

Esta disciplina terapéutica basada en conocimientos específicos de anatomía y fisiología del cuerpo humano interviene en los diferentes tejidos para normalizar las funciones alteradas.

TRATAMIENTOS:

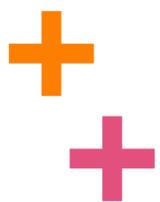
- Disfunción Craneal (Latigazos cervicales, Caídas, Accidentes, ATM, migrañas).
- Disfunción Visceral (Problemas intestinales, de digestión, suelo pélvico).
- Disfunciones Estructurales (tendinitis, dolor articular, muscular).
- Enfermedades metabólicas (Diabetis, autoinmunes, hormonales).





ACTIVIDADES FÍSICAS

Mejora tu salud física contribuyendo a una promoción de hábitos de vida saludables y la práctica de actividad física regular.



ENTRENAMIENTO PERSONAL

En Haxelia disponemos de un amplio equipo de entrenadores personales de gran nivel, que te ayudarán a entrenar de la forma más eficaz, segura y motivante.

El entrenador te propondrá ejercicios adaptados a tus necesidades y objetivos para que aparte de ponerte en forma te diviertas y puedas conseguir todo lo que te propongas.

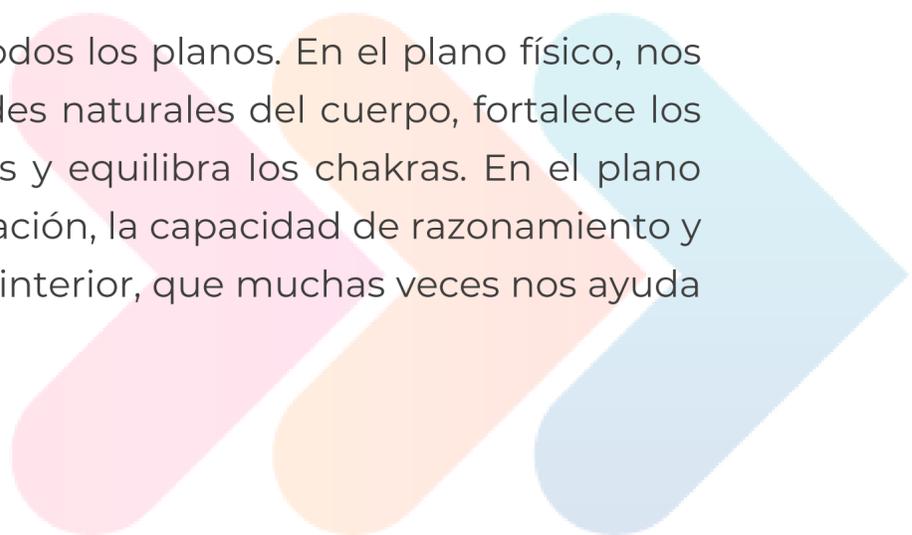
ACTIVIDADES GRUPALES

El ejercicio físico contribuye de manera efectiva a mejorar nuestra salud, ya que aumenta el bienestar psicológico, mejora nuestro estado de ánimo, alivia ansiedad y estrés, te mantiene en forma y previene enfermedades o problemas de salud. Además, disminuye la sensación de fatiga, por lo que la persona se percibe más energética, con mayor capacidad de trabajo, y descansa mejor.

De forma adaptada a nuestra edad, todos podemos incorporar este hábito saludable en nuestra rutina diaria, tanto si lo retomas después de un tiempo sin realizar ninguna actividad, como si lo practicas por primera vez, en Haxelia tenemos gran variedad de actividades para ofrecerte:

YOGA

El yoga es un sistema holístico que trabaja en todos los planos. En el plano físico, nos hace más conscientes de los ritmos y necesidades naturales del cuerpo, fortalece los músculos y huesos, abre los canales energéticos y equilibra los chakras. En el plano mental disminuye el estrés, favorece la concentración, la capacidad de razonamiento y nos levanta el ánimo. También nos trae armonía interior, que muchas veces nos ayuda a dormir mejor.





PILATES

Conjunto de ejercicios cuya finalidad es ejercitar el cuerpo y la mente mediante su práctica, además de mejorar nuestra condición física, aumentando el control de los movimientos del cuerpo, la flexibilidad y la concentración mental.

La principal diferencia con la disciplina anterior (yoga) es que el Pilates trabaja desde el centro, desde el tronco. Se fortalece el core -powerhouse- trabajando el abdominal profundo con los beneficios posteriores que proporciona en la disminución del dolor de espalda.

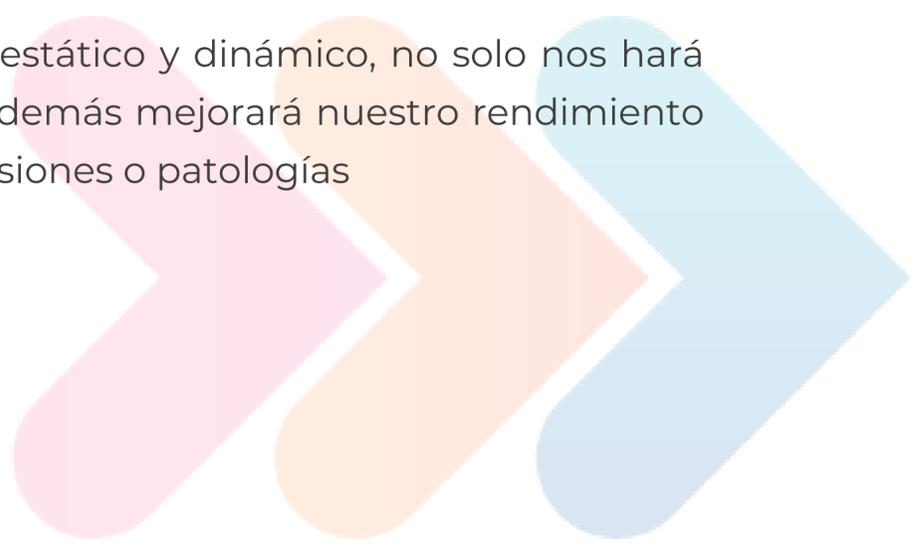
ABDOMINALES HIPOPRESIVOS Y CORE

Trabajo de la musculatura de la faja abdominal mediante diversos ejercicios que facilitan el mayor control del cuerpo. Las abdominales hipopresivas permiten disminuir la presión en las cavidades torácica y abdominal, contribuyendo en el fortalecimiento abdominal y del suelo pélvico.

ESPALDA SANA (MOBILITY)

Actividad orientada a la reeducación postural mediante ejercicios de conciencia corporal. La mala postura puede convertirse fácilmente en un mal hábito y causar y/o agravar dolores de espalda y de cuello.

Mantener un amplio rango de movimiento, en estático y dinámico, no solo nos hará más saludables en nuestro día a día, sino que además mejorará nuestro rendimiento deportivo y prevendrá la aparición de posibles lesiones o patologías





STRETCHING Y RELAJACIÓN

Actividad destinada a estirar todos los músculos del cuerpo, mejorar el equilibrio, corregir la postura y aumentar el tono muscular con el objetivo de disminuir los dolores articulares a través de ejercicios suaves que mejoran la flexibilidad.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (HIIT)

El entrenamiento funcional busca el óptimo rendimiento muscular a través de la reproducción de ejercicios basados en gestos de la vida cotidiana y la práctica deportiva. Se utiliza la metodología High Interval Intensity Training (HIIT) realizando las series por tiempo en intervalos de 20 a 45 segundos.





ALERGOLOGÍA

Actividad asistencial diaria en el estudio y el tratamiento de cualquier patología de etiología alérgica en adultos y niños.



ALERGOLOGÍA

Centro médico especializado en el estudio y el tratamiento de cualquier patología de etiología alérgica. Alergo está formado por un grupo de profesionales sanitarios que, integrados en siete unidades específicas, realizan una actividad asistencial diaria con un gran rigor científico y con el máximo nivel humano.

ESPECIALIDADES:

- Inmunología clínica
- Patología oftalmológica
- Dermatitis de contacto y dermatitis profesional
 - Patologías alimentarias
 - Patologías respiratorias
- Inmunoterapia hospitalaria para el diagnóstico de hipersensibilidad a fármacos
- Técnicas de provocación en patología alimentaria y test de provocación bronquial

Servicio disponible en nuestros centros de: **Barcelona, Girona, Lleida, Balaguer, Zaragoza y Córdoba*

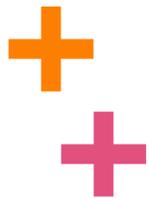




ACUPUNTURA

En nuestras sesiones se aplicarán agujas de acupuntura en diferentes zonas del cuerpo combinado con otras técnicas de medicina tradicional china, para solventar la patología del paciente.

Servicio disponible en nuestro centro de Barcelona.



ACUPUNTURA

La acupuntura es una técnica muy utilizada en la MTC (medicina tradicional china) para el tratamiento de numerosas enfermedades. La OMS (organización mundial de la salud) avala su utilización en numerosas enfermedades tanto como tratamiento de elección, como en el tratamiento coadyuvante a otras técnicas de la medicina clásica. Se utiliza muchísimo en el tratamiento de síntomas derivados de algunas enfermedades e incluso, para tratar los efectos secundarios que pueden provocar algunos medicamentos.

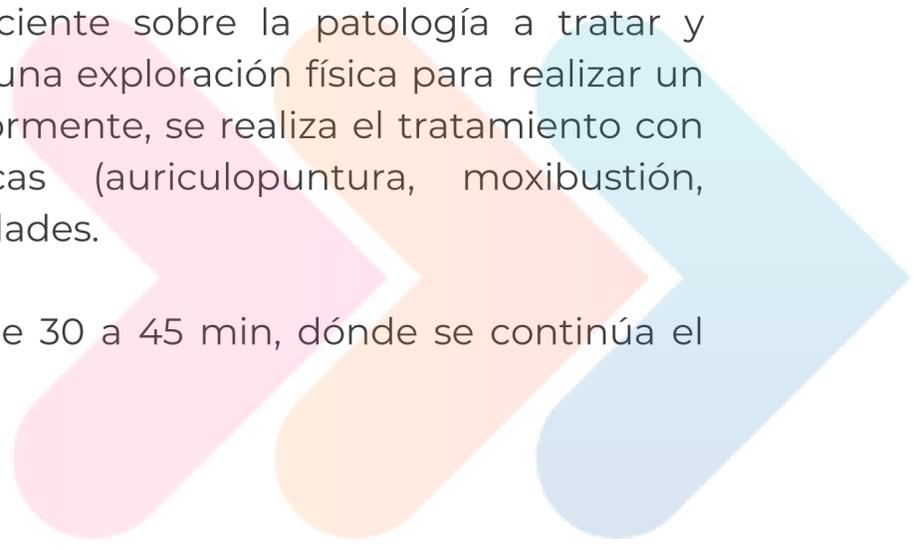
Indicaciones de la acupuntura:

- **Enfermedades digestivas:** gastritis, cólon irritable, estreñimiento, diarreas, vómitos, etc.
- **Enfermedades osteomusculares:** lumbalgias, dorsalgias, cervicálgias, ciatálgias, hernias discales, epicondilitis, etc.
- **Enfermedades reumatológicas:** artrosis, espondilitis, artritis, fibromialgias, etc.
- **Enfermedades neurológicas:** cefaleas, migrañas, vértigos, neuralgia del trigémino, parálisis facial, etc.
- **Enfermedades emocionales:** ansiedad, depresión, estrés, insomnio, etc.
- **Enfermedades dermatológicas:** herpes zóster, urticaria, etc.
- **Enfermedades ORL:** faringitis, rinitis, sinusitis, Meniere, vértigos, etc.
- **Enfermedades ginecológicas:** trastornos de la menstruación, alteraciones menopausia, etc.
- Tratamiento de la dependencia al tabaco y otras sustancias.
- **Enfermedades metabólicas:** obesidad, etc.

¿En qué consiste la sesión de acupuntura?

Primera sesión de un mínimo de 60 minutos, dónde se realiza una historia clínica oriental, basada en una entrevista con el paciente sobre la patología a tratar y valoración del estado general, acompañado de una exploración física para realizar un diagnóstico según las bases de la MTC. Posteriormente, se realiza el tratamiento con acupuntura acompañado de otras técnicas (auriculopuntura, moxibustión, electroacupuntura o ventosas) según las necesidades.

Las posteriores sesiones tienen una duración de 30 a 45 min, dónde se continúa el tratamiento según la evolución de la patología.





ACUPUNTURA

Mecanismo de acción en el tratamiento del dolor:

El mecanismo de acción de la acupuntura frente al dolor es altamente complejo y hay numerosas reseñas en revistas médicas especializadas de como funciona.

En resumen, tiene un efecto local, provocado por el simple hecho de la inserción de agujas. Provoca una respuesta autoinmune local con aumento del flujo sanguíneo en la zona de punción (vasodilatación), que conlleva la llegada de mayor número de células con efecto analgésico y antiinflamatorio. Esto se traduce, en la disminución del dolor (analgesia) y relajación muscular (disminución de las contracturas).

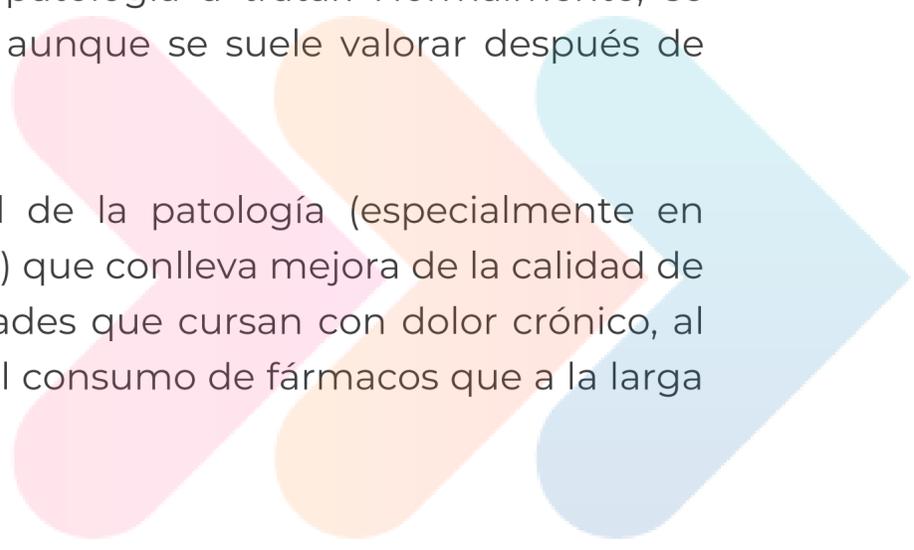
A nivel central provoca una liberación de neurotransmisores (endorfinas, opiáceos, ...) que activan las estructuras de inhibición descendente del dolor y potencian el efecto sedante, analgésico y antiálgico.

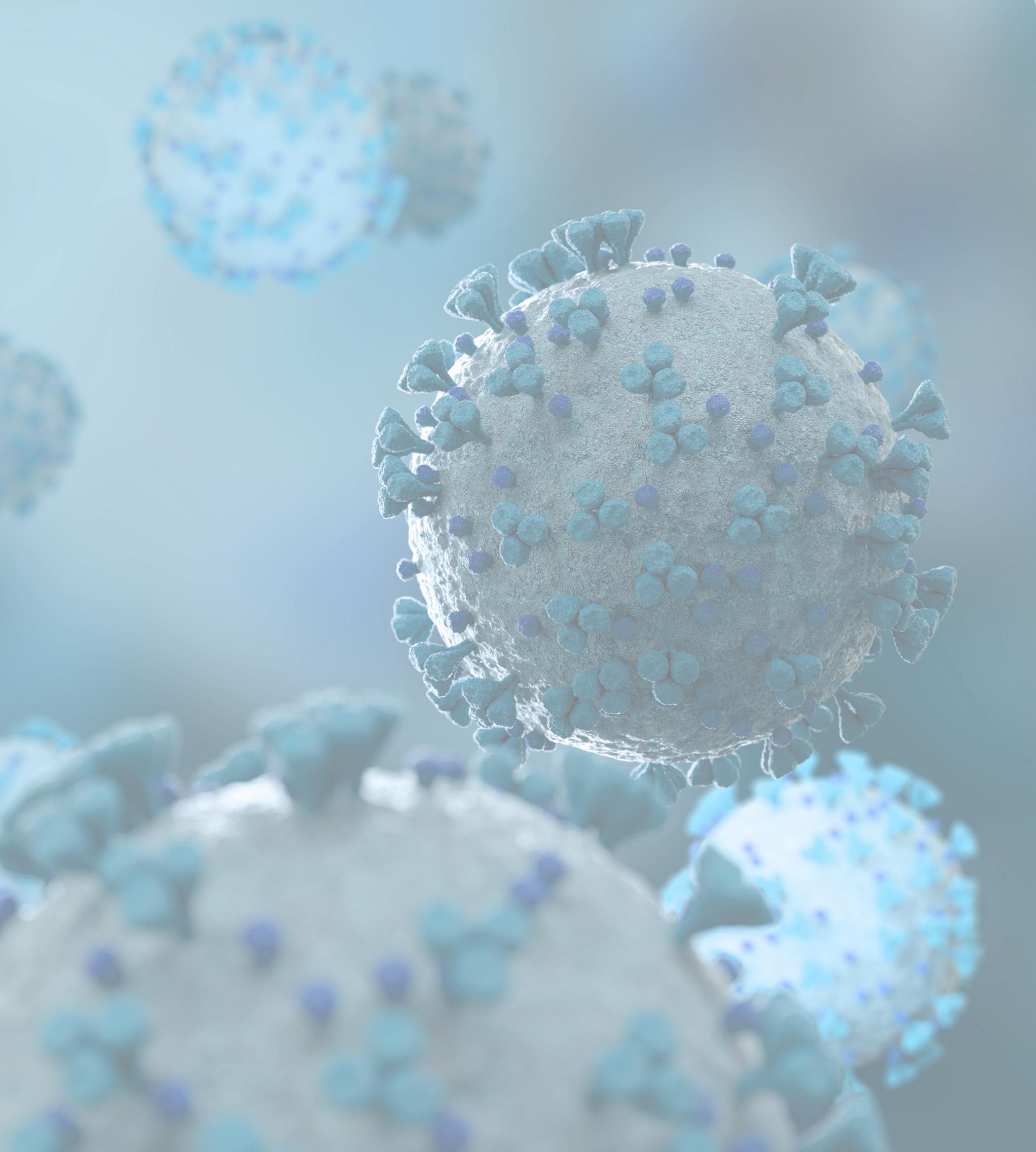
Frecuencia de las sesiones y pronóstico del tratamiento:

La frecuencia de las sesiones varía según sea una patología aguda o crónica. En general, las enfermedades crónicas se suelen empezar con 1 sesión semanal que se puede ampliar a quincenal o mensual según la evolución del tratamiento. En las enfermedades agudas, podemos llegar a realizar de 2 a 3 sesiones semanales que se espaciaron con la mejora.

El pronóstico del tratamiento dependerá de la patología a tratar. Normalmente, se puede ver mejora a partir de la primera sesión, aunque se suele valorar después de realizar unas 6 sesiones.

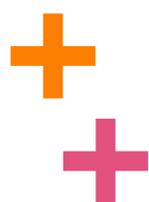
La acupuntura puede llevar a la curación total de la patología (especialmente en enfermedades agudas), mejora del síntoma (dolor) que conlleva mejora de la calidad de vida y del estado anímico. En algunas enfermedades que cursan con dolor crónico, al mejorar el síntoma, el paciente puede disminuir el consumo de fármacos que a la larga podrían afectar a órganos como hígado o riñón.





PRUEBAS DETECCIÓN COVID-19

Realizamos diferentes pruebas para la detección del COVID-19: test rápido de antígeno, PCR de saliva , PCR nasofaríngeo, anticuerpos y serología.



TIPOS DE PRUEBAS COVID-19

TEST PCR

El Test PCR detecta si en el momento de la prueba eres positivo en Covid-19. La prueba de la PCR nos permite detectar fragmentos (genes) del virus SARS-CoV-19. Mediante la realización de frotis nasal y/o faríngeo se detecta la presencia de virus en el paciente. Esta prueba tiene las siguientes características:

- **Alta especificidad:** puede diferenciar entre virus muy cercanos ilogenéticamente.
- **Alta sensibilidad:** puede detectar un número muy bajo de copias de ARN del virus presentes en la muestra biológica.
- **Precoz:** puede detectar el virus en la primera fase de la infección.

Resultados en 48 horas.

TEST ANTÍGENOS

La prueba se realiza mediante toma de muestra en mucosa nasofaríngea por personal sanitario.

Resultados en 15 minutos.

TEST SEROLÓGICO

Test Serológico para detectar la inmunidad al Virus Covid 19. Este test detecta si has pasado el virus. Técnica de laboratorio que utiliza la técnica del Enzimoimmunoanálisis. Mediante la extracción de sangre determinada los valores de anticuerpos IgA / IgG.

IgA: sensibilidad: 92,56% Especificidad: 92,50%

IgG: sensibilidad: 80 % Especificidad: 98,50 %

Resultados en 48 horas.

DETECCIÓN DE ANTICUERPOS POST-VACUNACIÓN

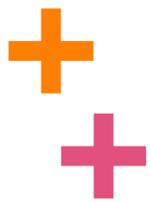
Si quiere comprobar la efectividad de su vacuna, le ofrecemos la posibilidad de cuantificar mediante una extracción de sangre los ANTICUERPOS IgG SARS-COV-2.

Con la técnica utilizada se detecta un amplio espectro de anticuerpos de tipos IgG frente a la proteína trimérica espicular (S) del SARS-CoV-2 íntegramente (subunidad S1, incluyendo RBD y S2).



TERAPIA VISUAL

Conocer el punto de partida ocular para plantear ejercicios visuales para mejorar la lectura, minimizar la fatiga muscular y evitar patologías oculares.



TERAPIA VISUAL

Exámenes visuales completos efectuados por optometristas especializadas donde se evalúan individualmente las habilidades y necesidades visuales. Planteamiento de un plan de entrenamiento visual centrado en las debilidades encontradas en los test iniciales.

BENEFICIOS:

- Conocer las debilidades visuales propias.
- Valorar el riesgo que provocan las pantallas de visualización de datos.
 - Incidir en la salud visual de las personas.
- Mejorar las técnicas cerebro-visuales para ser más eficientes en la lectura de documentos.

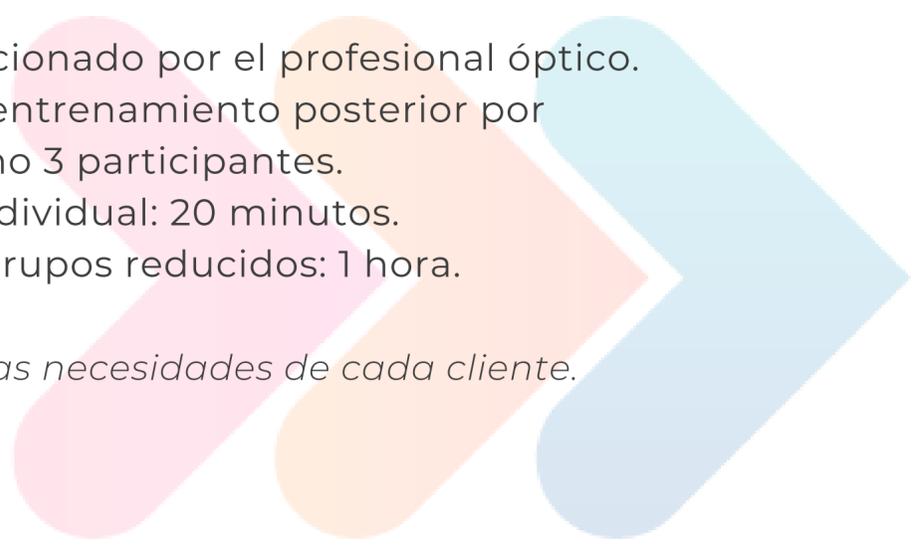
OBJETIVOS:

- Fortalecer la musculatura intrínseca del ojo que se encuentra débil.
 - Trabajar de forma práctica ejercicios visuales.
- Reducir los efectos adversos del riesgo de pantallas y la fatiga ocular.
 - Mejorar en la lectura de documentos.
 - Incidir en la reducción de patologías oculares.

METODOLOGÍA:

- Equipo de valoración optométrico proporcionado por el profesional óptico.
 - Valoración individual inicial, plan de entrenamiento posterior por grupos reducidos de máximo 3 participantes.
 - Duración valoración inicial individual: 20 minutos.
 - Sesiones de entrenamiento en grupos reducidos: 1 hora.

**Somos flexibles y podemos ajustarnos a las necesidades de cada cliente.*





SALUD EMOCIONAL

En Haxelia acompañamos a las personas hacia la salud, el bienestar emocional, la actitud positiva y la eficacia.



BIENESTAR PERSONAL

Integramos un equipo multidisciplinar de profesionales de la salud, compuesto por psicólogos y psiquiatras con una larga trayectoria en la asistencia clínica y altamente especializados en entrenar a personas. Optimizamos sus habilidades y capacidades, dotándoles de más recursos para prevenir la ansiedad y el estrés, y para afrontar con éxito las exigencias de un entorno cambiante.

1. COACHING INDIVIDUAL

Un proceso de coaching individual te puede guiar y apoyar cuando:

- Percibes que está en peligro tu salud y quieres mejorar tu bienestar.
- Eres consciente de que tu rendimiento está por debajo de tu capacidad y te sientes desmotivado.
- Te ves haciendo muchas cosas a la vez y no sabes decir que no.
- Quieres aportar más valor y autoconfianza.

2. APOYO PSICOLÓGICO Y/O EMOCIONAL

Existen situaciones vitales, eventos tal vez traumáticos o preocupaciones pasajeras que, en ocasiones, pueden dificultar la felicidad personal.

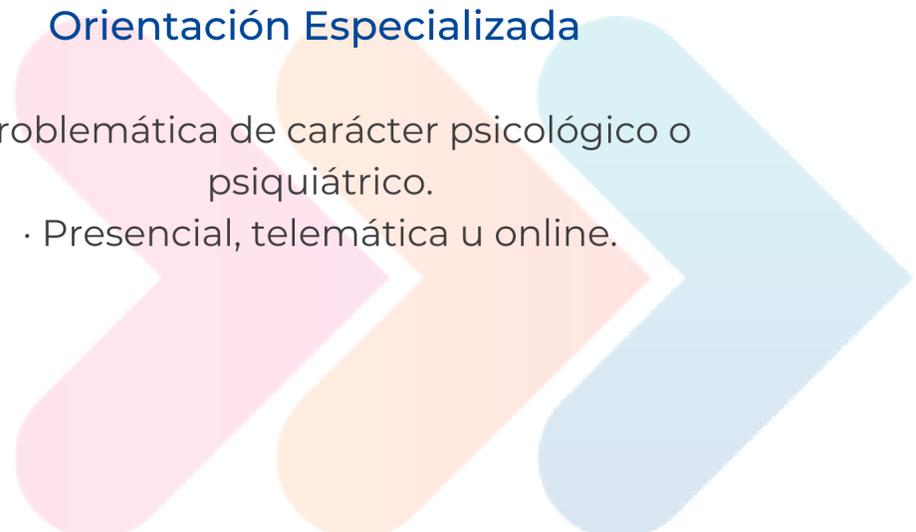
¿Qué ofrecemos?

Asistencia Psicológica

- Individual o grupal para resolución de conflictos.
- Afrontamiento eventos traumáticos.
 - Situaciones complejas.
- Altos requerimientos emocionales.

Orientación Especializada

- Problemática de carácter psicológico o psiquiátrico.
- Presencial, telemática u online.





3. GESTIÓN DEL CAMBIO INDIVIDUAL

Las personas, por norma general, suelen ser reacias a los cambios por la inseguridad y la incertidumbre que generan. La capacidad para saber adaptarse y gestionar los cambios es un claro indicador de liderazgo profesional y personal.

Las personas que toman consciencia de la necesidad de cambio organizacional aumentan su compromiso con la empresa y con el éxito del proceso, además afrontan nuevos retos.

Una adecuada gestión de los sentimientos de resistencia al cambio es fundamental para evitar consecuencias negativas, como la frustración o el estrés.

Afronta el cambio mediante nuestros procesos de coaching individualizado o mediante procesos colectivos a partir de jornadas formativas o actividades grupales.

4. REALIDAD VIRTUAL APLICADA A LA SALUD EMOCIONAL

- Terapia Cognitiva con RV basada en Mindfulness entornos de realidad virtual, videos 360°, píldoras educativas.
- Programa de reducción del estrés:
 - Mindfulness corner.
 - Sesiones grupales.
 - Programa estructurado y autoaplicado.
 - Derivación a un profesional.

5. MEDIACIÓN Y NEGOCIACIÓN EN CONFLICTOS

La mediación es un proceso de negociación mediante el cual las diferentes partes de un conflicto intentan resolverlo por sí mismos con la ayuda de un tercero imparcial llamado mediador.





¿Qué ofrece el mediador?

El mediador recoge inquietudes, valora estados de ánimo, explica posiciones y en definitiva ayuda a las personas que participan en el proceso a encontrar una solución al conflicto.

¿Qué servicios ofrecemos?

Poder asesorar y resolver los diferentes conflictos que puedan aparecer en los siguientes ámbitos:

- Mediación familiar
- Mediación Escolar
- Mediación Laboral

6. PSICOLOGÍA DE LAS ADICCIONES

Reconocer un problema de conducta asociado al abuso de sustancias, alcohol u otro tipo de conductas no es un camino rápido y fácil y frecuentemente va precedido de un proceso de negación que genera tensión y graves consecuencias en la vida de la persona y su entorno.

¿Qué ofrecemos?

Un acompañamiento ajustado y personalizado con el paciente y su entorno. El proceso de terapia se inicia con una primera entrevista con el paciente donde se explora la problemática, las diferentes opciones y se define la línea terapéutica a seguir.

¿Cuáles son los principales motivos de consulta?

- Adicciones al alcohol
- Adicciones a sustancias: cocaína, heroína, cannabis, etc.
- Adicción a los tranquilizantes
- Adicción al juego (ludopatía)
- Adicción a las nuevas tecnologías
- Adicción al tabaco
- Adicción comportamental (compras compulsivas, sexo, etc.)



NUESTROS CENTROS

ANDALUCÍA

CÓRDOBA

C/ Pintora Maruja Mallo, 3 (Metódica)
14011 Córdoba
Tel. 957 764 659

ESTEPONA (MÁLAGA)

Av. Mar y Sierra, bloque 6 bajos
29680 Estepona (Málaga)
Tel. 952 806 677

ARAGÓN

ZARAGOZA

C/ Andrés Giménez Soler, 9 local
50009 Zaragoza
Tel. 976 513 274

MADRID

MADRID

C/ Marqués del Riscal, 1
28010 Madrid
Tel. 917 810 237

MADRID

C/ Zurbano, 29
28010 Madrid
Tel. 913 084 774

CATALUÑA

BARCELONA

C/ de l'Equador, 88-90
08029 Barcelona
Tel. 932 412 256

BALAGUER

C/ Sant Lluís, 4
25600 Balaguer (Lleida)
Tel. 973 674 533

FIGUERAS

C/ Empordà, 70
17600 Figueras (Girona)
Tel. 972 503 882

GIRONA

C/ Francesc Ciurana, 8
17002 Girona
Tel. 872 080 554

LLEIDA

C/ Príncep de Viana, 47-49
25004 Lleida
Tel. 973 196 710

REUS

Passeig Prim, 28
42203 Reus (Tarragona)
Tel. 637 442 101

SABADELL

C/ de la Reina Elionor, 60
08205 Sabadell (Barcelona)
Tel. 936 887 404

VILADECANS

Av. Llorenç Puig i Tomàs, 38
08840 Viladecans (Barcelona)
Tel. 936 472 487

CANARIAS

TENERIFE

tibanez@gsmep.com
Tel. 691 352 983

NORTE

BILBAO

C/ Alameda de Mazarredo, 45 Lonja
48009 Bilbao (Bizkaia)
Tel. 944 249 419

SANTANDER

C/ Castilla, 1 - 2º dcha.
39002 Santander (Cantabria)
Tel. 942 314 500

GALICIA

OLEIROS (A CORUÑA)

Pl. de Agramar, 2 bajos
15172 Perillo, Oleiros (A Coruña)
Tel. 881 916 314

VILALBA (LUGO)

Rúa da Maciñeira, P32 - Pol. Ind. Sete Pontes
27800 Vilalba (Lugo)
Tel. 982 523 238

LEVANTE, LA MANCHA Y MURCIA

ALBACETE

P.l. Campollano, c. A núm. 6 nave 7
02007 Albacete
Tel. 967 592 905

ALICANTE

C/ Club de Fútbol Hércules s/n
03008 Alicante
Tel. 965 130 567

ELDA

C/ Grecia 72-A, Nave B - Pol. Ind. Campo Alto
03600 Elda (Alicante)
Tel. 966 449 486

ONTENIENTE

Av. Albaida, 1-3 bajos
46870 Onteniente (Valencia)
Tel. 962 389 763

TORRE-PACHECO (MURCIA)

Av. Juan Carlos I, 62A
30700 Torre-Pacheco (Murcia)
Tel. 868 043 215

UTIEL

C/ Merced, 6 bajos
46300 Utiel (Valencia)
Tel. 962 172 213

VALENCIA

Av. Tamarindos, 21
46015 Valencia
Tel. 963 384 860



HAXELIA
Salud preventiva

¡EMPIEZA A CUIDARTE!

Una actitud saludable es contagiosa. Pero no esperes a contraerla de otro. Sé un portador.

(Tom Stoppard)



Alergo



Haxelia Care



Wellbeing 4 All