

tot Salut

La primera prioritat
per la nostra gent



SECCIÓ ESPECIAL INCLOSA A:

el
tot
Número 1858

MATARÓ i MARESME

Any XXXVII ■ De l'1 al 7 de març de 2019 ■ 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

La primera prioritat per la nostra gent

"Salut!" ens diem quan brindem, quan ens saludem i quan ens acomiadem. Més enllà d'un compliment, no deixa de ser una expressió que posa de manifest què és allò més important per la gent que apreciem: tenir salut.



Osteopatia i Salut
Montserrat Cabré

 C/ Sant Joaquim, 32 · Mataró

 937 906 173

 637 509 776

 www.montserratcabre.es  



ESPECIALISTES EN:

- Osteopatia per a adults.
- Osteopatia pediàtrica.
- Fisioteràpia i recuperació funcional.
- Fisioteràpia del sòl pèlvic.
- Massatges terapèutics.
- Drenatge limfàtic.
- Sessions grupals (hipopressius, pilates, preparat i postpart).





MONBLANC

clínica dental

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

Dr. Lluís Vallverdú

Dra. Carlota Muñoz

ORTODÒNCIA PER A NENS I ADULTS



Convencional



Autoligable



Estètica

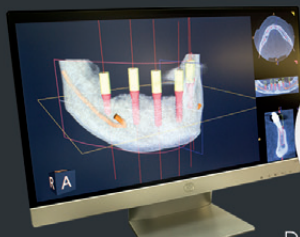


Invisible



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

IMPLANTS DENTALS



3 OPCIONS
MÀXIMA
QUALITAT

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

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

Un any de grip severa

La grip és una malaltia respiratòria vírica que produeix febre elevada, tos, mal de cap i malestar general. La d'aquest any ha estat forta i, tot i que està en retrocés, encara és present entre milers de persones. En la majoria de casos, les persones es recuperen passada una o dues setmanes sense necessitat de rebre tractament amb fàrmacs.



La millor manera de protegir-se i evitar la propagació de la grip és la vacunació i seguir unes bones pràctiques d'higiene.

Recomanacions

Quan tossiu o esternudeu, tapeu-vos la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús, i llenceu-lo al cubell de les escombraries. Si no teniu mocador, tossiu o esternudeu a la part superior de la màniga.

Renteu-vos les mans sovint amb aigua i sabó durant uns deu o vint segons, o un amb preparat amb alcohol, i eixugueu-vos-les bé (sobretot després de tocar

superfícies comunes, com ara baranes, manetes de portes, teclats i ratolins d'ordinador, telèfons, elements de subjecció en el transport públic i també després d'esternudar i mocar-vos).

Ventileu sovint els espais tancats obrint les finestres.

No compartiu menjar ni estris (coberts, gots, tovallons, mocadors...) i altres objectes sense netejar-los degudament.

Quedeu-vos a casa si creieu que heu emmalaltit i truqueu a CatSalut Respon: 061.



EL MIRADOR DE MATARÓ
RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA

Benvingut a casa teva

- ✓ Unitat de Rehabilitació Intensiva (URI).
- ✓ Centre de dia adaptat a les teves necessitats.
- ✓ Servei d'ajuda a domicili.
- ✓ Places de residència col·laboradores i privades.
- ✓ Transport adaptat.
- ✓ Apartaments especials per a matrimonis.
- ✓ Estadets temporals.
- ✓ Atenció integral i personalitzada.
- ✓ Pàrquing gratuït per a familiars i clients.
- ✓ Equip professional multidisciplinari.
- ✓ Serveis complementaris.
- ✓ Menjador per a famílies.
- ✓ Unitat de demències.
- ✓ Terrasses i jardins.

GRUP





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**

Per què és tan important comparar?

Quan una persona té la necessitat d'adaptar-se uns audiòfons per a sentir bé i s'informa en un centre auditiu, el més probable és que després de realitzar-li un estudi audiològic, l'audioprotètic del centre li explicarà com és el producte més adequat per al seu cas i li farà un pressupost d'un únic model.



Lucas Xirinachs Knörzer, Audioprotésita d'ONACÚSTICA

En comprar un producte que no coneixem, volem saber si aquest producte ens donarà el resultat esperat en relació al seu preu. Com quan comprem unes sabates fins que no les hàgim provat i comparat amb altres models no som capaços de decidir-nos per la compra 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 audiòfons necessitem provar i comparar diferents marques i models per a saber quin és el més adequat per a la percepció subjectiva de la nostra audició ja que és totalment impredecible i això sense desprestigiar la professionalitat de l'audioprotètic, ni de la qualitat dels audiòfons. En molts països europeus, on les adaptacions d'audiòfons 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'audiòfons. Això aquí sembla ser una utopia.

A Onacústica som els únics que treballem amb totes les primeres marques d'audiòfons i deixem



provar i comparar diversos models durant setmanes en l'entorn quotidià, per a assegurar així la millor adaptació possible.

De tot això en depenen coses tan importants com el fet d'entendre o no entendre el que ha dit algú en una situació acústica complexa. D'això pot dependre que si podrem participar en les converses o quedarem exclosos.



10è Aniversari
10%
DESCOMPTE*
DURANT EL MES DE MARÇ EN NOUS TRACTAMENTS

Dra. Tubau



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



dr. Pere Pérez Peña

centres d'aplicacions làser

medicina interna . medicina làser

www.drpereperez.es

Tractament del dolor amb làser

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

Medicina interna

Dietes personalitzades

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

Medicina estètica

farciment (relleno) d'arrugues i llavis

Mesoteràpia infiltracions per a la cel·lulitis

Peelings salicílic i despigmentant

Rejuveniment facial

Cicatrius 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



Assegurances de salut amb experiència i propera

Publireportatge: ALIANÇA MATARÓ

Aliança Mataró compleix enguany 110 anys de servei assistencial i assegurador als seus mutualistes. Centres assistencials i professionals mèdics de reconegut prestigi ens aporten un servei de qualitat i eficient. La nostra entitat asseguradora, sense afany de lucre, ens permet ajustar els preus perquè la mútua sigui accessible al major número d'associats, als que no incrementem la quota per edat.

L'experiència que ens dona haver estat tants anys com a asseguradors i també com a actors de la sanitat





privada en moments de la nostra història, ens serveix per aportar el coneixement de tots aquests anys, adaptat als moments actuals, per això en els darrers anys hem ampliat la nostra cobertura tant a nivell nacional com internacional, per donar l'assistència sanitària als nostres mutualistes allà on es trobin.

Les nostres propostes d'assegurança

ALIANÇA ESPECIALISTES

Metges i especialistes, exploracions complementàries, anàlisis de sang, radiologia, TAC, Resonància

Magnètica, etc. Des de 24,75 euros/mes per persona.

ALIANÇA HOSPITALITZACIONS

Metges i especialistes, exploracions complementàries, anàlisis de sang, radiologia, TAC, Resonància Magnètica, etc.

Hospitalitzacions, intervencions quirúrgiques i rehabilitació.

Des de 63,29 euros/mes per persona.

Totes les assegurances inclouen telèfon d'atenció mèdica 24h, tant a nivell nacional com internacional.

Assegurances de salut al teu abast

www.aliancamataro.com

DES DE 24€ AL MES



ALIANÇAMATARÓ

més enllà d'una mútua

110 anys

Salut o malaltia

És curiós que al llarg de la nostra vida, la societat en general i els responsables de la salut en particular, ens han "educat" i parlat de dos possibles estats: "**O estem sans o estem malalts**" per tant qui està **sa** ha de treballar, ha de rendir al màxim, per contra, qui està **malalt**, ha d'anar al seu metge. Aquesta és una consideració errònia, ja que encara que sembli paradoxal, curiós i estrany, la gran majoria de persones ens passem molt de temps de la nostra vida en un estat que no és ni el de **salut** ni el de **malaltia**.

JORDI VICENT PALLARÉS, CLÍNICA ISSA

Aquest estat no ens l'han ensenyat, ningú ens l'ha esmentat, no el coneixem, és totalment un estat desconegut per a nosaltres. No ho podem entendre, i és en aquests moments on un, en intentar prendre consciència sobre el seu estat, ens diu: "no sé què tinc, no ho entenc, no tinc res, no em troben res, però no m'acabo de trobar bé". Aquesta situació és molt freqüent, ens passa cada dia; si ens escoltéssim una mica més, cada dia ho podríem dir, i repeteixo, és un estat desconegut per a la majoria de la població.

Segons l'Organització Mundial de la Salut, l'estat de **salut** es defineix com "correcte benestar, correcte equilibri entre les parts física, psíquica i social de l'individu; i no només l'absència de malalties". Així doncs, ¿qui té salut en la nostra societat?, on aquest equilibri és molt fràgil, molt eteri, i per tant l'estat de **salut** és gairebé utòpic.

En aquesta zona de desconeixement, hi ha les **disfuncions**, les **alteracions funcionals**; és la zona de les **pre-malalties**, on encara no hi ha cap malaltia instaurada, però d'aquest estat, si no fem res, es poden derivar totes les diferents patologies. És en aquest moment on apareixen signes i símptomes



tan freqüents com: estrenyiment, insomni, ansietat, contractures musculars, trastorns en la glucosa o del colesterol, entre d'altres. Aquest és un gran moment de prendre consciència que si l'organisme, per si sol no pot reajustar-se i tornar a un estat de major normalitat (salut), hem d'ajudar-lo a reprendre aquest camí; és el moment on les **teràpies naturals**, tenen un paper essencial: **acupuntura, homeopatia...**

Aquestes són, entre d'altres les teràpies específiques per a aquestes freqüents etapes de la nostra vida, on "no tinc res, però no em trobo bé...".



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

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



Atenem mútua
 Aliança-Mataronina





Assegura't el teu benestar




La salut al teu costat

ASSEGURANCES DE SALUT

Una nova manera de viure la teva salut

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

Segueix-nos a 

#issaclinica 

 Carrer Nou, 46-48 · 08301 · Mataró

 937 902 214

 www.clinicaissa.com

Com hem d'escollir la nostra clínica dental?

Portem ja alguns anys sentint notícies sobre centres dentals que han deixat a milers de persones no només amb tractaments sense acabar sinó amb deutes i problemes de salut com a depressió en sentir-se desprotegits sense saber què fer ni on anar.

DOCTORA SANDRA ZEA



Per aquest motiu en els nous pacients existeix la "desconfiança", la qual és comprensible. Què creieu que hem de tenir en compte a l'hora de triar un dentista o clínica dental?

1. En primer lloc que els propietaris - responsables, siguin odontòlegs i no grans empreses o persones alienes a l'odontologia, que només miren l'interès econòmic.

2. En segon lloc NO fer oïdes a les grans ofertes publicitàries –ningú regala res– ni fixar-se només en el preu sinó en les garanties i confiança que et puguin brindar des de la primera visita.

3. En tercer lloc que sempre siguin els mateixos professionals i que el tractament que ofereixin sempre sigui portat a una Odontologia "conservadora". És a dir intentar sempre cuidar i mantenir les peces dentals que li quedin al pacient si és possible, clar.

4. En quart lloc, sempre demana entre els teus amics o familiars un odontòleg recomanat, que estigui en constant formació i que estigui disponible, davant una urgència.

5. En cinquè lloc però no menys important és la distància, sempre serà més fàcil per al pacient sobretot major pel desplaçament com més a prop de



Técnico de salud

BOTIGA INAUGURADA

Ajudes tècniques per a gent gran i cuidadors

- **Cadires** • **Caminadors** • **Llits**
- **Grues** • **Roba de llit** • **Pijames**

VENDA i LLOGUER

Via Europa, 49 – Mataró (Barcelona)

Tel: **938 39 35 45** • tds-mataro@tecnicodesalud.com





casa o del teu lloc de treball, més còmode. Encara que quan la gent està contenta amb la teva feina et segueixen allà on vagis.

satisfaccions com és l'odontologia. Així que recomano saviesa a l'hora de decidir-vos pel professional o clínica dental.

6. Per acabar, en els temps que corren s'han perdut molts valors però gràcies a Déu encara hi ha éssers humans que estimen el que fan i se senten agraïts del privilegi d'exercir una professió amb tantes

En els nostres centres de Mataró, Barcelona i Malgrat, el nostre lema és "Hi ha vida" Perquè estimem servir i un somriure és vida!



CENTRE DE SERVEIS DENTALS HAY VIDA



Mataró
Avda. Lluís Companys 41, baixos
937 586 410

Malgrat
Salvador Espriu, 40
938 015 645

Barcelona
Villarroel 191, baixos
934 943 398



TRACTE PERSONAL i DE QUALITAT EL TEU CENTRE DE CONFIANÇA

- Servei a domicili 3^a edat o disminuïts.
- Atenem urgències 24h els 365 dies de l'any.

**FINANCEM ELS
TEUS TRACTAMENTS**



Dra. Ferreira
Ortodoncista



Dr. Alejandro Scarpello
Cirurgià

El primer audiòfon amb intel·ligència artificial

El Centre Auditiu Aural de Mataró convida a les persones amb pèrdua auditiva a provar el nou WIDEX EVOKE, que aprenen de l'experiència de l'usuari



Publireportatge: CENTRE AUDITIU AURAL

La intel·ligència artificial està totalment present en les nostres vides. I de múltiples maneres. Hi ha intel·ligència artificial en els resultats que ens apareixen quan fem alguna cerca en Google, quan traïm textos per Internet o quan el navegador de nostre smartphone ens presenta rutes.

Això és possible gràcies al Machine Learning, és a dir a les tècniques que faciliten que les màquines "aprenquin" a partir de dades que nosaltres mateixos anem introduint.

Fins ara, però, ningú havia aconseguit aplicar el Machine Learning a l'àmbit de l'audiologia. Cosa que acaba d'aconseguir el fabricant danès Widex, que acaba de llançar els audiòfons WIDEX EVOKE, un nou audiòfon, totalment revolucionari, que ja



En les seves recent renovades instal·lacions, **Hestia Maresme** ofereix un complet servei d'atenció sociosanitària de curta i llarga estada que inclou:

- Metge-assistencials
- Infermeria Especialitzada
- Fisioteràpia
- Laboratori
- Oxigenoteràpia
- Farmàcia
- Logopèdia
- Teràpia ocupacional
- Treball Social

T 931 165 279

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

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





està disponible al Centre Auditiu Aural de Mataró.

Opcions interactives

El nou WIDEX EVOKE inclou opcions interactives perquè l'usuari pugui triar com vol sentir-hi en qualsevol lloc on sigui. Imaginem, per exemple, que l'usuari personalitza la seva experiència d'escolta en el seu restaurant favorit. Quan ho fa, el seu audiòfon WIDEX EVOKE aprèn d'aquesta elecció i la recorda en el futur.

Un audiòfon que aprèn

L'audiòfon va aprenent quines són les necessitats i les preferències de l'usuari. A més, l'audiòfon envia al núvol les dades anònimes de tots els usuaris de WIDEX EVOKE del món per oferir cada vegada una millor audició a cadascun d'ells. Són audiòfons, a més, sense piles, connectats al mòbil (les trucades se senten directament en l'audiòfon) i controlables des d'una app. Miniordinadors per a l'audició, en definitiva.

WIDEX EVOKE™

L'AUDICIÓ EVOLUCIONADA



EL PRIMER AUDIÒFON AMB INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

El primer audiòfon que incorpora machine learning: Aprèn de les preferències i experiències de l'usuari i de milions d'usuaris de tot el món per proporcionar una millor audició.

Aural
Centres Auditius Professionals

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

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

DR ORTODÒNCIA INVISIBLE

Dr. Díaz Rendón

WIN LINGUAL SYSTEM



- Segur, fiable...invisible
- Suau amb les dents
- A qualsevol edat
- Màxima comoditat
- Per casos senzills i complexos

Mostra el teu somriure, no els teus brackets!!!

C/ Meléndez Valdés 11 local Mataró
(Davant del teatre Monumental)

Tel. 93 757 57 75

www.orthoclonic.com

Disseny: Capgrós

EL MILLOR SISTEMA D'ORTODÒNCIA INVISIBLE ARA A MATARÓ

LLUITEM
CONTRA
LA POBRESA

É'hi apuntes?

Mans Unides
CAMpanyA CONTRA LA FAM

902 40 07 07 - www.mansunides.org

Assistència Domiciliària
per a les Persones Grans
i amb Dependència

ASISTED

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

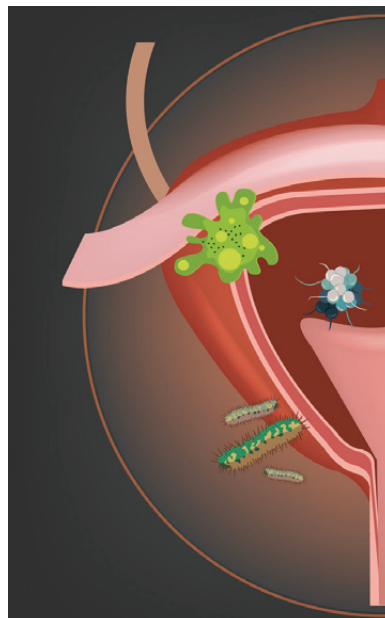
 **REHABMEDIC**
SHOP

C/Alemania 42, Mataró
www.rehabmedic.com
T. 936 385 193 - 618 883 497
shop.08303@rehabmedic.com
[@rehabmedic_shop08303](https://www.instagram.com/rehabmedic_shop08303)

VENTA DE PRODUCTOS DE MEDICINA DEPORTIVA Y FISIOTERAPIA

- Cremas, aceites y vendajes.
- Electromedicina, equipos y camillas.
- Diagnóstico y medición.
- Rehabilitación y fitness.
- Estética y Acupuntura.
- Y mucho más.

Alquiler de magnetoterapia y camillas
tanto a particulares como a profesionales

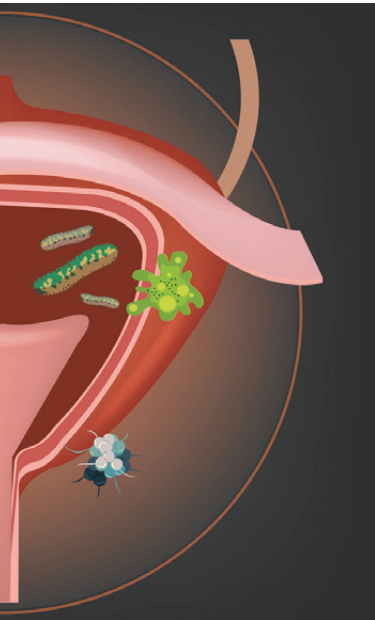


La cistitis, poc coneguda

La cistitis és la inflamació de la bufeta. Es tracta d'una infecció bacteriana que té lloc en el tracte urinari, pot causar moltes molèsties i dolor, fins i tot, pot empitjorar si s'expandeix als ronyons.

Causes:

Freqüentment, té lloc quan un bacteri hi accedeix a través de la uretra, l'*Escherichia coli* és el més



conegut i el responsable del 80% dels casos de cistitis aguda, generalment provenen de la zona anal. Les dones són més propenses a patir aquest tipus d'infeccions, principalment per la seva anatomia.

Síntomes:

Necessitat freqüent d'orinar, dolor en orinar, miccions escasses, sang a l'orina, malestar a l'àrea pèlvica.

Com prevenir-la?

Per prevenir l'aparició de cistitis es recomana:

- Beure 2 litres d'aigua diaris.
- Mantenir una higiene íntima adequada.
- Cuidar la higiene íntima especialment després de les relacions sexuals.
- Complementes en la dieta que continguin nabiu vermell i vitamina C.

Tractament recomanat

Generalment el tractament més utilitzat és el dels antibiòtics. Però el metge sabrà diagnosticar el tipus i nivell de la cistitis per recomanar una medicació específica.

ESPAI TERAPÈUTIC MARESME



- ⊗ Psiquiatria adults
- ⊗ Psicologia adults
- ⊗ Psiquiatria infanto-juvenil
- ⊗ Psicologia infanto-juvenil
- ⊗ Logopèdia
- ⊗ Avaluacions clíniques
- ⊗ Neuropsicologia
- ⊗ Reeducacions
- ⊗ Psicopedagogia

93 790 22 14
espaiterapeuticmaresme.com

TREBALLEM AMB "MÚTUES"



Els tractaments osteopàtics

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



El tractament osteopàtic depèn d'una avaluació corporal completa, del tipus de lesió i del pacient.

Existeixen vuit principis bàsics en l'osteopatia:

- **Holisme:** el cos funciona com una unitat.
- **Relació forma-funció:** l'estructura d'un òrgan influeix en la seva funció i viceversa.
- **Homeostasi:** el cos posseeix mecanismes autoreguladors.

- **Autoguariment:** el cos sempre busca la seva reparació.
- **Influència interna per mitjà d'accions externes:** les forces externes modifiquen la forma i funció internes.
- **Circulació:** el moviment de fluids corporals és essencial per al manteniment de la salut.
- **Innervació:** els nervis juguen un paper crucial a l'hora de controlar els fluids.
- **Component somàtic de la malaltia:** tota malaltia es manifesta de manera externa com a símptoma somàtic.




Clínica Badia d'Oftalmologia
Doctor Miquel Badia i Sala

Consulteu sense compromís:

937 904 994

937 906 090

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

Dr. Miquel Badia

Dr. Josep Navero

Dra. Laura Pelegrin

Dra. Anouska Rombouts

Dra. Tizana Marchino

D.O.O. Alicia Echevarria

D.O.O. Lourdes Garcia

T.O. Edgar Paredes

D.I. Natàlia Jiménez

Actualment disposem d'atenció directa en:

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



Des de 1972
cuidant la
seva salut

UNITAT DE MEDICINA ESPORTIVA

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

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

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



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



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

REVISIÓ BÀSICA

Inclou la visita mèdica i les exploracions següents:

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

REVISIÓ AVANÇADA

Inclou la visita mèdica i les exploracions següents:

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

El més important, la teva salut

Ús i abús de les noves tecnologies

No cal dir que ja som de ple a l'era de les noves tecnologies. Les consoles, mòbil, tablets, ordinadors, etc. formen part del nostre dia a dia. Nens menors de 2 i 3 anys d'edat ja comencen a utilitzar els dispositius mòbils dels seus pares per jugar o veure vídeos.

NÚRIA GARCIA : CIDIE



Però tot i que aquestes tecnologies poden aportar una àmplia varietat de coneixements, informacions i comunicacions, també s'ha de tenir en compte que el seu mal ús pot comportar riscos com l'accés directe a informació no adequada a l'etapa evolutiva de l'infant, un augment de jocs estàtics, passius i de poc contacte social... A la vegada que poden fomentar problemes i alteracions psicològiques, emocionals i socials, addicció, alteracions de la son, baix rendiment acadèmic, impulsivitat o agressivitat.

Investigacions científiques demostren que el temps invertit davant de les pantalles (televisió, internet i videojocs) està augmentant exponencialment. Molt sovint connectats a diversos dispositius simultàniament. Internet es consolida com el mitjà més consumit amb una freqüència de 13,6 hores a la setmana davant les 13 hores de televisió, oferint-los moltes possibilitats i creant un espai poc dirigit i controlat pels adults. Els menors entre 9 i 16 anys passen més

de 71 minuts diaris a Internet i quasi el 60% estan connectats tots els dies. Els usos més freqüents d'internet són les xarxes socials, descàrrega de música i pel·lícules, activitats relacionades amb la fotografia, veure vídeos del youtube o llegir la premsa.

El mòbil és un altre element indispensable en el dia a dia. Gràcies a aquest recurs podem estar en contacte permanent amb els altres, comunicar-nos de forma ràpida, fer ús de les xarxes socials, escoltar música, etc. Nombrosos estudis demostren que l'accessibilitat i l'ús del telèfon mòbil ha anat creixent significativament en els darrers anys, especialment entre els més joves. En el 2012, més del 30,6% dels infants de 10 anys ja disposava de telèfon mòbil i el 28% en feia un ús diari. A dia d'avui aquestes dades s'han duplicat. El 91% dels adolescents de 15 anys tenen mòbil i expressen que és l'aparell tecnològic del que més els costaria desprendre's, ja que per ells és "una necessitat" de la que no podrien prescindir.

CIDIE

**BENESTAR PSICOLÒGIC
i EMOCIONAL**

Vine a conèixer-nos!

C/ Pintor Velazquez, 66, Mataró
psicologia@cidie.es

T 937 960 916

- Atenció psicològica.
- Psicoteràpia adults, infants i adolescents.
- Curs gratuït de gestió emocional i habilitats socials (100% subvencionat)
- Grup de Teràpia gratuït per a persones amb Ansietat (100% subvencionat).
- Grup de Teràpia gratuït per a persones amb Fibromiàlgia (100% subvencionat).
- Tallers d'educació emocional a través del joc.
- Psicopedagogia.
- Logopèdia.
- Màsters i Postgraus en Intel·ligència Emocional.

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

Quan augmenta l'edat, aquest sentiment de dependència s'accentua. De fet, quan se'ls va preguntar què passaria si es quedessin sense mòbil durant dues setmanes, el 29,5% va respondre que la seva vida seria pitjor. Una altra dada important és que un 30% dels joves afirma que s'ha sentit aïllat socialment quan no ha rebut una trucada durant un dia sencer.

Ull amb els videojocs

En relació als videojocs, el 47% dels joves admeten estar enganxats als videojocs i més del 40% reconeix que prefereix jugar sol. En els últims anys s'observa una gran preocupació dels pares per l'augment del temps que els seus fills dediquen als videojocs, cada vegada a edats més primerenques. A més molts d'aquests jocs són de contingut bèl·lic i violent, gens recomanat per a menors ja que els incita a l'agressivitat. L'ús excessiu de les pantalles també sol anar lligat a un estil de vida sedentari i a la manca d'exercici físic, amb el que això suposa per al desenvolupament dels infants i joves.

Control i supervisió

Cal incidir en la idea que tot i que l'ús controlat i supervisat de les noves tecnologies mostra certs beneficis a la població infantil i juvenil, l'abús o mal ús de les mateixes pot ser un gran factor de risc per la seva salut psíquica i física. Totes aquestes dades són alarmants i és important crear estratègies preventives i d'intervenció a fi de poder fer un ús profitós del que ens aporten les noves tecnologies. Per això, és important no només sensibilitzar i educar al nen a fer un bon ús de les noves tecnologies, sinó que també és molt important sensibilitzar a l'adult de la importància de focalitzar l'atenció en aquests aspectes per garantir la prevenció de tots aquests riscos.




CLÍNICA DENTAL MARMOL
**ESPECIALISTES EN IMPLANTOLOGIA,
 ORTODÒNCIA I ESTÈTICA DENTAL**
més que una clínica



invisalign®
 ORTODÒNCIA INVISIBLE

des de

84€
 /mes



Finançament 24 mesos sense interessos



**IMPLANT
 DENTAL**

490€

- Atendem totes les mútues.
- Consulta i pressupost sense càrrec.
- Finançament a la seva mida.
- Sedació.
- Més de 15.000 implants col·locats.

**MILLOREM EL SEU pressupost
 mantenint la nostra QUALITAT**

Segueix-nos a **facebook** 
facebook.com/marmolclinicadental

Més info a la nostra 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



L'optometria: cada cop més necessària

És probable que la majoria de matoronins no sàpiguen distingir entre professionals de l'àmbit de l'òptica o que, mai millor dit, els vegin tots iguals. Hi ha, però, una distinció important a fer entre dues disciplines que no només no s'han de confondre sinó que són complementàries l'una de l'altra.

REDACCIÓ

Molta gent coneix l'oftalmòleg com el professional que valora la salut ocular. En canvi, el professional optometrista s'ocupa d'un àmbit profund i que cada cop resulta més útil per a les diferents patologies visuals: aborda la salut visual de les persones.

Els optometristes tenen coneixements òptims per prescriure una graduació de lents, unes lentilles o ulleres o treballar la coordinació entre ulls. Però també poden aplicar el seu coneixement en àmbits que segurament fins ara molta gent desconeixia i que

poden aportar solucions a problemes amb la visió. Un bon exemple són les teràpies visuals. A Mataró hi ha el Centre Brock de Salut Visual que des del 1997 és una referència d'aquest àmbit, especialitzat en visió infantil i en teràpia visual. El centre està dirigit per l'optometrista Cati Poveda Martínez que treballa i no deixa de formar-se en teràpia visual i en les últimes tècniques optomètriques que van sorgint des de l'any 1990.

La teràpia visual

Cati Poveda ens ho explica: "En totes les professions hi ha diferents especialitzacions i al nostre centre amb la teràpia visuals estem formats per atendre trastorns visuals concrets que vagin més enllà d'una graduació". La teràpia visual, explica, són "exercicis programats de manera personalitzada per treballar la funció visual de les persones".

Són diferents depenent de la problemàtica, que pot anar des dels problemes de convergència entre els dos ulls, dificultats de lectura, etc. Al Centre Brock estan especialitzats en visió infantil i la seva optometrista assegura que "hi ha molts nens i nenes amb problemes d'aprenentatge perquè per exemple no han madurat prou el moviment dels ulls, són casos en què no necessiten tant unes ulleres sinó que els seus ulls aprenguin a bellugar-se adequadament", explica.



Visió i aprenentatge

S'estima que d'un 15 a un 30% de les dificultats d'aprenentatge estan relacionades amb un problema visual.

■ En aquests moments del curs escolar ja es veu quina ha estat la dinàmica del nen en els seus aprenentatges i es comença a veure més o menys clar si passarà al proper curs o no.

En els casos de dificultats en els aprenentatges, molts pares busquen alternatives externes a l'escola per diagnosticar problemes i per donar suport al nen. És important, però, primer de tot explorar les vies d'entrada de la informació: la visió i l'audició.

Un problema auditiu s'acostuma a detectar fàcilment, però no un visual i més quan algun d'aquests problemes no impliquen veure-hi malament de lluny.

És el cas per exemple d'un mal equilibri entre la coordinació dels ulls, de moviments oculars ineficaços, d'una dificultat en enfocar amb rapidesa en copiar de la pissarra, etc. Aquests problemes visuals dificulten la lectura i provoquen fatiga malgrat que el nen mostri una bona vista de lluny. Per detectar-los cal fer una exploració completa de la visió per determinar si és eficaç tant de lluny com de prop.

El professional especialitzat en diagnosticar-lo i en tractar-lo si cal amb exercicis visuals és l'optometrista especialitzat en teràpia visual.



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**

La incidència de les pantalles

L'optometria té tots els números per ser, cada vegada, més necessària. La mateixa professional assegura que "amb la dependència de les pantalles i els mòbils que hi ha, està estudiat que en 20 anys la meitat de la població europea serà miop perquè estem condicionant la visió". Llavors la resposta serà la mateixa que ara: l'optometria.

Consells per cuidar la visió

Què podem fer en el nostre dia a dia per no perdre qualitat de la visió?

Cati Poveda dona tres consells per cuidar la visió:

- 1- Cada màxim de 40 minuts s'ha de recomanar una pausa d'uns 3 o 4 minuts, durant els quals caldria mirar de lluny o tancar els ulls per relaxar-ne la musculatura.
- 2- Mantenir distàncies adequades. La recomanada és la distància que va del colze a la primera falange del dit mig, amb el paper o la pantalla del mòbil.
- 3- És recomanable estar a l'aire lliure, en hores diürnes, entre una i dues hores diàries ja que la llum natural es bona per la funció visual. A la Xina, on la miopia arriba als nivells de pandèmia amb un 80 i un 90 per cent de població jove amb problemes d'aquest tipus, ja s'està implementant en algunes regions algunes classes a l'aire lliure a les escoles per recomanació visual.



La primera ambulància connectada amb 5G

La nova tecnologia permetrà que els vehicles del SEM rebin suport mèdic en remot amb més capacitat i millor fiabilitat.

El govern de la Generalitat la va presentar al Mobile World Congress, dilluns passat.

El que es va presentar al MWC és un prototip d'ambulància equipat amb tres càmeres que utilitzen la tecnologia de connectivitat 5G. Una de les càmeres, la instal·lada a l'interior del vehicle, pot ser activada pels sanitaris en cas de necessitar suport d'un especialista en casos d'emergències complicades que requereixin un determinat nivell d'especialització. El que permet el 5G és oferir més capacitat i fiabilitat que el 4G actual i, per exemple, garantir una transmissió correcta de la imatge i el so quan el vehicle està en moviment o en llocs amb molta afluència de gent.

 **BUCALIS**
CLINICA DENTAL



Oferta de Reapertura
20% dto.
en implantes

*Sólo en el mes de marzo

T 937 414 006 · www.clinicadentalbucalis.com
C/ Argentona, 65 baixos, Mataró

El Govern, que ha aprovat l'Estratègia 5G de Catalunya aquest dilluns, té l'objectiu de convertir Catalunya en un pol tecnològic mundial en aquesta tecnologia. És per això que, de la mà del SEM i Vodafone, va presentar aquesta prova pilot que vol demostrar que les potencialitats del 5G poden suposar una revolució en molts camps, entre els quals la salut.

Tot i que la implantació del 5G no arribarà a Catalunya fins al 2021. Les 417 ambulàncies del SEM, per exemple, ara ja estan geolocalitzades i compten amb sensors per controlar diversos paràmetres.

DENTS & IMPLANTS



NUEVO SERVICIO ODONTOPEDIATRÍA Y ORTODONCIA



PRÓTESIS
REMOVIBLE
SOBRE
IMPLANTES



PRÓTESIS
FIJA
SOBRE
IMPLANTES



IMPLANTES
DENTALES
220€

EXTRACCIONES
GRATUITAS*

*en pacientes con tratamientos de implantes

t. 93 536 67 00

- Camí de la Geganta, 93 · Mataró
- C. Gatassa, 6 · Mataró

FINANCIACIÓN

24 meses sin intereses
Primera visita
y radiografía gratuita

La importància de la prova del taló

El cribratge neonatal identifica patologies poc freqüents que poden ser mortals o comprometre molt la qualitat de vida i permet detectar prop de 2.000 casos de malalties des de fa 50 anys.

La prova del taló als nadons ha detectat en 50 anys prop de 2.000 casos de malalties que poden ser mortals o comprometre molt la qualitat la vida. Aquest any es compleixen cinc dècades del primer cribratge neonatal fet a Catalunya. La primera prova la va fer l'Institut de Bioquímica Clínica de Barcelona l'any 1969.

Des de llavors, tots els recent nascuts se sotmeten a una punxada al taló per detectar precoçment certes patologies que són poc freqüents i que sovint no presenten símptomes. En total s'han fet 2.788.179 proves. S'han trobat 1.955 casos de malalties endocrino-metabòliques, que es tracten en unitats especialitzades.

El programa s'ha anat ampliant amb el pas dels anys i actualment inclou 24 malalties minoritàries i integrades en més de 7.000 condicions clíniques que tenen una baixa incidència en la població. Inicialment, el cribratge podia detectar la fenilcetonúria, una malaltia genètica hereditària. En els anys 80 es va ampliar a l'hipotiroïdisme congènit. En aquest cas, el tractament precoç evita discapacitats greus.

L'any 2000 es va incloure la fibrosi quística, que provoca alteracions digestives i respiratòries. El 2013 es va afegir un grup de 19 malalties metabòliques, i el 2015, la malaltia de cèl·lules falciformes. Finalment, el sistema sanitari públic català es va convertir en el primer d'Europa l'any 2017 en poder detectar la immunodeficiència combinada greu, una malaltia genètica del sistema immunitari que cada any podria afectar entre un i quatre nadons a Catalunya. Són els coneguts com nens bombolla.

48 hores després del naixement

Des del 2009, la majoria de malalties detectades han estat l'hipotiroïdisme congènit (369 casos) i la fenilcetonúria (126). Ambdues patologies concentren el 70% de tots els casos detectats des del 1969. La prova del taló habitualment es fa al centre on neix cada nadó.

El moment idoni per a la presa de la mostra és 48 hores després del naixement. Es fa una punxada superficial en un dels talons del nadó per extreure'n unes gotes de sang i deixar que impregnin un paper absorbent homologat per ambdues cares. El paper s'envia a un laboratori especialitzat. Juntament amb la recollida de la sang impregnada en paper es recullen les dades de la família i el nadó.

La majoria dels nadons no tenen cap malaltia de les incloses en el programa i, en aquests casos, s'envia al domicili dels pares una carta comunicant el resultat normal de la prova del taló. En canvi, si la prova de detecció esdevé positiva, el laboratori de Cribratge Neonatal comunica el cas a la unitat de referència diagnòstica (URD), que trucarà als pares per visitar al nadó i descartar o confirmar el diagnòstic.

En el cas que el diagnòstic es confirmi, la URD informa els pares sobre tots els aspectes de la malaltia del nadó, i s'inicia el tractament com més aviat millor. També se'ls dona consell genètic i se'ls cita de nou per fer el seguiment de l'infant.





Bellaire, és un centre geriàtric privat i col·laborador que des del 1989 ofereix serveis residencials permanents, temporals i de centre de dia per a la gent gran, tots els dies de l'any.

Des de llavors, la nostra missió ha estat l'atenció directa i continuada a la persona, transmetent valors que ens distingeixen com l'acollida, el compromís i la proximitat amb els residents i les seves famílies.



Residència
assistida



Centre
de dia



Estades
temporals

Vine a coneixe'ns:

Truca al: **93 753 36 56**

o entra a: **www.residenciabellaire.cat**

C/ Eucaliptus 16. Urb. Sant Crist · Cabriels

Centre col·laborador



Generalitat
de Catalunya

tot Salut

La primera prioritat
per la nostra gent

el
tot MATARÓ
i MARESME

Grup de comunicació **eltot.cat**



tot MATARÓ.CAT

 portalmataró.com

FOSBUXY
LA REVISTA DE TOT L'ALTRE ESPORT

TOTESPORT.CAT
XARXA DE WEBS ESPORTIVES DE CATALUNYA