

tot Salut

BUSCANT
QUALITAT
ASSISTENCIAL



SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:



MATARÓ

I MARESME

Any XXXVII ■ Del 2 al 8 de març de de 2018 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataró.COM

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOT ESPORT.CAT
CANAL DE NOUS ESPORTS DE CATALUNYA

tot

Salut

Amb una realitat evident que apunta a l'envelliment de la població i uns condicionants del nostre dia a dia que ens poden condicionar la qualitat de vida -com la mala alimentació o la contaminació- la recerca de la salut i l'aposta per estar sempre controlats i ben assistits és, segurament, la primera gran necessitat moderna.



BUSCANT QUALITAT ASSISTENCIAL

En la recerca d'una bona salut hi entren molts factors. Per exemple la necessitat de sotmetre'ns a controls periòdics i revisions tan generals com concretes, depenent de la nostra edat. També els bons hàbits a nivell d'exercici físic o d'alimentació, que ens poden permetre fer fortes les nostres defenses.

El sector de la salut és un dels més importants i forts del teixit econòmic local. Aquest especial vol ser una guia per alguns dels millors centres mataronins, aliats del nostre benestar

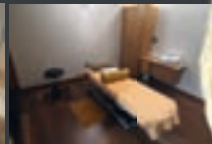
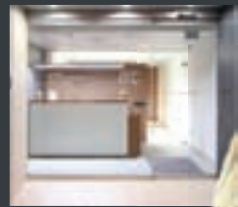
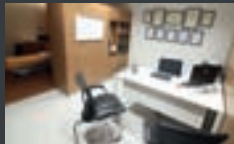
ESPECIALISTES EN:

- **Osteopatia per a adults** (ciàtica, migranyes, bruxisme)
- **Osteopatia pediàtrica** (lactants i nens)
- **Fisioteràpia** (massatges, drenatge limfàtic)
- **Reeducació del sòl pèlvic** (incontinències, prolapses)
- **Grups dirigits per fisioterapeutes** (hipopressius, higiene postural)
- **NOU SERVEI: Dietètica i nutrició**

- Preparació del part · Control dels nadons
- Trastorns del son · Traumatismes
- Migranyes i mals de cap · Alteracions cicle menstrual
- Posició durant l'embaràs · Lesions esportives
- Dolors musculars...

mc

Osteopatia i Salut
Montserrat Cabré



C/ Sant Joaquim, 32 · Mataró

T. 93 790 61 73  637 509 776

www.montserratcabre.es  



MONBLANC

clínica dental

*"Busquem un tracte personal
i que el pacient se senti
còmode i informat"*

Dr. Lluís Valverdu

Dra. Carlota Muñoz

ORTODÒNCIA PER A NENS I ADULTS



Convencional



Autoligable



Estètica



Invisible



Especialistes en atenció a infants amb **patologies especials**

IMPLANTS DENTALS



Disposem de servei propi de Radiologia en 3D (CBCT)

Plaça de les Tereses, 12 · 08302 Mataró (Barcelona)
93 790 32 99 / 608 21 88 77 · info@clinicadentalmonblanc.com

LES MALALTIES BUCODENTALS



Segons Clínica Prinon, especialitzada en odontologia microinvasiva i en odontologia maternoinfantil, gairebé el 95% de les malalties bucodentals es poden prevenir des de l'embaràs i el període de lactància i, en el cas de les càries, la xifra augmenta fins al 100%.

Es tracta d'una nova corrent medico-científica que demostra que els hàbits de les mares des de l'embaràs són determinants en la salut bucal dels seus fills durant tota la seva vida.

Les dents de llet

Les dents de llet i les dents permanents dels nens i adolescents requereixen un tractament particularment delicat. Però, les estadístiques indiquen que un 46% dels pares afirmen haver portat al dentista els seus fills només en el moment en què van detectar un problema, mentre que un 20% dels pares afirma no haver portat mai els seus fills a una revisió dental.

Visitar el dentista especialista en odontologia maternoinfantil abans de l'embaràs i el part és vital per reduir el nombre de bacteris productors de malalties bucal i que després es transfereixen al nadó a través de la mare i els seus cuidadors

Esperar a anar al dentista fins a la caiguda de les dents de llet és un dels errors més freqüents en els quals incorren els pares

NUEVO CENTRO MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Dirigido por Lee Kuy Moon. Profesor y acupuntor desde 1987



- Acupuntura.
- Terapias.
- Alimentación.

- Cursos.
- Diagnóstico.
- Actividades.

C/ Sant Cugat, 53, Mataró
T 936 386 938
M 699 616 841
mataro@cytescuelamtc.com



Cielo y Tierra



Clínica Badia d'Oftalmologia
Doctor Miquel Badia i Sala

Actualment disposem
d'atenció directa en:

- Oftalmologia general
- Cirurgia de glaucoma
- Oftalmologia infantil
- Segment anterior
(còrnia, cataracta, presbícia)
- Cirurgia de retina
- Cirurgia refractiva
- Cirurgia llagrimal i annexes
- Optometria, contactologia
- Unitat de teràpia i rehabilitació visual
- Unitat de Baixa Visió
- Proves complementàries
- Urgències oftalmològiques
- Urgències infantils

Dr. Miquel Badia

D.O.O. Alicia Echevarria

Dr. Josep Navero

D.O.O. Lourdes Garcia

Dra. Laura Pelegrin

T.O. Edgar Paredes

Dra. Anouska Rombouts

DJ. Natàlia Jimenez

Dra. Tizana Marchino



Consulteu sense compromís:

937 904 994

937 906 090

C. Barcelona, 12-14, 3r 08301 MATARÓ 

info@clinicabadia.com - www.clinicabadia.com



FISIOTERÀPIA RESPIRATÒRIA: Aliada contra els mocs



Amb les baixes temperatures pròpies d'aquests mesos és inevitable l'aparició dels primers refredats. Tota la família es pot trobar afectats per una infecció respiratòria, però són els més menuts els qui ens fan patir més.

Amb una o dues sessions de fisioteràpia podem estalviar un excés d'utilització de medicació

Dra. Rosa M^a Ros
clínica dental

“Volem ser el teu odontòleg de referència des de l'exercici honest de la nostra professió.”

Carrer Pujol, 9 · Mataró · T 93 853 74 14

HORARI

Dilluns, dimarts i dijous de 9:00 a 13:00 i de 15:00 a 20:00h
Dimecres de 9:00 a 20:00h
Divendres de 9:00 a 19:00h



Dra. Rosa M. Ros

Els nadons prematurs, els menors de 3 anys, i els infants afectats per patologies neurològiques tenen dificultat per a expectorar de forma voluntària, la mucositat s'acumula al nas i al coll i pot acabar també als pulmons, d'on l'evacuació no és tan senzilla, ja que només tussen de forma reflexa.

Aquesta acumulació de mucositat pot provocar afectacions de la funció respiratòria de l'infant, tals com bronquitis, bronquiolitis, pneumònies, otitis, etc. També malalties com ara l'asma i la fibrosi quística, poden ser tractades amb fisioteràpia respiratòria.

Tècniques indolores

Les tècniques utilitzades, ja siguin a mode preventiu o com a tractament de base, són totalment indolores i procuren accelerar el flux ventilatori per arrossegar la mucositat adherida a les parets de les vies respiratòries. D'aquesta manera, evacuant aquestes secrecions, els pulmons realitzen un millor intercanvi de gasos i evitem la congestió nasal. El resultat és que el nadó respira millor, menja millor i descansa millor.

Els resultats són gairebé immediats, amb una o dues sessions realitzades a l'inici del procés, podem estalviar un excés d'utilització de medicació. En tot cas, la fisioteràpia ajudarà a una millor absorció del medicament, és una tècnica totalment compatible i molt beneficiosa.

Article cedit pel departament de Fisioteràpia Respiratòria d'ISSA, on s'ofereix aquest servei diàriament tant a particulars com a assegurats d'ISSA els quals tenen el servei inclòs a la seva assegurança.



Assegura't el teu benestar



Una nova manera de viure la teva salut

**VINE A LA ISSA,
LA "MÚTUA" D'AQUÍ
AMB MÉS COBERTURES
QUE LES DE FORA**

 Carrer Nou, 46-48 · 08301 · Mataro

 937 902 214

 www.clinicaissa.com

Segueix-nos a 

Fisaclinica 

APRÈN A POSAR LÍMITS



Necessitem posar límits en la vida. És quelcom positiu perquè ens genera seguretat interna. El límit és una frontera, una línia que establim que ens diferencia dels altres. Igual que la pell delimita el nostre límit corporal de l'entorn exterior i el protegeix alhora que el manté unit, els límits demarquen i protegeixen la nostra identitat. Posar límits ens genera salut emocional.

Les relacions han de ser simètriques. Hi ha gent que sempre dóna de més, sense posar límits. Si una persona fa tot el que se li demana, acaba no tenint el control de la seva pròpia vida, falta de temps, etc. Hem de fer valorar el nostre temps, la nostra dedicació. No passar sempre a segon lloc.

Un límit és un senyal verbal o no verbal emesa que mostra a les altres persones la necessitat de rectificar una comunicació o una conducta que considerem exagerada, inadequada, inoportuna o abusiva.

Els límits no han de ser rígids ni flexibles, han de ser assertius, és a dir, s'han de marcar respectant i fent-se respectar. De vegades, preferim cedir abans que enfrontar-nos a una altra persona.

Molts de nosaltres hem estat educats a ser bons per

CETM
Centre Estètic i Terapèutic Mataró
www.centreterapeuticiestetilmataro.com

- Massatges relaxants i terapèutics.
- Tractaments estètics facials i corporals.
- Auriculopuntura.
- Acupuntura zonal.
- Presoteràpia.
- Zona man.
- Mesoteràpia virtual.
- Depilació làser triphase.

C. Jaume Comas i Jo 11 local - Mataró - T 935 368 180

Ora, Tobau

9è Aniversari
15% DESCOMPTÉ*
EN FUNDA SOBRE IMPLANT

sanadent
clínica dental

Joan Salvat Papasseit, 50 - Mataró
T 93 741 63 81
www.sanadentmataro.es

*Promoció vàlida de l'1/01/2018 a l'1/06/2018

aconseguir l'aprovació dels altres. Ser bons significa ser educats, amables, respectuosos amb els altres. Ser bo no significa tractar d'estar d'acord amb tothom ni fer favors indiscriminadament. Si s'és massa bo, un es torna com una catifa sobre la qual tots caminaran per assolir els seus objectius.

Algunes recomanacions:

- **Donar explicacions i no queixar-se.** Les persones es posen a la defensiva i no escolten si un no para de queixar-se o de rebaixar als altres. Tracta d'explicar el que et molesta d'una forma calmada i respectuosa, d'aquesta manera els altres t'escoltaran millor.

- **Deixar de disculpar-te quan en realitat no ho sents.** Si hem comès un error, ens disculpem i expliquem les raons del nostre comportament. Però no cal repetir contínuament que ho sentim quan no és així. Aquest és un hàbit que ens manté lligats a la culpa i a la impotència.

- **Aprendre a dir 'No' sense necessitat de dir 'No'.** Podem dir quan ens fan una proposta: ja tinc plans per a fer una altra cosa... Tampoc cal que siguem extremistes i si podem, ocasionalment podem ser flexibles.

Negar les nostres necessitats podria semblar quelcom admirable, però això és superficial. Amb aquest comportament l'únic que aconseguim és desconnectar-nos de nosaltres mateixos. Molts pensen que, si es donen prioritats, són egoistes i no es preocupen pels altres. Per a poder donar el millor als altres primer hem de donar-nos-ho a nosaltres mateixos. No podem donar quelcom que no tenim.

Article cedit per Meritxell Bellatriu (psicòloga) - ESPAI TERAPÈUTIC MARESME. Carrer Nou, 46, Mataró



ESPAI
TERAPÈUTIC
MARESME

CENTRE SALUT MENTAL I TERÀPIES MARESME

Atenem **la salut mental en totes les etapes de la vida** (infància, adolescència, edat adulta i la vellesa).

Amb un equip de professionals format per especialistes en **psiquiatria, psicologia, logopèdia, neuropsicologia, addiccions, sexologia, teràpia familiar, teràpia de parella.**

Equip multidisciplinari que ens caracteritzem per la nostra professionalitat i l'aportació de solucions individualitzades per a cada pacient amb programes de prevenció, diagnòstic i tancament.

SERVEIS I QUADRE MÈDIC:

NEUROPSICOLOGIA I AVALUACIONS CLÍNiques:

Maribel Xufre

Procés psicodiagnòstic · Unitat de diagnòstic · Avaluacions clíniques i/o neuropsicològiques · Orientacions i tractaments · Elaboració d'informes psicològics a demanda de pares · Escoles · Pediatres · Neuròlegs · Metges de medicina general · Psiquiatres · o altres especialitats mèdiques.

🌀 **Psiquiatria adults:** Dr. Ferrer

🌀 **Psicologia adults:** Meritxell Bellatriu, Eva Bernat, Carme Ferrés, Beatriz Jiménez, Anna Masachs, Savino Musicco, Maria Pagano

🌀 **Psiquiatria infanto-juvenil:** Dra. Eddy Lefa

🌀 **Psicologia infanto-juvenil:** Sara Almeda, Maribel Xufre, Pilar Ybañez.

Professionals molt especialitzats:

🌀 **Psicologia esportiva; Psicoterapia adults; Teràpia familiar; Teràpia parella i sexual**

🌀 **Addiccions; TOC, TDAH, dol, ansietat, autoestima, Transtorns alimentaris, etc..**

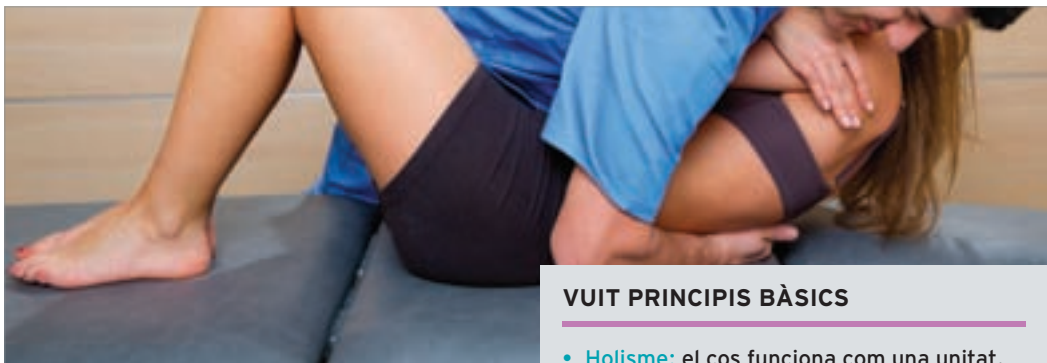
🌀 **EMDR i hipnosi**

ATENEM MÚTUES

www.espaiaterapeuticmaresme.com

93 790 22 14

ELS TRACTAMENTS OSTEOPÀTICS



L'osteopatia o medicina osteopàtica és un enfoc assistencial desenvolupat per Andrew Taylor Still a partir d'un sistema de diagnosi i tractament on es posa una atenció especial en l'estructura i els problemes mecànics del cos.

El tractament osteopàtic consisteix a tractar les disfuncions, la hipermobilitat o hipomobilitat de la columna vertebral, les articulacions, el sistema nerviós, el sistema muscular, les vísceres, el crani. L'objectiu és recuperar l'equilibri corporal perdut, reactivant els seus mecanismes d'autoguariment amb diverses tècniques terapèutiques. El tractament depèn d'una avaluació corporal completa, del tipus de lesió i del pacient.

Es basa en la creença que els ossos, els músculs, les articulacions i el teixit connectiu no només tenen la funció evident de formar part del nostre cos, sinó que desenvolupen un paper central en el manteniment de la salut

VUIT PRINCIPIS BÀSICS

- **Holisme:** el cos funciona com una unitat.
- **Relació forma–funció:** l'estructura d'un òrgan influeix en la seva funció i viceversa.
- **Homeòstasi:** el cos posseeix mecanismes autoreguladors.
- **Autoguariment:** el cos sempre busca la seva reparació.
- **Influència interna per mitjà d'accions externes:** les forces externes modifiquen la forma i funció internes.
- **Circulació:** el moviment de fluids corporals és essencial per al manteniment de la salut.
- **Innervació:** els nervis juguen un paper crucial a l'hora de controlar els fluids.
- **Component somàtic de la malaltia:** tota malaltia es manifesta de manera externa com a símptoma somàtic.

ES TRASPASSA LOCAL DE 60M²
DAVANT DEL CAP D'ARGENTONA
Equipat per a consulta mèdica i/o espai per a rehabilitació, estètica, quiromassatge, etc...
Telèfon de contacte:
T. 93 757 01 50

CURSOS DE LLENGUA DE SIGNES CATALANA 
NIVELL A1-a // INICI 11 D'ABRIL
Curs introducció bàsica - 30hs.
Dimecres de 18 a 21hs.
Reconegut pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya
Més info a: signemat@gmail.com  signemat.blogspot.com
 669 212 024 - Organitza: **CPSMM**



CENTRE MÈDIC
REHASTET

CENTRE D'ESPECIALITATS
MÈDIQUES
I QUIRÚRGIQUES

EL MÉS IMPORTANT
LA TEVA SALUT



UNITAT DE MEDICINA ESPORTIVA

- REVISIONS MÈDIQUES ESPORTIVES.
- PROVES D'ESFORÇ.
- TRAUMATOLOGIA ESPORTIVA.
- FISIOTERÀPIA ESPORTIVA.
- PODOLOGIA ESPORTIVA.
- ECOGRAFIA CARDÍACA I OSTEOMUSCULAR.
- DIETISTA I ASSESSORAMENT NUTRICIONAL.
- PSICOLOGIA ESPORTIVA.

CENTRE CONCERTAT AMB TOTES LES
COMPANIES D'ASSEGURANCES MÈDIQUES

MEDICINA ESPORTIVA



Certificats mèdics i psicotècnic per a
carnets de conduir, permisos d'armes i altres



SERVEIS CENTRALS

Camí de la Geganta, 31 · 37, Mataró
centremedic@rehasstet.com

MEDICINA ESPORTIVA I REHABILITACIÓ

Sant Isidor, 48, Mataró
rehabilitacio@rehasstet.com
esport@rehasstet.com

www.rehasstet.com

☎ 93 758 98 05

LES APLICACIONS PER LA SALUT: Protagonistes al Mobile World Congress



Les aplicacions per a la telefonia mòbil irrompen cada cop amb més protagonisme en les innovacions que els emprenedors presenten en el Mobile World Congress (MWC). Aquest és el cas del centre tecnològic Eurecat, adscrit a la Generalitat, que en aquesta edició presenta tres innovacions relacionades amb la salut. Una aplicació que permet fer un aparell que permet fer electrocardiogrames sense fils i que és el més petit del món, un adhesiu que permet prendre la temperatura del cos en només un segon i una espàtula intel·ligent que mesura el grau de salinitat dels aliments a través del mòbil.

Joan Garcia, cap de l'àrea de Smart Devices d'Eurecat, preveu que amb el 5G el nombre d'aplicacions es podrà multiplicar perquè el la tecnologia 5G no només aporta més velocitat sinó que ve acompanya d'una major capacitat per sumar freqüències, és a dir nombre de dispositius connectats a la vegada.

Amb la 5G, diu Garcia, entre d'altres factors favorables que l'acompanyen, es podrà donar una resposta més immediata en casos d'emergència i això sens dubte serà un catalitzador per multiplicar les innovacions

SENT ACTIU
CENTRE DE DIA PER A LA GENT GRAN

C/Roger de Flor, 38 **93 741 26 48** TAMBÉ SERVEI D'AJUDA A DOMICILI

en el camp de les aplicacions per a mòbils i en especial per les aplicacions del camp de la salut.

Icardio "made in Mataró"

L'aplicació que porta el nom d'Icardio és l'electrocardiògraf professional més petit del món. L'aparell permet fer electrocardiogrames sense fils en menys de dos minuts i sense acudir a un centre sanitari i disposar de l'informe preceptiu en només deu minuts. L'objectiu d'aquest nou producte és detectar preventivament cardiopaties, una de les primeres causes de mort a nivell mundial, que posteriorment es tractaran en un centre especialitzat.

L'Icardio està compost per tres elements, el primer dels quals és la unitat de captació 'Icardio', un electrocardiògraf digital professional, amb una resolució de 2000 sps, que permet fer un electrocardiograma en menys de dos minuts sense necessitat d'estirar-se al llit, ni usar cap mena de ventoses, fils o gel, segons explica Joan Garcia, del centre Eurecat de Mataró.

Espàtula intel·ligent

Finalment, a l'estand d'Eurecat i en l'àmbit de la salut també s'hi presenta una espàtula intel·ligent per mesurar la salinitat dels aliments a través del mòbil. L'espàtula, sota el nom de 'CookKit', forma part del projecte europeu 'Do Change' que ha destacat entre 20 propostes dels premis 'Innovation Radar Forum' patrocinats per la Comissió Europea.

Eurecat, que ha participat en el projecte, ha desenvolupat la tecnologia d'aquest estri que fa un seguiment de la concentració de sodi i que està especialment indicat per a persones amb problemes cardíacs.

Si respondes SÍ a alguna de estas preguntas ¡Esto te puede interesar!

Has pensado alguna vez en...

1. ¿Mejorar tu sonrisa y estética dental?
2. ¿Corregir la mala posición de tus dientes?
3. ¿Mejorar la forma en que muerdes?

27 Abril 2018

Jornada de puertas abiertas Ortodoncia Invisible Mataró



Te invitamos a conocer cómo podemos ayudarte en nuestro evento anual.

¿Ventajas? sí

- Podrás hablar con claridad, comer todo lo que quieras, hacer deporte sin riesgos mientras llevas un tratamiento de Ortodoncia, eficaz, cómodo, limpio, sin restricciones y prácticamente Invisible.
- Más de 15 años de experiencia realizando tratamientos de Ortodoncia Invisible. No te pierdas ésta oportunidad.
- Reserva tu visita para evaluar tu caso y beneficiarte de nuestros regalos y descuentos especiales.

TRATAMIENTO RECOMENDADO PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS



Via Europa, 92 · Mataró · T 937 570 964
info@dentclinic.es · www.dentclinic.es



CUPÓN REGALO SANT JORDI:

Primera visita + higiene sin coste
Válido hasta el 23 de abril



US HAN RECEPTAT ALGUNA VEGADA UNA FÒRMULA MAGISTRAL?



Recordeu les farmàcies d'abans on el farmacèutic vestia una bata blanca i estava en el laboratori preparant medicaments?

Doncs per molt que hagi passat molt de temps a la medicina, la farmàcia i l'abordatge de les malalties en general, ha evolucionat i la formulació magistral de



Passeig Ramon Berenguer 73-75 Mataró
farmaci coronasubirana@cofb.net

Tel. 937 579 093

Fax. 937 571 718

www.farmaciacoronasubirana.com

 [farmaci coronasubirana](https://www.facebook.com/farmaciacoronasubirana)

SERVEIS QUE OFERIM A LA FARMÀCIA:

Farmacogenètica, Med. Preventiva.

Nutrició infantil:

- Assessorament en llets i papilles.

Dermofarmàcia:

- Analitzador de pell i cabell, consell personalitzat.

Assessorament nutricional personalitzat:

Tria el nivell de personalització que millor s'adapti a tu:

- Anàlisi nutrigenètica.
- Dietes de control de pes (COMPLET DIET).
- Dietes 50plus.
- Dietes especials per a diferents patologies: diabetis, risc cardiovascular.
- Restrenyiment
- Test d'intoleràncies

Deshabitució tabàquica:

- T'ajudem a deixar de fumar.

Controls analítics:

- Perfil lipídic complet (LDL, HDL, TRIGLICÈRIDS).
- Hemoglobina glicosilada.
- Glucosa, àcid úric, creatinina, colesterol total,...
- Test ràpid VIH.

Consell Dermo-Oncològic

Elaboració pròpia de fórmules magistrals.

Homeopatia.

Flors de Bach.

SPD (sistema personalitzat dosificació).

medicaments individualitzats no s'ha quedat enrere.

Una fórmula magistral és un medicament destinat a un pacient que prepara el farmacèutic de manera individualitzada complint una prescripció facultativa; que compleix uns requisits de qualitat i traçabilitat com marca la normativa vigent.

Ressorgiment

Actualment, la formulació està tenint un ressorgiment important en la medicina individualitzada perquè permet fer un "vestit a mida" per a cada persona. En aquests moments, el medicament individualitzat s'ha d'entendre com una eina terapèutica moderna i que possibilita el metge adaptar el tractament a les necessitats clíniques de cada pacient en particular proposant una galènica que optimitzi els resultats i sempre mitjançant tècniques d'elaboració contrastades.

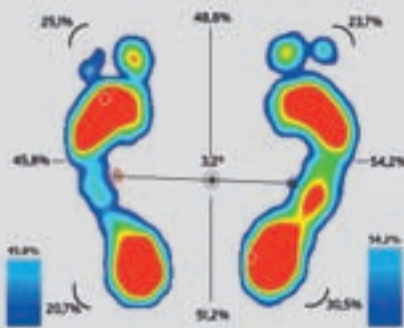
QUÈ ENS APORTA LA FORMULACIÓ MAGISTRAL?

Ens ajuda a trobar solucions en tractaments que:

- Els principis actius no estan comercialitzats de la forma i via que necessitem, per exemple xarop quan només hi ha comprimits al mercat.
- Tractaments que necessitem una dosi diferent de la que està comercialitzada, com és molt freqüent en casos de pediatria que s'elabori una adaptació de dosi.
- En situacions de desabastiment o retirada del mercat d'un fàrmac.
- En els tractaments de malalties orfes.

La farmàcia Corona Subirana compta amb l'autorització administrativa que l'acredita com a farmàcia elaboradora pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Aquesta acreditació certifica que compleix els estàndars de qualitat. A Corona Subirana posem la seva disposició més de 40 anys d'experiència en el camp de la formulació.

T'OFERIM UN NOU SERVEI: Estudi biomecànic de la marxa



SERVEIS QUE OFERIM A L'ORTOPÈDIA:

- Ortopèdia a mida acreditada per CatSalut (dispensació de PAO).
- Consulta d'ortopèdia personalitzada.
- Plantilles a mida.
- Calçat.

Ajudes dinàmiques:

Assessorament i consell en l'elecció de l'ajuda adequada, per a cada necessitat:

- Lloguer i venda.
- Bastons i croses.
- Oferta de cadires de rodes plegables, cadires de baix pes.
- Caminadors.
- Ajudes per a la llar: adaptació al bany, cuina.
- Incontinència.
- Cures.
- Òrtesis.
- Òrtesis esportives.
- Silicones podals.
- Llits i grues: lloguer i venda.

Teràpia compressiva:

- Teràpia vascular a mida i estàndar.
- Teràpia tractament linfedemes.

Una de cada quatre persones amb una malaltia minoritària desconeix el seu diagnòstic



Entre 300.000 i 400.000 persones estan afectades a Catalunya per una de les més de 7.000 malalties minoritàries, de baixa incidència, que s'estima que existeixen. Representa una afectació d'entre un 5 i un 7% de la població general i en un de cada quatre casos, el pacient no ho sap.

Majoritàriament són patologies d'origen genètic que es manifesten durant la infància i per aquest motiu, la detecció -que Catalunya treballa amb el programa de la prova del taló que ja ha detectat 122 afectats- és clau per poder millorar la qualitat de vida dels ciutadans. Des del Departament



CAN BOADA
centre geriàtric

Màxima Qualitat de Vida

c/ Pirineus 9-13, Mataró · T. 937 411 139



- Places de residència col·laboradores i privades
- Centre de Dia amb horaris personalitzats
- Unitat d'atenció Psicogeriàtrica
- Assistència Mèdica 24 hores
- Rehabilitació i Fisioteràpia
- Activitats psicoestimulatives
- Tallers ocupacionals
- Cuina pròpia / dietètica
- Bugaderia pròpia

de Salut s'ha donat recentment un impuls a la recerca en aquest àmbit i través del PERIS, el programa de recerca i innovació en salut, ha subvencionat un programa d'implementació de medicina personalitzada basada en la genòmica de malalties minoritàries neurològiques no diagnosticades.

És un projecte per determinar la capacitat diagnòstica de l'anàlisi genòmica dels pacients amb malalties minoritàries i aglutina diferents instituts de recerca sanitària per crear una xarxa perquè els centres estiguin preparats per a l'ús de la genòmica en la pràctica clínica rutinària en aquesta àrea.

Treballar en xarxa

El director del Servei Català de la Salut, David Elvira, també explica que les malalties minoritàries són una prioritat en el pla de salut 2016-2020, que estableix com a projecte singular el desplegament del model d'atenció a aquestes malalties. És un model basat en la designació de XUEC -Xarxes d'Unitats d'Expertesa Clínica- alineat amb el model definit per la Comunitat Europea.

Durant el 2017 es va designar la primera XUEC, en malalties cognitivo-conductuals de base genètica en l'edat pediàtrica, formada per tres unitats acreditades que s'adscriuen als hospitals Parc Taulí de Sabadell, Sant Joan de Déu de Barcelona i Universitari Vall d'Hebron. També es va formar la Xarxa Oncològica de Catalunya per analitzar càncers hereditaris, que són minoritaris. L'objectiu per al 2018 és que es designin quatre noves xarxes d'expertesa clínica en malalties minoritàries, les neuromusculars, les metabòliques hereditàries, les renals i la xarxa que inclou les immunològiques, immunodeficiències i autoinflamatòries.





CLÍNICA DENTAL MARMOL
 ESPECIALISTAS EN IMPLANTOLOGÍA,
 ORTODONCIA Y ESTÉTICA DENTAL
más que una clínica



IMPLANTE DENTAL

490€

 **agrupació**

-10% **DESCUENTO ADICIONAL EN TODOS LOS TRATAMIENTOS**


- Atendemos todas las mutuas.
- Consulta y presupuesto sin cargo.
- Financiación a su medida.
- Sedación.
- Más de 15.000 implantes colocados.

 **invisalign®** LUMINEERS®

Mejoramos su presupuesto manteniendo nuestra CALIDAD

Síguenos en **facebook** 

facebook.com/marmolclinicadental

 **Más info en nuestra web:**
www.marmolclinicadental.com

Mataró: Camí Ral, 377 Entlo. 2ª (Pl. Sta. Anna) | **T 93 755 30 95**
Premià de Mar: C/L'Eixample 80, (Pl. Sardana) | **T 93 751 77 42**

CREIXENT EN VALORS A L'ESPAI JOAO MARTÍ



L'espai Joao Martí és una entitat sense ànim de lucre que des del 2012 vetlla pel creixement personal i l'acollida, en especial de les persones amb menys possibilitats econòmiques i culturals, conscienciant en la solidaritat. Des de l'associació porten a terme diversos projectes socials, 'Arrels', 'Del futbol a la vida' i 'Creixent Juntes', així com activitats diverses per aprendre a gestionar emocions i treballar els valors en els infants i adolescents.

Amb seu social al barri de Rocafonda i El Palau, l'Espai Joao Martí treballa per fomentar valors com l'acollida, l'alegria, la generositat, el respecte, la solidaritat i la gratitud. Per continuar engegant més projectes, els seus membres continuen cercant nous voluntaris que vulguin aportar el seu granet de sorra a través del correu equip@espaijoamarti.org.

L'associació treballa al barri de Rocafonda i El Palau desenvolupant projectes socials variats i tallers per al creixement personal i l'acollida

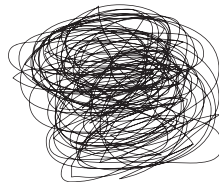


Els nostres projectes socials:
"Arrels"
"Del futbol a la vida"
"Creixent Juntes"

Fes-te voluntari:
equip@espaijoamarti.org

Dança
enacció
la família veurà de banda

espaijoamarti.org
629682154 - 697447920



Qui no ha necessitat mai ajuda?

MARIA LÓPEZ I MULET

PSICÒLOGA - PSICOTERAPEUTA
MINDFULNESS - EMDR

COL·LEGIADA 16.875 - TEL. 667 611 501
CARRER D'EN PALMEROLA 12, 1º 1ª 08302 MATARÓ

LLOGUER CONSULTA COMPARTIDA AL CENTRE DE MATARÓ

IDEAL PER A PSICÒLEGS,
PSIQUIATRES,
PSICOPEDAGOGOS,
LOGOPEDES...

T. 667 611 501
carrer d'en Palmerola, 12
Mataró



DENTS & IMPLANTS



**PRÓTESIS
REMOVIBLE
SOBRE
IMPLANTES**



**PRÓTESIS
FIJA
SOBRE
IMPLANTES**



IMPLANTES
DENTALES
220€

**EXTRACCIONES
GRATUITAS ***

FINANCIACIÓN

24 meses sin intereses.
Primera visita y radiografía gratuita.

tel. 93 536 67 00

Camí de la Geganta, 93 – MATARÓ
C. Gotasso, 6 – MATARÓ

*en pacientes con tratamientos de implantes dentales

LA VISIÓ BINOCULAR



La visió binocular és la capacitat que té l'ésser humà de manera innata de dirigir ambdós ulls cap al que l'envolta i veure-ho en tres dimensions. Gràcies a això, podem calcular mentalment la distància que hi ha entre nosaltres i els objectes i situar-los en l'espai.

El fet que els dos ulls estiguin sincronitzats en els seus moviments i posicions requereix que tinguin la mateixa visió i capacitat acomodativa o d'enfocament. Si no és així, es poden

patir anomalies en la visió binocular, que provoquen problemes per alinear els dos ulls cap a un mateix punt (convergència). Si els ulls convergeixen davant d'un punt, hi ha un excés de convergència; si els ulls convergeixen darrere d'un punt, hi ha una insuficiència de convergència; si els ulls tenen dificultats per mantenir la convergència, la visió binocular és inestable i la vista ineficaç.

Aquests problemes sovint causen visió borrosa, mareig, incapacitat de llegir durant molt de temps, visió doble ocasional, dificultat per a veure els relleus i les distàncies... Aquestes anomalies es poden desenvolupar, en moltes ocasions, per treballar massa amb visió de prop (utilització excessiva d'ordinadors, estudiar moltes hores, mals hàbits de lectura...).

En el cas dels nens que pateixen aquestes anomalies es pot detectar un baix rendiment acadèmic al tenir problemes per a fer tasques en visió propera com llegir, escriure, acolorir un dibuix, etc. Aquestes anomalies es poden detectar, mesurar i tractar per un especialista de la visió optometrista comportamental.

Assistència Domiciliària
per a les Persones Grans
i amb Dependència

ASISTED

ASISTED MARESME
c/Barcelona, 12-14, 2n 1ª
Mataró
T. 937 906 115
www.asisted.com

 **DENTAL 2**
clínica dental

ORTODONCIA
60€ /MES
Braquets Metàlics
SIN ENTRADA

EMPASTES **40€** HIGIENE **30€** CORONA CERÀMICA **190€**

T 937 985 592 · Riera de Cirera, 24 bxs · Mataró
www.clinicadental2.com · dental2mataro@gmail.com

SANAT

**CENTRE DE IOGA
i
TERÀPIES NATURALS**

Riera de Cirera, 24 - Mataró
www.sanatmataro.com
info@sanatmataro.com
Teràpies: 617 09 33 45
loga: 615 12 59 19

 **EMDR**
CURACIÓ EMOCIONAL

Ansietat · Estrès
Pors · Depressió
Fòbies · Addiccions
Insegurerat
Somatitzacions

Nova i poderosa Psicoteràpia global per alliberar la ment
i el cos d'emocions negatives i experiències traumàtiques

Miquel Pérez Pallejà
Psicòleg-Psicoterapeuta

NOVA ADREÇA:
c/Sant Benet, 43. 1º 3ª - MATARÓ · Telf. 652 411 143





*La Residència i Centre de dia
a Mataró al costat del mar*



Ambient familiar, acollidor i atenció personalitzada als residents.

Més de 7 propostes diàries d'activitats i teràpies:

Estimulació cognitiva, psicomotricitat, taller creatiu, fisioteràpia, manualitats, bingo, teràpia amb gossos, aquateràpia, sortides a la platja, taller de cuina, posa't guapa, etc..

La millor relació qualitat/preu en assistència geriàtrica de Mataró.

Disponibilitat de transport per als usuaris de centre de dia.

C/. Tordera núm. 8, Mataró

T. 93 799 91 44

PÀRQUING GRATUÏT

 Bus 2,4 i 8.

www.lavostrallar.com



Centre acreditat per la Generalitat



Generalitat de Catalunya
Institut Català d'Assistència
i Serveis Socials

SABEM QUÈ ÉS L'ANSIETAT?



Els problemes d'ansietat són cada cop més freqüents. Segons l'OMS (2017) més de 260 milions de persones al món pateixen trastorns d'ansietat que incideixen sobre el seu funcionament social i laboral/acadèmic, afectant directament la seva qualitat de vida.

L'ansietat es podria definir com una resposta d'excitació o activació del nostre organisme davant situacions externes (un examen, una entrevista de feina, etc.) o experiències internes (pensaments, sensacions, etc.). L'ansietat és protectora quan ens permet reaccionar adequadament a

les situacions i millora el nostre rendiment. En canvi, esdevé un problema quan ens bloqueja, ens paralitza o ens fa fugir de les situacions a les que hem de fer front. En aquests casos podem identificar-la a través de respostes fisiològiques (palpitacions, respiració accelerada...), cognitives (preocupació, sensació d'incapacitat, de pèrdua de control, manca de concentració...) i conductuals (inactivitat o hiperactivitat, evitació...). Entre els trastorns d'ansietat més freqüents hi ha: fòbies simples, agorafòbia, fòbia social, trastorn d'ansietat generalitzada, trastorn obsessiu compulsiu i trastorn per estrès posttraumàtic, i en el cas dels nens també apareix l'ansietat per separació. Tots aquests trastorns poden anar acompanyats d'atacs de pànic o crisis d'angoixa, que són experiències d'ansietat molt intensa.

Les causes que provoquen els problemes d'ansietat poden ser diverses, però s'observa que les persones que els pateixen tenen tendència a viure les emocions de forma més intensa i negativa. També s'observa que tenen una Intel·ligència Emocional més baixa, cosa que fa que no puguin gestionar les experiències emocionals de forma eficaç.

Per això, quan hi ha problemes d'ansietat són especialment recomanables intervencions psicoterapèutiques orientades a desenvolupar i gestionar les habilitats emocionals d'Intel·ligència Emocional.



Centre d'Investigació, Formació i
Desenvolupament de la Intel·ligència Emocional
FUNDACIÓ RAMÓN ROSAL

- Em costa dormir per les nits?
 - Sento que les situacions em superen?
 - Estic constantment preocupat?
 - Últimament em sento cansat o irritable?
 - Em costa concentrar-me i no m'enrecordo de les coses?
 - Evito qualsevol situació que em genera ansietat?
- Des del nostre centre t'ajudem a gestionar-ho!*

No dubtis a consultar
la nostra web:
www.cidie.es

Vine a conèixer-nos!
C/ Pintor Velazquez, 66
psicologia@cidie.es
T 937 960 916



IOTT
INSTITUTO OFTALMOLÓGICO
TRES TORRES

¿CATARATAS, VISTA CANSADA?

Con Láser catalys
Tecnología de alta precisión

1ª VISITA

GRATIS Y SIN COMPROMISO



Dr. Emilio Juárez
Director médico

CATALYS®
Precision Laser System



LA IMPORTÀNCIA DE PERSONALITZAR EL TRACTAMENT DE DEPILACIÓ LÀSER



La depilació làser és la millor solució per acabar amb el pèl no desitjat, i pot ser utilitzat tant en homes com en dones proporcionant resultats duradors i sense riscos. La tècnica de depilació làser es realitza amb aplicacions de llum intensa sobre les capes més superficials de la pell, destruint el pèl per acció de la calor de forma selectiva i impedit el seu futur creixement.

Amb el làser de Diode, a més, s'ha reduït molt el temps dedicat a cada sessió. Però és important no oblidar que cal personalitzar el tractament per a dos motius:

1 - Optimitzar els resultats d'eliminació del pèl

2 - Evitar danyar la pell

Cada tipus de pèl s'elimina millor amb una intensitat del làser concreta. Per això és important fer un estudi previ i valorar correctament la càrrega de melanina que té el pèl i la pell de cada persona abans d'iniciar un tractament de depilació làser.

Per exemple, a major concentració d'eumelanina (melanina marró), més alta és la capacitat d'escalfar les estructures foliculars i, per tant, més eficàcia obtindrem



CLÍNICA DENTAL
Dra. Ingrid Camps - Dr. Daniel Sanchez
www.clinicadentalcs.com

• 1a VISITA + DIAGNÒSTIC + RADIOGRAFIES DIGITALS GRATUÏTES.

• ESPECIALISTES EN IMPLANTOLOGIA I ORTODÒNCIA.

• ORTODÒNCIA SENSE BRACKETTS:



manetÀ mútua
Aliança-Mataronina



Camí Ral, 157 | 08301 Mataró | Tel. 93 790 65 25 | M. 618 218 320

en l'eliminació del pèl. El pèl fosc i gruixut, té una alta concentració de pigment i, per tant, es destrueix més fàcilment que el pèl clar. A més, requereix menys quantitat d'energia al làser per escalfar-se i això garanteix que el tractament sigui més segur per la pell.

Elements importants

Els aspectes importants a tenir en compte per a maximitzar l'eficàcia del làser en depilació són:

- El color, el gruix i la densitat del pèl
- El tipus i to de la pell
- La fase de creixement del pèl
- La localització de la part del cos a tractar
- El sexe del pacient (home o dona)
- El nivell hormonal

Dos sistemes combinables

El sistema de depilació làser de Diode LightSheer Duet que s'utilitza a KORR permet personalitzar el tractament segons aquestes característiques. A més, inclou dos sistemes combinables, un capçal per tractar àrees grans (esquena o cames) i un altre per tractar àrees petites (axil·les o llavi superior).

A KORR al client/a li fan una anàlisi gratuïta de la melanina, on s'estudien les característiques de la seva pell i el seu pèl, determinant els paràmetres d'energia lumínica a utilitzar en cada cas, per a poder personalitzar el tractament i maximitzar els resultats de la depilació làser, tot amb el suport mèdic de "Reference Medical".

KORR

Estètica Científica i Benestar

VOLS PROVAR UNA SESSIÓ DE LÀSER AL MILLOR PREU?

NECESSITES FER-TE EL TEU REPÀS ANUAL?



AQUEST MES DE MARÇ

50%*

de descompte
a la teva sessió de

CAMES
+ SENCERES
+ ENGONALS
+ AIXELLES

PIT
+ ABDOMEN
+ AIXELLES

Depilació Làser de Diode

LightSheer® DUET™

LUMENIS.

*Promoció de l'1 al 31 de març | Suport mèdic per REFERENCE MEDICAL

www.kormataro.cat

Melcior Palau 8, Baix 1a Mataró (Barcelona) 93 798 08 45 / 638 55 63 44 info@kormataro.cat

ELS PRODUCTES MÉS NATURALS I ECOLÒGICS



L'Herbodietètica Vitasalut, situada a l'Avinguda Maresme 161, és la nova botiga de productes naturals i ecològics que es proposa oferir al client els millors serveis possibles. Nascuda de la mà de Víctor Manuel Úbeda, Vitasalut ofereix remeis naturals ben variats per tractar diverses molèsties, així com per pujar les defenses o reforçar el benestar i l'energia del nostre cos.

PLANTES I ESPÈCIES A GRANEL

A Herbodietètica Vitasalut també venen plantes i espècies a granel com, per exemple, infusions, plantes amb propietats medicinals, espècies per a cuinar i te vermell, blanc, negre, roibos i de roca.



- **Herbolari**
(Herbes i espècies a granel).
- **Plantes en extracte i comprimits.**
- **Complements dietètics.**
- **Alimentació Natural**
(Biològica i ecològica).
- **Productes sense gluten per a celíacs.**
- **Flors de Bach.**
- **Olis essencials.**
- **Cosmètica natural.**
- **Encens i ambientadors naturals.**

T 930 07 71 20 - vitasalut.negocio.site

Av del Maresme 161 (entre els carrers Cooperativa i Jaume Recoder) a 100m de l'estació



S'hi poden comprar productes d'herbolari, d'alimentació biològica i ecològica, productes sense gluten, remeis naturals, extractes líquids i comprimits de plantes, entre altres. En definitiva, es tracta d'una botiga que vetlla pel benestar i la salut del client oferint tot tipus de remeis adaptats a cada necessitat.

Plantes medicinals per a tots els mals

Per qui vulgui aprimar-se, millorar el sistema immunitari, evitar constipats o curar algun problema de salut, a Vitasalut hi trobarà plantes i remeis per a totes les necessitats. Els diversos extractes líquids i comprimits de plantes amb propietats medicinals ajuden a curar malalties per al sistema circulatori, l'immunitari, de l'aparell digestiu, l'urinari i cuidar el sistema nerviós.

També són un bon remei per aprimar-se, evitar els

NOVETAT!

- Hidrofragàncies naturals per a difusors.
- Venda de minerals energètics (rodats, pulseres i penjolls)

Si el producte que el client necessita no està disponible a la botiga d'Herbodietètica Vitasalut, el poden encarregar al moment per tenir-lo disponible en 24 o 48 hores

refredats, actuar com a antiinflamatori o pujar les vitamines i els minerals del nostre cos.

El seu propietari destaca remeis com l'equinàcia, el pròpolis i la mel per evitar els constipats, les gripes i els refredats, sobretot durant l'hivern, l'època de més abundància d'aquestes malalties.



QUINZE ANYS CAMINANT AMB FORÇA



L'equip de professionals del Centre Podològic, Ivan Soriano i Miriam Romero, treballen oferint un tractament personalitzat i adaptat a les necessitats de cada pacient i valoren els casos clínics sempre que és necessari. El Centre Podològic és un espai de confiança que ofereix serveis de podologia de qualitat des de fa quinze anys.

Situat al carrer Jaume Isern, al Centre Podològic treballen i tracten tot tipus d'afeccions del peu. Cal destacar que ofereixen serveis com l'Estudi Biomecànic de la marxa, Podologia Pediàtrica, tractaments per a les patologies dermatològiques i unguials del peu, plantilles personalitzades, atenció al Peu Diabètic, Podologia Esportiva o Cirurgia Podològica.

Els professionals d'aquest centre tenen clar que les patologies del peu repercuteixen a la resta del nostre cos i que en ocasions altres problemes que no es localitzen als peus tenen un origen en aquests mateixos. Per aquest motiu tracten a cada pacient estudiant la seva activitat laboral o esportiva, el tipus de calçat que utilitzen o els factors biomecànics que repercuteixen en la seva salut.

Amb l'estudi biomecàmic el podòleg pot diagnosticar i tractar alteracions a partir de sistemes informatitzats que registren la marxa. Es tracta d'una tècnica indicada per a persones que senten dolor, pateixen lesions o alguna deformació, entre altres problemes.



CENTREpodològic

IVAN SORIANO OEDUÑA
Podòleg · Col. N. 1004

MIRIAM ROMERO LLANO
Podòloga · Col. N. 1594

- Estudi Biomecàmic de la Marxa.
- Podologia Pediàtrica.
- Tractament dermatològic del Peu.
- Patologies de l'Ungla.
- Plantilles personalitzades.
- Peu Diabètic.
- Podologia Esportiva.
- Cirurgia Podològica.

www.podolegs.net

 93 757 75 46

C/ Músic Jaume Isern, n° 84-Baix · Mataró



85 MILIONS EUROPEUS PER A UNA INVESTIGACIÓ DE GRIFOLS



El Banc Europeu d'Inversions (BEI) i Grifols han signat la concessió d'un préstec de 85 milions d'euros per donar suport a les inversions en R+D+i d'aquesta empresa centrades en la recerca de nous tractaments relacionats amb les proteïnes plasmàtiques destinades al tractament de malalties cròniques i minoritàries.

L'acord té el suport del Fons Europeu per a Inversions Estratègiques (EFSI d'acord amb les seves sigles en anglès). L'EFSI és el pilar més important del pla d'inversions per a Europa conegut com a pla Juncker. Les condicions financeres avantatjoses inclouen un tipus d'interès fix, el venciment al 2027 i dos anys de carència.

Les activitats de recerca que es podran desenvolupar gràcies a aquest préstec també permetran millorar la salut i la qualitat de vida dels pacients i aportaran els diners necessaris per millorar la capacitat d'innovació i recerca mèdica de la Unió Europea. Aquest acord contribuirà a crear llocs de treball qualificats i a impulsar la recerca bio-científica a universitats, hospitals i centres de recerca que col·laboren amb l'empresa Grifols.

Segon préstec europeu

Aquests és el segon préstec que rep Grifols del BEI d'acord amb el pla d'inversions per a Europa. Grifols va ser, al 2015, una de les primeres empreses europees a rebre el suport del pla Juncker. La companyia valora molt positivament els dos préstecs del BEI que són una via de finançament complementària per als seus projectes de R+D+i. Com a companyia innovadora en l'àmbit de la salut, Grifols destina importants recursos a R+D+i amb un enfocament d'innovació integral que inclou tant inversions internes en projectes propis com inversions externes.

El 30 de setembre de 2017 la inversió neta en R+D+i va ascendir a 201,6 milions d'euros, un creixement del 23,8% en relació al mateix període de l'any anterior. Aquestes xifres evidencien l'esforç inversor de la companyia.

La visió a l'oficina: senzills consells per a una prevenció visual

"Les societats desenvolupades tenen necessitats visuals molt importants"

■ L'escolarització, l'ús dels ordinadors, les professions que requereixen treballar a distàncies pròximes, etc., impliquen un esforç visual continuat que, si es fa en condicions inadequades, comportarà problemes visuals (miopia, astigmatisme, ull gandul, el mal de cap i/o d'ulls, visió borrosa, visió doble i falta de concentració). Per evitar l'aparició d'aquests problemes és fonamental complir amb uns senzills consells de prevenció visual que indiquem a continuació:

-**Adequada il·luminació** de l'entorn i de la taula. Aquesta ha de dirigir-se lateralment per no enlluernar i no crear reflexes ni ombres.

-**La pantalla de l'ordinador i el teclat han d'estar alineats** amb el escritor cos i a una distància adequada.

-**Evitar males postures** i tenir mobiliari adequat. Els ulls han de mantenir la mateixa distància al paper i treballar conjuntament.

-**No acostar-se massa al paper.** Els ulls es fatiguen més com més a prop enfoquen. La distància mínima és la que hi ha entre el colze i el nus del dit cor i per la pantalla de l'ordinador d'entre 60 i 80 cm.

-**Per un descans d'uns 3 minuts** després d'haver estat llegint o escrivint durant mitja hora i, més si s'ha estat treballant amb l'ordinador.

-**Es recomana efectuar un examen visual complet un cop l'any** en persones que desenvolupen tasques de prop o, si no és el cas, de dos anys excepte si l'optometrista indica un temps inferior.



CATI POVEDA MARTÍNEZ
Òptica optometrista col. núm. 9607
Membre fundador de l'ASSOC. CATALANA D'OPTOMETRIA I TERÀPIA VISUAL
centrebrock@gmail.com



"L'ÒPTICA QUE MIRA PELS TEUS ULLS"

CENTRE ESPECIALITZAT EN:
VISIÓ INFANTIL · TERÀPIA VISUAL
SYNTONICS · POSTUROLOGIA
- VISITES CONCERTADES -

**C/ Sant Benet, 4. 08302 Mataró
Tel. 93 757 88 82**

GUIA D'AUTOAJUDA PER A PACIENTS AMB TRANSTORNS DE PERSONALITAT



Un psicòleg de l'Hospital de Mataró publica aquest llibre pensant en una tipologia de persones que representen el 20% dels ingressos psiquiàtrics.

guia d'autoajuda s'intenta que aquestes persones puguin "orientar-se en els moments més delicats".

Totes les eines i recursos

En un mateix dia puc tenir quatre o cinc problemes i no sé què fer per controlar la ira o la impulsivitat". És el testimoni de la Valentina, una pacient del Centre de Salut Mental de l'Hospital de Mataró amb trastorn límit de la personalitat (TLP). Porta dos anys en tractament i fins ara només trobava refugi quan anava al metge. Ara també recorre sovint a la lectura per aconseguir establir-se. El psicòleg de l'Hospital de Mataró Álvaro Frías és especialista en TLP i a finals del 2017 va publicar el primer llibre d'autoajuda per a les persones afectades. Fins ara, la literatura relacionada amb aquest trastorn estava orientada a professionals i amb aquesta nova guia es vol oferir un recurs terapèutic complementari al tractament que, de moment, està tenint molt bons resultats.

El trastorn de personalitat és un dels diagnòstics més freqüents pel que fa a les malalties mentals. Afecta el 2% de la població adulta i representa el 20% dels pacients psiquiàtrics hospitalitzats -i un 10% dels pacients ambulatoris-. La important alteració psiquiàtrica de les persones que pateixen el TLP fa també molt complex el seu abordatge. "Són persones amb problemes en la manera de ser i de viure, de relacionar-se amb el món. El que està a prop d'ells, i ells mateixos, senten que la seva vida és intensa i caòtica", explica Frías. A través de la nova

El psicòleg explica que tot i que és habitual que des del Centre de Salut Mental es pugui "flexibilitzar" la teràpia per poder atendre els pacients pràcticament en qualsevol moment, la realitat de la situació va fer adonar els professionals que potser no s'estaven oferint totes les eines possibles a una tipologia de pacient que "requereix de molts recursos sanitaris". "És millor tenir el llibre perquè m'ajuda a controlar. M'ajuda moltíssim", explica la Valentina.

ENTENDRE EL TRANSTORN

A través d'aquesta guia, explica el seu autor, els pacients "entendran que els passa, els símptomes concrets i algunes pautes per afrontar-los", però avisa que per a algunes persones està sent "molt dur" enfrontar-se a les seves pàgines perquè els suposa "veure's al mirall" i això sovint és un "impacte". Frías defineix fins a quatre tipologies de símptomes, els relacionats amb la impulsivitat -afartament, addiccions, compres compulsives, hipersexualitat-, la inestabilitat emocional -tristesa, ràbia, angoixa, violència-, els problemes de relació -dependència patològica, buit existencial, por al rebuig, desconfiança- i els problemes d'identitat.

Assegurances de salut al teu abast

www.aliancamataro.com

DES DE 24€ AL MES



ALIANÇA MATARÓ
més enllà d'una mútua



TUNEJAT FACIAL



La tendència actual en els tractaments de Rejuveniment Facial es el "tunejat", l'ús dels diferents productes com Botox, Fils Tensors, Àcid Hialurònic, Peelings i productes cosmètics.

A quina edat se sol començar a fer tractaments per reparar les petites anomalies de la nostra cara?

No té edat, es comença quan es necessita. Però en línies generals a partir dels 30 anys amb les petites i fines arrugues al voltant dels ulls com "potes de gall" i al voltant de la peribuca. Es tracta amb Àcid Hialurònic de baixa reticulació, i en petites dosis el resultat és molt bo. Sobre els 40 anys se sol començar

amb tractaments hidratants de llavis, s'utilitza Àcid Hialurònic no reticulat i es poden perfilar amb un Àcid Hialurònic de baixa reticulació per seguir lluint uns llavis sensuals. També ja es comença amb mesolífils a base de filers d'Àcid Hialurònic no reticulat que hidraten la pell, eliminant la petita arruga, i donant la imatge de flash, recuperant la pell facial.

Sobre els 55/60 anys és més comú la utilització de la toxina botulínica, més conegut com el Botox, que és una neurotoxina elaborada per un bacteri denominat Clostridium botulinum. S'utilitza al front i es "tuneja" veient la necessitat d'adequar les nostres cares amb la nostra ment, encara molt actives.

El "tunejat" es pot fer en diverses sessions, agrupant diversos tractaments i després marcar uns períodes per poder anar fent els tractaments de manteniment. La cosmètica és molt important per a la hidratació diària. Prevenció, protecció de la nostra pell tant facial com corporal. És molt important començar a utilitzar cosmètica natural sense parabens i elements tòxics això és el meu consell. Utilitzem cosmètica natural d'alta qualitat i seguretat.

I per últim informar de les novetats de pílings blanquejadors facials i vaginals, com també els replens amb Àcid Hialurònic dels llavis genitals. A part d'Àcid Hialurònic, també han sortit altres àcids com l'Àcid Hialurònic amb Manitol, l'Hidroxiàcàtic càlcic i la carboximetilcel·lulosa Reticulada.

[Article cedit per la Doctora Otilia Boix](#)



Dra. Otilia Boix

més de 30 anys amb vosaltres

- Fils tensors.
- Replens d'arrugues.
- Augment de llavis.
- Botox.
- Pílings químics / Taques.
- Reafirmació facial / Corporal.
- Anticel·lulítics (Alidya).
- Tractaments corporals i facials.
- Fotodepilació amb IPL.
- Esclerosis de varius.
- Dietes / Nutrició / Obesitat.
- Intoleràncies alimentàries.
- Medicina Anti-Aging.
- Medicina familiar.
- Kinesiologia.

INFORMACIÓ GRATUÏTA

⇨ ⇩ ⇨

TRACTAMENTS PERSONALITZATS

Camí de la Geganta, 73, 1er 2a · Mataró · T. 937 571 100 · M. 616 660 411
www.draotiliaboix.com · info@draotiliaboix.com



DEPILACIÓ MÈDICA LÀSER MASCULINA



Un dels tractaments més demanats en homes.

Per què?

Per raons de salut, higiene, comoditat, estètica...

Quines zones del cos es poden tractar?

Totes les zones corporals són susceptibles de tractament sempre que no existeixi alguna patologia. Per tant des d'un coll, unes cames, esquena, tòrax, glutis....

Que zones són les més sol·licitades?

Des del punt de vista estètic és la zona facial –els pòmuls, orelles, nas, entrecelles– sense descartar aixelles, braços i sobretot les mans. Els esportistes s'inclinen més per cames (sobretot a l'hora d'aplicar cremes i portar peces ajustables) esquena, pit, abdomen. Pel que fa a les zones íntimes genitals i glutis és més un tema de salut, higiene i sexual, ja que són zones on fàcilment el pèl s'enquista i infecta.

Conclusió

La Depilació Mèdica Làser en homes és un tractament eficaç i amb resultats definitius i cada dia més demandat.

DEPILACIÓ MÈDICA LÀSER D'ALT RENDIMENT

Que els pèls no frenin els teus reptes!

+ EFICAÇ EN SESSIONS

Informa't dels preus i packs especials 2018

IMMAT

INSTITUT MÈDIC ESTÈTIC MATARÓ

93 755 02 65

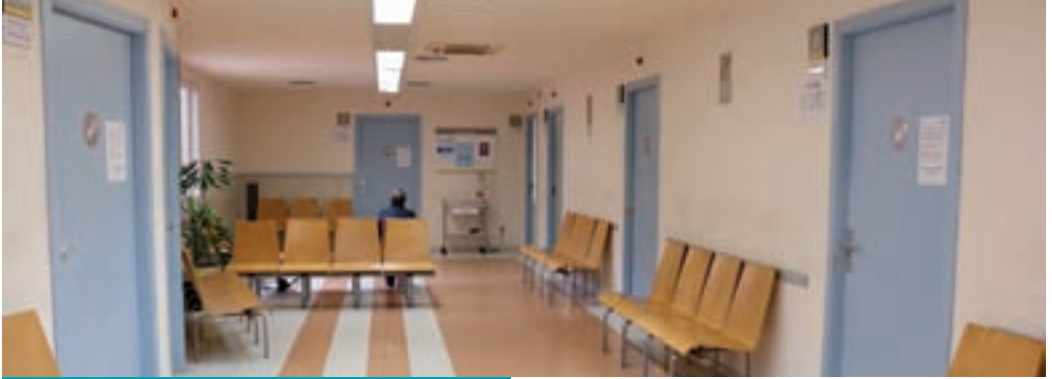
www.immatmataro.com

Camí Ral, 377, entl. 1a (Pça. Sta. Anna)

Centre autoritzat nº130879358

BÓTOX | FILS TENSORS | DEPILACIÓ LÀSER | CAVITACIÓ | MÉSOTERÀPIA | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

UN EQUIP ESPECIALITZAT EN SALUT MENTAL A CADA 'CAP' AQUEST 2018



El Departament de Salut continua estenent el nou model comunitari d'atenció a la salut mental i a les addiccions i ho fa amb la contractació de 650 nous professionals que s'incorporaran a diversos programes per poder millorar la detecció i el tractament de les persones que estan afectades per algun tipus de trastorn.

donar aquest servei, que té per objectiu millorar l'atenció dels trastorns més lleus, com poden ser la depressió o l'ansietat, i fer detecció precoç d'altres patologies que poden empitjorar el diagnòstic si no s'agafen a temps.

200 d'aquests professionals, psiquiatres, psicòlegs o infermers, permetran que des d'aquest any tots els CAPs catalans disposin d'un equip d'atenció a la salut mental, per als casos més lleus. 175 professionals més s'han contractat per a l'atenció dels trastorns més greus mentre que la resta atendran altres programes o iniciatives de caire comunitari. L'objectiu d'aquest canvi de model, que recupera els plans del 2007, és poder detectar precoçment qualsevol inici de trastorn, reduir la medicalització i evitar hospitalitzacions.

Aquests 200 nous professionals formen part dels 650 que ha contractat Salut aquest any per impulsar i reforçar aquest nou model d'atenció comunitària per a la salut mental, recuperant els projectes que, per culpa de la crisi econòmica, havien quedat aturats des del 2007. Així, 175 professionals més, se sumaran als equips especialitzats que treballen des dels Centres de Salut Mental d'Adults o d'Infants i Joves, i que tracten sobretot trastorns greus.

Dels 100 professionals que hi ha actualment, aquest 2018, s'arribarà als 300, de manera que tots els centres d'atenció primària de Catalunya podran

REDUIR LA MEDICALITZACIÓ

L'impuls a l'atenció comunitària sobretot des de l'Atenció Primària vol ajudar a reduir la medicalització d'aquestes persones, la detecció precoç, l'apoderament dels pacients i la seva participació en els tractaments, així com garantir una atenció totalment integral a la persona. Així ho defineix la directora del Pla Director de Salut Mental i Addiccions, Cristina Molina, que creu que és un dels reptes de Catalunya, ja que les persones amb problemes de salut mental greus viuen de mitjana uns quinze anys menys que la resta de la població.

El 2017, la salut mental va ser dotada amb el seu màxim pressupost que va créixer en 70 milions, elevant-lo a 440. El 62% d'aquest pressupost es destina a programes d'atenció comunitària per superar l'objectiu fixat per a l'any 2020, que és del 60%



dr. Pere Pérez Peña

centres d'aplicacions **làser**

medicina interna . medicina làser

www.drpereperez.es

Tractament del dolor amb làser

artrosi, lumbàlgies, tendinitis, epicondilitis, genolls...

Medicina interna

Dietes personalitzades

diabetis, hipertensió, obesitat, cel·lulitis...

Medicina estètica

farciment (relleno) d'arrugues i llavis

Mesoteràpia infiltracions per a la cel·lulitis

Peelings salicílic i despigmentant

Rejuveniment facial

Cicatris queloides

Làser

eliminació de berrugues, cuperosi, queratosi, aranyes vasculars, taques, varius i tatuatges

Eliminació de varius

crioesclerosi i làser

Eliminació de tatuatges

amb Làser Spectra

Depilació mèdica làser

facial i corporal, per a l'home i la dona

Hores convingudes

Camí de la Geganta, 119, entl. 3a - 08302 MATARÓ - Tel. 93 796 43 57

Plaça Europa, 4, 2n 2a - 25700 LA SEU D'URGELL - Tel. 93 796 43 57

drpereperez@hotmail.com

tot

Salut



el tot MATARÓ
i MARESME

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.cat

 portalmataró.com

FOSBUXY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOT ESPORT.CAT
BARÇA DE MUND ESPORTS DE CALIUNIA