



tot Salut

SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:

el
tot
Número 1788

MATARÓ

i MARESME

a XXXVII ■ Del 29 de setembre al 5 d'octubre de 2017 ■ www.totmataro.cat

Grup de comunicació eltot.cat



tot MATARÓ.CAT

 portalmataro.com

FOSBURY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOTESPORT.CAT
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA

tot Salut

Aquesta setmana al Tot Mataró ens centrem en la que és, amb tota la lògica, la principal preocupació de les famílies. El sector de la salut és un dels més potents i propers a la ciutadania. En repassem alguns noms propis a escala local.



L'aposta per l'excel·lència

La Clínica Dental Mónblanc va camí dels cinc anys de vida convertida en referència

La Clínica Dental Mónblanc, situada al cor de la ciutat a la Plaça de les Tereses, va camí dels cinc anys de singladura essent una referència en l'aposta per l'excel·lència professional i el bon tracte. En parlem amb el Lluís Vallverdú, el seu màxim responsable, per conèixer quin és l'ADN d'aquest centre mataroní.

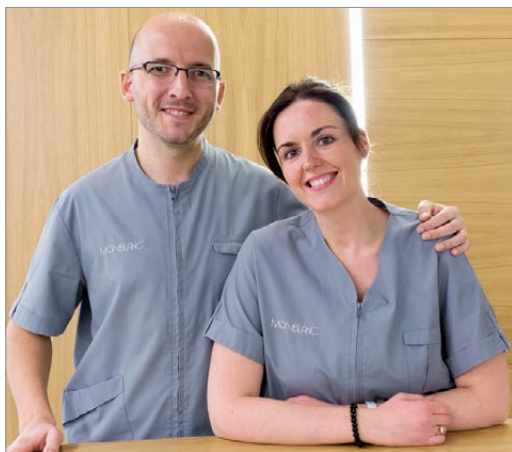
Sou una clínica d'alt nivell, què significa això?

La nostra clínica té un nivell professional molt alt perquè l'equip ha estat seleccionat amb molta cura,

pensant sempre en l'objectiu d'estar a l'alçada de les expectatives tant a nivell personal com professional. Els nostres pacients confien en nosaltres i ens confien les seves famílies. Sabem que no hi ha res més important per ells i responem per no decebre'ls. Tots els membres del nostre equip ens hem format acadèmicament a consciència, especialitzant-nos en les nostres àrees de treball i, el més important, seguim en formació contínua per estar a l'última i poder oferir els millors tractaments possibles.

Les grans instal·lacions us singularitzen. Això no va en detriment del tracte personal i familiar?

Al contrari. Nosaltres som un matrimoni que tenia una il·lusió. Vam treballar molts anys per altres fins que va arribar el nostre moment i la il·lusió es va convertir en projecte, el que va originar aquesta clínica. Creiem que hem aconseguit crear el centre que qualsevol odontòleg voldria, on podem treballar com ha de ser: sense pressions comercials, amb el temps i els mitjans que es necessiten i amb un personal que ja forma part de la família. Tot això fa que els pacients estiguin ben tractats, ben cuidats i se sentin mimats. Per nosaltres és molt important que qui entri a la nostra consulta se senti del tot còmode.



Tècniques pioneres en estètica

Gràcies a tècniques com el disseny digital, Mónblanc ofereix als seus pacients la possibilitat de mostrar virtualment els resultats dels tractaments



L'evolució d'un somriure gràcies al disseny digital

L'aplicació de la tecnologia digital pot semblar impròpia d'una clínica dental però a Mónblanc, sempre atents a les últimes tècniques, aposten pel Disseny Digital de Somriures per singularitzar-se. És una de les seves divises.

de vídeo i càlculs matemàtics i de disseny. El propi pacient veu com quedarà el seu somriure gràcies a uns motlles especials. I convençut del resultat inicia el tractament.

L'aposta de Montblanc per la tecnologia digital és un dels aspectes que els converteix en un centre diferent a tota la competència. Disseny Digital aplicat a l'estètica bucal? Pot sonar estrany però en essència és l'ocasió de dissenyar un nou somriure ideal i adequat a l'expressió, personalitzat en cada cas i, sobretot, amb la capacitat de veure en vídeo el resultat abans que hagi començat el tractament.

Gràcies a aquesta tècnica, **el pacient pot veure com quedarà amb una idea molt aproximada abans de començar**. S'escull com arribar-hi a través de l'assessorament professional convingut i s'hi apliquen les últimes tecnologies i aparatologia per les quals l'equip professional es forma.

Una de les màximes del centre és "**Com més clar es vegi el destí, més fàcil trobarem el camí**". Tenen clar que l'important és que el pacient sàpiga què vol i escollir conjuntament entre professional i particular el camí d'arribar-hi. En el Disseny Digital del Somriure, per exemple, es dissenya primer virtualment el futur somriure a través de patrons, edició

L'aposta per l'estètica requereix de la confiança entre professional i pacient. Una constant en tots els tractaments que ofereix Mónblanc.

Els tractaments d'estètica són especials per persones amb males posicions dentals, canvis de color o forma o exposició excessiva de les genives, entre d'altres.

Dr. Saltor
Pediatría

Centre mèdic pediàtric privat i concertat amb les principals mütues

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

Cuidem de la salut
50 Anys dels teus fills

La disfunció erèctil: cada cop més comú

Més de 500 mil catalans de més de 25 anys pateixen aquesta patologia d'incapacitat persistent de mantenir una erecció que permeti una relació sexual satisfactòria



Actualment a Catalunya uns 544 mil homes de més de 25 anys pateixen de disfunció erèctil, segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística (INE). Es tracta d'una patologia que es caracteritza per l'incapacitat persistent d'aconseguir i mantenir una erecció suficient per a permetre una relació sexual.

Els experts asseguren que la parella té un paper actiu a la detecció i solució del problema. El percentatge d'incidència se situa a prop del 20% i va augmentant amb l'edat: la meitat dels majors de 60 anys pateixen disfunció erèctil.

Segons els professionals, la impossibilitat de mantenir la rigidesa que permeti una activitat sexual basada en la penetració és molt variable i va augmentant amb l'edat.

Les causes

Dels més de 2 milions 700 mil homes majors de 25 anys censats a Catalunya, 544 mil pateixen disfunció erèctil. Les causes són, majoritàriament, vasculars, neurològiques, hormonals, medicamentoses i psicològiques. A més, els mals hàbits de vida que portem en la societat actual com, per exemple, el tabaquisme, el consum d'alcohol, el sedentarisme i l'obesitat, influeixen negativament en el bon funcionament de la vida sexual de les persones.

Actualment existeixen tractaments i solucions segures i efectives per aquesta patologia. Alguns dels medicaments s'han d'administrar per prescripció facultativa i funcionen en un percentatge molt alt de casos. Tot i això, els experts recomanen no cercar informació i solucions per internet sense recórrer al consell dels professionals.

El paper de la parella

Els experts consideren que la parella té un paper fonamental en la detecció i tractament de la disfunció erèctil perquè és un suport bàsic davant la situació. A partir dels 45 o 50 anys l'home hauria de sotmetre's a controls anuals per detectar els possibles problemes relacionats amb la salut sexual.

SANAT
CENTRE DE IOGA
i
TERÀPIES 2JAJUTAN

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

CIDIE

BENESTAR PSICOLÒGIC
i EMOCIONAL

C/ Pintor Velázquez 66, Mataró
www.cidie.es
psicologia@cidie.es
T 937 960 916

- Atenció psicològica.
- Psicoteràpia adults, infants i adolescents.
- Teràpia afectivosexual.
- Mediació familiar.
- Teràpia de grup.
- Ioga.
- Mindfulness.
- Formació en Intel·ligència Emocional.

ARA TOCA CANVIAR DE "MÚTUA"



*3 MESOS
GRATUÏTS

PERQUÈ si no canvies ara et pujaran la quota i t'hauràs de quedar un any més

PERQUÈ si véns a la ISSA tindràs tots els millors metges i clíniques de referència (USP Dexeus, Hospital de Nens, Dr. Saltor, CGO, etc)

PERQUÈ t'ho posem fàcil, t'escoltem i ens adaptem al que necessites.

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

Carrer Nou, 46 08301 Mataró · 937 902 214 · info@clineaissa.com
www.clineaissa.com

* 3 mesos gratuïts per a noves contractacions fetes abans del 31/12/2017

Relació directa entre risc cardiovascular amb la Malaltia Renal Crònica

Detecten una relació directa entre els pacients amb Malaltia Renal Crònica i les persones que reuneixen entre vuit i deu factors de risc cardiovascular



L'acumulació de Factors de Risc Cardiovascular eleva exponencialment la possibilitat de patir Malaltia Renal Crònica. Així ho mostra l'Estudi ENRICA que ha utilitzat una mostra de més d'onze mil persones. La prevalença de la Malaltia Renal Crònica en persones sense factors de risc cardiovascular se situa en el 4,5%, mentre que es troba per sobre del 52% en els pacients que reuneixen entre 8 i 10 factors de risc cardiovascular.

Els experts de la Societat Espanyola de Nefrologia (SEN) han detectat una relació directa entre les malalties de ronyó i cor i la importància dels estils de vida saludables per prevenir-les.

La investigació que ha arribat a aquesta conclusió, l'Estudi ENRICA, ha comptat amb la participació d'especialistes de l'Hospital Universitari Central d'Astúries, la Universitat Catòlica Santa Teresa de Jesús, l'Hospital Universitari 12 d'octubre, la Universitat Europea i la Universitat Autònoma de Madrid, l'Hospital Reina Sofía de Còrdoba i l'Hospital Torrecàrdenes d'Almeria. La mostra d'estudi sobre la que es basen les dades està composta per 11.505 persones amb característiques diverses que constitueixen una representació de la població espanyola.

Amb aquest estudi van intentar detectar el grau de relació de la malaltia amb deu factors de risc cardiovascular: l'edat, la hipertensió arterial, l'obesitat, l'obesitat abdominal, el tabaquisme, el colesterol elevat, el colesterol disminuït, l'hipertrigliceridemia, la diabetis i el sedentarisme.

La importància de cuidar-se

Les morts produïdes per aquesta patologia han augmentat a tot el món un 82% entre els anys 1990 i el 2010. Així doncs, només el VIH/SIDA o la diabetis superen el nombre de morts per malaltia.

Assistència Domiciliària
per a les Persones Grans
i amb Dependència

ASISTED

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

**LLOGUER CONSULTA
COMPARTIDA
AL CENTRE DE MATARÓ**

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

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





dr. Pere Pérez Peña

centres d'aplicacions làser

medicina interna . medicina làser

www.drpereperez.es

Tractament del dolor amb làser

artrosis, 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

El teu fill o filla mira la tele amb la boca oberta?

Consells de la Dra. Rosa Maria Ros sobre la importància dels bons hàbits bucal



Quan el nostre fill/a té les dents mal col·locades el primer que pensem és que no li caben a la boca. Tindrà la mandíbula petita?, o les dents molt grans? Serà un tema hereditari? ... Les causes de les males posicions dentals en poden ser moltes: genètiques, òssies, dentals i/o mals hàbits.

La respiració bucal i/o la posició incorrecta de llavis i llengua són les causes principals del mal desenvolupament mandibular i la mala alineació de les dents. Si el nen/a empassa malament (deglució atípica), provoca que la llengua busqui el llavi per deglutir, no permetent la bona col·locació i ajustament de les dents. Si el nen respira per la boca, no hi ha un bon tancament de llavis i això provoca unes dents més avançades amb un paladar més estret.

La respiració bucal no tan sols afecta el desenvolupament dental i maxil·lar del nen/a, aquest/a es pot cansar més fàcilment, patir un son més intranquil, roncar, aixecar-se més cansat/da, fer ulleres, etc. Tot això pot repercutir en el seu rendiment diari.

Aquests i d'altres mals hàbits bucal són més fàcils de corregir en edat de creixement, podent així permetre un bon desenvolupament ossi, amb una correcta i estable alineació dental. L'odontòleg us pot ajudar, des del naixement, amb consells per prevenir aquests mals hàbits. En cas d'estar aquests ja adquirits, es poden rectificar amb un tractament senzill i eficaç, que combina uns simples aparells bucal amb uns exercicis de logopèdia.

Amb uns bons hàbits adquirits, qualsevol tractament posterior serà més simple, més eficaç i més estable en el temps.

Dra. Rosa M^a Ros

clínica dental

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

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

HORARI

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

Dimecres de 9:00 a 20:00h

Divendres de 9:00 a 19:00h



Dra. Rosa Ma. Ros

EL MÉS IMPORTANT
LA TEVA SALUT



UNITAT DE MEDICINA ESPORTIVA

45è
aniversari
1972-2017

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

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

MEDICINA ESPORTIVA



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



SERVEIS CENTRALS

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

MEDICINA ESPORTIVA I REHABILITACIÓ

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

www.rehasTET.com

☎ 93 758 98 05

És important detectar els trastorns alimentaris

El factor social és el que més propicia l'aparició de trastorns d'aquest tipus com, per exemple, l'anorèxia o la bulímia



Durant les darreres dècades la detecció de casos de trastorns de la conducta alimentària (TCA) ha anat en augment. Tot i que situacions d'estrès i conflicte poden afavorir el desenvolupament d'aquestes malalties, el factor social és el que els experts indiquen que afecta més el TCA, uns trastorns de tipus multicausal.

La imatge corporal associada a l'èxit que ofereixen els mitjans de comunicació o la publicitat sovint afavoreixen l'aparició d'inseguretats. Per això és important detectar amb rapidesa els

joves que presenten algun símptoma de TCA per evitar l'agreujament del trastorn i facilitar-ne la seva recuperació.

Els problemes amb els companys de l'escola o l'inici d'una dieta per perdre pes poden ser els desencadenants d'algun tipus de TCA. Els experts detecten que els adolescents i joves amb una conducta més obsessiva, perfeccionista i amb èxit escolar, tenen més tendència a desenvolupar anorèxia, mentre que els que són més impulsius i que busquen emocions fortes, tendeixen a la bulímia.

La possibilitat de recuperació

Segons dades de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia, prop d'un 70% de les persones que pateixen un trastorn de la conducta alimentària es recuperen. Algunes ho fan completament, mentre que d'altres fan una vida normal tot i seguir controlant la dieta i el pes del seu cos. En els pitjors dels casos malauradament la malaltia es pot cronificar.

Per fomentar la recuperació és necessari reconèixer el problema i generar una xarxa de treball conjunt per la recuperació de la persona afectada pel TCA. Cal que es recorri a professionals de la psicologia que puguin valorar cada cas i assessorar sobre les mesures adients per resoldre el seu trastorn.

Dra. Otilia Boix

més de 30 anys amb vosaltres

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

INFORMACIÓ
GRATUÏTA



TRACTAMENTS
PERSONALITZATS

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



Emocosmética®
Cosmètica
Natural



IOTT
INSTITUTO OFTALMOLÓGICO
TRES TORRES

¿CATARATAS, VISTA CANSADA?

Con Láser catalys
Tecnología de alta precisión

1ª VISITA

GRATIS Y SIN COMPROMISO



Dr. Emilio Juárez
Director médico

CATALYS®
Precision Laser System



Les claus d'una bona salut

Combinar una dieta adient a les nostres característiques i necessitats amb activitat física freqüent ajuda al benestar físic i mental



Diuen que les claus per gaudir de bona salut radiquen en tenir una dieta equilibrada i fer esport. Tot i això, no tots necessitem la mateixa quantitat de cada un dels nutrients imprescindibles per la vida ni necessitem practicar esport amb la mateixa intensitat, sinó que varia en funció de factors com l'edat, el sexe o la nostra talla.

Tot i així, ingerir una quantitat equilibrada d'aliments que ens aportin nutrients diversos i evitar portar una vida sedentària és bàsic per gaudir de bona salut. És important que les calories ingerides es corresponguin amb les que el nostre metabolisme crema diàriament. Una dieta equilibrada és aquella que compta amb una gran quantitat de carbohidrats, un 25% aproximat de greixos, una quantitat menor de proteïnes i un consum baix de fibra. Així doncs, la base de la dieta hauria d'estar composta per pa, arròs, pasta o cereals, seguida del consum diari de fruita i verdures. Es recomana també consumir diàriament, però en menor mesura, derivats làctics i oli d'oliva. La carn de pollastre, els ous, els llegums i el peix són aliments que s'han de consumir diversos cops a la setmana però sense abusar-ne. Per últim, els aliments que s'haurien d'ingerir en menor quantitat són els embotits, la carn vermella, els dolços i la brioixeria, entre altres aliments.

Caminar o practicar algun esport

Hi ha esports i activitats físiques adequades per a tots els gustos, només cal trobar aquella activitat que ens motivi per realitzar-la freqüentment. Així doncs, per exemple, podem optar per córrer, anar al gimnàs, anar a classes de ioga o pilates, fer ciclisme, natació, ballar, escalar, i moltes d'altres activitats.



Activat
FES-TE VOLUNTARI




www.activatvoluntari.org

FUNDACIÓ HOSPITAL
SANT JAUME I SANTA MARGREDA

Carrer Sant Pelegrí, 3
08301 Mataró • 93 741 91 60

Rosa Garriga
centre de quiromassatge
i teràpies naturals

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

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

- CURSOS -
Reiki Blanc® · Kinesiologia · Massatge infantil · Massatge Ayurveda · Ioga

TOTS ELS CURSOS ESTAN ACREDITATS I ES LLIURARÀ DIPLOMA

rosagarriga-terapiasblogspot.com



MARIA LÓPEZ I MULET
PSICÒLOGA - PSICOTERAPEUTA
MINDFULNESS - EMDR

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

Qui no ha necessitat
mai ajuda?



INSTITUTO MÉDICO TECNOLÓGICO

www.uovirtual.net

La tecnología
más innovadora
en Urología
y Medicina
Sexual.

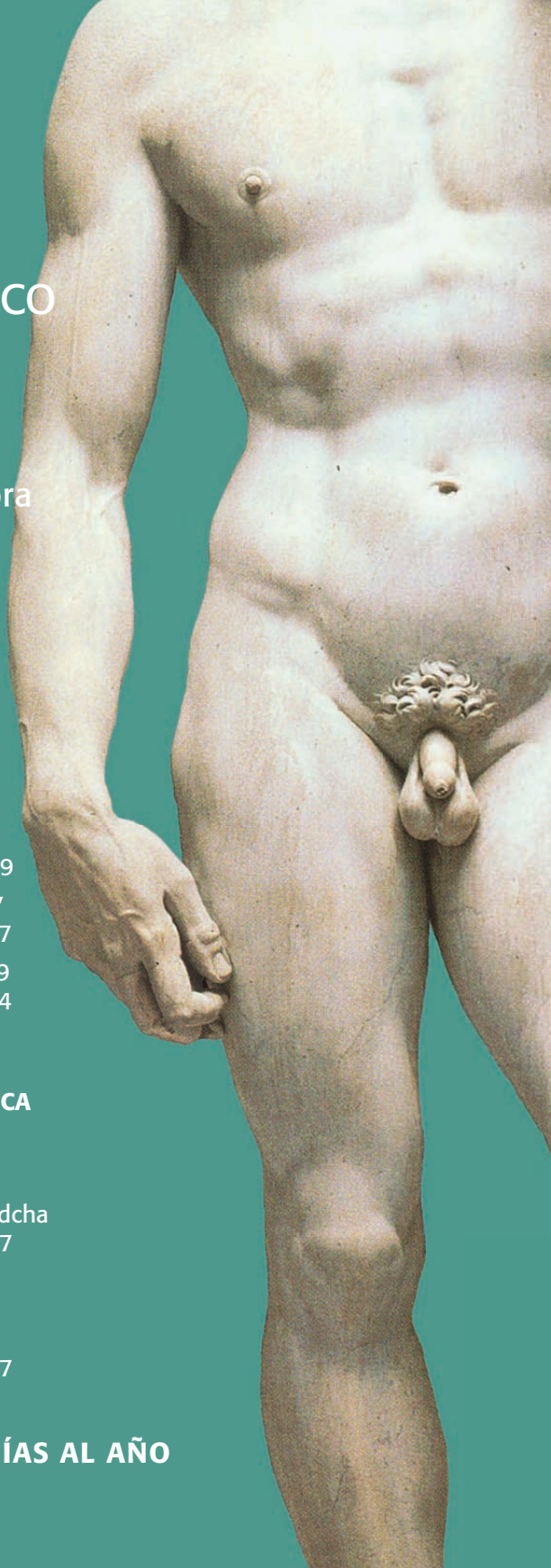
BARCELONA

- Escorial 171
T. +(34) 93 285 3399
- Alegre de Dalt 65-67
T. +(34) 93 213 6767
- Passeig Bonanova 69
T. +(34) 93 418 3104

AGRUPACIÓN MÉDICA DEL MARESME

- MATARÓ
Cristòfor Colom 63, dcha
T. +(34) 93 790 6347
- LLAVANERES
Sant Joan 12
T. +(34) 93 790 6347

ABIERTO 365 DÍAS AL AÑO



39 anys de podologia i serveis ortopèdics

Cafranc és una empresa capdavantera en el sector que utilitza els aparells més innovadors per garantir un servei proper i de qualitat



Cafranc és una empresa de Mataró amb una llarga trajectòria que va néixer el 1978 de la mà de Francesc Carretero. En els seus inicis es dedicava exclusivament a oferir serveis de podologia però l'any 1985 es van proposar ampliar les seves tasques oferint també productes d'ortopèdia.

A Cafranc, a més de tractaments de podologia, hi podeu trobar productes d'ortopèdia com cadires de rodes elèctriques o manuals, escúters elèctrics, grues o llits elèctrics, entre altres. A més, ofereixen el millor Servei d'Assistència Tècnica (SAT) per atendre tot el que els clients puguin necessitar. A més de disposar d'un ampli catàleg de productes a la venda i d'ofertes especials en els escúters elèctrics, disposen d'un espai amb professionals que reparen qualsevol element elèctric. Cafranc també va ser la primera empresa de

Mataró i el Maresme en impulsar un espai d'estudi de supressió de barreres arquitectòniques, és a dir, de visites a domicili dels pacients per aconsellar-los les adaptacions més adients per la seva discapacitat a la seva llar. Un servei tècnic molt útil pels pacients quan rebien l'alta dels centres mèdics i volien recuperar la normalitat a la seva vida.

Augmenten els professionals de podologia

Recentment a Cafranc han augmentat l'oferta de professionals per poder atendre millor tots els clients. Ara compten amb tres podòlegs, amb la D/P Laura Carretero al capdavant. També disposen d'un sistema innovador per detectar les malformacions o problemes als peus: una estoreta que, en caminar-hi, avala la marxa dels pacients i envia informació detallada sobre la posició del peu. El fundador de l'empresa, Francesc Carretero, recomana controlar la posició dels peus en els infants a partir de quatre anys per prevenir possibles problemes futurs.

En canvi, els adults recorren al podòleg quan els fa mal, tenen algun problema o malestar al peu. Llavors han de demanar cita i consultar al podòleg. A Cafranc, un cop feta la revisió, arriben a un diagnòstic i valoren si cal un tractament quirúrgic o ortopodològic, una malformació que caldria solucionar amb plantilles. Carretero recomana la prevenció com a eina bàsica per evitar problemes a llarg termini. Cal vigilar el tipus de sabata que es porta, que recomana que es lligui bé al peu i al turmell perquè aguantant les desviacions del peu. També aconsella que sigui suau per poder moure bé les articulacions del peu.



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

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



Atenem mútua
Aliança-Mataronina





CAFRANC

TECNOLOGIA AL SEU SERVEI



SUNRISE
MEDICAL

Servicio Técnico Autorizado



C. Cuba, 46 baixos | Mataró | 937 963 001 | www.cafranc.com

VISITES CONCERTADES DE DILLUNS A DIVENDRES



Ampliem el servei de professionals per oferir un millor servei de podologia.

REVISIONS • EXPLORACIÓ DE LA MARXA AMB PLATAFORMA DE FORCES • PLANTILLES.

Cadires elèctriques • Scooters • Llits elèctrics • Domòtica • Salvaescales • Plataformes • Elevadors verticals

Reparacions i Manteniment • Taller propi • Muntatge i Servei Post-venda

Sterling Little Gem 2

Abans

~~1.550€~~ **1.150€**



Sterling Pearl

Abans

~~1.950€~~ **1.550€**



Sterling S 425

Abans

~~2.300€~~ **1.900€**



Sterling Sapphire 2

Abans

~~1.800€~~ **1.400€**

Gaudeixi de la seva llibertat, **ARA ÉS EL MOMENT!**

L'angina de pit, pitjor en el cas de les dones

Elles tenen pitjor qualitat de vida que els homes, segons un estudi que ho atribueix a una raó fisiològica però també social



Les dones amb angina de pit tenen pitjor qualitat de vida que els homes. És la conclusió d'un estudi que compta amb la participació de l'Hospital de Sant Pau que s'ha fet públic aquest 2017. Segons la investigació, una de les raons podria ser fisiològica, perquè les dones tenen una afectació coronària diferent, més freqüència de malaltia microvascular i menys arterioesclerosi coronària de vas gran que els homes. També s'apunta a una hipotètica raó de caire social, atès que la dona sol avantposar la família a la salut pròpia.

Comparat amb els homes, les dones que van participar en l'estudi tenien més edat i prevalença similar d'hipertensió arterial i diabetis mellitus, taxes més altes d'insuficiència cardíaca, asma i hipertiroidisme i una freqüència cardíaca més alta. Eren menys fumadores, tenien taxes més baixes de malaltia arterial perifèrica, malaltia pulmonar obstructiva crònica i infart de miocardi previ. Eren condicions mèdiques similars però es detectava, en canvi, que les dones tenien pitjor qualitat de vida. Els investigadors consideren que això podria ser perquè pateixen un enduriment de les artèries coronàries "probablement una mica diferent", en paraules de Xavier Garcia-Moll Marimon, cap de la Unitat d'Hospitalització del Servei de Cardiologia de l'Hospital de la Santa Creu i de Sant Pau i un dels autors de l'estudi.

Segons Garcia-Moll, les dones tenen més freqüència de malaltia coronària microvascular, és a dir, "plaques d'ateromes que afecten els vasos sanguinis petits del cor", a banda de menys plaques arterioescleròtiques en vas coronari gran que els homes. Un altre factor a tenir en compte, tot i que només és una hipòtesi dels investigadors, podria ser de tipus social. "Les dones, tot i que es cuiden igual que els homes, sempre avantposen la família a la salut pròpia", assegura l'expert.

El per què es desconeix

Segons els investigadors, aquest tipus d'angina de pit microvascular és més freqüent en dones que en homes, i ara com ara se'n desconeix la raó.

SENT ACTIU

CENTRE DE DIA PER A LA GENT GRAN



ESPAI
TERAPÈUTIC
MARESME

CENTRE DE SALUT MENTAL I TERÀPIES A MATARÓ



**Cuidem la teva salut mental i alimentem
la teva intel·ligència emocional**

- ✧ Psiquiatria adults i infanto-juvenil
- ✧ Psicologia adults i infanto-juvenil
- ✧ Logopèdia i foniatria
- ✧ Reeducació i psicopedagogia
- ✧ Avaluacions clíniques i neuropsicològiques

- ✧ **Tallers, sessions, xerrades:**
Mindfulness, Educació Emocional,
Coach, sexologia, Creixement
i millora personal, etc.

www.espaiterapeuticmaresme.com

93 790 22 14

Què és el COACHING personal?

El Coaching personal és un procés en el qual el Coach acompanya a la persona a aconseguir allò que busca.



Judit Figarola treballa actualment com a Coach Personal i Professional



JUDIT FIGAROLA
CERTIFIED COACH

Judit Figarola es forma com a Coach Personal i Professional a EAE Business School en el Màster Desenvolupament Directiu, Intel·ligència Emocional i Coaching Certificat per la UPC, així com a diversos instituts reconeguts com l'Institut Gestalt de Barcelona. És sòcia de ICF-Federació Internacional de Coach que regula i avala al Coach professional.

Com a observadors que som, cada persona veu i viu els esdeveniments de forma única i segons les seves creences, cultura, història, vivències. El treball del coach consisteix a acompanyar a examplar la mirada de l'observador per tal que pugui créixer i treure tot el potencial que porta a dins oferint a ell i al món la millor versió de si mateix.

Per què un procés de COACHING?

Per avançar cap al lloc on TU vols estar a tots els nivells, tant professional com personal. Què és el que vols canviar? Trobar feina? Modificar hàbits? Millorar les relacions personals? Una infinitat d'objectius, cadascú amb els seus interessos. Les tècniques utilitzades per aconseguir el resultat en cadascuna d'aquestes fases són variades. Bàsicament preguntes potents que encenen el motor a obtenir respostes que estaven amagades i surten a la llum.

D'AQUÍ 6 MESOS ON T'AGRADARIA ESTAR?

Cóm és un procés de COACHING?

META: què vull aconseguir?

REALITAT: on sóc ara?

OPCIONS: quines opcions tinc?

PLA D'ACCIÓ: QUÈ? QUAN? COM?

GESTIONAR EL PROGRÉS: Valoració Personal



JUDIT FIGAROLA
CERTIFIED COACH



juditfigarolacoach.wordpress.com

www.facebook.com/jfigarola

Sessions a diferents
emplaçaments, tant en el
centre com a domicili.

INFORMA-TE'N!

T.625 07 74 41 · juditfigarola@gmail.com



MEDITRAUMA CENTRE MÈDIC



- Servei d'Urgències.
- Medicina general.
- Servei d'Infermeria.
- Anàlisis clíniques.
- Radiologia convencional.
- Pediatria.
- Psicologia Infantil.
- Oftalmologia.

- Traumatologia.
- Fisioteràpia (nou servei diatèrmia avançada).
- Podologia.
- Odontologia.
- Certificats mèdics, carnets de conduir, armes etc.
- Medicina esportiva.
- REVISIONS ESPORTIVES.

HORARIS DE VISITES MÈDIQUES i URGÈNCIES:

- De dilluns a divendres de 08:30 a 20:00h visites mèdiques.
 - Analítiques de 08:30 a 10h.
 - ATS de 09 a 14h.
- Carnets de conduir de dilluns a dijous de 10:00 a 12:00h i de 16:00 a 20:00h
els divendres 10:00 a 12:00h i de 16:00 a 18:00h.

Aural: el camí a la millor audició i al benestar



“Voler millorar la nostra audició és el primer pas cap al benestar i la qualitat de vida”.

Aquest és el punt de partida de la xarxa de centres auditius Aural, la marca creada pel distribuïdor de Widex a Espanya, Widex Audiófons, que compta amb un centre a Mataró (Plaça de Cuba, 2).

El centre auditiu Aural de Mataró forma part d'una xarxa, la xarxa Aural, considerada la xarxa de centres auditius d'excel·lència per l'atenció que ofereixen (serveis exclusius i rigorosos protocols de treball), la professionalitat i l'elevat nivell formatiu dels audioprotetistes que hi treballen i l'altíssima qualitat dels seus audiófons a, de la marca Widex. Malgrat l'excel·lència dels audiófons Widex, al centre auditiu Aural de Mataró són molt conscients

que perquè un audiófon ofereixi a la persona amb pèrdua auditiva les màximes prestacions cal que l'adapti un professional d'alt nivell que, a més, segueixi un exigent protocol de treball.

El camí Aural

Aquest protocol d'atenció és el que s'ha denominat “el camí Aural”, i consta de diverses fases: l'escolta activa del pacient, la realització dels estudis auditius (que són gratuïts, indolors i no invasius), la prova gratuïta i personalitzada de l'audiòfon, l'assessorament i l'explicació de totes les facilitats que els centres Aural ofereixen als seus clients perquè puguin adquirir els seus audiófons i l'adaptació de l'audiòfon, una adaptació rigorosa, precisa i personalitzada. Un cop l'audició resulta satisfactòria per a la persona, al centre Aural de Mataró planifiquen amb el pacient una sèrie de visites de seguiment i de revisions anuals que tenen com a objectiu assegurar que l'audiòfon està proporcionant el màxim rendiment. El centre Aural de Mataró dona les màximes facilitats a les persones que s'adapten un audiófon. De fet, compta amb un servei d'audició a tres anys que inclou piles gratis, reparacions, assegurança i substitució en cas de trencament.

“**Millora la teva audició pel preu d'un cafè**”

Els teus audiófons per **1'50** €/Dia

I gaudeix dels bons moments



Aural
Centres Auditius Professionals

Plaça de Cuba, 2
Mataró
T. 937 573 282

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

DENTS & IMPLANTS



**PRÓTESIS
REMOVIBLE
SOBRE
IMPLANTES**



**PRÓTESIS
FIJA
SOBRE
IMPLANTES**

FINANCIACIÓN

24 meses sin intereses.
Primera visita y radiografía gratuita.



**IMPLANTES
DENTALES
220€**

**EXTRACCIONES
GRATUITAS ***

tel. 93 536 67 00

Camí de la Geganta, 93 - MATARÓ

*en pacientes con tratamientos de implantes dentales

Contra l'estigmatització de la salut mental

L'Associació Salut Mental Mataró – Maresme treballar per l'acompanyament de familiars i de persones amb patiment psicològic en la recerca del seu benestar



L'Associació Salut Mental Mataró - Maresme és una entitat sense ànim de lucre nascuda fa dues dècades que ofereix ajuda a persones amb patiment psicològic a les seves famílies. Amb una setantena de socis i sòcies, els membres de l'entitat consideren que és una necessitat associar-se per poder treballar per millorar l'atenció i per obtenir molts més recursos i serveis d'ajuda a les famílies i persones amb una malaltia mental, per tal que tinguin unes condicions de vida digna. I també és una necessitat, que des de l'Associació ho tenen molt present, la de lluitar contra l'estigma i la discriminació que hi ha vers la salut mental.

La seva tasca tangible és l'acompanyament en el procés de la malaltia oferint suport, orientació i assessorament. Tot i així, destaquen que des de l'entitat és molt important la lluita contra l'estigma social entorn aquests trastorns i la lluita per aconseguir recursos de tots tipus pel benestar aquestes persones com són, per exemple, centres tutelats, centres comunitaris, etc. També disposen d'un grup d'ajuda mútua que bimensualment reuneix a familiars per tal que puguin compartir la seva situació en el dia a dia.

Des del mes passat treballen conjuntament en la Taula de Salut Mental. La presidenta de l'Associació, Susana Plasencia, explica que la creació de la taula és un gran avenç perquè permet que tots els actors estiguin coordinats en les seves actuacions i decisions.

Normalitzar la salut mental

Des de l'associació també consideren bàsic normalitzar el concepte de salut mental i tot el que l'envolta per lluitar contra el rebuig i els tabús que hi ha al seu voltant.

SMC salutmental
Catalunya

Mataró - Maresme



Programa d'acompanyament integral.

Programa d'intervenció familiar.

Escola de famílies.

Grup Ajuda Mútua (GAM).



Contacta amb nosaltres i t'informarem:

C. Sant Pelegrí 3r 1a · Mataró · T 690 037 537 · salutmentalm@gmail.com



Molt més que un centre estètic

S'inaugura el Centre Terapèutic i Estètic Mataró

El Centre Terapèutic i Estètic Mataró (CTM) és un nou espai situat al carrer Jaume Comes i Jo destinat a garantir el benestar dels clients amb l'ús de diverses tècniques terapèutiques i estètiques.

El CTM es proposa oferir mesoteràpia, massatges terapèutics específics, acupuntura i tractaments estètics facials de cabina, anti edat, facials luxury i corporals. El dia 29 de setembre a les 17 h i el dia 30 a les 10 h del matí el centre farà la seva inauguració oficial amb una sessió informativa i un monogràfic gratuït obert a tots els públics. La mesoteràpia i els tractaments estètics facials i corporals ajuden a millorar l'aspecte de la cara i la pell. El mesoslim, per exemple, és un reductor corporal que actua sobre la cel·lulitis o la pell de taronja, el mesofiller redueix les arrugues, el mesobright aclareix les zones hiperpigmentades de la pell i el mesobt-lift per suavitzar les línies d'expressió.

Tractaments pel dolor

Si vols un massatge terapèutic, CTM ofereix diversos tipus de massatges dorsals, lumbar, per la ciàtica, cervicals i per a les cames cansades. El mètode de punció amb agulles indolores, l'acupuntura, pot ser una altra manera de combatre el dolor intens, així com l'auriculo-teràpia, una manera de tractar el cos humà a través del pavelló auricular.



C.T.M

Centre Terapèutic i Estètic Mataró



Molt més que un centre estètic!

DIVENDRES 29 D'OCTUBRE A LES 17:00 HS
DISSABTE 30 D'OCTUBRE A LES 10:00 HS

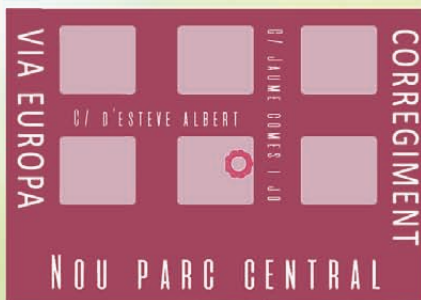
GRAN INAUGURACIÓ!

SESSIÓ INFORMATIVA I MONOGRÀFIC
GRATUÏT A C.T.M.

MASSATGES

- MIL I UNA NITS (Massatge relaxant i recuperador)
- PROFUNDITAT DE LA TERRA (Massatge amb pedres volcàniques calentes)
- IMMENSITAT DE ZEUS (Massatge estimulant i reactivador)
- ESSENCIAL DE BAMBÚ (Massatge amb canyes de bambú)
- MASSATGE TERAPÈUTIC ESPECÍFIC (Massatge dorsal, lumbar, ciàtica, cervical, cames cansades...)

- ACUPUNTURA ZONAL
- AURICULO-TERÀPIA
- MESOTERÀPIA
- TRACTAMENTS FACIALS I CORPORALS



Carrer de Jaume Comes i Jo, 11
- 08304 -
MATARÓ

INFORMACIÓ I RESERVES: T. 937 414 709
info@centreterapeuticiesteticmataro.com
www.centreterapeuticiesteticmataro.com



/centre terapeutiic mataró

No deixis que la psoriasi et limiti

La psoriasi afecta més d'un milió de persones a Espanya, la meitat de les quals no rep el tractament adequat



Una malaltia que produeix vermellor, escates i picor, i que "pot ser devastadora a nivell psicològic, especialment quan afecta zones visibles com la cara, les mans o la zona genital", explica el Dr. Pablo de la Cova, Membre de la Acadèmia Espanyola de Dermatologia i Venereologia (AEDV), què podem fer per pal·liar-les.

Segons el Dr. De la Cueva, la psoriasi és una malaltia no contagiosa "crònica, desfigurant i incapacitant, que no té cura i afecta la qualitat de vida", tant de qui la pateix com dels seus familiars, ja que és "una patologia que pot aparèixer a qualsevol edat" i que "té una càrrega física, emocional i social", afegeix. Es caracteritza per l'aparició de lesions escamoses sobre una pell vermella, que piquen i poden arribar a sagnar, i afecta el 2-3% de la població. Una xifra que va en augment, assenyalen els dermatòlegs.

No es coneix exactament l'origen de la psoriasi, encara que existeix una predisposició genètica. Sí que es tenen clars algunes causes desencadenants, com les infeccions, l'obesitat, la immunodepressió, el tabac, l'alcohol, l'estrès i la ingesta d'alguns medicaments que actuarien sobre una predisposició genètica. Pot ser una malaltia autoimmunitària, però el possible autoantigen no s'ha identificat, incideixen des de la AEDV.



**CLINICA
DRES.LISAK**

30 años
cuidando de
su salud bucodental



- Odontología preventiva y conservadora.
- Endodoncia.
- Estética dental (carillas, blanqueamiento).
- Prótesis fija y removible.
- CIRUGÍA E IMPLANTES.
- ORTODONCIA NIÑOS Y ADULTOS.
- INVISALING.
- ODONTOPIEDIATRÍA.

• 1a visita, diagnóstico y revisión **GRATUÍTA.**
• Financiación a su medida, desde 12 meses sin intereses.

Lunes a Viernes: 9:30 a 13:00 - 15:30 a 20:30
Sábados: Horas convenidas

Avda. Puig i Cadafalch, 181, 1º 3ª, Mataró · T 93 799 74 54 - 616 09 35 87

Alimentació i depressió centren dues conferències

La Fundació Agrupació programa jornades el 24 d'octubre i el 15 de novembre, a les Aules Sènior i al Casal de Gent Gran de Molins



La Fundació Agrupació programa per les properes setmanes dues interessants conferències sobre temes relacionats amb la salut. Una serà el 24 de gener sobre "Alimentació saludable" i l'altre el 15 de novembre parlarà d'"Estat d'ànim i depressió".

La primera serà una conferència per tractar els pilars d'una bona alimentació saludable en les persones grans, amb l'objectiu d'informar sobre la importància de conèixer els aliments de temporada i fer un bon ús dels mateixos. La conferència anirà a càrrec de la Sra. Laura Girona, dietista-nutricionista.

En la cita de novembre es tractarà l'estat d'ànim i la depressió en les persones grans, amb l'objectiu d'informar i donar estratègies per poder conèixer i prevenir aquesta malaltia, que afecta un gran nombre de persones. La conferència anirà a càrrec de la Sra. Imma Playà, Psicòloga.

Regal inclòs

En acabar les presentacions es lliurarà als assistents un exemplar del llibre 'Estat d'ànim i depressió en les persones grans', que forma part de la col·lecció Envel·liment saludable, elaborat amb la col·laboració de la Fundació Salut i Envel·liment de la UAB, a tots els assistents.

 **agrupació**
Assurances du Crédit Mutuel

Superdoctors

T'esperen amb els seus superpoders...



SuperDiagnòstic



SuperAgilitat



SuperPropers



SuperSomriure

... i amb superofertes per a la teva assegurança mèdica

CLINIMEDICPLUS COMPLETMEDIC

Hospitalització, proves i intervencions Visites, proves, urgències i hospitalització

Des de 28,2 €/mes Des de 36,5 €/mes

Promoció vàlida fins al 30 de gener de 2018



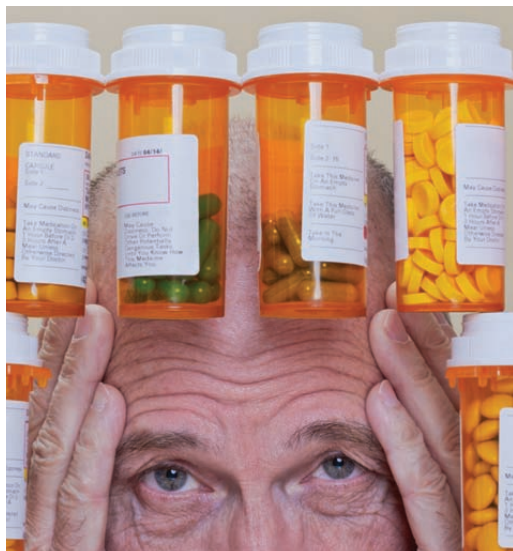
937 411 852

Av. Jaume Recoder, 66-68 · Local Dret · 08301 - Mataró



Les al·lèrgies respiratòries a la tardor

L'asma i la rinitis són els dos tipus d'al·lèrgia respiratòria, les quals afecten un elevat percentatge de la població.



Actualment existeixen un gran nombre d'al·lèrgies que afecten de maneres i amb intensitat diverses a la població.

Aquestes al·lèrgies poden ser de diversos tipus com, per exemple, les respiratòries, les cutànies, les al·lèrgies alimentàries, a medicaments, a picades d'insectes, al làtex o miscel·lànies. Durant la primavera i la tardor és freqüent l'increment d'atacs d'al·lèrgies respiratòries per l'augment dels al·lèrgens en l'aire que respirem.

Rinitis i asma

Les dues al·lèrgies respiratòries més freqüents són la rinitis, que afecta entre el 10 i el 15% de la nostra població, i l'asma, que es calcula que afecta uns dos milions d'espanyols. En la rinitis, la inflamació de la mucosa nasal obstrueix les vies respiratòries i produeix mocs, esternuts i picor a la gola, entre d'altres símptomes. Per la seva banda, l'asma és la inflamació crònica de les vies aèries (bronquis) i requereix control i seguiment mèdic. Ambdues patologies afecten amb més intensitat als mesos de primavera i tardor i compten amb diversos medicaments per tractar-les i millorar la qualitat de vida dels pacients.

 **CAN BOADA**
centre geriàtric

Màxima Qualitat de Vida

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

15
anys

fent camí junts!

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

La depilació ideal pels esportistes

El làser, el millor aliat per a la competició



La depilació, per a moltes persones que practiquen algun tipus d'esport, és tota una necessitat. La seva higiene i cura personal en gran part depenen del mètode escollit.

Les raons per les quals la depilació ajuda a l'esportista són diferents, però tenen a veure sobretot tant amb la cicatrització de ferides com en la realització de massatges musculars, per als quals el pèl és un inconvenient. Repassem els avantatges de la millor depilació per als esportistes.

Comoditat: s'eviten les estirades en els massatges i les peces de roba es porten amb més soltesa.

Higiene: en els casos d'una sudoració molt elevada és molt més higiènica l'absència de pèl.

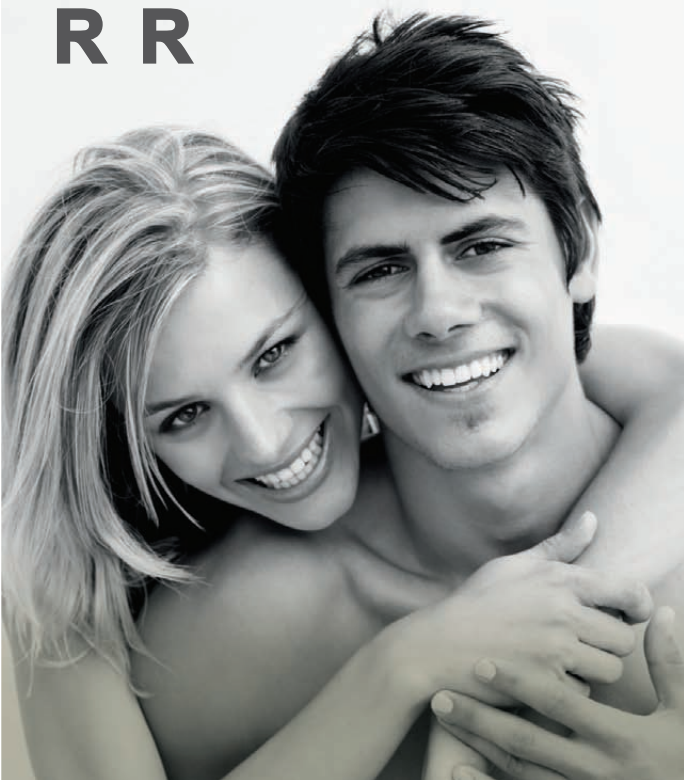
Salut: la curació de les ferides és molt més ràpida i el risc d'infeccions molt menor.

La millor referència

A Korr tenen Lightsheer Duet, el millor làser de diode del mercat: es tracta d'una tecnologia única, ràpida indolora i més eficaç.

K O R R

Estètica Científica i Benestar



EL MILLOR LÀSER DE

DIODE

HIGH SPEED

LightSheer® DUET™

TECNOLOGIA ÚNICA
RÀPIDA, INDOLORA
I EFICAÇ

50%*
de descompte
**CAMES
SENCERES**

Del 20 de setembre
fins el 20 de novembre

* 50% de descompte sobre el preu de tarifa.

www.kormataro.cat

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

Divuit anys compromesos amb la salut

Quantes vegades hem deixat de fer alguna cosa per no estar depilada? A Imat contesten les teves preguntes perquè la teva bellesa és el seu compromís



És segur el làser?

És l'únic mètode segur i eficaç per eliminar el pèl definitivament, perquè treballa a una longitud d'ona determinada que només ataca el pèl i respecta la pell tractada.

Però quantes sessions em faran falta?

Depèn de la zona a tractar, del teu pèl i de la teva pell. La mitjana estaria entre 4 i 5 sessions per a poder eliminar aproximadament el 80 per cent del pèl.

I cada quan són les sessions?

Això és important. Les sessions cal fer-les cada vuit o nou setmanes perquè el pèl té diverses fases de creixement i així treballarem sempre sobre el 100 per cent del pèl actiu. En el cicle del pèl hi ha tres fases: anàgena, catàgena i telògena. Aquests cicles no són sincronitzats i cada pèl inicia la fase de creixement en diferents temps.

QUE L'ESTIU VINENT NO EM PILLI AMB PÈLS!

PROMOCIÓ
4+1
Paga 4 sessions i fes-te'n 5

APROFITA EL MOMENT

IMMAT
INSTITUT MÈDIC ESTÈTIC MATARÓ

ABANS **DESPRÉS**

Tel. 93 755 02 65 www.imatmataro.com · Camí Ral, 377, entl. 1a (Pça. Sta. Anna)

BÓTOX | FILS TENSORS | AUGMENT DE LLAVIS | CAVITACIÓ | MESOTERÀPIA | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Centre autoritzat nº E08715591

* Promoció vàlida fins al 15/10/2017. Disney, Capgros

L'ASSEGURANÇA DE LA TEVA VIDA

DES DE 23€/MES

aliancamataro.com



ALIANÇAMATARÓ
més enllà d'una mútua



Una ajuda molt important

L'Hospital de Mataró és un dels 23 hospitals de Catalunya acreditats per l'Organització Catalana de Trasplantaments com a centre extractor d'òrgans

Des del 2009 l'Hospital de Mataró està acreditat com a centre extractor d'òrgans. A més, en els dos darrers anys la metgessa del Servei de Medicina Intensiva, Glòria Miró, i el seu equip han impulsat la tècnica d'extracció d'òrgans després d'una

aturada cardíaca controlada, el que s'anomena tècnicament donació en assistència. Cal destacar que actualment l'Hospital de Mataró és un dels 23 centres de Catalunya acreditats per l'Organització Catalana de Trasplantaments com a centre extractor d'òrgans.

 **EL MIRADOR DE MATARÓ**
RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

Benvingut a casa teva GRUP 

Urbanització Can Quirze · C/ Capcir, 90
Mataró (Barcelona) · Tel. 93 790 15 36
infomirador@grupvl.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)





1.300 PERSONES ESPEREN UN ÒRGAN

La donació en assistència controlada

És la donació que es produeix després que els professionals sanitaris, conjuntament amb la família, consensuen retirar el tractament de suport vital d'un pacient sense possibilitats de recuperació. Si el pacient tenia voluntat de donar i així ho manifesta la família, l'equip de coordinadors de l'Hospital de Mataró organitza l'extracció de forma programada, donat que es pot preveure en quin moment es produirà la parada cardíaca.

A Catalunya uns 1.300 pacients esperen rebre un trasplantament d'òrgan. El factor clau és la correcta identificació del possible donant i, després, la coordinació dels diferents equips de treball implicats. L'Hospital de Mataró compta amb la tecnologia i un equip humà especialitzat que explica que cada any es generin més de 400 donacions de sang, cinc extraccions d'òrgans, desenes d'extraccions de còrnies i més d'una vintena d'altres teixits.

Aquest tipus de donació és la que més ha crescut en els darrers anys. L'any 2016 un de cada tres donants cadàver vàlids a Catalunya va ser per mort en assistència, un 52% més que durant el 2015. Fins a la introducció d'aquesta tècnica, els donants cadàver eren únicament aquells que patien una mort cerebral. Una de les complexitats del procés de donació d'òrgans, sigui en assistència o per mort cerebral, radica en què, depenent del nombre d'òrgans a extreure, sigui necessària la coordinació de fins a cinc equips de professionals de diferents centres que implantaran posteriorment els òrgans.

Rosa Garriga
 Centre de quiromassatge
 i teràpies naturals[®]
FORMACIÓ REIKI BLANC
 INICI 28 D'OCTUBRE
 CURS 2017/18
 Diploma acreditat per O.P.R.
 (Organització Professional de Reiki)
www.rosagarriga.com
 Prat de la Riba · 109 · Mataró
 T. 937 550 596 · M 658 98 63 08

ROCA 
 TERÀPIES MANUALES INTEGRATIVES

DES DE 1976

- Massatge
- Posturologia
- RPG
- Entrenament personal
- Osteopatia
- P.N.I.E. (cuida't menjant)
- Acupuntura

Camí Ral, 377, 1er 1a - Mataró **Tel. 93 796 44 51** • www.rocasalut.com

La salut de les dents

Amb bons hàbits i bona salut bucodental evitarem que el nostre cos emmalalteixi a partir d'infeccions o alteracions que troben la boca oberta



La mala higiene dental pot suposar un risc important per a la salut en general. Una dentadura en bon estat no només proporciona un gran somriure, també pot reduir el risc de certes malalties, com un ictus o vessament cerebral.

Segons investigacions les persones amb menys de 24 dents (els adults n'han de tenir 32) tenen un 60% més de probabilitats de patir un vessi cerebral. La principal causa de pèrdua de dents en els adults és la malaltia de les genives. Es creu que els bacteris contribueix a l'estretament de les parets de les artèries.

La placa és una pel·lícula enganxosa de bacteris que es forma contínuament sobre les dents i les genives. Quan mengem, els bacteris utilitzen els sucres dels aliments i les begudes. Després de menjar, els bacteris alliberen un àcid que ataca l'esmalt de les dents. Si no aconseguim desfer-nos de la placa amb el raspallat i el fil dental, això pot causar que l'esmalt s'afebleixi, causant la càries. La placa també produeix substàncies que irriuen les genives, fent-les vermelles, doloroses o que sagnen amb facilitat. Després d'un temps, les genives poden separar-se de les dents i començar a fer petites butxaques de bacteris i pus. Si les genives no es tracten, les dents poden aflluixar-se i han de ser eliminades.

La importància de cuidar les genives

Si les genives no es tracten, les dents poden aflluixar-se i han de ser eliminades. És important guarir-les com fem amb les dents.



Amigo
movilidad personal



**VENDA
LLOGUER
i REPARACIÓ**



NO ET QUEDIS A CASA!
Si vols tornar a gaudir de poder sortir de casa i passejar, vine i pregunta pels nostres lloguers des d'1 dia.

C. Pirineus 28, Mataró
T. 931 388 473


Horari: de dilluns a divendres de 10 a 19h.
Dissabtes de 10 a 14h.

mataro@amigo24.com - www.amigo24.com





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

 Grup
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



Una ajuda molt important

El pas dels anys no ha de comportar necessàriament un deteriorament físic: el tractament quiropràctic et permetrà mantenir-te jove i evitar problemes de dolor

Sovint es pensa erròniament que el fet de guanyar pes, sentir-se més dèbil o perdre flexibilitat és una conseqüència inevitable de l'envelliment. En canvi, aquests símptomes són conseqüència de la nostra vida sedentària, la qual constitueix la major responsable del deteriorament de la nostra salut, i no de l'edat. Per tant, existeixen solucions per conservar-te jove i una manera és la de començar a cuidar el cos a partir d'avui mateix, fet que t'ajudarà a mantenir-te actiu i amb bona salut durant la vida. La quiropràctica és una teràpia

natural que et permetrà conservar el cos àgil i tancar la porta al dolor.

La importància de la columna vertebral

A més, mantenir l'elasticitat i flexibilitat de les nostres articulacions és una manera de mantenir-se jove. Ara bé, la mobilitat depèn en gran part del bon estat de la columna vertebral, implicada en la immensa majoria als moviments quotidians. No és exagerat dir que la forma en què s'envelleix està directament



Encara no has provat la Quiropràctica?

Millorem casos difícils de:

- Ciàtica.
- Vertígens.
- Hèrnia discal.
- Migranyes.
- Escoliosis.
- Lumbàlgies.
- Rectificació cervical.
- Bronquitis.
- Acúfens.



Iligada a l'estat de la columna, perquè aquesta és un element clau en el cos humà.

A més del seu paper com a suport, és també la que dóna flexibilitat al cos mitjançant les 24 vèrtebres que la componen. Amb el temps, però, la mobilitat de la columna es veu cada vegada més compromesa per les males postures, els cops i les caigudes, entre altres. Aquestes són les causes de desplaçaments vertebrals que, si no es corregeixen a temps, poden derivar en problemes més greus com artrosi, degeneració i fins i tot hèrnieis discals.

EL DOCTOR EN QUIROPRÀCTICA: EL TEU ASSESSOR ANTIENVELLIMENT

Per mantenir-se jove és important comptar amb un bon doctor en quiropràctica, un especialista en la columna vertebral i el sistema nerviós, el qual sabrà trobar i tractar aquests desplaçaments vertebrals abans que comportin problemes de salut més greus. Mai és tard per demanar cita per un tractament en quiropràctica.

**1a visita
+ ajust
Quiropràctic**

35€ Preu normal 70€

Massatge 45 min.: **25€**
(treballem en sala privada)



La innovació social com a canvi de paradigma en la cura de les persones grans

El concepte de persones amb cures de llarga durada engloba les necessitats bio-psicosocials que poden presentar les persones al llarg del seus processos de malaltia crònica, discapacitat o dependència. Les necessitats bio-psicosocials (biomèdiques, psicològiques, socials i mediambientals) són el conjunt d'aspectes que ens constitueixen com a persones, segons un model multidimensional que se sustenta en el principi d'integralitat.

La integralitat és un principi indispensable per tal d'oferir una bona atenció [...] però també constitueix l'eix orientador del disseny dels sistemes d'ajuda i protecció social amb la finalitat de possibilitar que la regulació, la planificació, l'organització i la gestió dels diferents serveis contempli la coordinació entre ells". (Rodríguez P., 2014) Es tracta d'aprofundir en un canvi de paradigma inevitable al mateix temps que necessari i que ha de dirigir als equips de professionals que acompanyem a les persones durant aquest camí de llarga durada, a la millora constant i a no perdre mai de vista que no es pot parlar de sostenibilitat de vida si no es respecten les llibertats fonamentals i la dignitat humana. S'entén des

de la perspectiva de donar a aquestes persones el protagonisme i la possibilitat de participar de forma prioritària a la planificació de les mencionades cures per tal que incloguin els seus desitjos i les seves preferències a més de la preservació dels seus drets.

En el marc europeu dels drets de les persones amb discapacitat (ratificat a Espanya al 2008), que tenen com objectiu general: promoure, protegir i assegurar el gaudi ple, en condicions d'igualtat dels drets fonamentals i llibertats a totes les persones amb discapacitat, promovent al mateix temps el respecte per la seva dignitat inherent; l'acció social ha de convertir-se en el principal laboratori de la veritable innovació. Tot aquest plantejament, és en el mateix una innovació social, fruit del desenvolupament de noves idees (productes, serveis o models) que donen resposta a necessitats socials i creen noves relacions i col·laboracions. Són per tant un conjunt de noves solucions emergents que afecten a la interacció social, dirigides a millorar el benestar humà i potenciar la capacitat dels individus per actuar.

Equip de professionals de la Residència Laia



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

IL·LUSIONS

**SITUADA AL CENTRE DE MATARÓ
SERVEI D'INFERMERIA LES 24H
SERVEI DE CENTRE DE DIA AMB TRANSPORT
PLACES PRIVADES I CONCERTADES AMB LA GENERALITAT**



LAIA

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

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

Benvingut a casa teva

Farmàcies



24h (obertes dia i nit)

M.R. COLLDEFORN

Rda. O'Donnell, 13 937 579 293

Obertes tot l'any de 9 a 22h

R. SUBIRATS Blay Parera, 35 937 96 1721

LA RIERA 10 La Riera, 10 937 901 058

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

C/ Almeria, 77 / 937 798 50 08

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

J.A.SORIANO Sebastián Elcano, 2-4 937 579 025

PARC CENTRAL Rda. Alfons X, 18 937 961 491

Ma I. SIMON laborables: 9 a 21h. festius: 9 a 14h

Av. J. Recoder, 62 937 984 300

MR RUIZ-CARRILLO (dill-dv 9a21. Diss. 9 a 13,30)

Rda. Rocablanca, 1 937 985 969

A. ALFONSO - M.L. COS (festius no)

Av. d'Amèrica, 33 937 903 104

MONTANER PICART (Dilluns a dis de 8 a 21)

Riera, 57 937 901 030

CORONA - SUBIRANA 9 a 20,30. dis 9-13,30

Pg. R. Berenguer, 75 937 579 093

P. ROCA DI a Dv 9 a21. Diss 9 a 13,30 i de 17-

20,30 c/Nou, 1 937 901 957

S. LÓPEZ DI a Div: 9 a 21h. Diss: 9 a 14h

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

M.A. VIA DI a Dv: 8,30 a 20,30. Diss 8,30 a 14,30

Ctra. de Mata, 43 937 901 828

M. FERRÉ DI a Dv 9 a 21. Diss 9 a 14

Rda. Pres. Macià, 61-63 937 411 666

Obertes de 9 a 13,30h i

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

H.BERTRAN c/Gatassa, 10 937 982 915

J.P. VENTURA c/Siete Partidas, 79 937 905 418

T. COLL Sant Cristòfor, 1 937 960 908

C. YÁÑEZ Camí Ral, 110 937 904 369

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

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

J. PLANA Pl. de Cuba 937 985 550

M.C. SAÑES Creu Roja, 3 937 989 706

SPÀ SERRA Sant Valentí, 43 937 416 262

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

A.L. VILARDELL

Av. Puig i Cadafalch, 256 937 982 550

M. OLIVÉ Av. Gatassa, 71 937 984 955

SUBIRANA Rosselló, 43 937 577 054

E. BARREDA c/Alemanya, 6 937 573 421

Obertes de dilluns a dissabte

EL TORRENT DI a Ds de 9 a 14 i de 16 a 21

c/Torrent, 7 937 987 004

E. COLL DI a Ds de 9 a 13,30 i de 16,30 a 20,30

Sant Josep, 30 937 904 340

A. RUIZ-CARRILLO DI a Dv de 9 a 14 i de 16,30 a

20,30. Diss de 9 a 14. Alarcón, 41 937 901 517

L.M. SERRANO DI a Dv de 9 a 14 i de 16 a 20,30.

Diss alterns 9 a 13,30.

Rda. O'Donnell, 102 937 980 343

ROMANCES DI a Dv de 9 a 13,30 i de 16,30 a

20,30. Diss. de 9 a 14h.

Av. President Tarradellas, 34 935 361 662

P. FARRÉ DI a Dv de 9 a 14 i de 16,30 a 21. Diss.

de 9 a 14h c/Estève Albert, 43 937 578 491

C.I. DE LA PEÑA DI a Dv de 9 a 14 i de 16,30 a

21. Diss. 9 a 14h Via Europa, 92-B 937 995 540



CLÍNICA DENTAL MARMOL
ESPECIALISTAS EN IMPLANTOLOGÍA,
ORTODONCIA Y ESTÉTICA DENTAL

més que una clínica



**IMPLANTE
DENTAL**

490€

**IMPLANTE
+
CORONA**

**desde
85€/mes**

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

 **invisalign®** LUMINEERS®



**DÉCIMO DE NAVIDAD DE REGALO
POR CIRUGIA IMPLANTOLÓGICA***

*Un per pacient

**Mejoramos su presupuesto
manteniendo nuestra CALIDAD**

Síguenos en

facebook 

[facebook.com/marmolclinicadental](https://www.facebook.com/marmolclinicadental)

 Más info en nuestra web:

www.marmolclinicadental.com

Mataró: Camí Ral, 377 Entlo. 2º (Pl. Sta. Anna) | **T 93 755 30 95**

Premià de Mar: C/ L'Eixample 80, (Pl. Sardana) | **T 93 751 77 42**

tot Salut

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
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA