



Tú viajas, nosotros te cuidamos

Destinos de viaje en España para pacientes
renales en tratamiento de diálisis

Índice

00. Introducción	01
------------------	----

01. Destinos	03
--------------	----

Almería	03	Logroño	19
Barcelona	05	Madrid	21
Badajoz	07	Málaga	23
Bilbao	09	Mallorca	25
Burgos	11	Murcia	27
Cádiz	13	Sevilla	29
Cáceres	15	Tarragona	31
León	17	Tenerife	33

02. Qué hacer antes y durante el viaje	35
--	----

03. Mapa de clínicas en España	37
--------------------------------	----

04. Localización y contacto	39
-----------------------------	----

05. Cómo solicitar tu plaza	41
-----------------------------	----

06. La experiencia de personas como tú	43
---	----



Introducción

Como paciente con enfermedad renal crónica, la **hemodiálisis** forma parte de tu vida diaria, pero eso no debería impedirte disfrutar de unas **vacaciones o un descanso**. Todos necesitamos un respiro, un momento para desconectar.

En Fresenius Medical Care queremos ayudarte a que puedas planear unas merecidas vacaciones, una escapada o una visita fuera de tu residencia habitual con quien tú quieras. Por eso, hemos desarrollado el programa **Diálisis en vacaciones**, pensado para que cualquier paciente con insuficiencia renal pueda seguir recibiendo el tratamiento que necesita sin renunciar a viajar con los suyos.

Disponemos de **más de 40 clínicas en España**, en lugares con playas que invitan al paseo, en ciudades con importantes legados históricos o en zonas con paisajes naturales donde respirar aire fresco. Con nuestro programa te permitimos continuar con tu tratamiento habitual en cualquiera de ellas. Este servicio **facilita la transferencia de la documentación médica** y la gestión del tratamiento y ayuda a que puedas disfrutar de tu tiempo libre con tus seres queridos sin preocuparte por los aspectos logísticos de tu atención sanitaria.

En esta guía hemos seleccionado **16 destinos vacacionales** con una amplia variedad de actividades, planes y experiencias. ¿Eres más de planes culturales en la ciudad? ¿O de un paseo en algún lugar tranquilo y sin distracciones? ¿De ambas? Te traemos propuestas para todos los gustos, seguro que alguna llama tu atención.

Las recomendaciones incluyen **rutas turísticas adaptadas**, paseos tranquilos por los cascos históricos o excursiones por playas impresionantes. Te presentamos **experiencias gastronómicas locales** que combinan la auténtica cocina española con opciones adaptadas a tus necesidades dietéticas.

También hemos añadido un **calendario de fiestas tradicionales** para que no te pierdas los eventos más representativos de cada destino y puedas participar en actividades culturales que te conecten con la esencia de cada lugar. O evitarlos para visitar estos lugares en momentos de mayor quietud. Así podrás decidir el momento del año que más te convenza para viajar.

Y, por supuesto, tienes toda la información útil sobre **nuestros centros de diálisis**. Además, las clínicas **ofrecen HD y HDF online**, favoreciendo la continuidad del tratamiento habitual.

Queremos ayudarte a planear tu viaje y elegir la visita que deseas. Los destinos destacan no solo por su belleza, sino también porque en ellos encontrarás clínicas de **Fresenius Medical Care**. Así podrás seguir con tus tratamientos mientras disfrutas de unos días fuera de casa: tú viajas, nosotros te cuidamos.



¿Te animas a descubrirlos?



Almería y Cabo de Gata, para respirar la brisa mediterránea



Almería es la provincia con más horas de sol de Europa. Su luz blanca, su aire puro y el contraste entre el desierto y el mar la convierten en un destino terapéutico y fascinante.



Descubre y conoce a tu ritmo

Te proponemos un recorrido que combina la historia urbana con la naturaleza virgen, siempre buscando la máxima comodidad y accesibilidad.

- **Paseo Marítimo Carmen de Burgos y el Cable Inglés.** En la capital, este paseo es una delicia. Kilómetros de recorrido totalmente llano frente al mar con multitud de bancos para descansar. No te pierdas el **Cable Inglés**, un antiguo cargadero de mineral recientemente restaurado.
- **Museo de Almería.** Ubicado en la ciudad, sus salas son muy amplias y diáfanas, y permiten conocer la historia de las civilizaciones de Los Millares y El Argar. Es una visita cultural fresca y tranquila.
- **Paseo Marítimo de San José (Cabo de Gata).** A unos 45 minutos de la capital, San José es el corazón del Parque Natural. Su paseo marítimo permite disfrutar del ambiente marino y de las vistas a la bahía sin las dificultades del terreno volcánico. Es un lugar perfecto para sentir la paz del Cabo de Gata, con cafeterías a pie de playa.
- **Observatorio de aves en Las Salinas de Cabo de Gata.** Siguiendo la carretera hacia el faro, se encuentran las Salinas. Existe un observatorio de aves a pie de carretera que permite contemplar flamencos y otras aves migratorias en su hábitat natural.

Gastronomía que cuida de ti

La cocina almeriense se nutre de la mejor huerta de Europa y de un mar generoso. Aquí tienes cómo saborearla respetando tu tratamiento:



- **Gallo Pedro al horno (sin sal).** Es el pescado más ilustre de Almería. Su carne es blanca, firme y deliciosa. Pídelo al horno con un poco de aceite de oliva, ajo y perejil. Es fundamental solicitar que lo preparen sin nada de sal añadida.
- **Pechuga de pollo al limón de la huerta.** En Almería, los cítricos son excepcionales: el limón aporta un toque ácido que realza el sabor de la carne, haciendo que no eches de menos la sal. Pídelo a la plancha para una comida nutritiva, baja en sodio y fácil de digerir.

Calendario de fiestas tradicionales

ENERO	JUNIO	AGOSTO
Romería de la Virgen del Mar El segundo domingo de enero, los almerienses acompañan a su patrona hasta la ermita de Torregarcía, en la playa. Es una fiesta al aire libre donde se disfruta del sol de invierno y de un ambiente de convivencia muy tranquilo.	Noche de San Juan en San José (23 de junio) La noche del 23 de junio se vive de forma especial en las playas de Cabo de Gata. En San José, las familias se reúnen en la playa frente al paseo marítimo. Es una fiesta visualmente preciosa con pequeñas hogueras y música.	Feria de Almería (15 de agosto) En honor a la Virgen del Mar, se celebra la segunda quincena de agosto. El recinto ferial es moderno y tiene zonas de descanso. Es una oportunidad fantástica para disfrutar del folclore, los trajes de gitana y la alegría almeriense.



Barcelona, punto de encuentro entre el mar y el Modernismo



La capital catalana es un destino que combina la tranquilidad del mar con la belleza de sus edificios modernistas. Ofrece rutas llanas y seguras para que nada te detenga.

Descubre y conoce a tu ritmo

Barcelona invita a aprovechar sus amplias avenidas y espacios pensados para el descanso.

○ Paseo por el Parque de la Ciudadela.

Este histórico parque es un oasis de paz totalmente llano, ideal para caminar suavemente entre árboles centenarios y fuentes monumentales. Encontrarás multitud de bancos a la sombra para descansar mientras observas el ambiente relajado de la ciudad. No dejes de acercarte al estanque y admirar la Cascada Monumental.

○ Recinto Modernista de Sant Pau.

Situado cerca de la Sagrada Familia, este antiguo hospital es una joya del modernismo declarada Patrimonio de la Humanidad. Es una visita tranquila, menos masificada que otros monumentos, que permite admirar mosaicos.

○ La brisa marina en el Paseo Marítimo.

Desde la Barceloneta hasta la Villa Olímpica, este paseo bordea el Mediterráneo sin un solo escalón. Es un recorrido seguro y revitalizante. Podrás contemplar las playas y los barcos mientras disfrutas del aire puro del mar.

○ La majestuosidad de la Sagrada Familia.

Contemplar la obra maestra de Gaudí es imprescindible. Te recomendamos disfrutar de sus fachadas desde las plazas adyacentes: Plaza de la Sagrada Familia y Plaza de Gaudí.



Gastronomía que cuida de ti

La cocina catalana es variada y saludable, permitiéndote saborear la tradición adaptándola a tus necesidades.

- **Pescado blanco de la costa.** En los restaurantes cercanos al mar, puedes pedir una merluza o rape a la plancha o al horno. Para que sea una opción segura, solicita que lo preparen **sin sal** y que utilicen especias o hierbas aromáticas para darle sabor.
- **Pan con tomate (Pa amb tomàquet).** Es el símbolo de la gastronomía local. Para disfrutarlo de forma saludable, utiliza siempre **pan blanco sin sal** y tomate natural fresco rallado.



Calendario de fiestas tradicionales

ABRIL

Sant Jordi (23 de abril)

La ciudad se llena de puestos de rosas y libros en una de las fiestas más bonitas del año. Es un día ideal para pasear por las Ramblas o el Paseo de Gracia, que se vuelven peatonales en muchos tramos.

JUNIO

Fiesta de San Juan (24 de junio)

La llegada del verano se celebra con hogueras y cenas al aire libre. En los barrios, es tradición ver a los gigantes y cabezudos bailar por las plazas, una actividad visual y alegre que puedes disfrutar sentado desde cualquier terraza.

SEPTIEMBRE

Fiestas de la Mercè (24 de septiembre)

Es la fiesta mayor de Barcelona. Durante varios días, la ciudad ofrece conciertos, desfiles y los famosos *castellers* (torres humanas) en plazas accesibles. Es una oportunidad única para vivir la cultura catalana en todo su esplendor.



Badajoz, un viaje al legado del Imperio Romano



Badajoz es una ciudad que mira al río. Ha sabido transformar sus márgenes en espacios de salud y paseo, que ofrecen un entorno luminoso y cómodo.



Descubre y conoce a tu ritmo

En este destino podrás disfrutar del aire libre, con espacios amplios y una historia que se respira en sus plazas.

- Paseo Fluvial del Guadiana.** Es, sin duda, la joya de la ciudad para el paseo. Kilómetros de caminos rodeados de jardines que bordean el río. Dispone de numerosos bancos, zonas de sombra y fuentes. Es el lugar ideal para caminar a tu ritmo, disfrutando del paisaje fluvial y de la tranquilidad.
- Museo Extremeño e Iberoamericano de Arte Contemporáneo.** Este museo está ubicado en el edificio de una antigua cárcel circular, lo que lo hace arquitectónicamente fascinante. Sus salas son muy espaciosas, permitiendo una visita cultural relajada.
- La Plaza Alta.** Esta plaza es el símbolo de la ciudad por sus fachadas decoradas con esgrafiados de colores. Se puede acceder a ella cómodamente desde la zona baja, y es un lugar perfecto para sentarse a descansar bajo sus arcos mientras admiras la arquitectura mudéjar.
- Jardines de la Galera.** Situados a los pies de la Alcazaba, estos jardines históricos han sido adaptados para el paseo. Sus senderos están llenos de flores y restos arqueológicos. Es un rincón muy fresco y tranquilo, ideal para una parada en el camino y disfrutar del aroma del azahar en primavera.

Gastronomía que cuida de ti

La cocina pacense se basa en el producto ibérico y la huerta del Guadiana:



- Solomillo de cerdo ibérico a la plancha.** El cerdo ibérico es la joya de la región. El solomillo es una pieza magra y rica en proteínas. Pídelo a la plancha sin sal.
- Arroz con conejo.** El conejo es una de las carnes más recomendadas por ser muy baja en grasas y sodio natural. Un arroz meloso con conejo es un plato reconfortante. Pide que el sofrito sea natural y que no le añadan sal ni pastillas de caldo comerciales para controlar el sodio.

Calendario de fiestas tradicionales

FEBRERO

Carnaval de Badajoz

Declarado de Interés Turístico Internacional, es uno de los más participativos de España. El desfile de comparsas es una explosión de color y música que puedes ver cómodamente sentado.

JUNIO

Feria de San Juan (24 de junio)

Es la fiesta grande de la ciudad. Hay casetas para todos los públicos donde disfrutar del folclore y la música en un ambiente festivo.

SEPTIEMBRE

Al-Mossassa (finales de septiembre)

Con esta fiesta se conmemora la fundación de la ciudad por el pueblo árabe. La Plaza Alta se transforma en un mercado medieval con puestos de artesanía y espectáculos. Es una fiesta muy visual y tranquila, ideal para pasear por las zonas peatonales del casco antiguo.



Bilbao, a orillas de una ría que une vanguardia y tradición



La capital vizcaína es hoy un ejemplo de modernidad y comodidad. Una ciudad con un transporte impecable y rincones donde la historia y el diseño se dan la mano.

Descubre y conoce a tu ritmo

Bilbao invita a pasear sin prisas. Su red de metro es famosa por ser totalmente accesible, lo que facilita mucho los desplazamientos.

- **Paseo por alrededor del Museo Guggenheim.** Recorrer el exterior del museo es una experiencia en sí misma. El camino que bordea la ría es totalmente llano y amplio. Podrás ver de cerca a *Puppy* (el perro de flores) y la araña *Mamá*, mientras disfrutas del aire marino.
- **Alhóndiga de Bilbao.** Este antiguo almacén de vino es hoy un centro cultural fascinante. Podrás pasear por su planta baja para admirar las **43 columnas** de diferentes materiales y estilos diseñadas por Philippe Starck.



- **El encanto del Casco Viejo.** Es el alma de la ciudad. Es la zona más antigua y su encanto está en sus calles peatonales. Es un lugar ideal para observar el bullicio local, visitar la Catedral de Santiago o simplemente descansar en los bancos de la Plaza Nueva, protegida del viento y la lluvia por sus soportales.
- **El Puente Colgante.** Este Puente de Vizcaya es Patrimonio de la Humanidad. Es una visita muy cómoda: puedes cruzar la ría en su barca transbordadora (a nivel de suelo) o subir en ascensor a la pasarela peatonal superior para disfrutar de las vistas.



Gastronomía que cuida de ti

La cocina vasca es famosa mundialmente, y con unos pequeños ajustes, podrás disfrutar de sus platos más típicos.

- **Bacalao fresco al pil-pil o a la vizcaína.** El bacalao es el rey de Bilbao. Sin embargo, al ser un pescado que suele conservarse en salazón, para tu dieta es fundamental que elijas **bacalao fresco** o te asegures de un desalado perfecto de varios días. Pide que lo cocinen **sin sal añadida**.
- **Mercado de la Ribera.** Situado a orillas de la ría, este mercado es un festín para los sentidos. Es el lugar ideal para comprar productos frescos de la huerta vizcaína y pescados del Cantábrico.

Calendario de fiestas tradicionales

FEBRERO

Víspera de Santa Águeda (4 de febrero)

Una de las tradiciones más emotivas. Grupos de personas recorren las calles cantando versos en honor a la santa y golpeando el suelo rítmicamente con bastones (*makilas*). Es un espectáculo musical que se puede disfrutar simplemente paseando por el Casco Viejo o la Gran Vía.

AGOSTO

Aste Nagusia (Semana Grande)

Empieza el sábado siguiente al 15 de agosto. Son 9 días de fiesta que arrancan con el “*txupinazo*” en el Teatro Arriaga. Hay actividades para todas las edades, incluyendo conciertos y desfiles de Gigantes y Cabezudos, que son muy visuales y divertidos de ver desde las zonas habilitadas para personas con movilidad reducida.

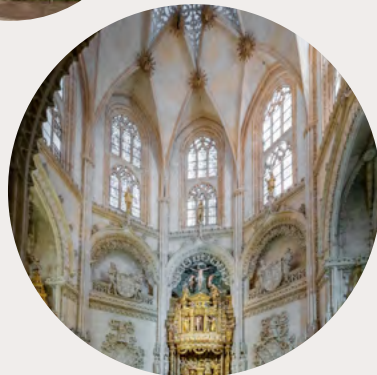
DICIEMBRE

Santo Tomás (21 de diciembre)

Bilbao se convierte en un enorme mercado rural. La Plaza Nueva y el Arenal se llenan de puestos de productores locales. Es el día ideal para ver el ambiente tradicional vasco, los trajes típicos y disfrutar de la música de los *trikitilaris* (acordeonistas) en un entorno festivo y familiar.



Burgos, el gótico en el Corazón de Castilla



Recibe a sus visitantes con su impresionante Catedral y un aire señorial. Es una ciudad diseñada con amplias zonas verdes y paseos.

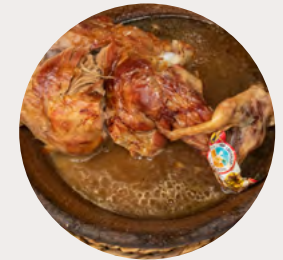
Descubre y conoce a tu ritmo

Burgos es una ciudad cómoda donde la historia se siente en cada paso. Sus principales monumentos están concentrados en una zona central muy cuidada.

- La Catedral y la Plaza de Santa María.** La joya de la ciudad es su Catedral gótica. Puedes disfrutar de su imponente fachada desde la Plaza de Santa María, que es un espacio amplio.
- Museo de la Evolución Humana (MEH).** Es ideal para visitarlo en cualquier época del año, ya que está climatizado y permite conocer los yacimientos de Atapuerca sin salir del centro de la ciudad.
- Paseo del Espolón.** Este paseo arbolado que bordea el río Arlanzón conecta el Arco de Santa María con el Teatro Principal. Está lleno de bancos y zonas de sombra.
- Paseo de la Isla.** Si buscas un entorno natural, este parque es una maravilla botánica. Es un recorrido con fuentes y monumentos integrados en la vegetación.

Gastronomía que cuida de ti

La cocina burgalesa es contundente, pero con pequeños ajustes podrás saborear sus platos más emblemáticos de forma saludable.



- Lechazo asado al horno de leña.** Es el plato estrella de la región. El cordero es una fuente de proteínas de alto valor biológico necesaria para tu tratamiento. Para que sea apto para ti, la clave es pedir que lo asen **sin sal añadida**. Limita tu ración a unos 100 gramos.
- Mercado Norte.** Situado en el centro, este mercado renovado es completamente accesible. Es el lugar perfecto para comprar productos frescos de la zona.

Calendario de fiestas tradicionales

ENERO

San Lesmes (30 de enero)

Es la fiesta del patrón de la ciudad. Se celebra con una misa tradicional y el reparto de "panecillos del santo". Es un ambiente muy familiar y tradicional en el barrio de San Juan, en pleno centro histórico.

JUNIO

El Curpillos (viernes siguiente al Corpus Christi)

Es la fiesta más querida por los burgaleses. Se celebra en el Monasterio de las Huelgas y en el parque de El Parral. Es un día de romería, música y folclore al aire libre en un entorno natural.

JUNIO

Fiestas de San Pedro y San Pablo (finales de junio)

Son las fiestas mayores. La ciudad se llena de color con la ofrenda de flores a la Virgen de Santa María la Mayor y el desfile de Gigantillos y Gigantones, unos personajes tradicionales que recorren el centro.



Cádiz, un paseo a orillas del Atlántico

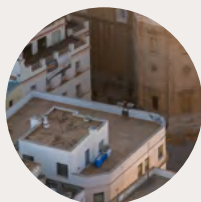


Es la ciudad más antigua de Occidente y posee una luz blanca que la hace única. Rodeada casi por completo de mar, ofrece una brisa marina constante que es un bálsamo para la salud.

Descubre y conoce a tu ritmo

Cádiz invita a pasear por sus murallas y plazas, disfrutando del sonido de las olas.

- El Paseo Marítimo.** Kilómetros de recorrido frente al océano Atlántico. Es un paseo con suelo liso y muy amplio. Es el lugar perfecto para realizar un paseo diario, disfrutando de la vista de las playas de la Victoria y Santa María del Mar. Cuenta con numerosos bancos para descansar y disfrutar de la puesta de sol.
- Parque Genovés.** Es un jardín botánico histórico junto al mar. Sus senderos son de arena compacta y están rodeados de especies exóticas traídas de América. Es un oasis de tranquilidad, con una cascada y un estanque donde sentarse a descansar.



- La Catedral y su Plaza.** La Plaza de la Catedral es el centro de reunión de la ciudad. Es peatonal, llana y siempre tiene vida. La Catedral de Cádiz, con su cúpula dorada, dispone de accesos adaptados. Admirar su interior y pasear por la plaza es una actividad relajada y muy gratificante.
- Castillo de Santa Catalina.** Esta fortaleza militar sobre la playa de La Caleta ha sido convertida en un espacio cultural. Desde allí tendrás las mejores vistas de la bahía en un entorno monumental.



Gastronomía que cuida de ti

La cocina gaditana es una oda al mar. Aquí tienes cómo disfrutarla respetando tu dieta:

- Urta a la gaditana.** La urta es el pescado más famoso de la zona. Se cocina al horno con verduras. Pide que el plato se elabore sin sal añadida. El propio sabor del pescado y el horneado con vegetales te ofrecerán una experiencia culinaria de diez.
- Mercado Central de Abastos.** Es uno de los mercados más antiguos de España, recientemente rehabilitado y **totalmente accesible**. Pasear por sus puestos de pescado es un espectáculo visual. Puedes comprar frutas del **Grupo 5** como manzanas o peras para tus meriendas y disfrutar del bullicio amable de los gaditanos realizando sus compras diarias.

Calendario de fiestas tradicionales

FEBRERO

Carnaval de Cádiz

Es la fiesta de la inteligencia y el humor. Las agrupaciones cantan por las plazas del centro. Podrás disfrutar de los coros que recorren la ciudad en sus bateas por plazas, donde podrás escuchar sus coplas.

MARZO/ABRIL

Semana Santa

En la Semana Santa gaditana podrás encontrar procesiones a cada vuelta de la esquina. Sus calles peatonales se llenan de visitantes y locales que comparten la pasión por la festividad. Muchas de ellas se hacen en calles con asientos habilitados.

OCTUBRE

Festividad de Nuestra Señora del Rosario (7 de octubre)

Se celebra la patrona de Cádiz con una procesión por el casco antiguo. Es una fiesta muy tradicional y tranquila, perfecta para pasear por las calles engalanadas del centro en un ambiente festivo y familiar.

Cáceres, piedra y sosiego en Extremadura



Es una joya detenida en el tiempo. Su casco antiguo, Patrimonio de la Humanidad, es uno de los mejores conservados de Europa.

Descubre y conoce a tu ritmo

Cáceres invita a disfrutar del silencio de sus piedras y de la amplitud de sus plazas.

- **La Plaza Mayor.** Es el corazón de la ciudad y el punto de entrada al recinto amurallado. Es una plaza inmensa, rodeada de soportales. Es el lugar perfecto para sentarse a contemplar la Torre del Bujaco mientras descansas.
- **Paseo de Cánovas.** Es la avenida principal de la ciudad moderna. Un paseo arbolado muy largo. Está lleno de bancos de hierro fundido bajo la sombra de plátanos de sombra, ideal para un paseo diario y agradable fuera del bullicio turístico.
- **Jardín del Palacio de Carvajal.** En pleno casco histórico, este pequeño jardín es un remanso de paz. Cuenta con una higuera milenaria y rincones con sombra donde el tiempo parece detenerse.



- **El Arco de la Estrella.** Es la principal puerta de entrada al recinto amurallado de Cáceres y refleja a la perfección su espíritu arquitectónico.



Gastronomía que cuida de ti

La cocina extremeña es rica en productos naturales. Aquí tienes cómo saborearla cuidando tu salud:

- **Lechazo asado extremeño.** El cordero es fundamental en la dieta local. Pídelo asado en su propio jugo, asegurándote de que no le añadan sal en el horno. Puedes tomar una ración moderada de unos 100 gramos.
- **Espárragos trigueros a la plancha.** Extremadura es tierra de espárragos. Pídelos a la plancha para acompañar tu plato principal, siempre sin sal, para disfrutar de una guarnición fibrosa y saludable.



Calendario de fiestas tradicionales

FEBRERO

Fiesta de las Candelas y San Blas (2 y 3 de febrero)

Es una de las fiestas más antiguas de Cáceres. Durante la mañana del 2 de febrero la Virgen de las Candelas sale en procesión desde su ermita, situada en plena Ciudad Monumental.

ABRIL

San Jorge (23 de abril)

La ciudad celebra su reconquista. Hay desfiles de moros y cristianos y la famosa quema del dragón en la Plaza Mayor.

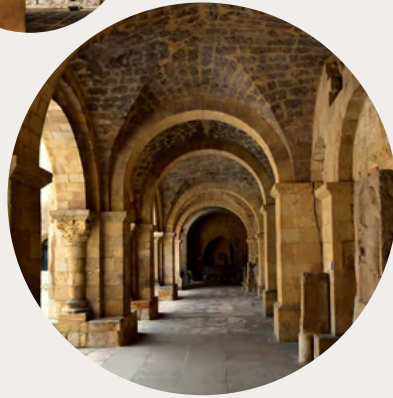
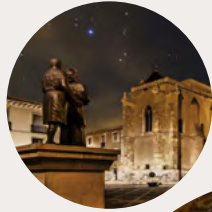
MARZO/ABRIL

Semana Santa

Declarada de Interés Turístico Internacional, destaca por el paso del Cristo Negro por las calles de piedra. La Plaza Mayor es el punto neurálgico donde puedes ver pasar las cofradías sentado en una terraza sin necesidad de caminar largas distancias.



León, historia viva y paseos dorados bajo el sol castellano



Caminar por León es como recorrer un libro de historia abierto. Desde sus murallas romanas hasta el ingenio de Gaudí, la ciudad te ofrece un entorno amable que te hará sentir como en casa desde el primer momento.

Descubre y conoce a tu ritmo

Es una ciudad muy cómoda, con un centro histórico compacto donde casi todo está a un paso.

- La Catedral de León y su Plaza de Regla.** Es famosa por sus vidrieras, la plaza que la rodea es peatonal, con amplios espacios para sentarse a admirar el monumento. Te recomendamos entrar para ver cómo la luz atraviesa los cristales.
- La Real Colegiata de San Isidoro.** Considerada la “Capilla Sixtina del Románico”, este conjunto arquitectónico es una visita obligada. Es un lugar perfecto para empaparse de historia sin aglomeraciones.
- Paseo por la ribera del Bernesga** Si buscas un poco de naturaleza, el paseo que bordea el río Bernesga es ideal. Es un recorrido lineal, rodeado de jardines y zonas de descanso. Es el lugar preferido de los leoneses para dar un paseo suave al atardecer y disfrutar de la brisa.
- Casa Botines y Palacio de los Guzmanes.** En la Plaza de San Marcelo, podrás ver dos edificios impresionantes uno frente al otro: uno diseñado por Gaudí y otro de estilo renacentista.

Gastronomía que cuida de ti

La cocina leonesa es famosa por sus productos de la tierra. Aquí tienes cómo disfrutarla de forma segura:

- Trucha del Esla a la plancha.** Las truchas de los ríos leoneses son exquisitas. Pide siempre que te la preparen **a la plancha y sin sal**, aderezada simplemente con un poco de ajo o perejil.
- Mercado del Conde Luna.** Ubicado en un edificio histórico, encontrarás tradición, historias y un trato cercano que marca la diferencia.



Calendario de fiestas tradicionales

MARZO/ABRIL

Semana Santa Leonesa

Es una de las más espectaculares de España. Las procesiones recorren el casco antiguo en un silencio sepulcral, solo roto por las bandas de música.

JUNIO

Fiestas de San Juan y San Pedro (24 de junio)

Las fiestas mayores de la ciudad. Se celebran con conciertos, ferias de artesanía y la tradicional hoguera de San Juan. El ambiente es muy festivo y los eventos principales suelen organizarse en plazas y espacios abiertos.

OCTUBRE

Fiestas de San Froilán (5 de octubre)

Es la fiesta más tradicional de León. No te pierdas el desfile de los Pendones (grandes estandartes coloridos) y el concurso de carros engalanados en la Plaza de la Regla. Es una explosión de cultura popular leonesa.



Logroño, un lugar de contrastes



Si en tu visita a La Rioja te quedas en su capital, que sepas que es una ciudad amable y perfecta para recorrer a pie. Además, combina la tradición con modernidad.

Descubre y conoce a tu ritmo

Logroño invita a ser paseada con calma, disfrutando de la amabilidad de su gente y de un urbanismo pensado para el peatón.

○ Paseo por el Parque del Ebro.

Este extenso pulmón verde bordea el río y sus caminos son llanos y asfaltados. Encontrarás multitud de bancos a la sombra de los álamos para descansar mientras contemplas el paso del agua y las aves.

○ Paseo del Espolón.

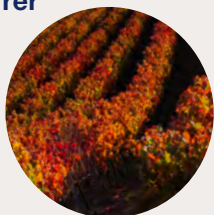
Es el salón de la ciudad. Una plaza ajardinada en pleno centro, presidida por la estatua de Espartero. Sus amplios paseos laterales son perfectos para ver el pulso de la ciudad.

○ La Calle Portales y la Concatedral.

Es la vía principal del casco antiguo. En mitad de la calle se abre la Plaza del Mercado, un espacio diáfano desde donde admirar la imponente fachada de la Concatedral de Santa María de la Redonda.

○ Haro y el Barrio de la Estación.

En unos 35 minutos llegarás a la capital del vino. El famoso **Barrio de la Estación** es un área donde se concentran las bodegas históricas más famosas. Es un paseo señorial, con aceras anchas y sin apenas tráfico, ideal para contemplar la arquitectura industrial del siglo XIX.



Gastronomía que cuida de ti

La huerta riojana es una de las mejores de España. Con estos consejos, podrás disfrutar de su sabor:

- **Menestra de verduras (con doble cocción).** Un plato emblemático. Recuerda la regla de oro: las verduras deben pasar por un remojo previo y una doble cocción. Pide que no le añadan jamón ni sal.
- **Bacalao fresco a la riojana.** Es vital que pidas **bacalao fresco** y no en salazón para evitar el sodio. Se cocina con pimientos y tomate natural.



Calendario de fiestas tradicionales

JUNIO

Fiestas de San Bernabé (segunda semana de junio)

Se celebra el patrón con actos muy tradicionales como el reparto del pan, pez y vino. Las calles se adornan con arcos de flores y hay un ambiente festivo muy familiar.

SEPTIEMBRE

Fiestas de San Mateo (21 de septiembre)

Es la gran fiesta de la vendimia. El acto central del pisado de la uva se realiza en el Paseo del Espolón, una zona donde podrás disfrutar del folclore riojano.

DICIEMBRE

Belén Monumental

En la plaza del Ayuntamiento se instala un belén de tamaño real con caminos de madera que permiten recorrerlo cómodamente. Es una tradición entrañable que atrae a grandes y pequeños.



Madrid, un recorrido castizo por nuestra historia



La capital de España es una ciudad vibrante con espacios señoriales, parques históricos y una luz única que invita a disfrutar de cada rincón.

Descubre y conoce a tu ritmo

Madrid es una ciudad que se puede disfrutar por barrios, aprovechando sus zonas más monumentales.



- Paseo del Prado.** Este paseo es Patrimonio de la Humanidad y es uno de los tramos más cómodos de la ciudad. Sus aceras son amplias y unen la fuente de Cibeles con la de Neptuno. Es un recorrido majestuoso, rodeado de árboles centenarios.
- Parque del Retiro y el Palacio de Cristal.** El Retiro es el refugio favorito de los madrileños. Te recomendamos entrar por la Puerta de Alcalá y dirigirte al Estanque Grande. El Palacio de Cristal es un lugar mágico para visitar de forma tranquila con exposiciones de arte contemporáneo.

- Museo Reina Sofía.** Si te gusta el arte, este museo es imprescindible. Sus grandes ascensores de cristal en la fachada ofrecen vistas de la ciudad. Las salas son amplias y diáfanas para admirar obras como el Guernica.
- La Plaza Mayor y el Madrid de los Austrias.** El corazón histórico de Madrid es peatonal. Es un lugar ideal para sentarse bajo sus soportales y disfrutar de la arquitectura herreriana mientras descansas y tomas algo.

Gastronomía que cuida de ti

Madrid es un crisol de sabores. Aquí tienes cómo disfrutar de su cocina respetando tu tratamiento:

- Pollo asado al estilo tradicional.** El pollo es una carne magra muy recomendada. En los asadores madrileños es un plato estrella. Pide siempre que lo asen sin sal y retira la piel.
- Mercado de San Miguel.** Ubicado junto a la Plaza Mayor, este histórico mercado de hierro y cristal es el lugar perfecto para pasear y disfrutar de la vista de los productos frescos.



Calendario de fiestas tradicionales

MAYO

San Isidro (15 de mayo)

Las fiestas del patrón se viven con chulapos y organillos. El epicentro es la Pradera de San Isidro, pero hay conciertos y bailes de chotis en plazas como la de las Vistillas o la Plaza Mayor.

AGOSTO

Virgen de la Paloma (15 de agosto)

Es la fiesta más castiza. Las calles del barrio de La Latina se engalanan con mantones de Manila. Es una fiesta muy visual y alegre.

NOVIEMBRE

Virgen de la Almudena (9 de noviembre)

Este día se celebra la patrona de Madrid con una procesión que recorre la zona de la Catedral y el Palacio Real.



Málaga, un paraíso a tu alcance en la Costa del Sol



Málaga es mucho más que sol y playa. Es un destino que combina historia, arte y una vitalidad contagiosa, en un entorno que se adapta a ti.

Descubre y conoce a tu ritmo

Este lugar te invita a un viaje donde la brisa del Mediterráneo se mezcla con su cultura.

- **Paseo por el Muelle Uno.** Accesible y lleno de vida, el Muelle Uno es una **pasarela al lado del mar** con tiendas, restaurantes y vistas increíbles. Podrás encontrar el **Centre Pompidou** con obras selectas y exposiciones que no te dejarán indiferente. Al final del muelle está la famosa **Farola de Málaga**, uno de los faros más antiguos de España.
- **La Catedral de Málaga y el Teatro Romano.** Situada en el corazón de la ciudad, **la Catedral de la Encarnación** deslumbra por su estilo renacentista. Su **Patio de los Naranjos** es un lugar tranquilo para sentarse y admirar su arquitectura. Si quieres seguir visitando edificios emblemáticos podrás llegar al **Teatro Romano y la Alcazaba**. Ambos ofrecen un viaje en el tiempo.
- **Museo Picasso.** Cerca de la Catedral, en el Palacio de Buenavista, el Museo Picasso reúne más de 200 obras que recorren la trayectoria del artista. Es una visita imprescindible para entender su legado.
- **Playa de la Misericordia y su chimenea.** A diferencia de la turística Malagueta, la Playa de la Misericordia tiene historia. Es conocida por su chimenea industrial del siglo XIX, declarada Bien de Interés Cultural en 2005. Es un lugar ideal para pasear al atardecer y contemplar el llamado 'efecto de la ola', cuando la marea sube de repente.



Gastronomía que cuida de ti

La dieta mediterránea es el pilar de la cocina malagueña, una opción segura y deliciosa.



- **Pescado fresco.** En los barrios marineros de El Palo y Pedregalejo, los chiringuitos sirven el pescado más fresco. Y, si lo prefieres, encontrarás también muchas otras propuestas gastronómicas.
- **Platos de la huerta y locales.** No todo en Málaga es pescado. El **ajoblanco**, una sopa fría de almendras, y la **porra antequerana**, una versión más densa del salmorejo, son opciones nutritivas y refrescantes. En ambos casos, puedes tomar un vaso pequeño (150 ml) al día como máximo.

Calendario de fiestas tradicionales

MARZO/ABRIL

Semana Santa

Declarada de Interés Turístico Internacional, es uno de los eventos más emotivos y espectaculares de España. Las procesiones, con sus tronos monumentales, recorren las calles de la ciudad.

JULIO

Festividad de la Virgen del Carmen (16 de julio)

Se celebra en los barrios de pescadores como Huelin y El Palo. Las procesiones marítimas, donde la figura de la virgen es llevada en una barca por el mar, muestran la arraigada cultura marinera de la provincia.

AGOSTO

Feria de Málaga

Una de las fiestas más grandes y alegres de Andalucía. Se divide en la Feria de Día, en el centro histórico, y una opción en el Real que comienza a las 12 del mediodía y se extiende toda la noche.



Mallorca, lugar de contrastes y serenidad



Es un paraíso en el corazón del Mediterráneo. Desde sus impresionantes calas de aguas cristalinas hasta su vibrante capital, ofrece gran variedad de experiencias.



Descubre y conoce a tu ritmo

La isla está llena de lugares que te permiten disfrutar de su belleza natural y cultural sin limitaciones.

- Es **Baluard Museo de Arte Contemporáneo y Museo del Palacio Real de La Almudaina**. Mallorca tiene una maravillosa oferta cultural. Estos museos muestran dos caras muy distintas de la cultura mallorquina. El primero reúne arte moderno y contemporáneo, mientras que el segundo refleja historia y tradición.
- Paseo por la Bahía de Palma. El **Paseo Marítimo de Palma** es una extensa pasarela que recorre la bahía, ideal para caminar o simplemente sentarse a ver el atardecer.
- Valldemossa y Deià**. Para una escapada al interior, estos pintorescos pueblos son dos joyas de la **Sierra de Tramontana**, declarada Patrimonio de la Humanidad. Valldemossa cautiva con su famosa Cartuja y las tradicionales cocas de patata, mientras que Deià enamora por su paisaje de montaña, sus casas de piedra y su inspiración artística.
- El Casco Antiguo de Palma**. Piérdete en las callejuelas empedradas del centro de la capital. La impresionante **Catedral de Santa María de Palma**, conocida como La Seu, es una visita obligada.

Gastronomía que cuida de ti

La cocina mallorquina es rica en sabores y texturas, con platos que se adaptan a una dieta saludable.

- Productos de la huerta y del mar.** El **tumbet**, un plato tradicional a base de verduras asadas (patata, berenjena y pimiento rojo), es una opción deliciosa y nutritiva. También puedes disfrutar de pescados frescos a la plancha o al horno.
- Mercat de l'Olivar.** Es un lugar con gran variedad de productos típicos de la isla, desde frutas y verduras, hasta quesos o aceitunas. Visítalo en Palma.



Calendario de fiestas tradicionales

ENERO

Sant Sebastià

El patrón de Palma se celebra con una semana de conciertos y actividades. El punto álgido es la Noche de las Hogueras, donde las plazas se llenan de fogatas y música en directo.

FEBRERO/MARZO

Sa Rua y Sa Rueta

El carnaval de Palma es un evento con un gran desfile de carrozas y comparsas.

AGOSTO

Fiestas de la Mare de Déu d'Agost

En muchos pueblos de Mallorca se celebran estas fiestas, con bailes tradicionales, conciertos y verbenas.



Murcia, la huerta a orillas del Mar Menor y el Segura

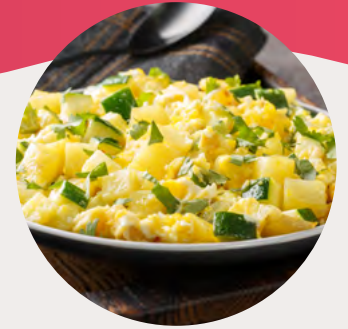


Esta es una tierra de contrastes donde la luz siempre es protagonista. Desde los rincones barrocos de la capital hasta las aguas tranquilas y curativas del Mar Menor, esta región te ofrece un entorno amable, sin apenas desniveles y con una hospitalidad que te hará sentir cuidado en cada paso.

Descubre y conoce a tu ritmo

Tanto la ciudad de Murcia como la costa del Mar Menor destacan por permitir disfrutar del patrimonio y la naturaleza con total seguridad.

- La Catedral de Murcia y la Plaza del Cardenal Belluga.** Situada en el corazón de la ciudad, esta plaza es un espacio peatonal inmenso y llano. La fachada barroca de la Catedral es una de las más bellas de España; te recomendamos sentarte en uno de los numerosos bancos de la plaza para admirar sus detalles con calma. El interior del templo te permite disfrutar de su frescor y su silencio de forma muy cómoda.
- Paseo Marítimo de San Pedro del Pinatar (Lo Pagán).** A unos 40 minutos de la ciudad, llegamos al Mar Menor. Es un camino asfaltado, firme y muy ancho que separa el Mar Menor del Mediterráneo. Podrás observar a los flamencos en las salinas y disfrutar de la brisa marina.
- Santiago de la Ribera y su paseo marítimo.** Esta zona conserva el encanto de los antiguos pueblos de pescadores. Es ideal para caminar sintiendo el mar a tu lado. La zona cuenta con numerosas cafeterías con terrazas donde puedes descansar y disfrutar de las vistas de la albufera murciana de forma relajada.
- Paseo del Malecón.** Este histórico paseo es el pulmón verde de la capital. Se trata de una pasarela peatonal elevada que se adentra hacia la huerta murciana. Es un recorrido lineal y rodeado de jardines. Es el lugar preferido de los murcianos para dar un paseo suave, ya que cuenta con abundantes sombras y zonas de descanso donde se respira el aroma de los limoneros.



Gastronomía que cuida de ti

La cocina murciana es la reina de la dieta mediterránea. Aquí tienes cómo disfrutar de los sabores de la huerta y el mar de forma segura:

- Zarangollo murciano (sin sal).** Es el plato más emblemático de la huerta y muy seguro para tu dieta. Se trata de un revuelto de calabacín y cebolla. Pide siempre que lo preparen sin sal añadida.
- Dorada del Mar Menor a la espalda.** El Mar Menor es famoso por su pescado de gran calidad. La dorada es un pescado blanco excelente. Pídelo preparada a la espalda y específica que sea sin sal.

Calendario de fiestas tradicionales

ABRIL

Fiestas de Primavera (Bando de la Huerta)

Se celebran la semana posterior a Semana Santa. El desfile del Bando de la Huerta es una explosión de color donde se ensalzan las tradiciones agrícolas. Las calles del centro son llanas y se habilitan zonas con sillas para ver pasar las carrozas cómodamente.

ABRIL

Entierro de la Sardina

Una fiesta única en el mundo, declarada de Interés Turístico Internacional. Es un gran desfile de carrozas espectaculares que recorre la ciudad de noche. Al ser un recorrido por las avenidas principales, es muy cómodo de ver desde las tribunas instaladas.

JULIO

Festividad de la Virgen del Carmen en el Mar Menor (San Pedro del Pinatar)

El 16 de julio se celebra la patrona de los marineros con una procesión marítima por el Mar Menor. Podrás ver pasar a la virgen en su barco desde el Paseo de Lo Pagán, disfrutando de la brisa marina y de la devoción popular de la costa murciana.



Sevilla, la ciudad del color especial



Es una ciudad que abraza al visitante. Gracias a su orografía, es uno de los destinos más cómodos de España para pasear. La capital andaluza combina la majestuosidad de su historia con una alegría contagiosa.



Descubre y conoce a tu ritmo

Sevilla invita a aprovechar sus amplias zonas peatonales y el frescor de sus parques.

- Plaza de España y Parque de María Luisa.** Es uno de los conjuntos más bellos del mundo. En la Plaza de España podrás recorrer sus bancos dedicados a las provincias españolas. El parque adyacente ofrece caminos asfaltados a la sombra de árboles centenarios, con multitud de bancos y glorietas para descansar y disfrutar del sonido de las fuentes.
- Paseo de Colón y ribera del Guadalquivir.** Caminar junto al río es una experiencia revitalizante. El paseo que une la Torre del Oro con el Puente de Triana ofrece unas vistas espectaculares de las casas de colores de la calle Betis.
- Archivo de Indias.** Este edificio histórico es Patrimonio de la Humanidad. Podrás visitar sus impresionantes salas y exposiciones sobre el Nuevo Mundo de forma muy cómoda. Es una visita cultural de primer orden.
- La Catedral y el Barrio de Santa Cruz.** Aunque el barrio de Santa Cruz tiene calles estrechas, sus ejes principales están bien pavimentados. Es imprescindible visitar la Catedral de Sevilla. Podrás admirar su belleza y su Patio de los Naranjos, un oasis de paz y sombra.

Gastronomía que cuida de ti

La cocina sevillana es variada y llena de sabor. Con estos consejos, podrás disfrutar del tapeo mientras te cuidas:

- Puntas de solomillo a la plancha.** Un clásico de las tabernas sevillanas. Es una carne magra y rica en proteínas. Pídelas siempre a la plancha y sin sal.
- Pescado blanco al horno o a la espalda.** En Sevilla el pescado llega fresquísimos de las costas cercanas. Pide una dorada o una merluza a la plancha. Para que sea apto para ti, recuerda solicitar que lo preparen sin sal.



Calendario de fiestas tradicionales

MARZO/ABRIL

Semana Santa

Es la fiesta más emotiva de la ciudad. Las procesiones recorren calles llanas. Te recomendamos verlas en la Carrera Oficial, donde se instalan sillas que puedes reservar para disfrutar del paso de las cofradías con total comodidad.

ABRIL/MAYO

Feria de Abril

El recinto de "El Real" es como una pequeña ciudad efímera. Es una fiesta de luz y color que puedes disfrutar paseando o visitando las casetas, donde la hospitalidad sevillana te hará sentir como en casa.

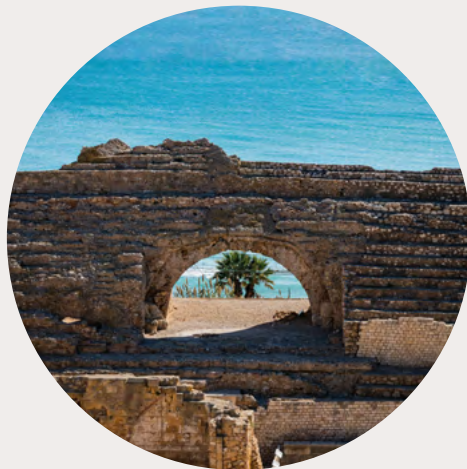
JUNIO

Corpus Christi

La ciudad se engalana con alfombras de juncos y romero por las calles del centro. Es una fiesta muy tradicional y tranquila, ideal para dar un paseo matutino y disfrutar de los altares que se montan en las plazas.



Tarragona, un viaje a la antigua Roma y al mar Mediterráneo



Las ruinas romanas conviven con la belleza del paisaje mediterráneo creando un escenario único.

Descubre y conoce a tu ritmo

La ciudad es un museo al aire libre, con un patrimonio que sorprende en cada rincón.

- **Paseo Arqueológico y Muralla Romana.** Rodear la ciudad por el Paseo Arqueológico es adentrarse en la Historia, ya que podrás bordear las murallas romanas mejor conservadas de Cataluña.
- **Anfiteatro y Circo Romano.** Su ubicación, con vistas al mar, lo convierte en una imagen icónica de la ciudad. Cerca de ahí, las bóvedas del Circo Romano son un laberinto subterráneo.
- **Balcó del Mediterrani.** Es un mirador con vistas impresionantes al mar, la playa y el Anfiteatro. La tradición dice que “*tocar ferro*” (tocar la barandilla de hierro) trae buena suerte.
- **Playas adaptadas.** Las playas de Tarragona, como la de **Arrabassada** o la del **Milagro**, ofrecen accesibilidad, lo que facilita llegar a la arena y el mar.

Gastronomía que cuida de ti

La cocina tarraconense es una explosión de sabores del mar y de la huerta, perfecta para una dieta variada.

- **Pescado fresco y hortalizas de la huerta.** Los restaurantes del barrio mariner del Serrallo ofrecen pescado recién llegado de la lonja. El famoso **calçot**, una cebolla tierna asada, es un plato popular en invierno. También puedes disfrutar de verduras a la brasa, salteadas o en ensalada.
- **Mercado Central de Tarragona.** Aquí puedes encontrar productos de la mejor calidad, desde mariscos hasta frutas, verduras y aceites de la zona. Es el sitio perfecto para comprar ingredientes y preparar tus propias comidas.

Calendario de fiestas tradicionales

MARZO/ABRIL

Semana Santa

La Semana Santa de Tarragona es solemne y emotiva. La procesión del Santo Entierro del Viernes Santo, con los Armados y sus tambores, es un evento destacado.

MAYO

Tarraco Viva

Este festival de recreación histórica romana te sumerge por completo en la época del Imperio.

SEPTIEMBRE

Fiestas de Santa Tecla

Las fiestas mayores de la ciudad con un evento imprescindible: la exhibición de los *castellers*, impresionantes torres humanas que forman parte de la tradición catalana y llenan las calles de emoción.



Tenerife, un remanso de primavera en las Islas Canarias



La isla es un paraíso que abraza al visitante con su clima suave y su luz constante. Santa Cruz, la capital, es una ciudad volcada al mar que ofrece rincones de paz, parques exóticos y paseos con la brisa del Atlántico.

Descubre y conoce a tu ritmo

Santa Cruz de Tenerife y sus alrededores ofrecen un entorno muy amable, con amplias avenidas y espacios diseñados para el paseo pausado.

- Parque García Sanabria.** Situado en el corazón de Santa Cruz, este parque es un auténtico jardín botánico tropical. Dispone de multitud de bancos a la sombra y un famoso reloj de flores que es el punto de encuentro favorito de los tinerfeños. Es un lugar perfecto para disfrutar del aire puro y del silencio en pleno centro urbano.
- Plaza de España y Avenida Marítima.** La Plaza de España es el centro neurálgico de la ciudad y es completamente diáfana. Su gran lago central de agua marina invita a la relajación. Desde allí, puedes iniciar un paseo por la Avenida Marítima, un recorrido kilométrico frente al puerto. Es una zona muy segura, con vistas a los barcos y al Auditorio.
- San Cristóbal de La Laguna.** A pocos minutos en tranvía, se encuentra esta ciudad Patrimonio de la Humanidad. Su centro histórico es famoso por ser uno de los primeros trazados en cuadrícula, lo que lo hace fácil de recorrer. Sus calles peatonales permiten admirar los patios canarios y las fachadas coloniales.
- Auditorio de Tenerife y entorno marítimo.** El edificio diseñado por Calatrava es el símbolo de la modernidad isleña. Pasear por sus alrededores es muy cómodo. También puedes sentarte en las rocas del muelle (pintadas con retratos de músicos famosos) y contemplar el mar.



Gastronomía que cuida de ti

La cocina canaria destaca por la calidad de su producto fresco. Aquí tienes cómo disfrutar de los sabores de la isla:

- Pescado blanco local a la plancha.** Tenerife ofrece pescados de roca con un sabor exquisito. La vieja es un pescado blanco de carne muy fina y fácil de digerir. Pide siempre que te la preparen sin sal añadida.
- Mercado de Nuestra Señora de África (La Recova).** Es una visita obligada en Santa Cruz. Este mercado de estilo colonial es accesible y un festín para la vista. Pasear por sus patios llenos de flores y sentir el aroma de las frutas frescas es una experiencia revitalizante y segura.

Calendario de fiestas tradicionales

FEBRERO	JUNIO	JULIO
Carnaval de Santa Cruz de Tenerife Es uno de los más importantes del mundo. La ciudad se llena de color y música. Para disfrutarlo con comodidad, se habilitan zonas con sillas en los desfiles principales (como el Coso Apoteosis). Es una fiesta que se puede vivir con mucha alegría.	Corpus Christi y Alfombras de Flores En ciudades cercanas como La Laguna o La Orotava, las calles se cubren de espectaculares alfombras hechas con pétalos de flores y arenas del Teide. Es una fiesta muy visual y tranquila. Pasear por las calles peatonales admirando este arte efímero es una delicia que se puede disfrutar de forma pausada.	Fiestas del Carmen (16 de julio) Este día se celebra la patrona de los marineros. En Santa Cruz y en el Puerto de la Cruz, la virgen es llevada en procesión hasta el mar. Es un evento muy emotivo que puedes contemplar desde los muelles, disfrutando de la devoción popular, los cantos de las parrandas y el ambiente marinero de la isla.

Qué hacer antes y durante el viaje



Viajar es sinónimo de libertad y nuevas experiencias, incluso cuando sigues tu tratamiento de hemodiálisis.

Antes de viajar: lo imprescindible

1

La tranquilidad empieza con una maleta bien organizada. No olvides:

- **Tu historia clínica:** lleva siempre contigo tu informe médico actualizado.
- **Tu botiquín personal:** asegúrate de incluir todos los medicamentos que necesites.



En tu destino: disfruta y explora

2

Una vez allí, el objetivo es disfrutar del entorno cuidándote:

- **Paseos con calma:** prioriza rutas llanas y paseos por parques o playas. Escucha a tu cuerpo y descansa si lo necesitas.
- **Protección y confort:** usa siempre calzado cómodo y crema solar.
- **Disfruta y relájate:** recuerda que los viajes son para desconectar y disfrutar.



Nuestra red de clínicas

- 01 Astorga
- 02 León
- 03 Aranda de Duero
- 04 Alcobendas
- 05 Madrid - Dialcentro
- 06 Madrid - El Pilar
- 07 Madrid - Moncloa
- 08 Madrid - San Luciano
- 09 Cáceres
- 10 Coria
- 11 Navalmoral de la Mata
- 12 Plasencia
- 13 Badajoz
- 14 Mérida
- 15 Villanueva de la Serena
- 16 Osuna
- 17 Sevilla - Bellavista
- 18 Sevilla - San Carlos
- 19 Antequera
- 20 Málaga - Ciudad Jardín
- 21 Málaga - Cártama (próximamente)
- 22 Jerez de la Frontera
- 23 Sanlúcar de Barrameda

43 Santa Cruz de Tenerife

41 Bilbao

40 Logroño

- 33 Barcelona - Diagonal
- 34 Barcelona - Glories
- 35 Barcelona - Rosselló
- 36 Granollers
- 37 Hospitalet
- 38 Sant Boi
- 39 Terrassa

- 30 Reus
- 31 Tarragona
- 32 Vendrell

42 Porto Cristo

- 27 Cartagena
- 28 Murcia - El Palmar
- 29 San Pedro del Pinatar

- 24 Almería
- 25 Huércal-Overa
- 26 El Ejido (próximamente)

- Dispone de sala de positivos en Hepatitis B**
- No dispone de sala de positivos en Hepatitis B**

TENERIFE

Localización y contacto

LEÓN

- 01 Astorga**
C/ de la Cuesta 76-80, 24700
+34 987 61 77 65
- 02 León**
C/ La Serma 92-94, 24007
+34 987 87 64 55

BURGOS

- 03 Aranda de Duero**
Avda. de Castilla 81-83, 09400
+34 947 51 30 92

MADRID

- 04 Alcobendas**
Avda. Valdelaparra 66, 28100
+34 915 53 45 55
- 05 Madrid - Dialcentro**
C/ Pilar Millan Astray 2, 28009
+34 914 09 18 41
- 06 Madrid - El Pilar**
C/ Fermín Caballero 87, 28035
+34 913 86 61 25
- 07 Madrid - Moncloa**
C/ Lucio del Valle 2, 28003
+34 915 33 62 78
- 08 Madrid - San Luciano**
C/ San Luciano 2, 28041
+34 917 23 77 07

CÁCERES

- 09 Cáceres**
Rda. de San Francisco s/n, 10002
+34 927 21 42 42
- 10 Coria**
Pol. Ind. Los Rosales naves A-B, 10800
+34 927 50 81 71

- 11 Navalморal de la Mata**
Ctra. Madrid-Lisboa 29, 10300
+34 927 53 82 38

- 12 Plasencia**
Plaza del Olivar s/n, 10600
+34 927 41 55 40

BADAJOS

- 13 Badajoz**
Avda. Manuel Saavedra Martínez 2, 06006
+34 924 28 64 61
- 14 Mérida**
Avda. Portugal s/n, 06800
+34 649 52 83 12
- 15 Villanueva de la Serena**
C/ Doñana s/n, 06700
+34 924 84 52 07

SEVILLA

- 16 Osuna**
C/ Francisco del Carpio 2, 41640
+34 954 81 56 64
- 17 Sevilla - Bellavista**
Avda. de Jerez 21, 41014
+34 954 69 35 07
- 18 Sevilla - San Carlos**
C/ Torcuato Luca de Tena 16, 41013
+34 954 61 16 00

MÁLAGA

- 19 Antequera**
Avda. Miguel de Cervantes 7-8, 29200
+34 952 70 40 42
- 20 Málaga - Ciudad Jardín**
C/ Francisco Correa 4, 29014
+34 952 65 12 13
- 21 Málaga - Cártama**
Próximamente

CÁDIZ

- 22 Jerez de la Frontera**
Avda. de Lebrija 8, 11407
+34 956 18 10 23
- 23 Sanlúcar de Barrameda**
C/ Algarrobo 1, 11540
+34 956 36 98 11

ALMERÍA

- 24 Almería**
Edificio Montemar C/ Sufli 2-3 bajos, 04009
+34 950 62 48 50
- 25 Huércal-Overa**
C/ Jerez de la Frontera s/n, 04600
+34 950 47 16 15
- 26 El Ejido**
Próximamente

MURCIA

- 27 Cartagena**
H.G.U. Santa María del Rosell, 30203
+34 968 50 45 04
- 28 Murcia - El Palmar**
Avda. 1º de mayo 111, 30120
+34 968 88 48 03
- 29 San Pedro del Pinatar**
C/ Valle de la Orovata s/n, 30740
+34 968 13 87 66

TARRAGONA

- 30 Reus**
Avda. Paisos Catalans 112, 43205
+34 977 33 92 26
- 31 Tarragona**
C/ Joan Fuster i Ortells s/n, 43007
+34 977 29 15 01
- 32 Vendrell**
Avda. del Baix Penedès 94, 43700
+34 977 18 21 29

BARCELONA

- 33 Barcelona - Diagonal**
Avda. Diagonal 16-26, 08019
+34 933 07 45 99
- 34 Barcelona - Glories**
C/ Consell de Cent 581-583, 08013
+34 932 12 25 16
- 35 Barcelona - Roselló**
C/ Rosselló 29, 08029
+34 933 22 64 61
- 36 Granollers**
C/ Bartomeu Brufalt 32-36, 08402
+34 938 79 07 92
- 37 Hospitalet**
Rambla Marina 429-431, 08901
+34 933 37 65 00
- 38 Sant Boi**
Ctra. Santa Creu de Calafell 49A, 08830
+34 935 95 50 75
- 39 Terrassa**
Avda. de Can Jofresa 6, 08223
+34 937 83 17 44

LA RIOJA

- 40 Logroño**
Avda. de Madrid 4-6 bajos, 26006
+34 941 21 08 08

VIZCAYA

- 41 Bilbao**
C/ Pablo de Alzola 4, 48012
+34 944 41 50 58

MALLORCA

- 42 Porto Cristo**
H. Parque Llevant, 07680
+34 871 62 01 04

TENERIFE

- 43 Santa Cruz de Tenerife**
Pol. de los Majuelos 7 parcela 9, 38750
+34 922 82 02 02

Cómo solicitar tu plaza

1

Antes de empezar: ¿qué necesitas tener a mano?

Antes de completar la solicitud a través de nuestra plataforma, tú mismo o a través de tu enfermera, prepara:

- **Tus fechas.** Cuándo realizarás la primera y la última diálisis del viaje.
- **Tu destino.** La dirección exacta de donde te vas a alojar.
- **Tu información médica.** Necesitas tener tu serología actualizada e informe médico completo.



2

El proceso paso a paso de tu clínica habitual a la de tu destino

Pedir la plaza en otra clínica es digital y muy sencillo, no te llevará más de cinco minutos:

1. **Creación de cuenta:** entra en la plataforma fme-travel.es y crea un perfil de solicitante (solo la primera vez).
2. **Nueva solicitud:** rellena los campos requeridos.
3. Para que la plaza sea aceptada, necesitamos que subas a la plataforma un **análisis clínico (serología) realizado en los 30 días previos** al viaje. ¡Sin serología no hay plaza!



¡Ojo con las fechas!

Si pides tu plaza en la clínica de destino con **más de 30 días** de antelación, quedará **“pre-reservada”**. Te la guardamos, pero la confirmación definitiva solo llegará cuando subas la serología y el informe médico dentro de los 30 días antes de viajar.

Presta atención a los botones

- **Aceptar la solicitud:** una vez concedida la plaza debes confirmarla dentro de los tres puntos.
- **Duplicar solicitud:** para viajar de nuevo no es necesario hacer el proceso desde 0.

3

¿Cómo sabré que todo está bien?

Todo se confirma por correo electrónico a la persona que hizo la solicitud (tú o quien la hizo por ti):

- **Email 1 (recepción):** avisa de que hemos recibido tu petición.
- **Email 2 (revisión):** indica que nuestro equipo médico ya está comprobando tus datos.
- **Email 3 (respuesta final):** en un **máximo de 7 días**, recibirás la respuesta. Si falta algún dato, te lo pediremos. Si todo está correcto, recibirás tu confirmación o pre-reserva de plaza.



4

El día del viaje: ¿qué no se te puede olvidar?

Además de tu ropa y tus ganas de disfrutar, no te olvides de **tu medicación**: es muy importante que te lleses contigo toda la medicación que tomas habitualmente para los días que estés fuera.



La experiencia de personas como tú



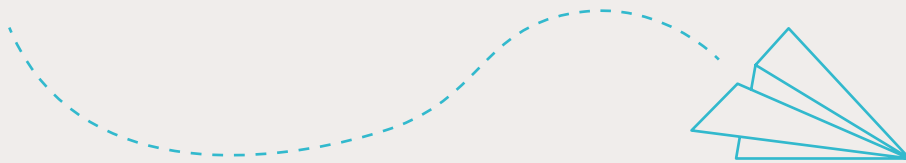
“Todos nuestros pacientes que viajan vuelven con otra mirada. La mayoría empiezan con escapadas más cortas y luego se van animando a viajes largos. **No necesitan dejar de viajar, solo tienen que aprender a hacerlo de otra manera y contar con que el tratamiento es parte del viaje**”

Responsable de clínica de diálisis



“Lo que me frenaba era el miedo: ¿y si pasa algo? ¿y si la máquina es distinta? En mi primer viaje vi que la calidad asistencial viaja con nosotros. Recomiendo a todo el mundo que dé el paso: la organización es más sencilla de lo que parece y el beneficio mental es superior a cualquier medicación. Volver a hacer una maleta me devolvió la dignidad que la insuficiencia renal me había robado. **Viajar no es un lujo, es la mejor terapia de choque contra la depresión**”

Paciente en diálisis vacacional



¿Te animas a salir de la rutina sin olvidarte de tu salud?

Escanea este código QR o visita la página web a continuación para ver cómo podría ser tu próximo viaje



Si lo prefieres llámanos:
(+34) 91 754 06 35

Si tienes dudas, contacta:
internationalpatient@freseniusmedicalcare.com



Tú viajas,
nosotros te cuidamos



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**