

Cuida't en tots els sentits

Després d'una aturada per vacances, cal posar-nos en mans dels millors professionals per garantir el nostre benestar físic i, en algunes ocasions, mental.

■ Tornar a casa després d'un estiu llarg i profitós és dur, sobretot si durant uns mesos has passat per alt certs hàbits saludables. És per això que, a l'hora de reprendre la rutina i afrontar la tardor, els experts aconsellen posar-se en mans dels millors professionals per garantir el benestar exterior i interior de les persones. No oblidem que sempre és millor prevenir que curar.



SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:

el
tot
Número 1884

MATARÓ I MARESME

Any XXXVIII ■ Del 20 al 26 de setembre de 2019 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot Salut

Cuida't en tots els sentits

Després d'una aturada per vacances, cal posar-nos en mans dels millors professionals per garantir el nostre benestar físic i, en algunes ocasions, mental.

■ Tornar a casa després d'un estiu llarg i profitós és dur, sobretot si durant uns mesos has passat per alt certs hàbits saludables. És per això que, a l'hora de reprendre la rutina i afrontar la tardor, els experts aconsellen posar-se en mans dels millors professionals per garantir el benestar exterior i interior de les persones. No oblidem que sempre és millor prevenir que curar.



*Confii en els bons professionals...
... Treballem perquè visqui
més tranquil.*

Especialistes en les millors **assegurances de salut** amb els quadres mèdics més complets al Maresme i Barcelona

- L'assessorem personalment.
- Ens desplaçem a domicili.
- Som mediadors, demani cita.

C/del Parc, 46 - baix. 08302 - Mataró - T. 93 757 17 39
www.assegurancesfeliu.cat | feliu@assegurancesfeliu.cat

Com garantir la seguretat del pacient?

Cada 17 de setembre se celebra el Dia Mundial de la Seguretat del Pacient, una campanya de l'OMS que pretén que ningú surti perjudicat de l'assistència sanitària.

■ Anualment, arreu del món se succeeixen 134 milions d'esdeveniments adversos, vinculats a errors de seguretat dels pacients que es podrien evitar i que causen 2,6 milions de morts.



És per aquest motiu que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha engegat la campanya del Dia Mundial de la Seguretat del Pacient, que s'ha celebrat per primera vegada el 17 de setembre. Una de les entitats que han acollit la iniciativa és el Consorci Sanitari del Maresme (CSdM), que ja té en marxa certes línies d'actuació per garantir la seguretat del pacient als seus centres.

Quin és l'objectiu de l'OMS?

El repte és crear consciència sobre la importància de tractar tot allò que involucra un pacient de manera segura i aconseguir que ningú surti perjudicat de l'assistència sanitària. Perquè, a banda de les morts o els incidents que es podrien haver evitat, en els països que formen l'Organització per a la

Cooperació i el Desenvolupament, un 15% de les despeses hospitalàries es destinen a pal·liar els errors de seguretat del pacient.

Com promoure la seguretat del pacient als centres sanitaris?

L'OMS ofereix una sèrie de consells dirigits als professionals de la salut per promoure la seguretat del pacient.

Alguns d'aquests consells són: involucrar els pacients en la seva cura, disposar de plataformes de notificació d'esdeveniments adversos, fomentar l'anàlisi dels errors per aprendre'n, afavorir una cultura de la seguretat, fomentar les pràctiques segures al centre i garantir una formació adequada per millorar les habilitats dels professionals entorn de la seguretat dels pacients.

ILURO QUIROPRÀCTIC

Donem solucions a:

- Ciàtica.
- Hèrnia discal.
- Migranya.
- Escoliosis...etc

C. Tetuan, 61, baix · Mataró
T 937 574 368 · [iluroquiropactic](https://www.iluroquiropactic.com)

No deixis per demà el que et faci mal avui!

OFERTA SETEMBRE

1a visita + ajust Quiropràctic

25€

Massatge 45 min.: 28€
(treballem en sala privada)

Ortodòncia infantil: la importància d'una visita a temps

La María Bombí, ortodontista a la Clínica Dental MónBlanc, explica perquè és important que ja des de petits els nens facin la seva primera visita al dentista. La detecció precoç de possibles problemes dentals o d'ossos fa que pugui aplicar-se una solució més senzilla i eficaç.



■ Un nen pot presentar diferents problemes d'ortodòncia, com ara problemes dentals o dels ossos (mandíbula llarga o curta, maxil·lar molt endavant, paladar estret...).

Segons apunta Bombí, "és imprescindible fer la primera visita als 5 o 6 anys". En les visites primerenques és possible avaluar si hi ha problemes greus i posar-hi solució des del principi. Així s'evita que esdevinguin un mal major en el futur. La doctora posa com a exemple la mossegada creuada, un problema comú, que és important detectar quan els infants són com més petits millor, ja que amb els anys crea una asimetria a la cara. "Com més aviat es detecti, millor", assegura.

La mossegada creuada és un tipus de maloclusió, però n'hi ha d'altres. Les maloclusions són, a grans trets, totes aquelles anomalies que disten d'una oclusió (tancament de la boca) ideal. Són un dels problemes més habituals en la salut bucodental i és important controlar l'infant per veure quin moment és el més adequat per tractar-lo. En aquest sentit, Bombí informa que esperar que canviïn les dents no és sempre el més convenient. No només l'edat dental és important, sinó també la de creixement.

"Hi ha nens que amb 9 anys tenen una edat dental de 7, o a l'inrevés", explica. Segons la maloclusió, cal tenir en compte l'edat de creixement i no guiar-se només per la dental, "perquè podria fer que arribéssim tard a fer alguns tractaments ortopèdics (esquelètics)", apunta.

Una inversió de futur

Detectar i corregir un problema a temps no només contribueix a tenir bona salut, sinó que estalvia temps i diners en el futur. En el cas de tenir un mal hàbit, sempre és més fàcil millorar-lo des de petits que no d'adults. I quan és per altres motius, per exemple "quan un nen té molta falta d'espai i no es pot solucionar amb un tractament –explica Bombí–, pot comportar que es necessiti fer extraccions". "D'aquesta manera, la boca s'alinea sola i ja no cal fer ortodòncia", continua. És possible que més endavant necessiti portar ortodòncia per posar les dents rectes, però "no per fer un tractament complex", afegeix.

"El millor amb els problemes de salut bucodental és agafar-los d'hora; en cas contrari, l'èxit de tractament és més baix", sentència Bombí. | Red.

Dr. Saltor
Pediatría
i Especialitats

Centre mèdic pediàtric privat
i concertat amb les principals mütues

C/ Nou, 10 baixos · Mataró · T. 93 755 54 50 · www.drsaltor.com

Tornada a l'escola!

Un bon moment
per començar amb
el tractament
d'ortodòncia



Facilitats de pagament

Visita'ns i demana
informació sense
compromís

MONBLANC
clínica dental

Més de 2.500 pacients
ja confien en nosaltres!



La visita
gratuïta



Promocions
en implants
dentials



Descomptes
a mida segons
pagament



Finançament
24 mesos
sense interessos



La higiene
gratuïta

93 790 32 99//608 21 88 77// Plaça de les Tereses, 12. MATARÓ

Obert de Dilluns a Divendres de 9 a 13h i de 16 a 20h.

www.clinicadentalmonblanc.com - info@clinicadentalmonblanc.com



@clinicadentalmonblanc



Asseguradora de salut propera i amb experiència

Aliança Mataró celebra 110 anys de servei assistencial i assegurador als seus mutualistes.

➤ Centres assistencials i professionals mèdics de reconegut prestigi ens aporten un servei de qualitat i eficient. La nostra entitat asseguradora, sense afany de lucre, ens permet ajustar els preus perquè la mútua sigui accessible al major número d'associats, als quals no incrementem la quota per edat.

L'experiència que ens dona haver estat tants anys com a asseguradors i també com a actors de la sanitat privada en moments de la nostra història, ens serveix per aportar el coneixement de tots aquests anys, adaptat als moments actuals, per això en els





darrers anys hem ampliat la nostra cobertura tant a nivell nacional com internacional, per donar l'assistència sanitària als nostres mutualistes allà on siguin.

Les nostres propostes d'assegurança

- **Aliança Especialistes:** Metges i especialistes, exploracions complementàries, anàlisis de sang, radiologia, TAC, ressonància magnètica, etc. Des de 24,75 euros/mes per persona.

- **Aliança hospitalitzacions:** Metges i especialistes,

exploracions complementàries, anàlisis de sang, radiologia, TAC, ressonància magnètica, etc. Hospitalitzacions, intervencions quirúrgiques i rehabilitació. Des de 63,29 euros/mes per persona.

Totes les assegurances inclouen telèfon d'atenció mèdica 24 hores, tant en l'àmbit nacional com l'internacional.



En els darrers anys, Aliança Mataró ha ampliat la cobertura nacional i internacional per donar assistència sanitària als mutualistes

24€

A la de tres: 1, 2, ...

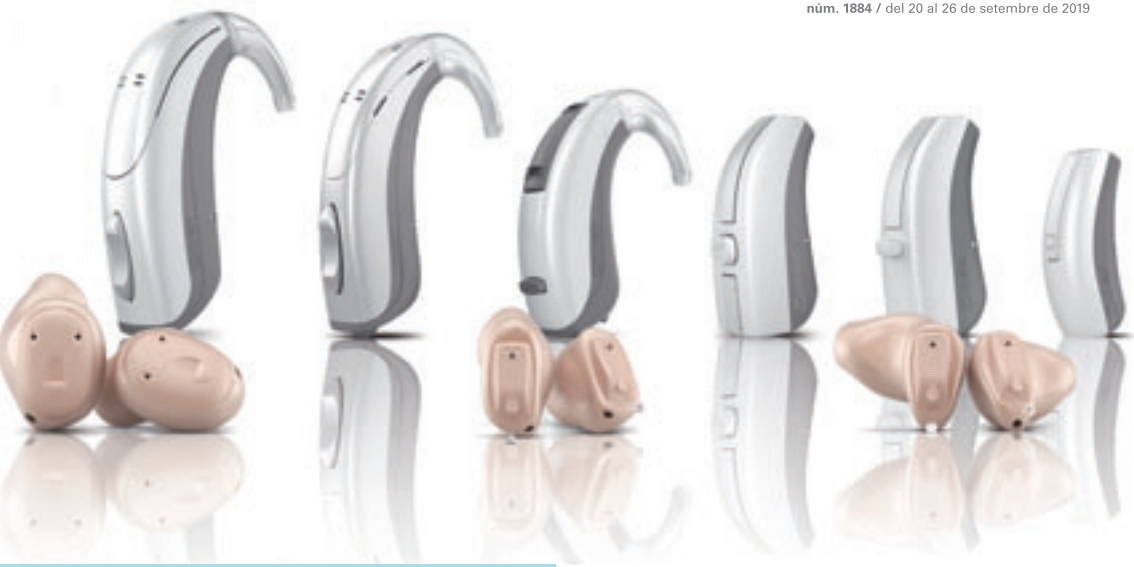
Tots paguem 24!

No incrementem quotes per edat.

#lamútuademataró #totspaguemigual
#nodiscriminemperedat #jo24 #tu24
#ella24 #nosaltres24 #vosaltres24 #ells24

ALIANÇA MATARÓ





Widex Enjoy, la gamma d'audiòfons més econòmica

Al centre auditiu Aural acaben de rebre l'última novetat que ha presentat l'empresa danesa d'audiòfons Widex: ENJOY.

- ■ Fa un any, Widex va revolucionar el sector amb els audiòfons amb intel·ligència artificial, que van aprenent segons les preferències auditives de cada usuari. Un canvi de paradigma, similar al que hi va haver fa 20 anys, amb l'aparició dels audiòfons digitals. Ara, amb ENJOY, renova tota la seva gamma d'audiòfons econòmics, implementant-hi prestacions que fins ara només tenien els audiòfons de gammes superiors: connectivitat directa amb el telèfon mòbil, audiòfons recarregables, velocitat de processament quasi triplicada... I les millores venen sense augmentar significativament el preu.

AQUESTA
TARDOR
L'AUDICIÓ ES
MÉS NATURAL

Des de
795€

Millor **so**
Més **petit**
Totalment **automàtic**

PROVA'L
2 SETMANES
GRATIS


 **Aural**
Centres Auditius Professionals

Plaça de Cuba, 2. Mataró
T. 937 573 282

CENTRE
OFICIAL  **WIDEX**
AUDIÒFONS D'ALTA DEFINICIÓ



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

 *la vostra llar*

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


la vostra llar

Centre acreditat per la Generalitat



Generalitat de Catalunya
Institut Català d'Assistència
i Serveis Socials

Gaudeix de la fisioteràpia dins de l'aigua!

El baix impacte que ofereix l'aigua permet que les persones amb lesions facin exercicis que serien impossibles fer fora del medi aquàtic.

■ La fisioteràpia és un tractament molt útil per als esportistes, però també és una teràpia molt eficaç per eliminar el dolor i recuperar-se d'una lesió. Es pot fer dins d'un espai tancat, però també a l'aire lliure i, fins i tot, a l'aigua.



De fet, la fisioteràpia aquàtica ha demostrat tenir molts beneficis per a l'organisme i, en algunes ocasions, és fins i tot més útil que la fisioteràpia tradicional.

Dins de l'aigua pesem menys i per això és més fàcil moure-s'hi, cosa que és molt important en pacients amb poca força o mobilitat. La fisioteràpia aquàtica acostuma a accelerar el procés de recuperació perquè veure que es progressa afavoreix la motivació dels pacients. A més a més, la immersió en piscines té una connotació lúdica que motiva i estimula el pacient, fet

que genera un benestar psicològic que contribueix a millorar els resultats.

El baix impacte que ofereix l'aigua permet a una persona amb lesions fer exercicis que d'altra manera no podria fer. A més, dins de l'aigua hi ha menys risc que el pacient caigui. Aquest tipus de fisioteràpia és especialment recomanable en el cas de lumbàlgies, desviacions de columna, hèrnies, artrosi, osteoporosi, lesions agudes com esquinços, paràlisi cerebral o hemiplegies. | AMIC - Tot Sant Cugat


 **LAIA**
RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

Quan entris a la nostra residència,
volem que hi entris amb totes les teves...

IL·LUSIONS

- Situada al centre de Mataró.
- Servei de centre de dia amb transport.
- Places privades i concertades amb la Generalitat.

C/ Miquel Biada, 45.
08302 Mataró (Barcelona)
Tel. 93 758 81 88
www.residencialaia.com

Benvingut a casa teva GRUP 



Glaucoma

Primer centre integral del Maresme en la correcció visual per làser

EL GLAUCOMA

és una malaltia que produeix pèrdua de visió per lesió del nervi òptic, secundària a l'augment de la pressió intraocular.

LA MAJORIA DE PACIENTS

es controlen correctament amb tractament mèdic (amb gotes), però de vegades pot ser necessari el tractament amb làser o quirúrgic.

El tractament adequat i el control mèdic rigorós és primordial per mantenir la visió a llarg termini.



Clínica Badia d'Oftalmologia

Dr José M. Navero

Consulteu sense compromís:

937 904 994

937 906 090

Quan anar a l'escola esdevé un problema

Aquests dies encetem el nou curs acadèmic amb nous reptes i il·lusions.

■ Molt sovint, la tornada a l'escola comporta cert neguit als nostres fills, ja que hauran de fer front a moltes novetats: nous companys, professors, assignatures, etc. Aquest neguit inicial és completament normal i sol durar les primeres setmanes del curs. A vegades, però, es pot mantenir en el temps i fins i tot augmentar a mesura que passen les setmanes i els mesos. Són molts els motius que poden donar lloc a símptomes d'ansietat entre els estudiants al llarg del curs escolar.



Un d'ells és l'assetjament escolar o *bullying*, un tipus de maltractament físic, verbal o psicològic que es dona de forma reiterada entre estudiants i que té lloc tant a l'escola com fora, així com a les xarxes socials (l'anomenat ciberassetjament). Aquest tipus d'assetjament es caracteritza per l'abús de poder de forma reiterativa de l'agressor, que pot ser un company o un grup sencer, cap a la víctima.

Davant d'aquesta situació la víctima pot mostrar rebuig o pànic d'anar a l'escola, tristesa, ansietat i, en el pitjor dels casos, idees o actes suïcides. L'assetjament escolar cada vegada és més freqüent i es presenta de formes més diverses, cosa que fa que sigui més difícil de gestionar i abordar, com en el cas del ciberassetjament. Les noves tecnologies ens aporten molts beneficis però també estan generant cada vegada més dificultats en les relacions socials, problemes psicològics i, sobretot, un greu problema social.

La majoria de vegades, darrere de les conductes dels dels agressors hi ha la necessitat de sentir-se reconegut, atès, protegit, fort, etc., però la manera d'expressar-la no és l'adequada. És un problema que s'ha de tenir en compte i abordar de forma multidisciplinària. Davant d'això és important cercar estratègies de prevenció efectives com:

- Augmentar la consciència social, sensibilitzant la població i sobretot les famílies. És important que el menor víctima d'aquesta situació pugui comptar en tot moment amb el suport familiar.

- Informar l'escola quan es tingui coneixement d'aquestes situacions i donar suport als centres educatius, ja que a vegades se'ls fa complicat abordar per manca de recursos.

- I sobretot, fomentar l'autoestima i autoconfiança dels menors, incidint en la seva educació emocional i en l'establiment de relacions personals més sanes. | CIDIE



**BENESTAR PSICOLÒGIC
I EMOCIONAL**

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

www.cidie.es

- Psicologia, Logopèdia, Reeducacions.
- L'Ordre com a fórmula de benestar. Organització espais de la llar, empresa, viatges, home staging.
- Ioga, Mindfulness i Tallers de Creixement personal.
- Màsters i Postgrau en Intel·ligència Emocional (consulta la nostra web).

Activitats Setembre 2019

- Grup de gestió emocional per a nens de 6-8 anys (activitat 100% subvencionada).
- Grup de teràpia per a persones amb Fibromiàlgia i Sd Fàtiga crònica (activitat 100% subvencionada).
- Grup de Relaxació dinàmica per a persones amb dolor crònic (activitat 75% subvencionada).
- Grup de Relaxació dinàmica per a persones amb diversitat funcional (activitat 75% subvencionada).
- Taller: Com organitzar l'habitació dels nens a la tornada a l'escola? (25 setembre 18.30h a 20.30h).

Formació reconeguda pel departament de salut i/o ensenyament

- Curs bàsic d'Intel·ligència emocional 10è (inici 14 setembre).
- Jornada d'Intel·ligència emocional en la infància i adolescència (18 d'octubre).
- Curs: Nocions bàsiques de psicopatologia. Com identificar signes d'alerta (inici 9 de novembre).

Des de 1972
cuidant la
seva salut

UNITAT DE MEDICINA ESPORTIVA

La medicina de l'esport és una branca que estudia la fisiologia de l'esportista i els problemes derivats de la pràctica esportiva realitzada de forma inadequada.

És una eina molt important de prevenció i assessorament per a les persones que practiquen esport i per aquelles que utilitzen l'activitat física per la millora de la seva qualitat de vida.

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



CENTRE MÈDIC
REHASTET

www.rehastet.com/esport
esport@rehastet.com · 93 758 98 05



SERVEIS CENTRALS: Camí de la Geganta, 31-37 • 08302 Matarró
Tel.: 93 758 98 05 · fax 902 25 12 25 · centremedic@rehastet.com

REVISIÓ BÀSICA

Inclou la visita mèdica i les exploracions següents:

- Història Clínica.
- Anamnesi.
- Exploració física completa
- Exploració cardiorespiratòria.
- Exploració podològica.
- Electrocardiograma de repòs.
- Espirometria.
- Informe mèdic on s'inclou la valoració i anàlisi final dels resultats obtinguts.

REVISIÓ AVANÇADA

Inclou la visita mèdica i les exploracions següents:

- Història Clínica.
- Anamnesi.
- Exploració física completa
- Exploració cardiorespiratòria.
- Exploració podològica.
- Electrocardiograma de repòs.
- Espirometria
- Prova d'esforç
- Informe mèdic on s'inclou la valoració i anàlisi final dels resultats obtinguts.

El més important, la teva salut

21 de setembre: Dia Mundial de l'Alzheimer

Aquesta jornada té com a objectiu donar a conèixer la malaltia i les seves conseqüències, promoure'n la prevenció, i conscienciar la població, les institucions i els organismes oficials.

■ A Catalunya hi ha més de 86.000 persones diagnosticades amb Alzheimer. A tot l'Estat, la xifra arriba a 800.000 i s'espera que el 2050 hi hagi 1,5 malalts. De fet, es tracta de la patologia neurodegenerativa progressiva més freqüent entre els majors de 75 anys, i afecta especialment les dones.



Mataró se suma un any més a la celebració d'aquesta jornada, que té com a principals protagonistes els malalts i els seus cuidadors. Abans de la caminada solidària, que tindrà lloc el 29 de setembre, el municipi acull altres activitats entre les quals destaquen les parades amb informació i sensibilització sobre el trastorn (dissabte 21 de setembre, de 9 a 21 hores a la plaça Santa Anna), i les taules informatives (el mateix dia de les 10 a les 14 hores i de 17 hores a 19 hores al Mataró Parc).

Tardor solidària

A més a més, divendres 4 d'octubre el Teatre Monumental també se sumarà a la iniciativa, engegada per l'Associació de Familiars de l'Alzheimer Maresme (AFAM). Ho farà amb l'obra "El metge de Lampedusa", adaptació teatral de l'autobiografia de Pietro Bartolo. Per la seva banda, dijous 24 d'octubre la sala d'actes del col·legi Cor de Maria acollirà una conferència teatralitzada, que porta per títol "A la recerca dels records oblidats", un espectacle familiar sobre la memòria i l'Alzheimer.



En les seves recent renovades instal·lacions, **Hestia Maresme** ofereix una atenció sociosanitària integral de curta i llarga estada que inclou:

- Serveis mèdics assistencials.
- Infermeria Especialitzada.
- Fisioteràpia.
- Laboratori.
- Oxigenoteràpia.
- Farmàcia.
- Logopèdia.
- Teràpia ocupacional.
- Treball Social.

T 610 561 866

C. Lepant, 13-21 | Mataró | www.hestiaalliance.org | hestiamaresme@hestiamaresme.org

Situat a l'edifici de l'antic hospital de l'Aliança Mataronense, Hestia Maresme es troba al centre de la ciutat de Mataró, molt a prop del mar, en un entorn urbà ben comunicat i a escassos 30 quilòmetres de Barcelona.




InMyBed
calidad y confort

Finançament

12 mesos

sense interessos

Garantia de

5 anys*

WWW.INMYBED.ES

50€ SONPURA
Pasión por el descanso

GRATIS
5 AÑOS
DE GARANTÍA
EXTENDIDA



Por la compra de
un colchón + base Sonapura
de la misma medida y para uso conjunto*

* Entra en www.opus.es/extendiorgarantia y rellena los datos que te solicitamos. Obtendrás 5 años de garantía, a partir de la fecha de tu ticket o factura de compra. No acumulable con otra extensión de garantía.



MATARÓ:
C. Jaume Isern, 2
T. 93 750 58 96

GIRONA:
Pasatge. Sant Joan Bpta La Salle, 33
T. 972 10 61 42



Transport i
muntatge gratuït

Solucions per a la caiguda de cabell

ITC Medical és un centre mèdic especialitzat a tractar l'alopecà mitjançant el trasplantament capil·lar.

■ Estàs preocupat per la caiguda de cabell? Para atenció, que la cosa pot tenir solució. ITC Medical és un centre mèdic especialitzat a donar solucions contra la caiguda dels cabells i tractar l'alopecà mitjançant el trasplantament capil·lar.



L'alopecà o calvície és la pèrdua progressiva de cabells sense possibilitat que tornin a sortir. Tot i que és més comú a la regió del cuir pilós, pot afectar també les celles, les pestanyes o la barba.

Les causes són diverses:

- **Herència:** el codi genètic determina si tindrem calvície o no. Si tenim un familiar directe (pare o avi) amb alopecà, és molt probable que seguim el mateix patró.

- **Factor hormonal:** els andrògens (testosterona) són els responsables d'alterar el cicle capil·lar i produir una pèrdua prematura dels cabells.

- **Altres factors:** l'edat, estrès, alimentació, postpart, hipotiroïdisme, anèmia... poden donar lloc a una caiguda accelerada dels cabells.

L'alopecà androgenètica és la més comuna: s'inicia a partir dels 18 anys i afecta el 50% dels homes de 50 anys. D'altra banda, és hereditària i comença

PREVENCIÓ DE LA CAIGUDA DEL CABELL

Plasma i Cèl·lules Mare

Mesoteràpia

Carboxiteràpia

TRASPLANTAMENT DE CABELLS

Tractament eficaç de l'ALOPÈCIA

Tècnica FUE i FUSS

T. 937 576 033

Camí de la Geganta, 93 - Mataró

www.institutotrasplantecapilar.com





i potencia la regeneració dels cabells.

- **Carboxiteràpia:** incrementa el creixement dels cabells i el gruix.
- **Fórmules magistrals:** tenen el minoxidil com a principi actiu.

Més opcions

Els tractaments mèdics serveixen per revitalitzar el fol·licle en una caiguda de cabells controlada o com a complement del trasplantament.

i

Trasplantament capilar

a la zona de les entrades i zona superior del cap, després clareja el vèrtex o coroneta respectant la part posterior i lateral del cap.

Tractaments per a l'alopecia

Els tractaments mèdics serveixen per revitalitzar el fol·licle en una caiguda de cabells controlada, o com a complement del trasplantament. Des d'ITC Medical en destaquen dos:

- **PRP (plasma ric en plaquetes):** frena la caiguda

És el tractament *gold standard* per a l'alopecia establerta. La tècnica FUE (Follicular Unit Extraction) es considera la més innovadora i avançada: consisteix a extreure les unitats fol·liculars una a una de la zona donant (zona posterior i lateral del cap) sense deixar cicatrius; i després s'implanten amb cura a la zona de la calvície. Es realitza amb anestèsia local i de forma ambulatoria, aconseguint resultats molt naturals i estables en el temps.

Senzillament,
recupera el teu cabell

1a consulta GRATUÏTA i FINANÇAMENT a la teva mida

Abans

Després





Funcionament del nou aplicador.



Neix a Mataró un innovador aplicador oftalmològic

Oculeed, dissenyat i patentat per Jordi Bernal, que fa 20 anys que viu a Mataró, neix amb l'objectiu de fer més fàcil l'administració de les monodosi oftalmològiques. Tot i que Bernal no és nascut aquí, desenvolupa pràcticament tota la seva activitat a la ciutat, i per això la seu de la 'start up', creada per poder comercialitzar el nou aplicador, és a Mataró, exactament al centre de negocis Cenema. En paral·lel, Bernal és professor associat del TecnoCampus a l'àrea d'empresa i imparteix assignatures d'administració d'empreses i neuromàrqueting.

■ Per aplicar correctament les gotes, cal superar primer un procés d'aprenentatge perquè entrin dins l'ull i per evitar que la punta de l'envàs toqui la superfície corneal. Hi ha persones, especialment d'edat avançada, que poden tenir dificultats en el procediment i no ho facin de manera idònia, o que necessitin ajuda d'una segona persona.

i

L'innovador i exclusiu disseny d'Oculeed té tres avantatges: augmenta la probabilitat que les gotes entrin dins l'ull, disminueix el risc de tocar la superfície de l'ull i millora la pressió de l'envàs monodosi.

Gràcies a l'aplicador, que s'adapta a la majoria d'envasos monodosi disponibles, l'administració de gotes resulta més eficaç, previsible i confortable.

A més, Oculeed també millora la pressió sobre l'envàs monodosi, cosa que facilita la sortida de la gota.





CENTRE DE SERVEIS DENTALS
HAY VIDA

TAMBIÉN EN:
MALGRAT Y BARCELONA

	35€
Limpiezas	40€
Extracciones	49€
Empastes	550€
Implantes	



Avda. Lluís Companys 41, bajos · T. 937 586 410 - Mataró

Com cuidar les lents de contacte



Són molt fràgils i necessiten cures especials per no danyar-se.

■ Cures abans de col·locar-les

Cal rentar-se bé les mans abans de manipular-les. D'altra banda, la tovallola no ha de desprendre partícules. Les dones han de dur les ungles curtes per evitar danys a la lent o a la vista en col·locar-les o treure-les.

Cures en tenir les lents posades

És vital minimitzar el contacte amb l'aigua, ja sigui per una dutxa calenta, per anar a nedar o per un dia de molta pluja. El mateix passa amb els ambients amb molta pols i on fa molta calor o fred per l'ús de calefacció o aire condicionat. En aquest darrer cas, podem utilitzar llàgrimes artificials o col·liris. Les dones que es maquillen han de fer-ho després de tenir les lents posades. Per desmaquillar-se, primer s'han de retirar les lentilles per després aplicar les locions.

Cures en treure's les lents

Les lents s'han de netejar i desinfectar amb el mateix líquid que s'utilitza per al seu emmagatzematge. Hi ha alguns productes addicionals per a neteges més a fons, que s'utilitzen una vegada a la setmana, cada quinzena o cada mes, segons ho especifiqui el metge o especialista. | AMIC



CLÍNICA DENTAL MARMOL

més que una clínica



[Primera visita
GRATUÏTA]

Dr. Pablo Marmol. Col. núm. 3244

Implants dentals:

Cirurgia guiada per ordinador
Més de 15.000 implants col·locats.

Estètica dental:

Carilles lumineers, fundes...
Dissenyem digitalment el teu somriure.

Ortodòncia:

Invisible, estètica, brackets...

Blanquejament dental.



DÈCIM DE NADAL DE REGAL*

Per cirurgia implantològica o ortodòncia Invisalign.

*Un per pacient



Hospital de Mataró:

Carretera Cirera 230 · Soterrani 1, Lletra H
T 93 799 28 68



Mataró Centre:

Camí Ral, 377 Entlo. 2^a · (Pl. Sta. Anna)
T 93 755 30 95



Premià de Mar:

C/ L'Eixample 80 (Pl. Sardana)
T 93 751 77 42

Quines revisions no hauries de passar per alt?

Hi ha problemes de salut que es podrien haver evitat. No importa quina edat tinguis, tampoc si ets dona o home, les revisions mèdiques són fonamentals per no posar en perill la teva salut.

■ Segons els experts, moltes malalties tenen solució si es detecten en un estat inicial i es posen en marxa els mecanismes necessaris perquè el tractament no sigui tan agressiu.



És per això que tots hauríem de tenir present quin tipus de revisions ens toquen segons la nostra edat i sexe. A continuació, t'indiquem els controls que no hauries de passar per alt:

- Quant a les dones, els professionals de l'àmbit sanitari recomanen que, a partir dels 40 anys, es facin una mamografia cada dos anys (una d'anyal quan se supera la barrera dels 50). D'altra banda, controls que sempre van bé són els cardiovasculars o els que tenen a veure amb l'osteoporosi (a partir dels 65 anys s'ha de fer una densitometria per

comprovar l'estat dels ossos).

Pel que fa als homes, els experts apunten que, especialment entre els fumadors, cal comprovar que el sistema cardiovascular funciona sense problemes i, en el cas dels majors de 50 anys, no s'han d'oblidar les colonoscòpies i les revisions anuals de pròstata.

Per últim, si tens fills assegura't que als tres anys fan la seva primera revisió odontològica, i que visiten l'oftalmòleg quan arriben a l'escola bressol i també quan comencen l'escola. | AMIC - Tot Sant Cugat

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

EMDR

CURACIÓ EMOCIONAL

Ansietat · Estrès
Pors · Depressió
Fòbies · Addiccions
Inseguretat
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

CLÍNICA DENTAL

Dr. Ingrid Camps · Dr. Daniel Sánchez
www.clinicadentalcs.com

- 1a VISITA + DIAGNÒSTIC + RADIOGRAFIES DIGITALS GRATUÏTES.
- ESPECIALISTES EN IMPLANTOLOGIA I ORTODÒNCIA.
- ORTODÒNCIA SENSE BRACKETS:

Atenem mútua Aliança-Mataronina

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



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

Cuida't en tots els sentits

el
tot MATARÓ
i MARESME

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOTESPORT.CAT
BARÇA DE WEBB DEPORTIVES DE CATALUNYA