

tot Salut



Amb la lleugera millora de la situació econòmica, que es comença a notar -de forma encara massa incipient- a les butxaques dels matoronins i matoronines, la salut i el benestar mereixen recuperar l'atenció que es mereixen.

EN MANS PROFESSIONALS



Mataró disposa d'un ampli catàleg de serveis, empreses i professionals en els quals confiar

DEL 4 AL 10 DE MARÇ DE 2016



El Tot Mataró

www.totmataro.cat

tot Salut



Amb la lleugera millora de la situació econòmica, que es comença a notar -de forma encara massa incipient- a les butxaques dels mataronins i mataronines, la salut i el benestar mereixen recuperar l'atenció que es mereixen.

EN MANS PROFESSIONALS

La ciutat de Mataró és un fidel reflex de la societat catalana, una ciutat que repeteix els esquemes de mitjana d'edat i que està progressivament envellint, factor que multiplica la necessitat d'assistències, controls i tractaments pel benestar. En consonància, el paper que els professionals de la salut tenen en el dia a dia és importantíssim.



Mataró disposa d'un ampli catàleg de serveis, empreses i professionals en els quals confiar



PROMOCIONES EN:

- Ortodoncia • Implantología
- Periodoncia • Blanqueamiento

Trabajamos con mutuas

**PRIMERA
CONSULTA
GRATUITA**

*Tu boca es el reflejo de tu salud y tu belleza
permítenos cuidarte!*

C/ Esteve Albert, 6 Esc. "D", local 10 Esq. Julià Gual

Tel. 937 998 168 / Urg. 665 980 905

www.paredesodontologia.com

Horarios Lunes a Viernes de 10 a 14h y de 16 a 20h. Sábados de 10 a 14h

EN 5 MINUTS

Et canviarà la cara



Els tens?

Novetat

a Mataró
DESCOBREIX

CooLifting



ABANS



DESPRÉS

Què és CooLifting ?

És un sistema patentat revolucionari, que permet realitzar un impactant tractament facial mitjançant un mètode segur, ràpid i eficaç.

Com funciona?

La pistola CooLifting projecta sobre els teixits facials un potent flux de CO2 a molt baixa temperatura i alta pressió, combinat amb una elevada concentració d'actius nebulitzats.

Quantes sessions necessito?

CooLifting, en una sola sessió de 5 minuts, li donarà a la teva pell l'aparença de fa 10 anys.

L'interval entre futures sessions serà aconsellat de manera personalitzada per l'especialista.

Què es nota durant i després de la sessió?

El procediment és indolor.

La pressió i temperatura amb la qual s'apliquen els actius estan tècnicament controlades i la seva percepció no suposa cap molèstia.

Després de la sessió no es requereix cap cura especial.

El sistema més
espectacular i ràpid
per desafiar el temps



5 minuts per a
treure't **10 anys**



KOR
R

Estètica Científica

Som al centre de Mataró
C. Melcior Palau 8, Baix 1a · Mataró
(al costat de la Plaça Granollers)

93 798 08 45 / 638 55 63 44

www.kormataro.cat

COMPROMÍS I CONFIANÇA METGE-PACIENT



El Centre d'Aplicacions Làser del Doctor Pere Pérez Peña és un dels centres amb nom i prestigi al Maresme. En aquest text el mateix titular repassa algunes de les causes que poden fer necessària la seva ajuda.

A la nostra clínica del Centre d'Aplicacions Làser des de fa més de trenta anys vénen nombroses persones que troben resposta a les seves inquietuds. Transcrivim aquí alguns dels seus comentaris tot agraint-los la seva confiança.

"Em vaig trencar el braç a l'alçada del colze. El dolor era persistent, present a tot moment, durant dies i dies. Unes sessions de làser de baixa potència van fer-me oblidar que m'havia trencat el braç un mal dia de primavera. Les articulacions, l'esquena, les espatlles són sovint parts del cos que fan mal. El làser de baixa potència ajuda a reduir la inflamació i a restablir la salut".



Disposem de la tecnologia adequada per a tractar problemes diversos i posem les persones per davant de la tecnologia

"Tenia unes taques a les mans que em feien pensar en la meua àvia. Me les veia envellides prematurament. El làser de CO2 me les va esborrar i al cap de pocs dies les meves mans havien canviat d'aparença. Havien perdut uns quants anys i jo em trobava millor".

"Les berrugues, els punts robí, es volatilitzen sota l'acció del làser que les crema. En uns dies la pell es regenera i no en queda ni rastre".

"Tenia tantes varius que havia perdut el gust de portar vestits i mitges fines. Pensava que no s'hi podia fer res però amb unes sessions van desaparèixer".

"Durant uns anys vaig lluir un tatuatge que m'agradava molt però un bon dia em va començar a fer nosa. El làser me'l va esborrar. Això sí, vaig haver de sotmetre'm a unes quantes sessions. La tinta del tatuatge està pensada per ser indeleble. El làser fa que el nostre cos la metabolitzi però és un procés que demana temps".

"Les meves amigues em diuen que faig molt bona cara, que el temps no passa per mi. Jo només els explico a les més íntimes que em punxen unes vitamines que em donen aquesta brillantor a la pell i que a més, de tant en tant em fan un farciment de les arrugues més pronunciades i desapareixen".

"Mira que arriba a ser lleig el pèl i molest per fer natació o ciclisme. La depilació amb làser ja no és una novetat però continua sent d'una gran eficàcia".

Disposem de la tecnologia adequada per tractar problemes diversos i posem les persones per davant de la tecnologia.



Dr. Pere Pérez Peña

centres d'aplicacions **làser**

medicina interna / medicina làser

✕ Tractament del dolor

artrosi, lumbàlgies, dolors articulars...

Dietes obesitat, hipertensió, diabetis

Medicina general

**Eliminem varius
amb Làser Gèmini**

✕ **Làser**, eliminació de:
berrugues, cuperosi, queratosi,
aranyes vasculares, taques, varius i
tatuatges

✕ Medicina estètica

farciment «relleno» d'arrugues i llavis

Mesoteràpia infiltracions per a la
cel·lulitis

Peelings salicílic i despigmentant

Rejuveniment facial

Esclerosi de varius

**Esborrem tatuatges
amb Làser Spectra**

Depilació mèdica làser

- ✕ Depilació facial i corporal per a l'home i la dona
- ✕ Eliminació progressiva, segura i eficaç del pèl no desitjat

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

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

www.drpereperez.es

drpereperez@hotmail.com

HORES CONVINGUDES



TERÀPIES MANUALS PER AL BENESTAR GLOBAL



L'osteopatia, es tracta d'una medicina manual global, on el professional osteòpata, localitza les restriccions dels teixits, la falta de mobilitat d'aquests, i recolza amb diverses maniobres manuals al restabliment i harmonia d'aquests teixits repercutint en una major salut física, i per la relació esmentada a una millora de l'estat mental, nerviós i emocional de la persona tractada.

a més de les fàscies. Treballant tot aquest teixit, el cos aconsegueix recuperar el seu equilibri també físic, mental i emocional i incideix directament també en el sistema nerviós, circulatori, respiratori i limfàtic.

És per això que al Centre de Teràpies Àngeles, han apostat per treballar el cos de forma molt global, adaptant-se a les necessitats de cada pacient i a cada moment. Per això treballen amb problemes tals com els dolors articulars i musculars, cervicàlgies, lumbàlgies, ciàtiques, tendinitis, artrosi, artritis, reuma, migranyes, vertígens, hèrnie discals, fibromiàlgia, patologies d'articulació mandibular, postquirúrgics, alteracions del son, sistema nerviós, etc.

A més a més, també s'han especialitzat en quiromassatge esportiu, especial per preparar competicions o entrenaments intensius, atenent també les lesions ocasionades per l'esport, aquests tractaments es realitzen abans, durant i/o després de l'exercici físic.



El quiromassatge és una tècnica que a través del massatge manual del cos, s'aconsegueix proporcionar un gran benestar global. Aquest s'ocupa del teixit tou muscular, lligamentós i tendons,

L'objectiu, aportar una major qualitat de vida i benestar des del primer tractament.



Angeles
Centro de Terapias Naturales

REGALA UN BONUS DE SALUT I BENESTAR PEL DIA DEL PARE

TERAPIAS:
Osteopatia, Quiromasaje, Neurosedante, Terapia Sacro Craneal, Ayurveda, Reiki, Flores de Bach, Terapia de regresiones, Constelaciones familiares (individuales y grupales), Videncia...etc.

PRODUCTOS:
Especialistas en minerales, velas e inciensos, aromaterapia, decoración, lámparas y fuentes zen, cuencos tibetanos, tapices, libros, cartas tarot, etc.

FORMACIÓN:
Cursos Reiki todos los niveles, constelaciones Familiares, masaje energético, radiestesia, tarot evolutivo, etc.
11-12-13 DE MARZO: Maestría de Reiki (retiro fin de semana)
19 DE MARZO: Nivel 1 y 2 de lectura de velas
16 DE ABRIL: Nivel 2 de Reiki
23 DE ABRIL: Nivel 3 de Reiki

C. Sant Benet, 65, Mataró
T 93 174 76 34
info@centroangeles.com
www.centroangeles.com



www.facebook.com/CentroDeTerapiasAngeles

MONBLANC

clínica dental

Dr. Lluís Vallverdú

Dra. Carlota Muñoz

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

ORTODÒNCIA PER A NENS I ADULTS



Convencional



Autoligable



Estètica



Invisible



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

IMPLANTS DENTALS



3 OPCIONS
MÀXIMA
QUALITAT

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

REESTRUCTURACIÓ AL DEPARTAMENT DE SALUT



En aquest sentit, se suprimeix la Subdirecció General de Planificació Professional en Salut i part de les seves funcions s'atribueixen a la Subdirecció General de Planificació Sanitària, que passa a denominar-se Subdirecció General de Planificació Sanitària i Professional.

Millorar la qualitat assistencial

El conseller de Salut, Antoni Comín, creu que hi ha marge per millorar la qualitat de l'assistència sanitària al territori reorganitzant els recursos actuals i des del consens. Ho ha dit a Lleida, on l'anterior Govern va plantejar la creació d'un polèmic consorci sanitari que suposadament perseguia aquest objectiu però que finalment s'ha descartat.



El Govern ha aprovat aquesta setmana una modificació del decret de reestructuració parcial del Departament de Salut amb l'objectiu d'adaptar-lo a les necessitats organitzatives que la conselleria considera prioritàries. Així, el fet de potenciar la planificació en salut i el reforç de les polítiques d'ordenació professional i de formació i desenvolupament professional, fan necessari reordenar les previsions inicials a escala de subdireccions generals, segons apunta el Govern.

El Govern de la Generalitat potencia la planificació en salut i reforça les polítiques professionals en la matèria i aposta pel consens i la reorganització per aprofitar els recursos existents

KORR

Mètode floral del Dr. Bach

'Amb el mètode floral del Dr. Bach, t'acompanyaré perquè gestionis la teva vida d'una forma més eficient, aconseguint equilibri i benestar.'



'La salut depèn del fet que estiguem en harmonia amb el nostre interior'

Dr. Edward Bach

Les teràpies naturals que apliquem no substitueixen ni exclouen l'atenció o el tractament mèdic o farmacològic convencional prescrit per professionals sanitaris.



Carles Sánchez
Expert en flors de Bach
i Osteopatia





Sindreu

farmàcia-ortopèdia

C. Barcelona, 26, Argentona
T. 937 971 400



ATENCIÓ FARMACÈUTICA

- Contols analítics
- Assessorament nutricional
- Deshabitució tabàquica
- Seguiment alteracions psicològiques
- Risc cardiovascular



ALTRES SERVEIS

- Fórmules magistrals (elaboració pròpia)
- Medicina natural
- Dermocosmètica
- Homeopatia



GABINET DEL PEU

- Plantilles
- Silicones podals
- Complementes



AJUDES TÈCNIQUES

- Cadires de rodes
- Caminadors i bastons
- Ajudes per el bany i la llar



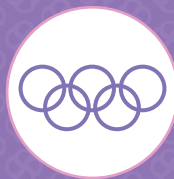
VASCULAR

- Mitges i productes de compressió
- Prevenció i tractament de problemes vasculars



GABINET D'AUDIOLOGIA

- Valoració a nivell d'audició
- Adaptació d'audiòfons
- Taps de bany a mida



ORTOPÈDIA ESPORTIVA

- Suplementació nutricional
- Òrtesi per l'esport
- Embenats esportius. Tapping



SPD

- Servei personalitzat de dosificació

No tanquem al migdia:
De dilluns a divendres de 9 a 20:30h i dissabtes de 9 a 14h

20 CASOS DE ZIKA DETECTATS A CATALUNYA



El virus del Zika ja ha estat detectat en 20 persones a Catalunya, sis d'elles aquesta darrera setmana. En cas de símptomes o sospites -d'haver viatjat a Amèrica- es recomana sotmetre's als controls.

El Departament de Salut ha informat aquest dilluns de sis nous casos de Zika a Catalunya, quatre homes i dues dones, elevant a 20 el total d'infeccions registrades per aquest virus.

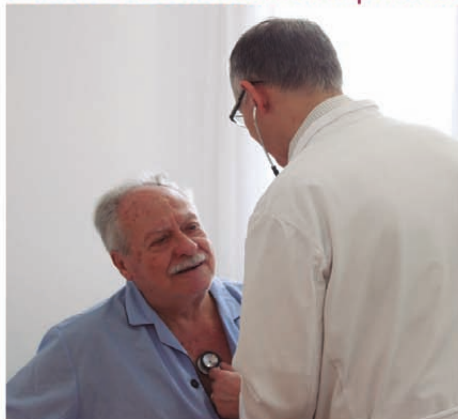
Cap de les dones que han estat diagnosticades en l'última setmana es troba en estat de gestació, pel que es manté en dues el nombre de dones embarassades a qui se'ls ha detectat el Zika.



Tots els nous casos tenen antecedents d'haver viatjat a l'Amèrica del Sud i Central, les zones on el virus està més estès, i haurien estat picats per un mosquit, segons l'Agència de Salut Pública.



Assistència sociosanitària privada



L'atenció a les necessitats de les persones grans és la nostra vocació.

VINE! ET CUIDEM!

SERVEIS:

- Metge 24 hores.
- Equip d'infermeria 24 hores.
- Fisioteràpia.
- Recuperació de les Activitats Instrumentals i Bàsiques per la Vida Diària.
- Teràpia ocupacional.

TIPOLOGIES D'ASSISTÈNCIA:

- Llarga estada.
- Convalescència.
- Descans vacacional.
- Alzheimer i altres demències.
- Cures paliatives.

C/Lepant, 13 -21
08301 Mataró

Tel.: 93 116 52 79

www.hestiamaresme.org
hestiamaresme@hestiamaresme.org





EL MÉS IMPORTANT
LA TEVA SALUT

CENTRE D'ESPECIALITATS MÈDIQUES I QUIRÚRGIQUES



MEDICINA ESPORTIVA



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

NOUS SERVEIS:

- **DERMATOLOGIA**
- Unitat de cardioprotecció.
- Endocrinologia i nutrició.

ALTRES SERVEIS:

- Revisions mèdiques carnets de conduir i altres.
- Electromiogrames.
- Preparació al part i post part.
- Tractament sòl pèlvic.
- Unitat medicina esportiva:
 - Revisions mèdiques.
 - Proves d'esforç.

- Urgències traumatològiques.
- Rehabilitació i recuperació funcional.
- Radiologia digital:
 - Radiografies.
 - Ecografies.
 - Mamografies.
 - Ecodoppler.

**CENTRE CONCERTAT AMB
TOTES LES COMPANYIES
D'ASSEGURANCES
MÈDIQUES**



SERVEIS CENTRALS

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

MEDICINA ESPORTIVA I REHABILITACIÓ

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

www.rehastet.com



937 589 805
902 251 225

LES REVISIONS OCULARS EN LA INFÀNCIA



Quan anem a un especialista per a fer-nos una revisió, tenim la intenció de detectar problemes en fase inicial i poder-los posar remei el més aviat possible. Això és especialment important en la primera infància, el nen en desenvolupament està adquirint capacitats constantment i una d'elles és la visió. No naixem veient, sinó que aprenem a veure mentre creixem. El procés del desenvolupament visual succeeix des del naixement fins als 10-12 anys del nen.

R Realitzar revisions durant aquest període és molt important per detectar com més aviat millor els problemes i poder-los tractar de forma efectiva.

Quan està recomanat fer-les?

En els primers mesos de vida els pediatres valoren que l'ull estigui normalment format mitjançant la inspecció externa del globus ocular i el reflex vermell del fons de l'ull. La capacitat de fixar i seguir un objecte ha de ser present als 3 mesos de vida.

Cap als 3-4 anys, un nen ja pot col·laborar per a fer una valoració optomètrica en detall. A aquesta edat podem valorar de manera bastant fiable el percentatge d'agudes visual del nen, així com l'estat de la motilitat ocular.

- L'agudes visual es mesura fent-li identificar lletres, nombres o dibuixos situats a uns metres de distància. Es mesura cada ull per separat i així podrem descartar que no tingui un ull vague (l'ambliopia: un veu més que un altre).

- La motilitat ocular s'explora fent seguir un objecte o llum d'un costat a un altre per comprovar que

EL TEU PRIMER PROPÒSIT A:



1^a VISITA
+ AJUST QUIROPRÀCTIC
només **25** €

"No deixis per demà el que et faci mal avui"

Donem solucions a:

- Mal de cap
- Migranya
- Hèrnia discal
- Escoliosis
- Cervicàlgia
- Lumbàlgies
- Vertigens
- Marejos
- Acúfens
- Correcció de postura



EN JOFRE I LA NAYARA, PACIENTS D'ILUROQUIROPRÀCTIC

C. TETUAN, 61, baix, Mataró · T 937 574 368
facebook.com/iluroquiropactic

els ulls es moguin correctament. Molt important és realitzar la prova del cobrir-descobrir que identificarà l'existència de desviació ocular o estrabisme.

- A aquesta edat també es valorarà l'estat refractiu de l'infant (la graduació).

Si qualsevol d'aquestes proves surt alterada, és recomanable realitzar una visita amb un metge oftalmòleg per descartar patologia ocular associada, com ara un problema del fons de l'ull que estigui traient visió.

A partir dels 4 anys és recomanable realitzar una revisió anual per comprovar que el desenvolupament

visual s'estigui produint de forma correcta fins a arribar a l'edat pre-adulta on ja està establert.



És molt important comprovar que els nostres fills veuen bé cap als 3-4 anys. En iniciar tractament al més aviat possible, obtindrem millor evolució del problema. Recordem que l'ull vague té molt bona evolució en la infància i molt poques possibilitats a partir dels 10-12 anys



FISIOTERÀPIA DEPORTIVA - OSTEOPATIA I TERÀPIES ALTERNATIVES



www.cosmon.es



c/ Torrent d'en Pregària, 3, Mataró ☎ 93 001 20 45 📞 603 55 55 69 mail: info@cosmon.es



OPTOMETRIA QUIROMASSATGE MATARÓ

www.optometriamataro.com · info@optometriamataro.com

SERVEIS OPTOMETRIA: ADAPTACIÓ DE LENTILLES · TERÀPIA VISUAL · PROBLEMES D'APRENENTATGE · OPTOMETRIA PEDIÀTRICA · OPTOMETRIA ADULTS
REFLEXOS PRIMARIS · TERÀPIA SYNTÒNIC · EXÀMENS VISUALS

NATUROPATIA MANUAL: QUIROMASSATGE · DRENATGE LIMFÀTIC · REFLEXOLOGIA PODAL
MASSATGE ESPORTIU · AURICULOPUNTURA · TÈCNICA CRANEOSACRAL
ACUPUNTURA · BIOMAGNETISME · BIORESSONÀNCIA · QUANTUM

silviafandosolona@gmail.com javilop71@gmail.com

C/ Velàzquez 76 · Mataró · Tel. 93 799 46 72 · 606 401 553

CONSELLS DE SALUT PER A LES EMBARASSADES



L'embaràs representa un canvi important en diversos aspectes de la vida de la dona i de la seva parella. Suposa un repte que pot generar diferents estats emocionals, sentiments i percepcions segons l'experiència, les habilitats i la forma de ser de la persona. L'embaràs és un procés natural que convé que es visqui amb satisfacció i expectatives de canvi positives.

- Es recomana, si és possible, fer-se una dutxa diària, ja que durant l'embaràs hi ha un augment de la suor i del flux vaginal. S'aconsella mantenir la pell ben hidratada.
- No són recomanables les exposicions perllongades al sol i cal utilitzar cremes de protecció solar.
- Cal raspallar-se les dents després de cada àpat. Al començament de l'embaràs és aconsellable visitar el dentista.
- Els vestits cal que siguin còmodes, millor de cotó o de fibres naturals, i que permetin transpirar.
- Es recomana usar sostenidors que s'adaptin als canvis del pit a mesura que vagi augmentant.
- S'han d'evitar sabates amb talons massa alts així com sabates totalment planes. És adequat un calçat amb talons de 2 a 3 cm.
- És recomanable descansar unes 8 hores durant la nit i, si és possible, també en algun altre moment del dia, preferiblement després de dinar.

- En absència de complicacions, la pràctica moderada d'exercici físic, com passejar, caminar o nedar, no és perjudicial ni per a la mare ni per al fetus.



Què és convenient que facin i què no les dones embarassades?

SANITAS PROFESIONALES
ENS ADAPTEM A LA
TEVA FEINA I AL TEU
RITME DE VIDA

ARA NOMÉS
32€⁽¹⁾
AMB COPAGAMENTS⁽²⁾

Sanitas

OFICINA SANITAS MATARÓ • Ana Valero Vicaria
Camí Ral, 478 local • Tel.: 937 980 129 • 617 669 272
avalero.pex@sanitas.es

**FINS
AL MARÇ
2016¹**

(1) Promoció vàlida per a noves pólisses del producte "Sanitas Profesionales" per a assegurats que no hagin estat clients de Sanitas els últims 6 mesos i amb data d'efecte l'1 de Febrer del 2016 i l'1 de Març del 2016. Prima mensual vàlida durant la primera anualitat contractual per als assegurats que es donin d'alta a la pólissa dins el període d'aquesta promoció (contractacions amb data d'efecte entre l'01/02/2015 i l'01/03/2016), sobre la qual s'aplicarà el recàrrec del Consorci de Compensació d'Assegurances: 0,15 % de la prima neta. Oferta vàlida per a treballadors autònoms que contractin la pólissa com a prenedors i assegurats així com els seus familiars (cònjuge i fills) que visquin amb elli. Edat màxima de contractació: 75 anys, i sense edat màxima de permanència. (2) A partir del setè servei, copagament progressiu d'acord amb el detall següent: de 7 a 10 serveis, 4 €/servei; d'11 a 15 serveis, 7 €/servei; i a partir de 15 serveis, 10 €/servei. Paquet de serveis d'alta freqüentació: 10 sessions de fisioteràpia, oxigenoteràpia 30 dies per a BPAP i CPAP, 15 dies per a aerosol, 15 sessions de ventiloteràpia i preparació al part: 12 €/paquet de serveis. El suplement dental té un copagament lineal de 3 €. Per conèixer amb precisió l'abast i els límits de les cobertures assegurades, consulteu el condicionat de la pólissa.

Per què és tan important comparar?

Pensar és comparar, va definir el filòsof alemany Walther Rathenau.

Quan una persona té la necessitat d'adaptar-se uns audíofons per sentir-hi bé i s'informa en un centre auditiu, el més probable és que després de realitzar-li un estudi audiològic, l'audioprotesista del centre li expliqui quin és el producte més adequat per al seu cas i li faci un pressupost d'un únic model.

En comprar un producte que no coneixem, volem saber si aquest producte ens donarà el resultat esperat en relació al seu preu. Com per exemple, quan comprem unes sabates fins que no les hem provat i comparat amb altres models no som capaços de decidir quines comprar i això sense desprestigiar la professionalitat dels fabricants, ni la qualitat de les sabates.

Aquesta necessitat és molt més pronunciada en el cas de l'audició, només que encara no ho sabem. Quan comprem uns audíofons necessitem provar i comparar diferents marques i models per saber quin és el més adequat per a la percepció subjectiva de la nostra audició, ja que és totalment imprevisible i això sense desprestigiar la professionalitat de l'audioprotesista, ni la qualitat dels audíofons.



En molts països europeus, on les adaptacions d'audíofons estan subvencionades per la seguretat social, aquesta exigeix als centres auditius que deixin provar i comparar als seus pacients com a mínim tres models diferents d'audíofons. Això aquí sembla ser una utopia.

A **ONAcústica** som els únics que treballem amb totes les primeres marques d'audíofons i deixem provar i comparar diversos models durant setmanes en l'entorn quotidià, per assegurar així la millor adaptació possible.

Nomes així valorarem coses tan importants com és el fet d'entendre o no entendre el que ha dit algú en una situació acústica complexa.

D'això pot dependre si podrem participar en les converses o quedarem exclosos.

Lucas Xirinachs
Audioprotesista



Rda. General Prim 78, Mataró
Tel: 93 799 98 92
www.onacustica.net

- Audíofons digitals d'última generació des de 490€
- Finançament a mida, des de 39€ al mes
- Proveu durant 20 dies sense compromís
- 4 anys garantia
- 4 anys piles gratuït



LA DETECCIÓ DE CÀNCER DE COLON I RECTE



Des del passat mes de setembre està activat el programa de detecció de càncer de còlon i recte al Maresme. El programa està adreçat a una població diana d'homes i dones de 50 a 69 anys, període d'edat de més risc i en què la detecció precoç s'ha demostrat beneficiosa. Al llarg de dos anys, aquestes persones aniran rebent una carta on se'ls explicarà el funcionament de la prova.

Aquest Programa té per objectiu la detecció precoç d'aquest tipus de càncer, que a partir dels 50 anys és el més freqüent en la població catalana, si es considera conjuntament homes i dones. Es tracta d'una de les línies estratègiques d'actuació del Pla de salut de Catalunya 2011-2015 del Departament de Salut que té com a objectiu potenciar els aspectes preventius i està adreçat a la població que té més possibilitats de patir aquest tipus de tumors, ja que el càncer de còlon i recte és la segona causa de mort a Catalunya i s'ha demostrat que participar en els programes de detecció precoç redueix la mortalitat en un 17%.

És un càncer que sovint no presenta símptomes, però que si es detecta a temps, abans que doni molèsties, és més fàcil de tractar i més fàcil que es pugui curar. La prova de cribratge consisteix a fer un test de detecció de sang oculta en la femta per trobar-hi quantitats tan petites de sang que no es poden veure a simple vista. Aquesta prova es fa a casa i un



A Catalunya es detecten cada any 4.000 casos nous d'aquesta malaltia, tant en homes com en dones



ASSEGURANCES DE SALUT

T'ajudem a cuidar-te?

Tots els serveis mèdics que necessites **sense esperes**
Perquè som propers i flexibles!!

Quadre mèdic amb els millors especialistes i cobertures:

Totes les especialitats mèdiques | Proves diagnòstiques
Hospitalitzacions | Intervencions | Homeopatia
Acupuntura | Eco 4D | Fisioteràpia respiratòria...

 Carrer Nou, 46-48 08301 Mataró

 937 902 214

 www.clinicaissa.com

segueix-nos a: 

cop retornada, s'analitza al laboratori. Un cop feta la prova, si el resultat es troba dins la normalitat, és molt poc probable que la persona tingui càncer colorectal; si en la prova es troben indicis de sang, es proposa que la persona es faci una colonoscòpia, una exploració de l'interior del budell.

Com funciona el Programa

A partir de setembre passat es van començar a enviar les cartes als homes i les dones entre 50 i 69 anys on s'iniciï el Programa convidant-los a participar-hi. Allà es detalla la llista de farmàcies adherides on pot acudir la ciutadania, on la persona interessada haurà de lliurar la carta rebuda, que conté imprès un codi d'identificació personal. A la farmàcia li faran unes preguntes sobre els seus antecedents personals i familiars, i li donaran un kit per dipositar una mostra de femta i les instruccions de com conservar-la fins que la porti de nou a l'establiment. El mètode de cribratge es fa a partir d'una anàlisi per detectar si hi ha restes de sang a la femta.

Si són negatius els resultats de les anàlisis, els participants rebran una carta on se'ls informarà d'aquest resultat i se'ls tornarà a convidar al cap de dos anys. Si són positius, seran citats per a una visita a la unitat d'endoscòpies del centre respectiu, on se'ls informarà del resultat i del procés a seguir a partir d'aleshores, que parteix de la realització d'una colonoscòpia diagnòstica. Segons els resultats d'aquest

estudi, s'indicarà al pacient què cal fer: participar de nou en el programa al cap de dos anys si el risc és baix, pot ser necessària una segona exploració al cap d'un temps (1 o 3 anys) o pot ser derivat a un centre de diagnòstic i tractament en el cas que es confirmi la presència de càncer.

A Catalunya cada any se'n diagnostiquen més de 4.000 casos nous de càncer de còlon i recte i actualment ha esdevingut la segona causa de mort per càncer a Catalunya, tant en homes com en dones, amb 1.900 defuncions/any. Així doncs, la supervivència al cap de cinc anys se situa al voltant del 50%. La tendència recent indica una clara estabilització de la mortalitat en homes i un descens en dones.



Tot i que no hi ha cap càncer que es pugui prevenir completament, en el cas del càncer de còlon i recte el llarg interval que transcorre des de l'inici del procés fins al desenvolupament d'un càncer invasiu permet diferents mesures de prevenció que podrien reduir el risc de desenvolupar aquest tipus de càncer.

CLÍNICA DENTAL
LOUDENT

PROMOCIÓ ESPECIAL
VUITÈ ANIVERSARI

10% EN TOTS ELS
dte. **TRACTAMENTS**

NOU SERVEI DE FÈRULES PER A
L'APNEA NOCTURNA

SomnoMed
DESIGNED FOR SLEEP



Oferta vàlida fins a final de març



Dr. Jordi Daunis i Dra. Mª José Trueba · M 653 990 200
Camí Ral, 127 baixos · Mataró · T 937 419 112 · www.loudent.es · clinicaloudent@yahoo.es

ELS AVANTATGES DELS TESTS GENÈTICS



Mirant al futur proper, ens preguntem si és possible **prevenir certes malalties** o reduir el risc de patir-les? i la resposta és sí, gràcies a la **genòmica** i a tests que ens permeten saber com som cadascú de nosaltres genèticament. La genètica de cada persona és única. La medicina genòmica, és l'aplicació del coneixement dels gens a la medicina, i ens revela perquè cada persona és diferent i té característiques pròpies que la fan única. Un test genètic és per a tota la vida.

La medicina genòmica permet predir el comportament del nostre organisme quan li administrem un fàrmac, de manera que podem adequar el tipus de fàrmac i la dosi per a cada persona, minimitzant possibles efectes adversos i també ens informa del risc genètic a patir certes patologies, de manera que si nosaltres canviem hàbits i estils de vida podrem reduir-ne el risc i allargar l'aparició dels símptomes. Aplicar bé la medicina genòmica ens permetrà viure mes anys i amb millor qualitat de vida.

NOUS SERVEIS A LA FARMÀCIA CORONA SUBIRANA:

En els últims anys, la probabilitat de patir un càncer en la nostra societat està augmentant visiblement, de manera que des de la nostra farmàcia hem vist la necessitat de disposar d'un servei especialitzat que abordi la problemàtica de les manifestacions de la pell produïdes pels tractaments contra el càncer, creant un clima de confiança i relació que es basa en el consell i l'acompanyament. En aquest consell, remarquem la importància de la prevenció per tal de minimitzar els efectes secundaris dels tractaments de quimioteràpia, radioteràpia i teràpies dirigides.

SERVEIS QUE OFERIM A LA FARMÀCIA:

Farmacogenètica, Med. Preventiva.

Nutrició infantil:

- Assessorament en llets i papilles.
- Secció infantil ecològica (HOLLE).

Dermofàrmacia:

- 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

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).

coronasubirana
farmàcia

Passeig Ramon Berenguer 73-75 Mataró
farmaciacoronasubirana@cofb.net

Tel. 937 579 093

Fax. 937 571 718

www.farmaciacoronasubirana.com

 farmaciacoronasubirana

NO TANQUEM AL MIGDIA
DILLUNS A DIVENDRES

9h a 20:30h

Dissabte

9h a 13:30h

Exemples d'aquests Tests Genètics que ofereixen a Farmàcia Corona Subirana, són **Obesgen**, on analitza marcadors genètics que afecten al metabolisme del sobrepès i obesitat; **Test càncer de mama**, on ens informa del risc genètic de patir càncer de mama; **Nutrigenòmic-bàsic** on amb la informació que ens aporta podem personalitzar la dieta segons els nostres gens, és a dir ens ofereix un perfil dirigit a persones que volen saber quins són els aliments més adequats per a la seva salut; **Lactògenes**, on ens informa de la intolerància primària a la lactosa, **Celiàcgenes**, **Trombògenes**, **Osteògenes**, **Farmacògenes**, **Pròstatagènes**, entre molts altres. Tots aquests tests ens aportaran informació mitjançant una mostra de saliva, que serà analitzada per un laboratori especialitzat.



**La Farmàcia Corona Subirana
és un referent pel tracte
proper i familiar a Cerdanyola**

SERVEIS QUE OFERIM A L'ORTOPÈDIA:

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

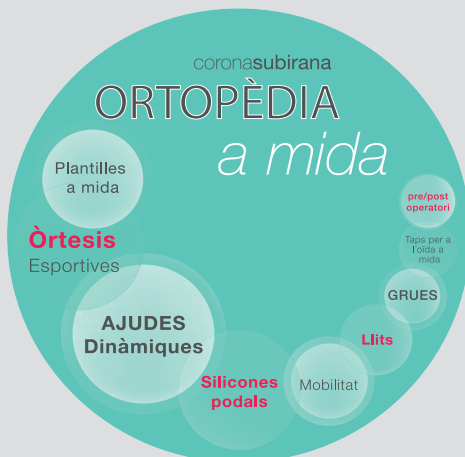
Ajudes dinàmiques:

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

- Lloguer i venda.
- Bastons i crosses.
- 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 Standard.
- Teràpia tractament linfoedemes.



"LA CIRURGIA OCULAR ÉS RÀPIDA, SEGURA I EFICAÇ"



Entrevistem Glòria Rodríguez, oftalmòloga de l'Institut Oftalmològic Tres Torres



"Passem moltes hores davant de l'ordinador i és imprescindible que es facin descansos visuals"

adquirit darrerament és el làser Catalys, que és el que es fa servir en la cirurgia de les cataractes, per exemple. També disposem del làser Amaris que ajuda a corregir l'astigmatisme, la miopia o la hipermetropia. Es tracta d'un làser que permet treure molta graduació eliminant una capa molt petita de còrnia.

Aquest tipus de tecnologia ajuda a desenvolupar tractaments menys agressius? Efectivament. Fa un temps, en la cirurgia de la cataracta tot depenia del cirurgià, des que es començava fins que es finalitzava la intervenció. Sempre hi havia més inflamació i més risc de complicacions. Avui en dia, la meitat de la cirurgia depèn del làser, de manera que l'operació és menys agressiva.

De totes maneres, la cirurgia ocular fa respecte. La gent ve amb reticència perquè l'ull és un òrgan bàsic i molt vital. Hi ha gent que busca quedar igual que quan portava ulleres i els fa respecte sotmetre's a una cirurgia ocular perquè són escèptics quant als resultats que se'n puguin obtenir.

Però aquest tipus de processos són del tot segurs? La cirurgia ocular és ràpida, segura i eficaç, ja que mitjançant les noves tecnologies, l'ull té la capacitat de recuperar-se en pocs dies.

Com definiríeu l'Institut Oftalmològic Tres Torres?

El IOTT és un espai en el qual apostem per l'atenció personalitzada i particular a qualsevol pacient que tingui problemes de caràcter refractiu com de retina i que vulgui buscar una atenció. Analitzem cas per cas perquè el pacient aconsegueixi el que busca.

Quins són els principals tractaments que dueu a terme? El més demanat avui en dia és la cirurgia refractiva, que consisteix a buscar una solució per no portar ulleres, ja sigui perquè el pacient no en vol portar o perquè no s'hi adapta.

Què distingeix l'Institut Oftalmològic Tres Torres?

D'una banda, el personal que hi treballa, però l'altra és la tecnologia. Per exemple, tenim a la nostra disposició tecnologies d'última generació que en altres clíniques no es troben. Una de les tècniques que hem

Hi ha problemes oculars que necessiten tractaments específics. Però com ens podem cuidar els ulls?

Avui en dia, molta gent passa moltes hores davant les pantalles dels ordinadors i és imprescindible que es facin descansos visuals per evitar que l'ull es cansi en excés i es pugui, fins i tot, notar la vista borrosa. La hidratació de l'ull també és molt important perquè cal evitar que els ulls es ressequin. Per això és important fer servir una llàgrima artificial o mirar de mantenir l'ull hidratat, sobretot amb la sequedat de l'estiu o les calefaccions interiors a l'hivern.

Cataratas y vista cansada con láser



CATALYS®
Precision Laser System

El primer **CATALYS** ha llegado a Cataluña para el Instituto Oftalmológico Tres Torres. El láser **CATALYS** reduce los riesgos de la cirugía: en lugar de la intervención tradicional con el bisturí se actúa a través de la última energía láser y eso aumenta la precisión y seguridad como nunca antes se había conseguido. Láser de última generación que permite la cirugía de cataratas y vista cansada en pocos minutos y con efectos para toda la vida de la persona.

**El nuevo láser es el primero que se instala en Cataluña
y es una herramienta que ayuda a obtener los mejores resultados.
¡Las cataratas resueltas para toda la vida!**

Primera
visita informativa
GRATUITA



IOTT al servicio de su mirada

Barcelona, Sant Cugat, L'Hospitalet, Mataró. Granollers y ahora también en Bilbao

T. 900 84 28 48 | www.iott.net | iott@iott.net

LES CAUSES DE LA PÈRDUA AUDITIVA



Amb l'edat els problemes auditius s'agreugen, veurem a continuació per quines causes poden tenir alteracions en l'escolta i les mesures de prevenció que hem de tenir en compte.

Podem parlar de tres tipus diferents de pèrdua auditiva depenent d'on es trobi localitzada l'afectació.

Pèrdua Auditiva conductiva

Succeeix quan hi ha alguna cosa que interfereix en el traçat del so en el seu camí cap al cervell. Pot ser provocada per qualsevol malaltia que impedeixi el transport mecànic d'aquest so a través de la cavitat de l'orella mitjana a la interna. El resultat de tot això és la pèrdua d'intensitat del so.

Pèrdua Auditiva neurosensorial:

En aquest cas, l'origen és una disfunció o bé del nervi auditiu o bé l'oïda interna. La conseqüència directa és una pèrdua d'intensitat en la percepció del so (igual que en el cas de la pèrdua auditiva conductiva), però a més també es produeix una distorsió del mateix. Això fa que els sons de l'exterior arribin al cervell de forma poc clara.



Fer revisions anuals, entre altres pràctiques, ens ajudarà a tenir cura del nostre sistema d'audició i facilitarà la detecció dels casos de pèrdua auditiva.



TERÀPIES ADULTS, ADOLESCENTS I PARELLES:

- Depressió
- Crisi d'ansietat
- Fòbies
- Trastorns Alimentaris
- Conflictes de Parella, etc

SEXOLOGIA:

- Ejaculació Precoç
- Impotència
- Anorgàsmia
- Vaginisme
- Falta De Desig, etc

PSICOLOGIA INFANTIL:

- Autisme
- T.D.A.H
- Reeduació, etc

UNA VISITA GRATUÏTA

LOGOPÈDIA:

- Dislèxia
- Trastorns de la deglució
- Trastorns de la parla
- Foniatria, etc

ALTRES:

- Reforç Escolar
- Coaching
- Hipnosi contra el tabaquisme

Visites presencials i online





Veure-hi bé de lluny no significa no tenir cap problema visual

"Veig molt bé de lluny, però després de llegir tinc els ulls cansats"

■ Frases similars a aquesta les sentim habitualment els optometristes a les nostres consultes. I és que tenir una vista d'àliga no significa que la coordinació entre ambdós ulls i la capacitat d'enfocament sigui prou bona perquè la persona no tingui cap problema en tasques de lecto-escritura. Aquestes habilitats visuals són fonamentals per ser eficaç en la visió de prop sense desenvolupar problemes com la miopia o el cansament ocular.

La presbícia (també anomenada erròniament "vista cansada") és un bon exemple, ja que a partir dels 40 anys la capacitat d'enfocar de prop empitjora fins al punt de necessitar una correcció per llegir. Però a edats inferiors també poden aparèixer símptomes i signes que dificulten un rendiment òptim de prop, com lletres que sembla que es belluguen, visió doble, pèrdues de línia, mala comprensió lectora, picor d'ulls, mal de cap, envermelliment dels ulls, fatiga visual, etc. Això és especialment important en la infància i l'adolescència perquè l'individu requereix de manera significativa la seva visió per ser eficaç en els aprenentatges.

Per determinar la millor solució a aquests tipus de problemes s'ha de fer un examen complet optomètric que valori com està funcionant el sistema visual de l'individu a les diferents distàncies de treball malgrat que la seva vista de lluny sigui excel·lent. Si trobem algun problema que justifiqui aquestes molèsties no sempre se soluciona amb ulleres sinó que de vegades és necessari fer exercicis de teràpia visual que prepararà un optometrista especialitzat.



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**

Pèrdua Auditiva combinada o mixta:

Aquesta tipologia és una barreja de les dues anteriors. Es tracta d'una pèrdua de tipus neurosensorial amb un component conductiu que es troba en tot o part del rang audiomètric provat. En aquest cas hi ha pèrdues auditives irreversibles degudes a un desordre en el nervi auditiu o sentit intern, però a més hi ha una disfunció del mecanisme de l'oïda mitjana.

Mesures per prevenir problemes auditius

Hi ha 360 milions de casos amb problemes auditius, poden ser deguts a factors genètics, malalties infeccioses, l'afectació d'alguns tipus de fàrmacs, infeccions cròniques en l'oïda, complicacions durant el part, l'exposició a sorolls excessius i l'envelliment. El més curiós és que, segons l'OMS, d'aquests 360 milions de casos el 50% es podria evitar gràcies a la prevenció. I per això, assenyalo una sèrie de mesures dirigides a tots els països per reduir les possibilitats de tenir problemes auditius:

Vacunar els nens de les malalties típiques.

Vacunar a les embarassades de la rubèola.

Derivar els nounats amb riscos de problemes auditius a l'especialista. (Antecedents familiars, nens nascuts baixos de pes...).

Evitar l'exposició a sorolls forts.

No utilitzar els bastonets per netejar el cerumen de l'interior de l'oïda. La cera és en realitat un mecanisme del nostre cos per protegir-se i normalment desapareix a poc a poc sense cap tipus d'ajuda.

Utilitzar millor auriculars grans.

Fer revisions anuals de l'audició.



Nova i poderosa **Psicoteràpia global**,
per alliberar la ment i el cos de les
emocions negatives i les
experiències traumàtiques

Ansietat · Estrès · Pors
Depressió · Fòbies
Addiccions · Inseguresat
Somatitzacions



Dr. Miquel Pérez Pallejà
Psicòleg-Psicoterapeuta
c/Gravina, 6. Local 3. MATARÓ
Telf. 93 790 62 98

MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA FAMILIAR



Des d'Assistència Familiar 24 ofereixen tot tipus de serveis que es poden contractar per hores, per dies o per mesos. Les famílies són el públic potencial, ja que el que pretenen és millorar-ne la seva qualitat de vida i facilitar el seu dia a dia.

Assistència Familiar 24 ofereix un ampli ventall de serveis per donar solució al que qualsevol família pugui necessitar per fer més còmode el seu dia a

dia i millorar la qualitat de vida dels seus, com per exemple cura de persones grans, tasques domèstiques, acompanyament en hospitals o adaptabilitat de l'habitatge, entre altres.

Quins són els serveis més demanats?

Actualment el més demandat és el de cura de persones grans a domicili, sobretot durant el matí a primera hora i la de tarda-nit, elaboració de menjars i neteja de l'entorn.

D'on neix la idea de crear un servei com aquest?

La idea neix després d'analitzar el sector d'ajuda domiciliària i veure la falta que fa a la societat doncs notem que cada dia hi ha més demanda d'aquests serveis.

Quin és el vostre públic?

Les famílies, volem donar-los major qualitat de vida.



assistència familiar 24

-  ajuda a domicili
-  acompanyament hospitalari
-  teleassistència
-  servei de cangurs
-  servei domèstic
-  Adaptabilitat de l'habitatge

C/ Montserrat, 35-37 local 2
08302 Mataró (Barcelona)
Tel. 930 108 008
mataro@assistenciafamiliar24.com
www.asistenciafamiliar24.com



Mai caminaràs sol

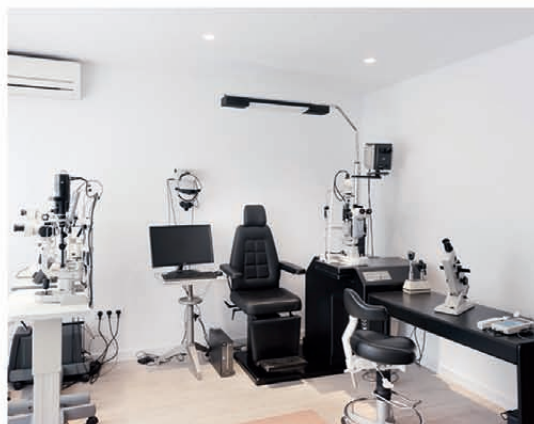


Clínica Badia d'Oftalmologia

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. Ester Fernández

Dr. Josep Navero D.O.O. Lourdes Garcia


Dra. Laura Pelegrín T.O. Edgar Paredes

D.O.O. Pilar Rojo D.I. Natàlia Jiménez

Consulteu sense compromís:

937 904 994

937 906 090

C. Barcelona, 12-14, 3r 08301 MATARÓ 
info@clinicabadia.com - www.clinicabadia.com

30 ANYS CUIDANT LA SEVA SALUT BUCODENTAL



La clínica dental dels Doctors Lisak té el plaer i l'alegria de poder compartir amb tots vostès 30 anys al vostre servei, exercint una odontologia seriosa i responsable.

Ens basem en una atenció personalitzada, una odontologia conservadora, materials de qualitat, un alt nivell de formació del nostre equip professional, amb tractaments garantits i amb preus adaptats a la situació socio-econòmica actual, sent la salut del pacient la nostra prioritat.

- Implantologia.
- Odontopediatria.
- Endodòncia.
- Estètica dental: "carillans" de porcellana i composite.
- Ortodòncia.
- Blanquejaments.
- Plaques de descàrrega.

Els serveis que oferim

- Odontologia preventiva: segelladors, ensenyament del raspallat, topicacions amb fluor.
- Odontologia conservadora.
- Cirurgia oral.
- Pròtesis fixa i mòbil.



"Ens basem en una atenció personalitzada i un alt nivell de formació de l'equip professional"



CLINICA DRES.LISAK

30 años
cuidando de
su salud bucodental



- 1a visita, diagnóstico y revisión GRATUITA.
- Financiación a su medida, desde 12 meses sin intereses.
- Descuentos especiales a pensionistas y mayores de 65 años.

CONSULTE PROMOCIONES FEBRERO Y MARZO

[OBSEQUIO CON TODOS LOS TRATAMIENTOS]

Puig i Cadafalch, 181, 1º 3ª, Mataró · T 93 799 74 54

LES NEUROCIÈNCIES I LA TEVA FELICITAT



fòbies, l'ansietat, les depressions o l'insomni, d'una manera ràpida, profunda, eficient i perdurable en el temps. Això és així, ja que aquestes teràpies van a l'arrel del problema.

Treballar amb els orígens

Quan patim d'insomni o de depressió, per posar alguns exemples, cal treballar amb els orígens, ja que si treballem només amb els successos més recents, és com si podéssim les fulles d'una mala herba, sense arrencar l'arrel. En aquest tipus de dificultats o trastorns, hi ha una o diverses emocions que han quedat bloquejades, com pot ser, la culpa, la ràbia, la tristesa o la por. Un cop trobem el seu origen podem alliberar aquestes emocions a través d'unes tècniques específiques, com són els moviments oculars ràpids. Facilitant que la persona mogui els ulls de dreta a esquerra ràpidament, mentre pensa en el record dolorós, estaríem ajudant-la a què pogués reduir o eliminar la càrrega d'emocions negatives.

El que fem en aquest cas, és copiar els mecanismes propis del cervell. Quan dormim, a la fase de son profund o fase REM, movem els ulls a gran velocitat. Això, és una forma natural de reduir o eliminar les preocupacions o l'estrès. Nosaltres fem el mateix, però de manera controlada.



“Amb els nous canvis a la feina estic molt estressat/da”, “fa temps que no aconsegueixo conciliar bé el son” o “em sento bloquejat/da amb la meua vida”. Aquestes situacions són molt habituals i és possible que en alguna ocasió les hagis viscut o que coneguis a algú que li hagi passat.

Es experts en salut preveuen que en el futur les depressions i l'ansietat seran uns dels grans mals de la població a escala mundial. Però no tot són problemes, també tenim solucions. Amb els últims avenços en les Neurociències, les ciències que estudien el cervell i el seu funcionament, podem aplicar els seus descobriments a les psicoteràpies.

Concretament, han nascut un nou tipus de teràpies que s'anomenen “Teràpies Neurocientífiques” o de reprocessament, que permeten superar l'estrès, les

**Fes el pas,
perquè el teu benestar i la teua
felicitat no poden esperar**



OWL INSTITUTE
INSTITUT PSICOLÒGIC

Visió integradora
Ens adaptem a tu!

Teràpies Neurocientífiques
Psicoteràpia nens, joves i adults
Reeducació TDAH / Dislèxia
Coaching
Tallers de formació

C/ Rosa Sensat, núm. 8
08320, El Masnou.

Truca'ns!
609 48 89 69

AMB AQUEST RETALLABLE,
PRIMERA SESSIÓ
GRATUÏTA!

www.owlinstitutpsicologic.com



CLÍNICA DENTAL
www.clinicadentalcs.com

DR. INGRID CAMPS
DR. DANIEL SÁNCHEZ

- ESPECIALISTES EN IMPLANTOLOGIA I ORTODONCIA
- 1a VISITA + DIAGNÒSTIC + RADIOGRAFIES DIGITALS GRATUÏTES
- ORTODONCIA SENSE BRACKETTS 

Atenem mútua Aliança-Mataronina 

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

LA CLÍNICA DENTAL DEL DOCTOR ITOIZ



El naixement i obertura de la nostra clínica dental sorgeix ara fa 9 anys, amb una preparació teòrica i pràctica durant anys en el món de l'Odontologia. El nostre objectiu com a professionals és apropar-nos als pacients i les seves famílies per poder-los oferir la solució correcta i integral dels problemes bucodentals que puguin sorgir al llarg de les seves vides.

El nostre objectiu com a professionals és apropar-nos als pacients i les seves famílies per poder-los oferir la solució correcta i integral dels problemes bucodentals que puguin sorgir al llarg de les seves vides. Com que en el camp de l'Odontologia durant els anys ha avançat moltíssim, en el nostre centre disposem de l'última tecnologia (Ortopantomografia, Teleradiografia i com a novetat TAC 3D) per donar el millor servei als nostres pacients.

La filosofia del nostre centre per part dels professionals que formen el nostre equip és donar una atenció molt propera, amistosa i sobretot molt clara, donant totes les explicacions necessàries a cada pacient, amb la finalitat que no tingui cap mena de dubte. Evidentment cada persona és única i apliquem el tractament adient i concret.

Tots els serveis dentals



Gràcies a una formació continuada, el nostre equip ofereix tots els serveis dentals:

- Odontologia preventiva i conservadora
- Estètica dental (ara amb les Lents ceràmiques que no necessiten rebaixar les seves dents, fent del tractament que sigui totalment indolor i quedin intactes les peces dentals)
- Odontopediatria
- Periodòncia
- Ortodòncia en adults i nens
- I especialistes en el camp de la Implantologia i Cirurgia bucal.

Nosaltres cuidem el teu somriure, vine a conèixer-nos: La 1a visita + Radiografia panoràmica és gratuïta. També informa't dels avantatges de la nostra Targeta dental.



Només per
50€
a l'any

La teva salut dental

- Revisió bucal.
- Higiene dental anual.
- Ortopantomografia digital.
- Descompte del 20% en tots els nostres pressupostos.

**NOU SERVEI DE DIAGNÒSTIC, TAC (3D)
1a VISITA + RX GRATUÏTA
ESPECIALISTES EN IMPLANTOLOGIA DENTAL**

Clínica Dental
Dr. Itoiz Odontòleg

Muralla Sant Llorenç, 14 - Mataró
93 796 07 86 - www.dentalitoiz.com



ESCOLTAR I ENTENDRE EN QUAALSEVOL SITUACIÓ



A més, Widex UNIQUE és l'únic sistema capaç d'amplificar una conversa en veu baixa eliminant al mateix temps el soroll d'un frigorífic, per exemple. Aquest potent reductor de sorolls, a més, integra un avançat sistema d'atenuació del soroll del vent que s'erigeix en el millor de la indústria.

Màxima qualitat d'audició en qualsevol situació

Els nous audiòfons UNIQUE tenen un programa d'escolta universal que accentua l'audibilitat quan hi ha parla i prioritza el confort si no n'hi ha. Aquests ajustos es fan de manera automàtica, sense que l'usuari hagi de realitzar canvis manuals, excepte quan l'usuari prefereixi controlar la seva audició des d'un mans lliures o una app al mòbil.



Widex acaba de presentar un nou audiòfon, l'UNIQUE, que ha revolucionat la indústria i representa una nova fita pel que fa a la nitidesa i comprensió de les paraules en tot tipus de situacions. Captura més sons i redueix els sorolls no desitjats

Els audiòfons Widex UNIQUE capten sons des dels 5dB (cap altre fabricant és capaç de fer sentir sons tan baixos) fins als 113dB (el més elevat del mercat).

És capaç d'amplificar una conversa en veu baixa eliminant el soroll d'un frigorífic, per exemple

WIDEX UNIQUE™
VIU INTENSAMENT

LA MILLOR AUDICIÓ EN LES SITUACIONS LÍMIT DEL DIA A DIA ”

VINE A PROVAR EL NOU AUDIÒFON WIDEX UNIQUE



WIDEX®
AUDIÒFONS

Plaça de Cuba, 2
Mataró
T. 937 573 282



FER ESPORT, LA MILLOR SALUT



L'activitat física regular és bona per a totes les edats. Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa convé perquè ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.

També ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia. I a la canalla l'ajuda a relacionar-se amb els altres i a créixer millor, més alegres i més sans.

Un munt de beneficis

Fer activitat física de manera regular és cuidar-se, perquè tot l'organisme en surt beneficiat.

COR: redueix el risc de patir malalties cardíaques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial.

ARTICULACIONS: enforceix els músculs i els ossos.

SISTEMA NERVIÓS: ajuda a mantenir-lo en bona forma.

FARMÀCIA ESTEVE ALBERT 43

- Fòrmules magistrals
- Homeopatia
- Dietètica
- Dermofarmàcia
- Fitoteràpia
- S.P.D. (Servei Personalitzat Dosificació)
- Controls Analítics

Llic. Josep Farré i Espar
08304 MATARÓ

Nou telèfon: 93 638 65 62

Farmàcies



24h (obertes dia i nit)

M.R. COLLEDFORN

Rda. O'Donnell, 13 937 579 293

9 a 22h (Obertes tots els dies)

A. ALFONSO M. COS. (festius no)

Av. d'Amèrica, 33 937 903 104

R. Ma de LA PEÑA Rambla, 16 937 902 024

PARC CENTRAL Rda. Alfons X, 18 937 961 491

M.CENTENO (tots els dies de 8,45 a 21,45)

C/ Almeria, 77 / 93 798 50 08

LA RIERA 10 La Riera, 10 937 901 058

Ma I. SIMON (festius 9 a 14h)

Av. J. Recoder, 62 937 984 300

JOSE ANTONIO SORIANO

Sebastián Elcano, 2-4 937 579 025

MR RUIZ-CARRILLO (dill-dv 9a21. Diss. matí)

Rda. Rocablanca, 1 937 985 969

ROMANCES (dill-dissabte 9 a 21)

Av. President Tarradellas, 34 935 361 662

R. SUBIRATS Blay Parera, 35 937 96 1721

Obertes de 9 a 13,30h i

de 16,30 a 20,30. diss. 9 a 13,30

M. BARBERÀ c/Gatassa, 10 937 982 915

E. BARREDA PALLARÉS

c/Alemanya, 6 937 573 421

EL TORRENT c/Torrent, 7 937 987 004

E. COLL Sant Josep, 30 937 904 340 (diss. tarda)

T. COLL (CREU BLANCA)

Plaça Xica, 1-3 937 960 908

M.R. CORONA C. SUBIRANA

Pg. R. Berenguer, 75 937 579 093

J. FARRÉ c/Esteve Albert, 43 936 386 562

M. FERRÉ Rda. Pres. Macià, 61-63 937 411 666

B. FITÉ

Riera, 57 937 901 030 (diss. alterns tot el dia)

C. YÁÑEZ Camí Ral, 110 937 904 369

S. LÓPEZ Rda. F. Mistral, 26-28 937 998 048

M.A. MAJORAL Irlanda 17, cant. Boixa 937 984 947

M. MASJUAN Rda. Dr. Ferran, 28 937 986 915

M.T. NOGUERAS c/Siete Partidas, 79 937 905 418

M. OLIVÉ Av. Gatassa, 71 937 984 955

J. PLANA Pl. de Cuba 937 985 550

P. ROCA c/Nou, 1 937 901 957 (diss. alt.)

A. RUIZ-CARRILLO Alarcón, 41 937 901 517

M.C. SAÑES Creu Roja, 3 937 989 706

L.M. SERRANO Rd. O'Donnell, 102 937 980 343

M.SPÀ Sant Valentí, 43 937 416 262

R. SPA Pl. Santa Maria, 3 937 901 043

J. SUBIRANA Rosselló, 43 937 577 054

M.A. VIA Poeta Punsola, 16 937 901 828

A.L. VILARDELL

Av. Puig i Cadafalch, 256 937 982 550

Rosa Garriga

centre de quiromassatge i teràpies naturals

Prat de la Riba, 109
- 08301 - Mataró
Tel. 93 755 05 96
Mòbil 658 98 63 08
www.rosagarriga.com

- TERÀPIES -

Quiromassatge - Ioga - Drenatge limfàtic - Reflexologia podal
Teràpia Gestalt i familiar - Reiki - Regressions - Massatge metamòrfic
Constel·lacions familiars - Kinesiologia - Neo Disseny Humà - Massatge tibetà

- CURSOS -

Reiki Blanc - Kinesiologia - Reflexologia podal - Massatge infantil

rosagarriga-terapiasblogspot.com

DENTS & IMPLANTS



IMPLANTES
DENTALES
220€

EXTRACCIONES
GRATUITAS*



www.dents-implants.cat

tel. 93 536 67 00

Camí de la Geganta, 93 MATARÓ

*en pacientes con tratamientos de implantes dentales

GRUP



C/ Pirineus 9-13, Mataró
T. 937 411 139 · www.cgcanboada.com

- 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
- Psicomotricitat i gimnàstica integral
- Assistència de treballador social
- Unitat d'atenció a enllitats permanents
- Assistència al terminal
- Suport espiritual
- Cuina pròpia / dietètica
- Bugaderia pròpia

Fundació



VELLA TERRA



EL MIRADOR DE MATARÓ

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

C/ Capcir, 90 (Urb. Can Quirze) - Mataró
T. 93 790 15 36 - www.residenciaelmirador.es

- Places de residència col·laboradores i privades
- Centre de dia amb transport adaptat
- Apartaments especials per a matrimonis
- Estadets temporals i caps de setmana
- Atenció integral i personalitzada
- Pàrquing gratuït per a familiars i clients
- Equip professional multidisciplinari
- Serveis complementaris
- Menjador per a famílies
- Servei de rehabilitació
- Unitat de demències
- Terrasses i jardins

NOVA UNITAT DE REHABILITACIÓ INTENSIVA (URI)

L'única unitat d'aquest tipus disponible dins el sector, compta amb els equipaments més innovadors i d'última generació en l'atenció al pacient geriàtric, i amb els professionals especialitzats en aquest servei rehabilitador.



ALIMENTS QUE ENS ACTIVEN LES DEFENSES



Hi ha diversos aliments que poden ser els nostres aliats per tal d'activar les nostres defenses i fer-les més resistents a aquestes afeccions típiques de l'època, de manera que es reforça el nostre sistema immunitari.

El consum d'aliments que continguin vitamina C són tradicionalment coneguts pels seus beneficis en aquest sentit. Fruïtes com la taronja, la mandarina, la llimona, el kiwi, les maduixes, el meló; a banda de llegums verds, el julivert, api, tomàquet, pebrot, entre altres, també contenen importants dosis de vitamina C. Recordem que la Vitamina C no s'emmagatzema en l'organisme, per la qual cosa hem de procurar consumir diàriament aliments que en continguin.

A banda de la Vitamina C, hi ha altres elements que també ajuden en la prevenció de refredats, com són aquells amb cert contingut en coure, en ferro i en seleni. En el primer grup, amb contingut en coure, trobem aliments com els cereals, el fetge de vedella, els llegums verds, els crustacis i el cacau. Pel seu contingut en ferro, cal esmentar, el cacau, els fruits secs, el fetge, els llegums i els espinacs. Per últim, aliments que contenen seleni, són els cereals, el llevat de cervesa, el peix, l'all, la ceba, els ous i la fruita en general.



sanadent
clínica dental

7è ANIVERSARI
ARA AMB NOU SERVEI
D'ODONTOPEDIATRIA

Dra. Cristina Viñeglas

**1a VISITA
D'ODONTOPEDIATRIA
GRATUÏTA**

• Radiografia
+ Valoració d'índex de càries
+ Aprenentatge de tècnica de brossatge

Joan Salvat Papasseit, 50, Mataró

T 93 741 63 81

www.sanadentmataro.es

*Perquè
els més petits
també necessiten
el seu dentista!*



Centre Osteopatia Montserrat Cabré

Pateixes:

• migranya • ciàtica • lesions esportives...

Solucionem la majoria de casos a la primera visita

www.montserratcabre.es

C/ Sant Bru, 12 · 2n 4a · T 93 790 61 73 · Mataró

osteopatia



fisioteràpia

Montserrat Cabré Esteve

Osteòpata i fisioterapeuta / col. 5162



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, posat 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**

DENTS MÉS SANES I PROTEGIDES



Les dues clíniques dentals de Pablo Mármol, situades a Mataró i Premià de Mar, estan especialitzades en implantologia i estètica dental des de fa més de 25 anys. El gran equip de professionals amb experiència els permet oferir des d'implants dentals fins a ortodòncia passant pel blanqueig dental o l'odontologia estètica.



El doctor Pablo Mármol és una referència en salut bucodental, tant en l'àmbit nacional com internacional

Residència Geriàtrica

LAIA

C/ Biada 45, 08302 MATARÓ
T. 937 588 188
www.residencialaia.com



La Residència Laia està situada al centre de Mataró
Estades permanents, Estades temporals
Centre de dia, amb transport a domicili
Places temporals de respir.

Qualitat tècnica i humana al servei de les persones grans.
Per sentir-se segur, confortable i acompanyat.

Vingui a veure'ns!

A les clíniques dentals Pablo Mármol s'ofereix el millor tracte personalitzat en els quatre serveis en què s'especialitzen els centres. Els implants dentals s'integren de forma natural amb la resta dels teixits de la boca, sigui per substituir dents absents o perdudes. L'odontologia estètica soluciona problemes relacionats amb la salut bucal i l'harmonia estètica de la boca en la seva totalitat mentre que el blanqueig dental aconsegueix reduir diferents tons el color original de les peces dentals, deixant les dents més blanques i brillants. L'ortodòncia també s'ofereix des del centre, per a aquells que necessiten "brackets" o fèrules a les dents per guiar-les a poc a poc a la seva posició correcta.

Des de la Clínica s'ofereixen diferents promocions i descomptes en diferents serveis i tractaments que es poden aconseguir a través del seu portal web.

Professionalitat al davant

El responsable de les Clíniques Dentals Pablo Mármol és el mateix doctor que posa el nom a les clíniques. Mármol, reconegut per la seva especialitat en implantologia, pròtesis i estètica dental, tant en l'àmbit nacional com internacional, es va titular a la República Argentina primer, i va homologar el títol a l'estat espanyol després. La seva recent i evolutiva formació l'ha portat a realitzar diferents cursos a Europa i als Estats Units arribant a acreditar-se per portar a terme entrenament de captació en la col·locació d'implants dentals i especialitzant-se també en cirurgia guiada a través del sistema Novel Guide.



CLÍNICA DENTAL MARMOL
ESPECIALISTAS EN IMPLANTOLOGÍA,
ORTODONCIA Y ESTÉTICA DENTAL

- Atendemos mutuas.
- Consulta y presupuesto sin cargo.
- Financiación a su medida.
- Sedación.
- Sanitas 10% dto.
- Más de 10.000 implantes colocados



IMPLANTES ZIGOMÁTICOS CON CIRUGÍA GUIADA

Siempre marcamos la diferencia



REGALAMOS CEPILLO ELÉCTRICO
por cada tratamiento de
implante u ortodoncia

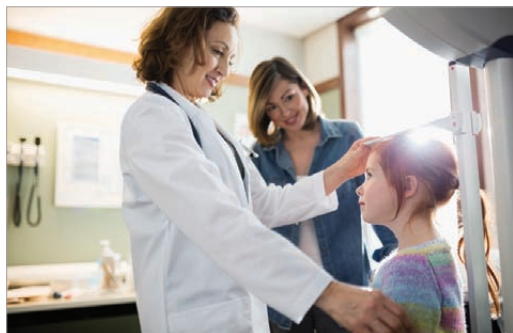
**Mejoramos su presupuesto
manteniendo nuestra CALIDAD**

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



PER QUÈ ÉS MILLOR TENIR UNA MÚTUA?



Actualment el 26 per cent dels catalans tenen una assegurança mèdica privada. Aquesta dada és rellevant i dóna fe del pes que el sector de les mútues té entre la societat. Fins i tot des de l'administració es recomana de contractar-ne una.

Moltes persones es plantegen la possibilitat de contractar una mútua que protegeixi la seva salut i la de la seva família i els assegurui l'assistència sanitària més còmoda, ràpida i eficaç, així com els diagnòstics, tractaments, analítiques, proves i hospitalització al moment en el qual ho necessitin. Aquests serveis estan coberts per la sanitat pública però la massificació de la mateixa, les llistes d'espera, així com la falta d'inversió porten a molts a decantar-se per una solució sanitària privada.

La rapidesa

El temps que has d'esperar per poder realitzar-te proves diagnòstiques per mútua es troba en una mitjana de 8 dies, mentre que a la sanitat pública et portaria més de 47. Heus aquí la clau.



Centre d'Osteopatia Posturologia - Medicina Xinesa

- Hipopressius
- Sól Pèlvic
- Ajut tractaments fertilitat
- Dietètica i nutrició

www.taowo-man.com

info@taowo-man.com

93 741 03 66 / 649 906 144

C/ Antoni de Capmany 14-16 · Mataró



ALIANÇAMATARÓ

més enllà d'una mútua

ASSEGURANCES DE SALUT

Des de 23€/mes

PER UNA VIDA MÉS TRANQUIL·LA

Pl. de les Tereses, 22 · Mataró · T 902 220 475 · 93 796 04 75



www.facebook.com/novaaliancamataronina



Som globals. Som locals



El món gira molt ràpid.
La teva ciutat també.

Llegint i compartint
El Tot Mataró fas possible
un mitjà local,
independent i gratuït.

Gràcies!

tot Salut



Amb la lleugera millora de la situació econòmica, que es comença a notar -de forma encara massa incipient- a les butxaques dels mataronins i mataronines, la salut i el benestar mereixen recuperar l'atenció que es mereixen.



DEL 4 AL 10 DE MARÇ DE 2016



El Tot Mataró

www.totmataro.cat