

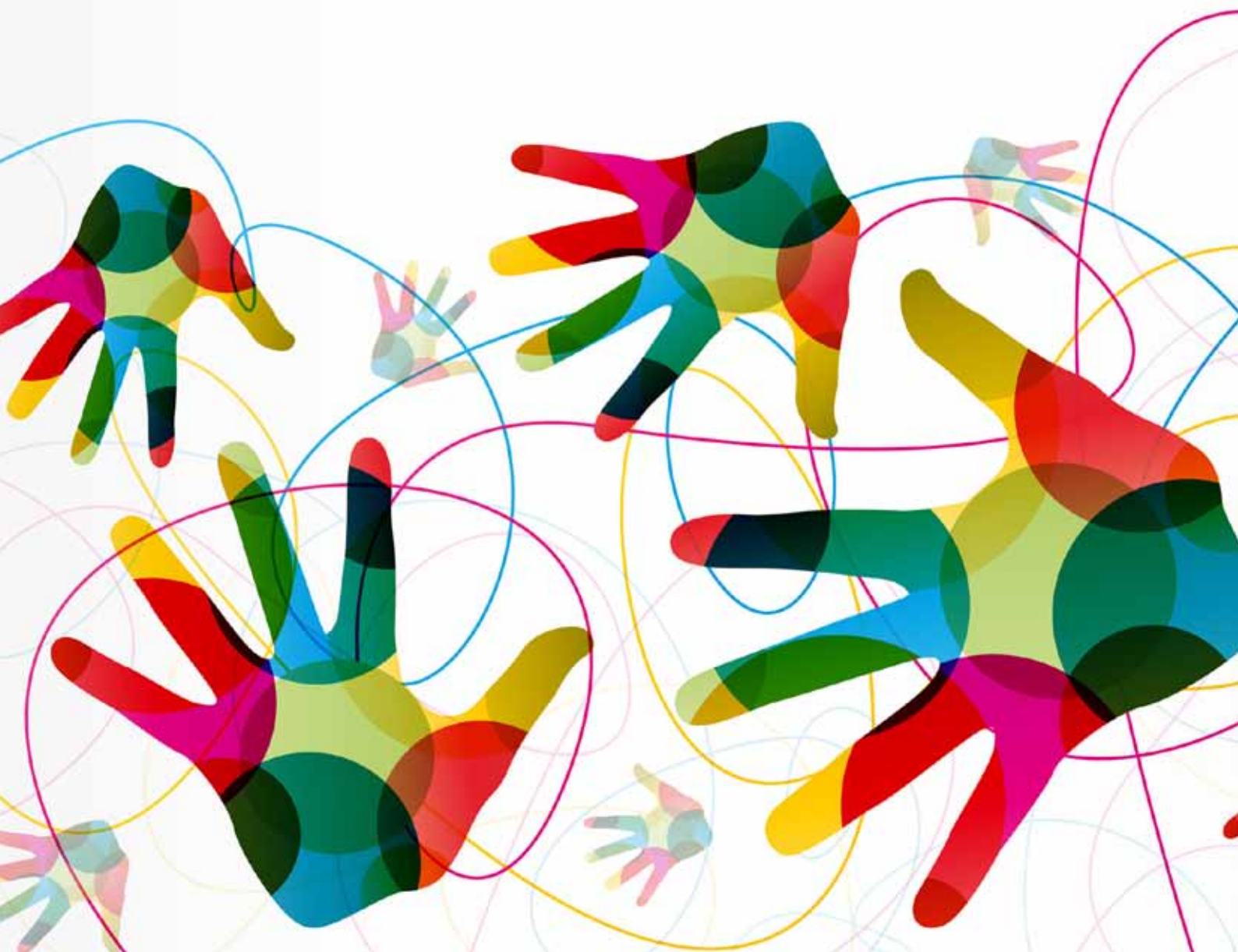
CBN

Núm.

8

www.clinicabofill.net

MONOGRÀFIC: PROJECTES SOLIDARIS, EMPRESSES EXEMPLARS





3

MONOGRÀFIC



8

ESPai D'ART



10

TRAUMATOLOGIA



11

GINECOLOGIA



12

PEDIATRIA



15

CINC



16

OFTALMOLOGIA



17

ODONTOLOGIA



18

PSICOLOGIA



21

CASA NOSTRA



19

LABORATORI



20

NOTÍCIES ACES



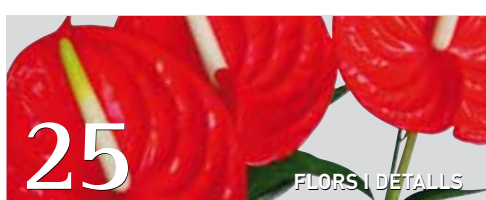
22

NUTRICIÓ



23

ESTÈTICA I BENESTAR



25

FLORS I DETALLS



26

RECEPTA

ÍNDEX

3 MONOGRÀFIC

Projectes solidaris, empreses exemplars.

- COMEXI
- CASADEMONT
- EUREKA KIDS
- CLÍNICA BOFILL

8 ESPAI D'ART

Els paisatges de Jubany

10 TRAUMATOLOGIA

Els esquenços del turmell i l'artroscòpia

11 GINECOLOGIA

Giah, un centre de dones per a dones

12 PEDIATRIA

L'infant i l'esport

15 CINC

10 recomanacions per escollir la millor assegurança mèdica

16 OFTALMOLOGIA

Les cataractes

17 ODONTOLOGIA

Actualitat en odontologia

18 PSICOLOGIA

Disfuncions sexuals

19 LABORATORI

El nen davant l'extracció de sang

20 NOTÍCIES ACES

21 CASA NOSTRA

22 NUTRICIÓ

El suport nutricional i la qualitat de vida en el pacient oncològic

23 ESTÈTICA I BENESTAR

Tractament estètic postpart

24 ENTRETENIMENT

25 FLORS I DETALLS

Anthurium i Spatifilium

26 RECEPTA

Tataki de tonyina

CBN

Director General de la Clínica Bofill:

Juan Ortega

Directora de Comunicació de la Clínica Bofill:

Noemí Yepes

Disseny i Maquetació:

Estudi Oliver Gràfic

Col·laboradors:

Sr. Jordi Vilamitjana, Dr. Juan Francisco Campo, Dr. Lluís Madera Cat, Dra. Meritxell Gispert, Dra. Montse Alcalde, Dra. Rosa Maria Huguet, Dra. Marisa Iborra, Dr. Miquel Rissech, Sra. Gemma Coll, Dr. Jordi Tarrús Bozal, Dr. Diego Linares, Sra. Maria Jesús

Peinazo, Sra. Marta Roqueta, Sra. Glòria Borrego, Sra. Dolors Hortal, Sra. Fina Guives, Sr. Joan Morillo i Sra. Laura Tejero.

Publicitat:

marketing@clinicabofill.net

Impressió:

Gràfiques Alzamora
Dipòsit Legal: Gi.505-2009

Clínica Bofill no es fa responsable de les opinions dels seus col·laboradors. Tots els drets d'aquesta publicació estan reservats. Queda prohibida la reproducció de qualsevol part de la mateixa, en qualsevol suport, encara citant la procedència.

MONOGRÀFIC: PROJECTES SOLIDARIS, EMPRESSES EXEMPLARS

Text Sr. JORDI VILAMITJANA



Ben poques vegades es pensa en les empreses que, més enllà del benefici econòmic que obtenen per la seva tasca i la seva dedicació diàries, inclouen en el seu programa d'objectius, en la seva missió, en la seva filosofia d'empresa, un vessant humà, un projecte filantròpic i altruista, sovint exemplars. Si habitualment s'hi pensa poc, en temps de crisi i malures diverses per a tothom com és l'actual, ni tan solament es concep que sigui possible. I no obstant això, cal saber que en el nostre entorn més immediat, hi ha diverses empreses que han fet de la responsabilitat social corporativa un valor afegit d'inqüestionable vàlua intrínseca i d'innegable ajuda per a la gent més desafavorida. D'una acció solidària d'empresa no només se'n beneficia el destinatari de l'ajuda, que és obvi que sí, sinó que també la mateixa empresa, que en treu, per la mateixa acció, un preuat tresor intangible: els valors.

Els valors que arrelen en algunes empreses de les nostres comarques tenen ben poc a envejar dels que mostren per definició organitzacions no governamentals i entitats benèfiques. Quan un empresari assumeix que una part d'allò que rep la seva empresa del país on viu ha de tornar a la terra i a la gent que l'acull, no manifesta una espontània i puntual filantropia; aquest empresari ha interioritzat i materialitzat una manera de pensar i de fer que arrela en les més profundes conviccions i procediments.

Allò que amb més justícia defineix les empreses que assumeixen una missió d'RSC és la maduresa dels seus líders i dels seus consells d'administració. Cal, en efecte, tenir clars uns principis, haver mastegat uns valors, haver viscut un entorn solidari, haver

reflexionat sobre el món immediat i més remot, per assumir que la donació i la sol·licitud impregnen la mateixa quantitat de satisfacció i felicitat que el repartiment de dividendes.

En aquest número de la revista de la CNB hem volgut explorar en l'entorn més immediat de Girona de quina manera quatre empreses d'àmbits ben diferents, però d'altra banda ben emblemàtiques i conegudes per tothom, posen en pràctica la seva RSC.

COMEXI, una empresa gironina de primera categoria, capdavantera mundialment en l'entorn de la impressió flexogràfica; Casademont, la ben coneguda empresa de Constantins i Palol de Revardit que arriba arreu amb els seus embotits de primera qualitat; EurekaKids, una empresa de gran projecció que està especialitzada en el disseny i venda de joguines didàctiques i pedagògiques, i la mateixa Clínica Bofill, una empresa sanitària privada que apleix una missió humana i cristiana, revelen en aquestes pàgines la seva estructura, els seus orígens, els seus beneficis i la seva responsabilitat social corporativa.

Convé més que mai, en els temps que corren, conèixer històries exemplars, episodis solidaris. Malgrat la crisi, persistent i tenaç en tots els sectors i en totes les empreses i llocs de treball de casa nostra, hi ha empresaris i consells d'administració que persisteixen encara més tenaçment en els seus principis i valors. El seu gest, d'innegable vàlua per a molta gent, ens il·lumina a tots, ens omple i ens fa augmentar la confiança en la humanitat. ■

ambisist
PRODUCTES I MAQUINÀRIA DE NETEJA

HOSTALERIA · BUGADERIA · INDÚSTRIA · SERVEIS

Ambisist és distribuïdor oficial de DEB:
"líder en sistemes automàtics de cura de la pell"

deb

C/Tarragona, 68-70 • Pol. Ind. CASA NOVA • 17181 AIGUAVIVA (Girona) • Tel. 902 245 454 • Fax 972 245 444 • info@ambisist.com • www.ambisist.com

COMEXI GROUP

El nom de COMEXI ve del cognom del fundador; és la contracció de Construccions Mecàniques Xifra, que és la primera denominació que va tenir l'empresa. Com a marca, aquest acrònim ja es va utilitzar des dels orígens de l'empresa. Posteriorment, ha passat a anomenar-se Comexi Group, per ressaltar el fet que és una organització amb diverses societats jurídiques per poder oferir diferents tecnologies i operar en diferents països.

COMEXI ha estat vinculada bàsicament a la ciutat de Girona i el seu entorn. L'empresa ha tingut durant els seus quasi seixanta anys d'història quatre emplaçaments: tres a Girona ciutat (als barris de Vista Alegre, Santa Eugènia i Sant Narcís), i l'actual, de Riudellots de la Selva. L'empresa se sent com una empresa gironina i de fet el calendari festiu és el de la ciutat de Girona.

L'empresa va crear-se l'any 1954. El Sr. Manel Xifra Boada, pare de l'actual president de COMEXI, va veure l'oportunitat d'aprofitar el coneixement que hi havia a Girona de maquinària per a la indústria paperera local (de gran importància en aquell moment), per desenvolupar equips d'impressió i confecció dels envasos basats en els nous films plàstics, una novetat tecnològica d'aquells anys. El creixement des de llavors ha estat constant i continuat. L'empresa s'ha enfocat a competir per la tecnologia i la innovació en els mercats internacionals des dels seus inicis. Les fites més destacades són les innovacions que han anat presentant al mercat: la primera impressora de tambor central dissenyada i fabricada a l'Estat espanyol (1965), que era un gran repte tecnològic en aquell moment; la primera impressora flexogràfica de vuit colors sobre tambor central (1986), novetat mundial que ha contribuït a fer que aquesta tecnologia sigui la de més creixement en el sector; la també primera impressora de producció utilitzant camises en comptes de corrons per al canvi d'un treball al següent (1996), una altra novetat mundial. Enguany, l'empresa presenta una nova primícia mundial: una impressora òfset dissenyada per al sector de l'envàs flexible, una tecnologia que pot impulsar un canvi del model de negoci actual del sector.

COMEXI té màquines Comexi instal·lades en 102 països, plantes productives a Girona, Piacenza (Itàlia) i Montenegro (Brasil), i delegacions pròpies comercials i de servei als Estats Units, Mèxic, Alemanya i Itàlia.

La facturació actual es d'uns 100 milions d'euros anuals, un 97% fora de l'Estat espanyol.



MANEL XIFRA PAGÈS

Manel Xifra Pagès és el president del Consell d'Administració de COMEXI. Va néixer l'any 1955 a Girona. És enginyer industrial i té amplis estudis sobre administració d'empreses.

de gestionar els aspectes mediambientals de la nostra empresa, complint amb les darreres normatives aparegudes, tenim com a principal eix estratègic de l'empresa el que denominem Innogreen, que consisteix a liderar i participar en les diferents iniciatives que han de conduir a fer que l'envàs flexible sigui un sector sostenible. A nivell cultural, col·laborem amb l'oferta de la nostra ciutat (Auditori de Girona, Temporada Alta). Quant a actuacions humanitàries, col·laborem amb Càritas en diferents programes, amb la Fundació Vicente Ferrer i amb Metges sense Fronteres, UNICEF, Creu Roja i Banc dels Aliments. Una altra línia d'actuació és la promoció dels Premis Manel Xifra Boada, en col·laboració amb el Col·legi d'Enginyers Tècnics, amb els quals reconeixem i incentivem trajectòries professionals en l'àmbit tecnològic. També, recentment, hem creat el Centre Tecnològic Manel Xifra Boada, amb l'objectiu, entre d'altres,

de fomentar una xarxa tecnològica per a la millora i sostenibilitat del nostre sector, i oferir formació a professionals que ja treballen en el món dels envasos flexibles, i formar-ne de nous, que podran accedir a llocs de treball de qualitat.

Per què una empresa com la seva participa en programes de responsabilitat social?

Perquè una empresa amb visió a llarg termini, i la majoria d'empreses familiars ho som, ha de gaudir d'una bona reputació ètica davant dels seus empleats, grups d'interès i societat en general. La responsabilitat social corporativa està implícita en molts dels valors de la nostra empresa, que va deixar documentats el fundador, en què, entre altres, figuren la sostenibilitat en el temps, la vocació d'excel·lència, la creació de valor, l'humanisme, la seriositat, el compromís, etc.

Què fàbrica COMEXI?

Som subministradors de maquinària i serveis per a la indústria d'impressió i manipulació de packaging flexible. El packaging flexible són, per exemple, els envasos de patates fregides, aliments congelats, bolquers i compreses, etc.

En quins programes de responsabilitat social participa COMEXI?

La nostra actuació és en diferents camps: pel que respecte al medi ambient, a part

CASADEMONT



L'empresa la va fundar Jaume Casademont, i tal com es feia en els anys 50 del segle passat, hi va posar el seu cognom com a raó social. Quan va elaborar productes d'alimentació, també va fer les primeres etiquetes posant-hi el seu nom, que més tard esdevindria la marca de tots els productes. Jaume Casademont considerava que, en tractar-se de productes d'alimentació, si anaven signats amb el nom de qui els fabrica, sempre es consideraria que era una major garantia de qualitat. L'empresa va començar a Bescanó. Ara té les instal·lacions i la seu central a Constantins i també una planta de pernil curat a Palol de Revardit.

Els besavis de l'actual presidenta feien la matança del porc com la majoria de famílies de pagès. L'avi va començar a fer els primers embotits, que l'àvia venia a la botiga de Bescanó. Va morir l'avi, i Jaume Casademont, el pare d'Adriana Casademont, va començar en un obrador de 60 metres a fabricar més embotits per a la botiga de l'àvia a Bescanó i per a una botiga que va obrir la seva dona a Girona... Després de 50 anys, i amb l'empremta del fundador, Casademont està formada per una



gran família de 400 persones que cada dia fan possible que l'empresa segueixi endavant, elaborant qualitat amb la més àmplia gamma de productes i servei per a clients i consumidors. Avui exporten més del 45% de la producció a més de 70 països dels cinc continents. Han fet possible que els productes típics de la nostra terra, com el fuet, siguin coneguts i reconeguts arreu del món. Han posat en marxa el sistema més innovador a nivell mundial d'assecatge d'embotits... Casademont està basada en la qualitat, el servei, la innovació i la internacionalització. Anar en aquesta direcció s'aconsegueix amb un equip de persones de bona actitud, compromís i humanitat.

Dos centres de fabricació: l'un, a Constantins; l'altre, a Palol de Revardit. Es distribueixen els productes arreu del món, a clients directes, mitjançant distribuïdors, importadors, etc.

80 milions de €.

ADRIANA CASADEMONT RUHÍ

Adriana Casademont Ruhí és la presidenta i consellera delegada de Casademont, SA. Va néixer a Bescanó, és casada i té tres fills. És economista i empresària. Ha cursat estudis d'empresarials, MK Esade, Iese, Màster Agroalimentari, RP, etc.

Què fabrica CASADEMONT?

Embotits cuits (pernil, bacó, mortadel·la, etc.) i curats (fuet, llonganissa, xoriço, pernil curat, etc.).

En quins programes de responsabilitat social participa?

Banc dels Aliments, L'Espiga Solidària, Càritas, Fundació Ramon Noguera, ONCE, escoles, instituts, consells comarcals, universitats, centres excursionistes, ajuntaments veïns, associacions, etc.

Per què una empresa com la seva participa en programes de responsabilitat social?

És una manera de ser i sentir. Es pot, i s'ha d'establir el procediment, però

abans s'ha de tenir impregnat en la pròpia cultura d'empresa: tenir la voluntat de tornar a la societat el que la societat ens ha donat; practicar la generositat en tot el que sigui possible com a pràctica habitual en la manera de treballar, col·laborar i ajudar.



EUREKAKIDS

La paraula EurekaKids és una paraula composta per eureka i kids. Eureka és l'expressió que el científic grec Arquímedes va dir en descobrir la propietat que avui en dia anomenem densitat. Kids vol dir 'nens', els protagonistes de l'empresa. La seu central de l'empresa és a Riudellots de la Selva. En total té set botigues a les nostres comarques: Girona, Salt, Blanes, Figueres, Olot, Platja d'Aro i Puigcerdà.

La idea d'EurekaKids neix d'una història familiar. El 2002, Erik Mayol, després de l'experiència de franquiciat, empleat i gerent, primer a Jacadi (roba infantil de 0 a 14 anys) i seguidament a Orchestra (roba infantil de 0 a 14 anys), va decidir, amb la seva dona, Marta, crear la seva pròpia empresa. Apassionat pel món de la infància, l'objectiu era desenvolupar un projecte educatiu amb un sentit de l'ètica, mantenint els valors ecològics i morals. La necessitat del mercat els va portar a crear les seves botigues de jocs i joguines educatius, afegint decoració i puericultura per acompanyar el nen des del naixement. El seu èxit va demostrar que el concepte era viable i es van comprometre en aquest somni, envoltats d'un equip de professionals involucrats i motivats, per desenvolupar el concepte EurekaKids arreu del món. Algunes dades rellevants: 2002, creació de la marca EurekaKids, per Erik Mayol; 2004, obertura de tres botigues a tot el territori espanyol; 2005, obertura de set botigues i 25 punts de venda multimarca (aquest mateix any hi va entrar com a accionista Pierre Mestre, soci fundador d'Orchestra -400 punts de venda en 40 països-); 2006, obertura de 10 botigues i 150 punts de venda multimarca i obertura de la plataforma en línia; 2007, obertura de 10 botigues més; 2008, canvi de participació per Comet SL (grup financer) i premi atorgat per la Generalitat de Catalunya com a empresa més innovadora; 2009, EurekaKids rep el premi als millors conceptes de negoci en franquícia, atorgat per Tormo; 2010, a finals d'aquest any, s'obre la botiga flag ship de l'ensenyà, una botiga de 200 m² a la rambla Catalunya de Barcelona (a nivell internacional destaca per l'increment d'obertures en el mercat italià, s'ha passat de 8 a 15 botigues); 2011, entrada de nous socis (Nazca, grup financer).

EurekaKids té una xarxa de 133 establiments repartits en vuit països: 88 a Espanya, 23 a Itàlia, 8 a França, 5 a Portugal, 5 a Bèlgica, 2 a Suècia, 1 a Andorra i 1 a Colòmbia.

Previsió de facturació el 2012, 41.000.000 € PVP i 22.000.000 € companyia.



ERIK MAYOL GANDOU

Erik Mayol Gandou és el fundador i president de l'empresa. Va néixer a Girona l'any 1975. Ha estudiat hostaleria i turisme i gestió empresarial.

tral a Girona amb més de 12.000 m² des d'on es distribueixen els productes a qualsevol lloc del món. EurekaKids es caracteritza per tenir un producte propi, innovador i molt treballat que està en constant renovació. L'empresa distribueix els seus productes mitjançant quatre canals (sucursals, franquícies, botiga en línia i multimarca).

forts", referint-se als pallassos que visiten els nens hospitalitzats. El 2011 vam col·laborar amb "Un juguete, una ilusión" en la venda del bolígraf solidari, i aquest any EurekaKids ha donat més de 150.000 joguines, que una vegada inventariades i classificades per edats, es repartiran entre diferents associacions i centres d'acollida.

Què fa EurekaKids?

EurekaKids està especialitzada en el disseny i venda de joguines didàctiques i pedagògiques, així com en decoració infantil i puericultura. El públic objectiu al qual van destinats els productes EurekaKids són nens d'entre 0 i 12 anys els pares dels quals tenen inquietud per la seva formació. Disposa d'una seu cen-

En quins programes de responsabilitat social participa?

EurekaKids col·labora periòdicament amb entitats que dediquen esforços i donen ajuda al món de la infància. Ha participat en campanyes solidàries amb la Fundació Josep Carreras contra la leucèmia, amb la Fundació Theodora en el marc de la campanya "El somriure els fa

Per què una empresa com la seva participa en programes de responsabilitat social?

Per a EurekaKids els nens són el més important, són el futur i tot el que puguem fer per tal que creixin feliços, sense mancances i en un món millor, ho farem.

L'origen del nom prové del seu fundador, el doctor Manuel Bofill. L'any 1932 el Dr. Manuel Bofill va fundar la Clínica Sant Narcís on va exercir la medicina des de la seva fundació amb una gran vocació professional i religiosa a la vegada. Aquest fou l'inici de l'actual Clínica Bofill. Durant la guerra, es van interrompre les activitats de la clínica un espai de temps curt ja que les germanes carmelites que s'encarregaven fins aquell moment de les cures d'infermeria es van haver d'absentar a causa de la persecució que patien. En aquell moment, les operàries parroquials de Magdalena Aulina (metges, practicants, auxiliars de clínica, etc.) van encarregar-se de les tasques d'infermeria, anestèsia i altres activitats a la clínica.



L'any 1932 el Dr. Manuel Bofill funda la Clínica Sant Narcís. El Dr. Bofill es va iniciar a la càtedra i al servei d'urgències de l'Hospital Clínic i Provincial de Barcelona sota la tutela de dos grans mestres de la cirurgia d'aquell temps: els doctors Joaquim Tries i Pujol i Antoni Tries i Pujol. El Dr. Bofill va obtenir aquesta plaça per oposició amb el número 1. Va ser un home auster, de gran capacitat de treball i disciplinat que va exercir la medicina en aquesta clínica des de la seva fundació amb una gran vocació professional i religiosa a la vegada. Entre els anys 45-50 el Dr. Bofill es va decidir a construir una nova clínica més gran i la va dotar de les millors condicions, tant tecnològiques com d'infraestructura. La clínica inicià, després de la guerra, una assistència amb especialistes quirúrgics: oftalmologia, otorinolaringologia, tocològia, urologia, radiologia i anestèsia, entre

d'altres. A partir de l'any 1952, la direcció i el personal de la clínica va anar a càrrec de les filles espirituals de Magdalena Aulina que, amb gran encert i grans dosis de laboriositat i dedicació, van contribuir a fer viure a la nova clínica els seus moments més àlgids, com també hi van contribuir la introducció de noves tecnologies i la directa col·laboració dels doctors Antonio Bordas, Josep Solés, Juan Hosta, Benet Julià, Josep Palomer i el Sr. Jaume Figueras. L'any 1995 es realitzà un projecte de reforma profunda del centre: reforma i adequació d'espais, actualització de la tecnologia i canvis en l'organització interna pensant en el futur.

A la Clínica Bofill de Girona s'atenen pacients de tota la província de Girona, de Barcelona i estrangers, amb un departament internacional molt especialitzat a rebre i atendre persones d'arreu. La Institució Magdalena Aulina, propietària de l'empresa, té també un col·legi (Casa Nostra) i una guarderia a Banyoles.

La Clínica Bofill factura a l'entorn de 8 o 9 milions d'euros l'any.



JOAN ORTEGA RUEDA

Joan Ortega Rueda és el director general de la Clínica Bofill. Va néixer l'any 1951 a Granada. Va estudiar becat enginyeria química i es va traslladar a Barcelona on va treballar d'enginyer. Poc després, va fundar una enginyeria hospitalària on, a banda dels serveis propis d'enginyeria, treballaven també en l'àrea de gestió dels hospitals com a consultoria. Després de més de 15 anys com a consultor de diversos hospitals, es va traslladar a Girona. És membre actiu de la junta directiva de l'ACES.

timoni social del seu servei a la societat especialment en el respecte i l'acolliment de les persones.

En quins programes de responsabilitat social participa la Clínica Bofill?

La Clínica Bofill actua a través de l'Associació Pilar Carreras, que es va fundar l'any 2004. L'any 2008 va iniciar el treball al Paraguai, on s'han invertit un total de 400.000 euros. Actualment la inversió anual és de 6.000 € i l'objectiu ja s'ha complert perquè són autosostenibles. S'hi ha construït, entre d'altres coses, una residència perquè els joves de llocs remots puguin estudiar. S'han fet apadrinaments, s'ha ajudat i acollit famílies i s'han atorgat beques. Al Congo, hi ha prevista una inversió de 300.000 €. Es preveu l'abastiment d'aigua potable i la construcció d'una clínica per atendre nens i mares.

En aquests moments, ja s'hi han invertit 90.000 €. Calculem que l'autosostenibilitat serà possible el 2018. En un entorn més immediat, la clínica participa en un projecte d'educació per la salut, amb cursos professionals de salut oberts a tothom. Hi han participat més de 1.000 persones.

Per què una empresa com la seva participa en programes de responsabilitat social?

Per convenciment personal del fet que una part del que es guanya ha de tornar sigui a l'entorn més proper sigui als països i a la gent més desafavorida. Les propietàries de la Clínica Bofill així ho entenen, perquè és la seva vocació. La clínica no té cap ànim de lucre: allò que es guanya, o es reinverteix a la mateixa empresa per millorar el servei, o va destinat a ajudar persones necessitades.

Què fa la Clínica Bofill?

La Clínica Bofill és un establiment sanitari que atén persones malaltes. És una entitat privada de caràcter social. La nostra missió és l'atenció sanitària integral a les persones que, a títol particular o bé a través dels acords amb entitats asseguradores i puntualment amb les administracions públiques, decideixen lliurement ser ateses en el nostre centre. Però és que sobretot, Clínica Bofill, com a centre que pertany a l'Institut Magdalena Aulina (IMA), desenvolupa la seva tasca dins l'esperit i la pràctica de l'humanisme cristià, fonamenta el seu funcionament en la gestió del coneixement acumulat al llarg de la nostra història, i volem donar tes-

ELS PAISATGES DE JUBANY

Text Dr. JUAN FRANCISCO CAMPO. Especialista en medicina interna

“Lo que más hay en la tierra es paisaje. Por mucho que falte del resto, paisaje ha sobrado siempre, abundancia que sólo se explica por milagro infatigable, porque el paisaje es sin duda anterior al hombre y, a pesar de tanto existir, todavía no se ha acabado”

José Saramago

UN

Duomos florentins que tenyeixen de taronja cels impossibles: Pontes Vecchios amb fonaments enfonsats en reflexos vestits de lila i sol; Sant'Angelos que emergeixin moradencs, poderosos, solitaris com en els quadres de Corot; Senes impregnats de grocs inversemblants; cúpules que estripen el dia amb negrors premonitòries; inundats per acqua alta polsosa; mars rosats que abracen barques sense amo; Girones afanalades, verticals, properes i plausibles; Venècies gargotejades de grisos plumbosos...

Amb Jordi Jubany hem creuat el pont d'Alexandre III quan la primavera començava a pintar de verd les capçades de les acàcies; hem transitat per la Via Conciliazione des de Piazza San Pietro fins al castell Sant'Angelo, fent una ullada a les llibreries de vell i descansant de la jornada en l'atapeït cafè de l'Hotel Columbus; hem pujat, esquivant turistes despitats, pel carrer de la Força fins al carrer del Bisbe amb el pes aclaparador de la façana catedralícia sobre les nostres espatlles; amb olor de salnitre i suor enganxosa, hem deixat la plaça de Colom i intentat arribar a la Barceloneta per tastar musclos en llibreries aficionades al negre; des de les escales de San Servolo (antic manicomi reconvertit en lloc d'esbarjo) hem calmat l'esperit i submergit la vista en les aigües tranquil·les mentre llunyans endevinen els amplis horts del convent de San Zaccaria; ens hem sumit en els silencis del claustre de Sant Cugat i banyat amb les llums tornassolades de les vidrieres de la Sagrada Família...

En tots aquests llocs, que recordem haver visitat i que en aquestes teles visitem de nou, ens reconeixem, ens sentim identificats d'immediat. Ens retrobem immersos en paisatges dels quals hem format part, que, de certa manera, han conformat el que som.



DOS

Poder la millor definició de paisatge escrita mai hagi estat la proporcionada per J. B. Jackson: “Landscape is a portion of the earth's surface that can be comprehended at a glance” (el paisatge és una porció de la superfície terrestre que pot ser compresa d'un cop d'ull).

John Brinckerhoff Jackson (nascut francès i amb el sobrenom Brincker per als amics i coneguts) ensenyà a les universitats de Harvard i Califòrnia, fou editor de la revista Landscape i autor de llibres aclamats en els quals fixà la teoria del paisatge del segle XX (Landscape, 1970; Discovering the vernacular Landscape, 1984; i el premiat Sense of Place, sense of Time, 1995).

Aquest tros de terra abraçable d'una ullada posseeix en els escrits jacksonians tres característiques fonamentals: primer, el paisatge és un constructe humà; segon, el paisatge és dinàmic i, tercer, el paisatge és un procés cultural en què la memòria de l'espectador (de qui contempla, rep o rememora un paisatge) juga un paper essencial. En conseqüència, el paisatge com l'entén el professor Jackson es troba allunyat de la primitiva concepció del paisatgisme anglès o de l'escola paisatgística holandesa segons la qual els paisatges no semblen requerir la presència humana per assegurar la bellesa de la seva existència. Al contrari, Jackson pensa que l'ésser humà ha modificat quasi cada paisatge que l'ha acollit. I considera que aquestes modificacions formen part del paisatge, tant com el paisatge conforma la ment de qui el modifica.



TRES

Els quadres de Jubany necessiten l'espectador d'una manera especial ja que interpel·len la seva memòria. De forma conscient,

el pintor s'allunya d'una representació mimètica de l'escena (l'oligocromatisme homogeni i l'estructura en excés geomètrica de les teles afavoreixen aquest distanciament) i així, implica el vident en la resolució del problema: vostè, sembla dir, recorda aquesta o aquella plaça, ha caminat per aquest carrer i l'ha sorprès l'aparició sobtada d'aquell castell o d'aquell pont o d'aquella llacuna o ¿no era exactament de la forma que ho contempla ara?

I aleshores, l'espectador completa la tela. De la seva memòria, de l'experiència prèvia del paisatge, incorpora colors, modifica els trajectes dels carrers, afegeix els sons de les campanes i l'aldarull del personal. El paisatge, escriu Simon Schama, és un treball de la ment. I la nostra ment col·loca sobre els quadres de Jubany, a vegades el dolor i la tristor, altres l'alegria i el goig, a vegades l'esgotament, altres vegades, la quietud i el plaer. I el caràcter dinàmic del paisatge que pregonava Jackson permet que, quan les teles pengen de les parets de casa, els sentiments associats a aquests territoris acolorits varien: muden la tristor en esperança i l'alegria en serenitat.

La cerca de Jordi Jubany és la cerca de l'essència del paisatge. Ha trobat la forma de convocar les nostres memòries a contemplar



els traços i colors dels seus llenços i, d'aquesta forma, qüestionar la nostra identitat. Esperem que el destí (o la Providència) ens permeti acompanyar aquest pintor en l'evolució de la cerca en els anys venidors. ■

FARMACIA



C/ Santa Clara, 58 · Tel. 20 46 87

GIRONA

Estem especialitzats en:

- HOMEOPATÍA
- NATUROPATÍA
- ALOPATÍA
- FORMULACIÓ MAGISTRAL
- DIETOTERÀPIA

www.farmacia-xirgu.com



ELS ESQUINÇOS DEL TURMELL I L'ARTROSCÒPIA



Text Dr. LLUÍS MADERA CAT. Traumatòleg de la Clínic Bofill.

Aquestes són unes lesions molt freqüents, que es produeixen en tots els àmbits (esportiu, laboral, domèstic, etc.). I possible-

gus d'aquests pacients hagin de renunciar al seu esport favorit o quedin amb una marcada limitació de la seva activitat física.

Això es deu, primer, al fet que de vegades no es diagnostiqui bé el grau de lesió que es pateix (tipus I, II o III) i en conseqüència no s'apliqui el tractament que correspon a cada cas, en segon lloc, en ocasions sorgeixen complicacions que com que no són diagnosticades deixen molèsties residuals i, en tercer lloc, hi ha casos en què ja hi ha una patologia prèvia que es descompensa amb l'esquinç.

Per tot això he de recomanar que davant un esquinç de turmell es vagi a un bon

especialista en la matèria perquè, en primer lloc, diagnostiqui bé el tipus de lesió que ha patit i s'iniciï el tractament que correspongui, des de col·locar un estabilitzador i fisioteràpia pràcticament immediata, fins a

procedir a la immobilització amb guix i la posterior col·locació d'estabilitzador i la fisioteràpia corresponent, fins al cas que es requereixi la intervenció quirúrgica per reconstruir els lligaments lesionats.

En segon lloc, s'han de valorar les seqüeles que puguin aparèixer, entre les quals el típic dolor a la part anterior externa del turmell en fer esport o caminar més de l'habitual per presència d'una cicatriu a la zona de la lesió o la tendència a torçar el



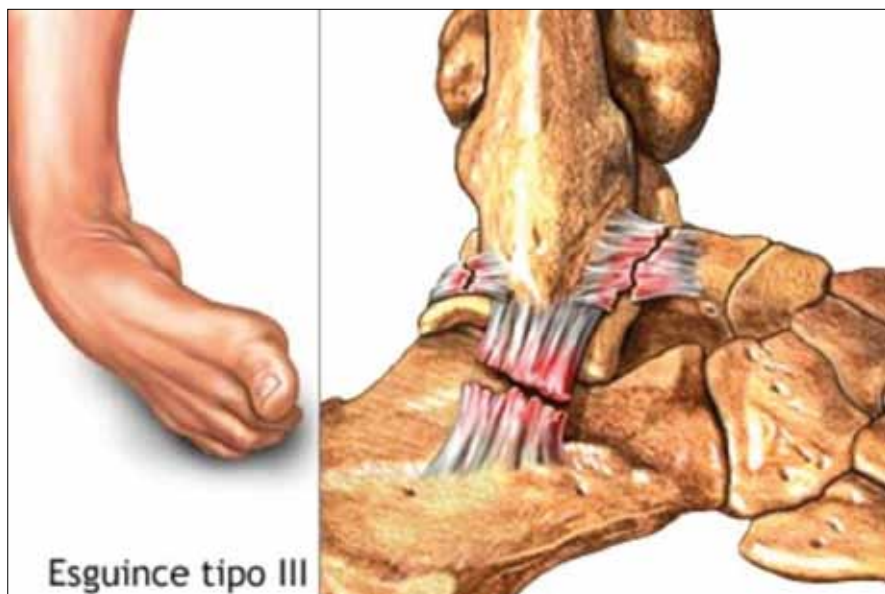
turmell amb gran facilitat per haver patit el trencament d'algun dels lligaments de l'articulació, de manera que el turmell no està ben subjecte.

En aquests casos cobra gran interès l'artroscòpia de turmell, mitjançant la qual podem explorar l'articulació per dins mitjançant dos petits orificis pels quals localitzem la zona cicatricial patològica que provoca les molèsties i eliminar-la, de manera que el dolor desapareix, així com fer molts altres tipus de cirurgies com la neteja articular, resecció d'osteòfits (excrescències òssies de l'artrosi), tractament de l'osteocondritis dissecant, etc., de les que parlem a continuació.

Finalment, cal descartar la presència d'altres lesions que poden ser provocades per la lesió o estar presents i que es descompensen amb l'esquinç, com són la fractura condral (es trenca un fragment de cartílag articular de l'astràgal amb l'esquinç) o l'osteocondritis dissecant (lesió del cartílag per trastorn de la irrigació òssia, previ a la lesió), l'*os trigonum* (os situat a la zona posterior del turmell, que es descompensa amb l'esquinç) o la fractura de la cua de l'astràgal provocada al mateix esquinç, fins a les lesions dels tendons que envolten el turmell com són els peroneals, tibials i Aquil·les, que també poden descompensar, i tot això necessitarà un tractament adequat. ■

EN AQUESTS CASOS COBRA GRAN INTERÈS L'ARTROSCÒPIA DE TURMELL, PODEM EXPLORAR L'ARTICULACIÓ PER DINS MITJANÇANT DOS PETITS ORIFICIS PELS QUALS LOCALITZEM LA ZONA CICATRICAL PATOLÒGICA QUE PROVOCA LES MOLÈSTIES I ELIMINAR-LA.

ment per aquest motiu, els esquinços de vegades no són gaire ben diagnosticats i, en conseqüència, mal tractats, amb resultats de mala qualitat, ja que queden dolors residuals o laxituds que provoquen nous esquinços, la qual cosa fa que al-



Esguince tipo III

GIAH, UN CENTRE DE DONES PER A DONES

Les ginecòlogues Meritxell Gispert, Marisa Iborra, Montse Alcalde i Rosa Maria Huguet es traslladen a cinquanta metres de la Clínica Bofill.

El proper gener les quatre ginecòlogues que tenen consulta a la Clínica Bofill, les doctores Gispert, Iborra, Alcalde i Huguet, es traslladen al carrer Joan Maragall, 23, B 1r, només a 50 metres de la clínica.

Fruit de la col·laboració i amistat professional han decidit crear un grup, GIAH, i traslladar-se a unes instal·lacions més àmplies i funcionals. L'objectiu és augmentar els horaris, millorar el servei i la rapidesa en l'atenció telefònica, a banda d'oferir més serveis adreçats exclusivament a les dones.

El grup de ginecologia continuarà mantenint la mateixa bona relació amb la Clínica Bofill on continuarà fent ús dels seus serveis centrals com la radiologia, el laboratori i com és natural el quiròfan, parts, cesàries i els ingressos en general de les pacients.

Dins els serveis habituals i propis de l'especialitat, en el nou centre hi haurà un cinquè despatx dedicat a l'organització d'activitats i serveis per a la dona, com per exemple sessions de rehabilitació del sòl pelvià, sexologia, reflexoteràpia durant l'embaràs, tractaments estètics postpart, etc.

La pàgina web del centre és **www.giahbofill.com**, on hi ha informació pròpia de les doctores, dels serveis del centre, consells i informació general d'utilitat per a les pacients i la possibilitat de demanar hora directament o bé el correu electrònic del centre.

Aquest projecte és el resultat de l'esforç d'inversió, de la il·lusió i de la voluntat de millorar de les doctores, per aquest motiu el defineixen com un centre de dones per a dones. ■

giah
ginecologia i obstetrícia
 **CLÍNICA BOFILL**



D'esquerra a dreta, Dra. Gispert, Dra. Alcalde, Dra. Huguet i Dra. Iborra.

COM CONTACTAR-HI:

Joan Maragall, 23 B, 1r · 17002 Girona - 972 20 17 18 - info@giahbofill.com

L'INFANT I L'ESPORT

Text Dr. MIQUEL RISSECH. Pediatre especialista en cardiologia pediàtrica.

En l'actualitat, hi ha una alarma social cada vegada que els mitjans de comunicació donen la notícia de la mort d'una persona mentre feia exercici físic o esport.

Per això, fruit de la inquietud, els pares van a la consulta del pediatre o del cardiòleg pediatre, amb una sèrie de preguntes, que depenen de l'edat del nen, són sempre més o menys les mateixes:

ÉS BO QUE EL NEN FACI EXERCICI FÍSIC?

L'EXERCICI FÍSIC ÉS BO PER A L'ORGANISME?

QUANTES HORES POT DEDICAR A L'EXERCICI FÍSIC?

ÉS EL MATEIX L'ESPORT RECREATIVU QUE EL COMPETITIU?

EL NEN AMB UNA CARDIOPATIA, ÉS BO QUE FACI EXERCICI FÍSIC?

SI EL NEN FA EXERCICI FÍSIC A L'ESCOLA, CAL FER ESPORT EXTRAESCOLAR?

Davant aquestes preguntes, que cal respondre? És obligatori fer una sèrie de reflexions als pares i també als educadors.

Els humans som com som a conseqüència dels canvis motrius que hem experimentat amb l'evolució. El nen té aquestes capacitats motrius, i ha de desenvolupar-les. La construcció del nostre cos, del cervell, de tot el sistema nerviós central està lligat a aquesta motricitat.

Tothom ha comprovat com s'arriben a moure els nens, i els metges així com tot el personal sanitari, saben com toleren de

HI HA, DONCS, UN DESAJUST ENTRE EL NOSTRE DISSENY CORPORAL I L'ESTIL DE VIDA ACTUAL, ELS HUMANS ESTEM FETS PER ESTAR FÍSICAMENT ACTIUS, EL QUE NO ES MOU ÉS QUE ESTÀ MALALT O EMMALALTIRÀ.



malament la immobilitat (per exemple: quan estan ingressats i han de portar una perfusió endovenosa). Els nens toleren millor el dejuni o la manca d'ingesta que la immobilitat.

De fet, acumulem fins a 10.000 hores d'exercici físic durant els primers 8-9 anys de la nostra vida, tenint en compte que aquí tot suma, com anar i tornar de l'escola caminant, hores d'esbarjo, passejades pel parc, excursions a peu, baralles amb germans o companys, tirar pedres, pujar als arbres, classes de motricitat o educació física, etc.

En realitat, en l'actualitat l'entorn social i mediambiental no permet als nens moure's com abans ja que els pisos són petits, no poden jugar al carrer i quan algun s'arrisca en alguna activitat (barallar-se, pujar als arbres o tirar pedres) sempre hi ha algun adult, de bona fe, que l'obliga a cessar l'activitat.

La majoria d'estímuls físics estan bloquejats. En aquesta societat de la informació, les noves formes d'oci i temps lliure, asseguts davant la pantalla de l'ordinador o de la TV, fomenten el sedentarisme. El resultat és que molts nens no tenen prou motricitat per construir-se a si mateixos i això passa tant en l'ambient rural com en l'urbà.

Hi ha, doncs, un desajust entre el nostre disseny corporal i l'estil de vida actual, els humans estem fets per estar físicament actius, el que no es mou és que està malalt o emmalaltirà, i per créixer de forma saludable necessitem l'estímul de l'esforç físic diari ja que el contrari ens fa malaltíssos.

Avui en dia els metges pediatres i tots els que ens dediquem a la salut infantil i juvenil estem veient com malalties que no són pròpies de la infància, diabetis, obesitat, hipertensió arterial, hipercolesterolèmia, etc. van apareixent en els nostres pacients.

En aquest moment la taxa d'obesitat infantil a Espanya és de les més altes d'Europa.

NO IMPORTA QUIN TIPUS D'EXERCICI, CAL PLANTEJAR-LO COM UN JOC, PRIORITZAR EL CARÀCTER EDUCATIU, EVITAR SOBRECÀRREGUES FÍSQUES O PSICOLÒGIQUES, ESPERAR FINS ALS 9 ANYS PER INICIAR-SE EN L'ESPORT I SI ÉS POSSIBLE FER-NE MÉS D'UN.

Actualment, l'exercici físic obligatori durant l'horari escolar és de dues hores setmanals, i les recomanacions de la Societat Americana de Medicina Esportiva és que per portar un estil de vida saludable són necessàries de 3 a 5 hores setmanals d'exercici. Així doncs, cal fer exercici extraescolar per pal·liar el dèficit d'hores obligatòries escolars.

Després les preguntes que sorgeixen són: quin esport és el més adequat? És millor treballar força o flexibilitat? És millor treballar braços o cames? És millor un esport individual o un de col·lectiu? Etc.

Davant això sempre cal respondre que no importa quin tipus d'exercici, cal plantejar-lo com un joc, prioritzar el caràcter educatiu, evitar sobrecàrregues físiques o psicològiques, esperar fins als 9 anys per iniciar-se en l'esport i si és possible fer-ne més d'un, i esperar fins als 17 anys per iniciar treballs de musculació (encara podem ser més flexibles amb la tonificació muscular).



cultiva la teva salut

A-S TOTAL

Una assegurança de salut de qualitat

- Cobertures de medicina preventiva.
- El ventall més ampli de prestacions (cobreix tractaments que altres entitats no donen).

Sense lletra petita

- No enganyem amb ofertes comercials que suposen no donar o limitar serveis sanitaris.

Amb el quadre mèdic més ampli

- Quadre mèdic a tot Espanya amb els millors professionals.

I a un bon preu



MÚTUA General de Catalunya

TRIPLE
DESCOMPTA FAMILIAR

Tuset, 5-11 - 08006 Barcelona - Tel. 93 414 36 00 | www.mgc.es | e-mail: mgc@mgc.es
Granollers | Igualada | Mataró | Sabadell | Sant Cugat del Vallès | Terrassa | Vic | Girona | Lleida | Tarragona | Palma de Mallorca

L'esport té una sèrie d'avantatges ja que en l'aspecte educatiu millora la socialització i eleva l'autoestima del nen, en l'aspecte físic millora la coordinació, la flexibilitat i la resistència, i estimula el creixement i millora el desenvolupament psicomotor. En l'aspecte mèdic millora el perfil lipídic i de glucosa, millora la funció cardíaca i ajuda a prevenir alguns tipus de càncer. De manera global podem dir que el nen que fa esport evita el sobrepès i no serà un adult obès, farà una millor prevenció de factors de risc cardiovascular per al futur, ajudarà a prevenir la mort sobtada, tindrà un estil de vida més saludable, ja que l'esportista és més acurat amb la dieta i s'allunya de conductes de risc (tabac, alcohol, drogues, etc.), serà menys propens a desenvolupar ansietat o altres malalties psiquiàtriques.

CAL QUE ELS ESPORTISTES FACIN CONTROLS MÈDICS DE SEGUIMENT CLÍNIC, LA HISTÒRIA CLÍNICA HA DE VALORAR MAREJOS, PÈRDUA DE CONSCIÈNCIA, TAQUICÀRDIA, DOLOR PRECORDIAL, ETC. L'EXPLORACIÓ FÍSICA I LA REALITZACIÓ DE L'ECG BASAL SÓN ELS PILARS BÀSICS DE DIAGNÒSTIC

D'altra banda, hem de dir que hi ha el risc de mort sobtada amb l'esport, que aquest risc és present en qualsevol esport i a qual-

sevol edat, però aquest risc depèn de l'esforç a què se sotmeti el cor, ja que afecta aquells esportistes amb activitat molt intensa o aquells poc entrenats que exigeixen molt al seu cor. El risc de mort sobtada és mínim en aquells que fan una activitat física assídua però moderada.

Nosaltres vam publicar un article el 2011 a la Revista Española de Cardiologia sobre la prova d'esforç per avaluar la capacitat d'exercici físic en nens operats de cardiopatia congènita i vam comprovar que la majoria de nens feien exercici físic per sota de les seves possibilitats.

No cal prohibir l'exercici físic ja que el nen necessita moure's, l'exercici físic és necessari tant si el nen és sa com si presenta una cardiopatia, l'exercici físic ha de ser diari, divertit i no ser una càrrega física ni psicològica, tant és el tipus d'exercici, cal entrenar-se ja que el treball progressiu modula la resposta cardiovascular i amb l'entrenament la resposta sempre serà positiva, plantejar l'exercici com un joc i prioritzar-ne el caràcter educatiu, esperar fins als 9 anys per iniciar-se en un esport i si és possible practicar-ne més d'un, esperar als 17 anys per iniciar la musculació amb peses.

Cal que els esportistes facin controls mèdics de seguiment clínic, la història clínica ha de valorar marejos, pèrdua de consciència, taquicàrdia, dolor precordial, etc. L'exploració física i la realització de l'ECG basal són els pilars bàsics de diagnòstic. L'ecocardiograma, la prova d'esforç i la ressonància nuclear magnètica són altres proves que farem en funció de les troballes clíniques o la simptomatologia que presenti el pacient. ■



Anna Sanahuja
Psicòloga
n col·legiada: 15522

GRUP
ASISgran
Atenció Sociosanitària

Serveis Atenció Domiciliària
i Hospitalària

SAD, Nits
Selecció internes 24 hores
Gestió Treballadores de la Llar
Teleassistència
Perruqueria, podologia...

ASISnet

Neteja Industrial i Domèstica

Neteja de Manteniment
Neteja General o d'Obra
Neteges Especialitzades

ASISgran

Atenció Sociosanitària

Atenció a Domicili
Ajudes Tècniques
Assegurances Mèdiques

ASISrrhh

Recursos Humans

Borsa de Treball
Selecció
Gestió de RRHH

Creu 39, entl 3 - 17002 GIRONA 972 485 284
www.asisgrup.cat - serveis@asisgrup.cat



10 RECOMANACIONS PER ESCOLLIR LA MILLOR ASSEGURANÇA MÈDICA



Text Sra. **GEMMA COLL**. Gerent de CINC.

- **Mixta:** l'assegurat pot acudir al metge que desitgi i la companyia li reemborsa un percentatge de la factura. A més, pot escollir metges o clíniques del quadre mèdic sense necessitat de pagar.

- **Capitatiu:** l'assegurat pot acudir a un sol metge per especialitat.

2. Comprovar si la companyia és especialista en assistència mèdica

Abans de contractar una assegurança mèdica és necessari corroborar que tingui un alt grau d'especialització en el sector de la salut, ja que no totes el tenen. Així doncs, haurem de comprovar que:

- Té una àmplia experiència en el sector

- Ofereix un complet ventall de metges i clíniques privades

- Disposa de consultoris mèdics propis

- Cobreix l'assistència mèdica a l'estranger en cas d'emergència

- El grau de capacitat de resposta davant imprevistos

3. Comprovar si la companyia disposa de serveis complementaris relacionats amb els hàbits de vida saludables

Una eina important és conèixer si l'asseguradora que contractarem ofereix serveis addicionals com facilitar l'accés al gimnàs, balnearis, revistes especialitzades, etc.

4. Verificar que garanteix un quadre mèdic de qualitat

Sabrem si el quadre mèdic és de qualitat acreditada, comprovant si hi apareixen metges de prestigi.

5. Comprovar si inclou centres assistencials i hospitalaris de primera línia

És necessari constatar que els centres i hospitals on es proporciona assistència mèdica disposen d'instal·lacions i equips mèdics de qualitat.

6. Comprovar si ofereix tarifes flexibles segons edat, sexe i zona residencial de l'assegurat

7. Estudiar com actua la companyia segons el grau d'utilització dels serveis contractats

Aquest aspecte es pot comprovar si a la pòlissa s'inclou una garantia de no anul·lació de l'assegurança mèdica.

8. Constatar si inclou servei dental gratuït

Les asseguradores que inclouen aquest servei ofereixen tarifes reduïdes per odontologia.

9. Examinar el nivell de solvència de l'asseguradora

També haurem de comprovar aquesta dada per veure si es tracta d'una companyia local o bé d'un grup mundial líder multinacional.

10. Valorar el nivell de servei i l'atenció al client

A més de valorar el tracte humà per part de la companyia, també hem de tenir en compte si ofereix serveis telefònics o per Internet per a l'autorització de proves o orientació sanitària.

Amb aquestes 10 pautes, vostè podrà fer-se una idea dels requisits que ha de complir una assegurança mèdica per adaptar-se a les seves necessitats. També pot contactar amb CINC Insurance Broker, que treballa amb asseguradores mèdiques de primera línia i ofereix preus molt competitius, amb un 50% de descompte de la tarifa durant tot el primer any de la pòlissa per a les contractacions abans del 31/12/2012 o una tarifa progressiva amb importants descomptes durant els dos primers anys per contractar entre l'1/12/12 i l'01/02/2013.

Les pòlisses ofertes per CINC Insurance Broker proporcionen una cobertura sanitària en viatges, servei dental i reduccions del preu habitual del dentista, o fins i tot, el concert amb clíniques per a operacions quirúrgiques de diferents tipus com estètiques o de correcció com pot ser la miopia, i pel sol fet de ser assegurat o mutualista podrà beneficiar-se de preus més reduïts respecte a la resta que no gaudeixen d'aquesta assegurança.

Si vol conèixer amb més detall quin tipus d'assegurança mèdica s'adapta a les seves necessitats, no dubti a contactar-nos al 972 675 615 o bé per correu electrònic a assegurances@cinc.es. ■

Arran del creixement de la contractació de pòlisses de cobertura sanitària privada amb empreses asseguradores, cada any l'oferta d'aquest tipus de productes és més gran.

Podem trobar diverses fonts d'informació sobre els requisits que ha de complir una assegurança mèdica privada, tot i així, el volum de dades i el nombre de modalitats que podem trobar al mercat pot arribar a confondre'ns.

A continuació, analitzarem la informació disponible per al públic a través de la xarxa, per ajudar a simplificar la cerca del producte més adequat a cada necessitat.

Abans de contractar una pòlissa determinada és important saber quin tipus d'assegurança mèdica busquem.

1. Decidir quina modalitat de pòlissa es vol contractar

En les assegurances mèdiques existeixen diferents modalitats de pòlisses que convé conèixer:

- **Quadre mèdic:** l'assegurat pot escollir a quin metge o clínica acudir dins dels concertats per l'entitat amb copagament o sense.

- **Reemborsament de despeses:** l'assegurat pot acudir al metge que desitgi (en el país o en qualsevol lloc del món) i la companyia li reemborsa un percentatge de la factura que ha d'abonar (entre el 80% i el 100%), cal tenir en compte les normes d'accés a segons quines intervencions quirúrgiques i el màxim de despesa anual o per acte mèdic que marca la pòlissa.

LES CATARACTES

Text **Dr. JORDI TARRÚS BOZAL**. Metge Oftalmòleg.

D'acord amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la cataracta és la principal causa de ceguesa i de dificultats visuals arreu del món no desenvolupat. Per sort, en el nostre medi no patim aquesta lacra ja que des del segle XX s'han desenvolupat tècniques més i més innovadores i menys traumàtiques que poden solucionar aquesta malaltia ocular.



Les cataractes es desenvolupen en les persones de més edat per un procés d'envelliment normal del cristal·lí, que acaba provocant opacificació, i progressivament impedeix la correcta visió del pacient ja que dificulta el pas dels rajos lluminosos des del món extern fins a la retina. No obstant això,

malgrat ser l'edat el principal factor de risc perquè es produeixin les cataractes, també existeixen causes d'origen congènit, metabòlic (diabetis, augment o dèficit d'hormones), traumàtiques, etc.

ACTUALMENT L'ÚNICA MANERA DE TRACTAR LES CATARACTES ÉS LA CIRURGIA. S'ESTIMA QUE EL 90% DE GENT MAJOR DE 70 ANYS TÉ CATARACTES O N'HA ESTAT INTERVINGUT.

La formació de les cataractes pot ser ràpida (en pocs mesos) o pot evolucionar lentament al llarg dels anys. La majoria dels pacients noten una pèrdua de visió progressiva que a poc a poc afecta la visió llunyana, els tons dels colors i finalment dificulta la lectura en un ull o en tots dos ulls.

Les persones afectades per les cataractes acostumen a consultar al metge oftalmòleg, el qual està capacitat per diagnosticar la cataracta, descartar altra mena de malalties que la poden simular i tractar-la.

La cirurgia de les cataractes és normalment una cirurgia electiva, és a dir, el pacient, amb el consell de l'oftalmòleg, decideix si és convenient i quan convé realitzar la intervenció.

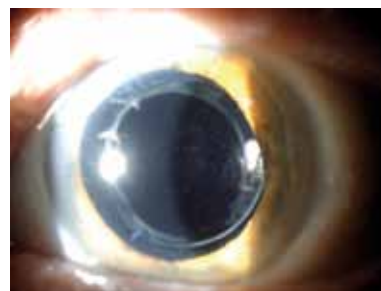
La tècnica de la cirurgia de les cataractes ha evolucionat molt durant el segle XX i encara continua. Les incisions han disminuït, s'utilitza el *facoemulsificador*, que aspira la cataracta, i s'implanta una *lent intraocular* artificial darrere l'iris que suplanta la funció original del cristal·lí, no s'acostuma a posar punts de sutura, i les infeccions són molt infreqüents.

LA FACOEMULSIFICACIÓ ÉS LA TÈCNICA MÉS CONSOLIDADA EN EL MOMENT ACTUAL PER INTERVENIR LA CATARACTA.

La mida dels instruments de la cirurgia ha disminuït i la seguretat ha augmentat, d'aquesta manera milloren els resultats i es prevenen les complicacions.

La introducció de l'implant de la lent intraocular, LIO, com a recanvi del cristal·lí, va revolucionar els resultats de la cirurgia de la cataracta a finals dels anys 80. Les lents intraoculars acríliques són segures, no presenten rebuig i no requereixen manteniment ni recanvi. En l'actualitat han aparegut models al mercat que poden corregir la miopia, la hipermetropia, l'astigmatisme i la presbícia (vista cansada). Existeixen lents bifocals, *multifocals* i, adequant-se a cada cas, poden donar un resultat visual excel·lent sense haver de dur ulleres.

Avui dia l'única solució de les cataractes és la cirurgia, i gràcies a les noves tècniques quirúrgiques i les lents intraoculars de nova generació, s'aconsegueixen resultats visuals molt satisfactoris. La recuperació visual postoperatòria és ràpida, amb poques molèsties i amb molt bona acollida pels pacients gràcies als bons resultats. ■



CIRURGIA REFRACTIVA
AMB LASER D'ÚLTIMA GENERACIÓ

Correcció de
la miopia, hipermetropia
i astigmatisme



Clinica Bofill · Pare Claret, 20 - 17002 Girona - Tel. 972 22 03 03

Dra. Maria Bozal

Dr. Jordi Tarrús

Dr. Narcís Tarrús

Dr. Joaquim Tarrús

Dr. Carlos Teruel

Dr. Josep Tibau

Dr. Joan M. Tibau



ACTUALITAT EN ODONTOLOGIA

“M’han dit que no tinc os per posar-me implants dentals”

Text **Dr. DIEGO LINARES**. Odontòleg, cirurgia oral i implantologia. Imatge Dental Girona

Aquesta és una de les afirmacions que més hem d’escoltar en l’exercici de la cirurgia i la implantologia oral, ja que quan es perd una peça dental i no es reemplaça dintre d’un temps límit, el nostre organisme inicia un procés de lisi o reabsorció de l’os romanent que es troba sense càrrega o sense ús aparent. Aquesta pèrdua de la massa òssia per falta d’ús es diu atròfia i

PODEM EMPELTAR OS DEL MATEIX INDIVIDU TRET D’ALTRES PARTS ANATÒMIQUES COM LA BRANCA MANDIBULAR, EL MENTÓ O EL MALUC ENTRE ALTRES.

no és més que la desaparició de l’os que contenia una o diverses peces dentals que no s’han reemplaçat en un termini de temps oportú, que sol ser entre els primers 2 i 6 mesos després de l’extracció. Sovint trobem impediments anatòmics que dificulten la col·locació dels implants dentals, però sens dubte el més comú és la manca de massa òssia per atròfia.

En els darrers vint anys d’exercici professional he pogut viure i gaudir de la investigació i els avenços tecnològics de la medicina, i puc dir que és difícil que un pacient avui no trobi solució al problema de la pèrdua de l’os. És així com podem empeltar os del mateix individu tret d’altres parts anatòmiques com la branca mandibular, el mentó o el maluc entre altres, i també provinent d’un altre individu, i que és degudament tractat i emmagatzemat en bancs d’os per al seu ús generalitzat en medicina i odontologia. Podem recórrer a l’os d’altres espècies com l’os boví, que durant molts anys ha demostrat ser una valuosa alternativa a la cirurgia òssia regenerativa, i finalment, els materials totalment sintètics

que serveixen de bastida perquè el nostre organisme s’estimuli i regeneri gran part de l’os perdut.

Per descomptat, tot això desenvolupat i posat en les mans adequades genera la satisfacció de tornar a un pacient la qualitat de vida mitjançant la restitució de la funcionalitat perduda, ja que un implant dental es comporta funcionalment com una dent natural. ■



Abans



Després



Més de 10 anys a Girona

Nou centre a:
Avgda. Jaume I, 32 - 17001 Girona - Tel. 972 48 65 99

C/ Migdia, 5 entol. Zona - 17002 Girona - Tel. 972 41 21 80 - www.imatgedentalgirona.com

**Especialistes en
implantologia
mínimament invasiva
i Estètica bucal**



DISFUNCIONS SEXUALS

Text Sra. MARIA JESÚS PEINAZO, Psicòloga de la Clínica Bofill.



Sabies que més del 50% de la població pot patir algun tipus de disfunció sexual en algun moment de la seva vida? Les disfuncions sexuals són problemes més freqüents del que creiem, però és un tema del qual moltes persones no volen parlar ja que provoca grans dosis de patiment i vergonya. S'entén per disfunció sexual les dificultats que es presenten de manera recurrent o persistent en qualsevol fase de l'acte sexual, desig, excitació, orgasme i resolució.

CLASSIFICACIÓ DE LES DISFUNCIONS:

Trastorns del desig sexual

-Desig sexual hipoactiu (disminució del desig). Pèrdua o disminució de les fantasies i del desig de realitzar activitats sexuals. Afecta homes i dones. Sorgeix després d'anys de desig sexual normal. Causes, avoriment en una relació, depressió, alteració de l'equilibri hormonal, ansiolítics, etc.

- Aversió al sexe. Rebuig cap a l'activitat sexual, evitar contactes sexuals genitals amb la parella. Més freqüent en dones.

Trastorns de l'excitació sexual

- Trastorn de l'excitació sexual en la dona. Incapacitat per obtenir o mantenir la resposta d'excitació sexual i lubricació vaginal. Causes: conflictes de parella, depressió, estrès, etc. Algunes dones o els seus companys pot ser que no coneguin tècniques d'estimulació sexual, especialment del clitoris.

- Disfunció erèctil. Incapacitat per obtenir o mantenir una erecció adequada fins al final de l'activitat sexual. És normal que succeeixi de manera esporàdica i només es considera important quan es dona en un 25% de les ocasions.

Trastorns orgàstics

- Trastorn orgàstic femení. Absència o retard de l'orgasme després d'una fase d'excitació normal. Prop del 10% de les dones no té mai un orgasme amb cap classe d'estimulació. És més freqüent que les dones

assoleixin orgasme mitjançant l'estimulació del clitoris que amb la penetració.

- Trastorn orgàstic masculí (ejaculació retardada). L'erecció es manté però de vegades no hi ha orgasme o es retarda.

- Ejaculació precoç. Ejaculació que passa massa aviat, generalment abans, durant o poc després de la penetració i abans que la persona ho desitgi.

Trastorns de dolor sexual

- Disparèunia, dolor genital o pelvià profund experimentat durant la relació sexual. Passa tant en homes com en dones. Més freqüent en dones.

- Vaginisme. Contracció involuntària dels músculs de la porció inferior de la vagina que impedeix la introducció del penis. Pot ser el desig inconscient de la dona d'impedir la penetració.

CAUSES DE LES DISFUNCIONS

Poden ser de tipus orgànic, psicològic o una combinació d'ambdós.

Factors orgànics: problemes de reg sanguini, danys nerviosos, neuropatia diabètica, esclerosi múltiple, tumors, problemes de cor, de pulmons, desordres endocrins, deficiències hormonals, consum d'alcohol, drogues, alguns psicofàrmacs com els ansiolítics, etc.

Factors psicològics: problemes en la relació de parella (manca d'atracció física, distanciament emocional, etc.). Autoexigència per "estar a l'altura" en la relació sexual. Estrès, cansament, depressió, an-

sietat... Practicar sexe amb una parella cap a la qual no hi ha vincle afectiu. Repressió sexual (educació moral i religiosa restrictiva). A causa de l'enorme pressió social que hi ha sobre la dona per ser bonica, el fet que aquesta no se senti bonica pot afectar la relació sexual.

CONSEQUÈNCIES:

Les persones que pateixen algun tipus de disfunció sexual solen patir sentiments d'inutilitat, por, culpa i ansietat, entre d'altres. Les seves relacions interpersonals es veuen limitades, por de relacionar-se amb membres de l'altre sexe per no poder satisfer. Greus problemes amb la parella. Afecta l'autoestima de la persona i fins la seva dignitat i valua com a home o dona. Poques són les persones que busquen ajuda.

CONCLUSIONS:

L'energia sexual és la que mou gran part de les accions de les persones. La sexualitat és una força, un instint vital. Quan sorgeixen problemes hem d'aprendre a utilitzar-la i enfortir-la. La persona ha de creure i prendre consciència de les seves pròpies possibilitats i recursos, i buscar ajuda mèdica o psicoterapèutica per gestionar els seus sentiments i conflictes. No hem de deixar que la vergonya o la culpa siguin un obstacle per millorar la qualitat de les nostres relacions. Si aprenem a viure la sexualitat d'una manera lliure, plaent i sana, contribuirem a millorar també la nostra qualitat de vida. ■



Arilla equipaments S.L.

■ Venda de consumibles informàtics

■ Venda i instal·lació d'equips informàtics (ordinadors, impressores, fotocopiadores, etc)

■ Servei tècnic propi

■ Venda al detall i per empreses de tot tipus d'articles de papereria (sol·liciti el nostre catàleg)

■ Venda de mobiliari d'oficina

■ Muntatge i instal·lació d'oficines i despatxos

Disponibilitat i lliurament immediat - Servei a domicili



Ultònia, 10 - 17002 (Girona) - Tel 972 20 10 87 - Fax 972 22 44 13 - e-mail: arfit1@ofiexperts.es

EL NEN DAVANT L'EXTRACCIÓ DE SANG

Text **Sra. MARTA ROQUETA**. Farmacèutica Especialista en anàlisis clínics. Laboratori Roqueta – Esteve – Rimbau.



Tard o d'hora, la majoria de nens necessitaran fer-se una extracció de sang, perquè estan malalts, per a l'estudi d'algun tractament..., la qüestió és que el laboratori ha d'intentar que això no es converteixi en una experiència estressant per al nen i moltes vegades també per als mateixos pares.

Entre tots, pares i personal d'extracció, hem de prendre una sèrie de mesures per facilitar aquest procés.

El paper dels pares és important, i si bé durant molt temps es creia que era millor que no hi fossin, avui en dia és tot el contrari, es recomana que hi siguin, això sí, sempre que donin imatge de calma i de suport al seu fill.

La figura del pare o de la mare és important per al nen ja que li proporciona una seguretat emocional, i també podem fer partícips els pares del procés d'extracció, per exemple ajudant-nos a aguantar el nen, o senzillament a distreure'l, tot això, evidentment si ells volen.

Per la seva part, el personal de laboratori realitzarà l'extracció de sang procurant que sigui al menys traumàtica possible i garantint la qualitat de les mostres obtingudes.

En general, és millor dir al nen que li trauran sang. No cal avisar-lo amb molta antelació, el dia abans és suficient, és clar que dependrà de l'edat del nen, cada cas

és diferent, no hi ha cap nen igual, i qui millor que els pares per saber el moment ideal per comentar-ho al seu fill, però no és aconsellable enganyar-lo.

Per tant, amb veu tranquil·la i amb tota la naturalitat, explicarem com és l'extracció: una petita punxada, que dura molt poc, i sobretot que el braç ha d'estar molt quiet i així no fa mal i serà més ràpid.

Evitem dir mentides, no expliquem experiències personals negatives, i sobretot no insistim sobre el tema si el nen no ho fa.

En cas que els pares no li ho hagin explicat, el laboratori pregunta al nen:

"Saps el que t'hem de fer?"

Si el nen diu que no, haurem d'explicar-li amb un to càlid el que li farem. Actualment ens trobem molt poques vegades aquesta situació.

En el moment de la punxada actuarem segons l'edat del nen, podrem ajudar-lo de diferent manera:



- Fins als dos anys, no entendran el llenguatge verbal per tant actuaran segons les sensacions que captin, hem de transmetre calma i intentar distreure'l, amb el xumet, amb un joguet...

- De 3 a 5 anys són capaços d'entendre i d'interaccionar amb el que els diem tant de paraula com amb gestos. Serà bo portar el seu joguet favorit i intentar distreure la seva atenció amb preguntes senzilles, però

sempre amb to dolç i afectuós.

- De 6 a 12 anys estan capacitats per interaccionar amb nosaltres i respondre'ns, però sempre hem de tenir el posat calmat i afectuós per infondre seguretat i calma al nen.

Ens ajuda molt per distreure el nen bufar, ens podem imaginar que el dit



és una espelma i demanar-li que intenti d'apagar-la bufant, el nen es distreu i la sang flueix i facilita l'extracció.

Si el nen és gran i els diu que no l'acompanyin durant el procés hem de respectar-lo.

També se li pot preguntar si vol veure com li treuen sang, si diu que no intentarem distreure'l.

Hem de tenir present que cal respectar les emocions del nen.

Si els pares ho creuen oportú, es pot comentar al pediatre si es pot aplicar crema anestèsica sobre la zona a punxar perquè senti menys dolor.

Serà un èxit si aconseguim que el nen marxi a casa seva una mica més tranquil·la de com ha entrat, i així si una altra vegada ho necessita, podrà venir sabent que allò no fa tan mal com ell s'esperava, i així haurem aconseguit disminuir la seva ansietat. ■



ROQUETA-ESTEVE-RIMBAU
ANÀLISIS CLÍNICS

CLÍNICA BOFILL:

Rda. St. Antoni M. Claret, 20 - 17002 Girona
Tel. 972 21 70 82

Ferrán Agulló, 5 - 17002 Girona
Tel. 972 21 08 03

HORARI D'EXTRACCIÓNS

A la Clínica Bofill
de 7:30h. a 20:00h.
Dissabtes de 8:30h a
10:00h.

A Ferran Agulló de
7:30h. a 13:00h
Dissabte de 8:30h. a
10:00h.



*-70 anys
de servei a Girona*

I JORNADA ASSOCIACIÓ CATALANA D'ENTITATS DE SALUT A GIRONA



El dia 20 de novembre a l'antic casino de Girona (Casino Gerundense) es va celebrar la primera jornada de l'Associació Catalana d'Entitats de Salut (ACES) organitzada per la Clínica Bofill. L'obertura de l'acte va ser a càrrec del Sr. Jordi Fàbrega, primer tinent d'alcalde; el Sr. Josep Trias, director dels

serveis territorials de Salut de Girona; la Sra. Cristina Contel, presidenta d'ACES, i el Sr. Joan Ortega, director general de la Clínica Bofill.

Un dels principals temes tractats és el de la SmartSalut. On s'ha presentat una aplicació que va lligada a un sistema de la història clínica electrònica. "El principal avantatge és que l'aplicació ajuda l'usuari a controlar la seva salut i a ser-ne coresponsable amb. Alhora que el connecta amb el prestador del servei", comenta Juanjo Avendaño, director general de Modelos de Atención Gestionada. D'altra banda, l'aplicació permet una reducció de costos, ja que la informació i la interacció amb l'usuari fa possible treballar en la prevenció, en l'eficiència del sistema i en l'adequació a l'entrada del sistema.

Ja s'està parlant que aquesta solució podria ser aplicable a la sanitat pública mitjançant una reforma del sistema. Inclús, a altres sistemes sanitaris mitjançant amplis acords entre els prestadors i els proveïdors de servei.

Una de les que han apostat per aquest sistema és la Sra. Esther Zaballa, directora general d'IMQ (Instituto Médico Quirúrgico), una de les majors companyies d'assegurances de salut del País Basc, que ha apostat clarament per aquesta solució i que la posarà en funcionament el proper mes de gener.

El creador d'aquesta aplicació és l'empresa Upangoo, fundada i dirigida per Raul Ortega.

En la segona part de l'acte, Juan Ortega, director general de la clínica Bofill, ha presentat l'ampli programa de responsabilitat corporativa, tot i estar en un clar moment de crisi. La Clínica Bofill actua principalment a través de l'Associació Pilar Carreras, que neix l'any 2004 amb tres objectius clars, no invertir ni un sol euro en la seva gestió, el compromís clar i ferm en el temps amb els projectes i que aquests tinguin com a principal fita l'autosostenibilitat.

L'associació Pilar Carreras inicia la seva tasca treballant al Paraguai on hi ha invertit uns 400.000 euros l'any 2011. Un cop finalitzat el projecte i s'aconsegueix l'autosostenibilitat aquest 2012, que s'hi invertiran 6.000 euros, i ja es paguen ells mateixos les factures principals de manteniment de les infraestructu-

res. Cal ressaltar que actualment aquestes infraestructures han canviat d'utilitat i ara hi ha una residència per a avis i una casa per a mares solteres i els seus fills i filles. Al llarg dels anys passaran a ser de propietat de la societat civil a través d'una associació creada i gestionada per els ciutadans de la zona. A banda, s'ha construït 20 casetes, un pou que subministra aigua potable a una comunitat de 110 famílies, s'ha aportat menjar a diverses escoles, s'han fet diverses intervencions quirúrgiques, s'ha distribuït 12 motocultors a comunitats pageses, entre tantes altres inversions que han permès crear el sentiment de dignitat a les persones, sentiment que promou les ganes i la necessitat de continuar endavant.

Actualment també s'està treballant a la República Democràtica del Congo on es destinaran 270.000 euros dels quals ja s'han invertit 90.000. L'objectiu per aconseguir l'autosostenibilitat se situa a l'any 2018, any en què ja s'haurà construït una casa, l'escola, l'ambulatori i un hospital maternoinfantil. Ja s'està col·laborant amb un orfenat de Bunyuka i ja s'ha construït la casa del complex de salut i formació.



De manera puntual s'ha col·laborat en projectes a Birmània i es col·labora en diverses fundacions de l'entorn més proper.

A l'última part de l'acte s'ha presentat els resultats d'una enquesta realitzada a una mostra de 300 persones a la ciutat de Girona.

Per més informació consultar:

<http://clinicabofill.net/jornada-associacio-catalana-dentitats-salut-girona-p139d156.htm>

CASA NOSTRA
ofereix la possibilitat que l'alumnat es relacioni i **aprengui**, en un **ambient de treball agradable i estimulant**, que convida a **descobrir**, experimentar, manipular, investigar, conèixer i **crear**.

La col·laboració entre l'equip docent i la família és fonamental per contribuir al seu desenvolupament harmònic.

Per a més informació:

La Barca, 13 · 17820 Banyoles
Tel. **972 57 12 97**

La Finca s/n, Km 31 · 17834 Porqueres
Tel. **972 57 09 66**

escolacasanostra@escolacasanostra.cat
www.escolacasanostra.cat



Llar d'infants
Jugar i aprendre



Parvulari
Gaudir i progressar



Primària
Avançar i créixer



Secundària
Superar-se i participar



EL SUPORT NUTRICIONAL I LA QUALITAT DE VIDA EN **EL PACIENT ONCOLÒGIC**

Text Sra. **GLÒRIA BORREGO**, Nutricionista de la Clínica Bofill.

La salut es defineix com "l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no sols per l'absència d'afeccions o malalties". La salut relacionada amb la qualitat de vida és un concepte multidimensional que quantifica els efectes psicològics, físics i socials de la malaltia i el seu tractament, els quals influeixen en el benestar dels pacients.

El càncer i el seu tractament comporten severos canvis metabòlics associats a un deteriorament de la qualitat de vida. Aquestes alteracions contribueixen a l'increment de la despesa energètica i a una disminució de la ingesta alimentària. Això pot portar a desenvolupar malnutrició i caquèxia tumoral, on hi ha un metabolisme alterat, marcat per un increment de la proteòlisi i la lipòlisi (degradació de proteïnes i greixos), mentre la síntesi muscular de proteïna està disminuïda, cosa que provoca finalment una pèrdua de massa muscular i grassa, anorèxia amb reducció de la ingesta, sacietat precoç, anèmia, hipoalbuminúria, debilitat progressiva i fatiga. Addicionalment, el metabolisme dels hidrats de carboni està modificat pel creixement del tumor, amb una disminuïda producció hepàtica de glucosa i l'increment de l'activitat del Cicle de Cori, mentre la sensibilitat insulínica dels teixits perifèrics està reduïda.

A causa de l'hipermetabolisme i de la pèrdua de pes, aquest últim augmentat per l'estrès, les cirurgies entre altres, es va incrementant la despesa energètica. Si la ingesta del pacient no s'incrementa, la pèrdua de pes i la malnutrició es fa present i, a diferència de la pèrdua de pes relacionada amb el dejú simple, en què pot restaurar-se lentament amb la ingesta i conduir a un estat nutricional adequat, en el pacient amb caquèxia tumoral les anormalitats metabòliques associades al tumor, freqüentment eviten la restauració per la complexitat d'interaccions entre citocines proinflamàtores (interleucina-1, interleucina-6) i el metabolisme de l'hoste.

La malnutrició i la caquèxia s'observen sovint en el càncer i s'han de prendre les mesures adients que en contrarestin els efectes.

Podem dir que la intervenció nutricional és essencial i que es podria implementar tan aviat com el càncer és diagnosticat, d'acord amb les necessitats del pacient, les condicions clíniques i l'estat nutricional per assegurar un balanç energètic i proteic, a més d'una adequada aportació de vitamines, minerals, elements traça i d'electròlits.

Les opcions disponibles de suport nutricional són: recomanacions dietètiques, suplementos nutricionals orals, nutrició enteral o nutrició parenteral.

La intervenció nutricional és fonamental dintre del tractament oncològic i en tots els estadis de la malaltia i de totes les estratègies terapèutiques, perquè:

- Contribueix al control de símptomes relacionats amb el càncer (anorèxia, nàusees, vòmits, diarrea, mucositis, alteracions del gust, entre d'altres).
- Redueix les complicacions postquirúrgiques (fístules, dehiscència de sutura, etc.).
- Redueix la taxa d'infeccions i l'estada hospitalària.
- Millora la resposta immunològica.
- Millora la tolerància al tractament i la qualitat de vida.

L'evidència científica posa de manifest que aquells pacients que reben suport nutricional obtenen millors resultats; l'habilitat per adaptar aquesta intervenció a les necessitats i expectatives del pacient requereix esforç i temps, i han d'anar a càrrec d'experts en nutrició amb un alt grau d'entrenament en oncologia.

GESESA
Especialistes en serveis de neteja
CENTRES SANITARIS I D'ENSENYAMENT

902 090 750
info@gesesa.net



TRACTAMENT ESTÈTIC POSTPART

Recupera el benestar i la figura!



Ser mare és una de les millors experiències que pot viure una dona. Però l'embaràs pot deixar empremtes no desitjades en el cos que són difícils de modificar tan sols amb l'exercici físic. Donar solucions estètiques professionals ràpides i efectives a les noves mares és l'objectiu principal d'un tractament postpart. Ara et toca tu!

Després del part el cos d'una mare ha canviat. L'embaràs ha donat pas a un excés de pes, una manca de to muscular general, la musculatura abdominal tendeix a separar-se i la pell de l'abdomen té flacidesa, la zona pectoral sol presentar una pèrdua de turgència després de l'al·lactament i també pot augmentar la cel·lulitis i poden aparèixer estries.

METODOLOGIA DEL TRACTAMENT POSTPART

El primer i el més important és fer un diagnòstic personalitzat mitjançant una primera visita. Es fa un reconeixement físic i un intercanvi d'impressions entre la mare i el professional per poder valorar les expectatives reals de cada perso-

Text Sra. DOLORS HORTAL. Psicòloga i esteticista.

na. Amb aquesta informació s'elabora un programa de tractament adaptat a cada etapa per aconseguir un resultat òptim, utilitzant diferents tecnologies: cosmètica activa amb la lògica de l'alternança i la diversificació, aparells d'alta tecnologia no invasiva, una alternativa d'alta resolució als tractaments quirúrgics i una pauta alimentària. És fonamental seguir un protocol personalitzat, alternant conjuntament aquestes tecnologies, per poder garantir el resultat del tractament.

QUAN ES POT COMENÇAR UN TRACTAMENT POSTPART?

Després del puerperi, és a dir, un mes i mig o dos després del part, sempre que no hi hagi cap contraindicació mèdica. D'aquesta manera, s'aconsegueix que la recuperació natural sigui més ràpida i efectiva. També es pot començar més tard, però es necessita més estimulació per obtenir els mateixos resultats. Quan les mares estan al·lactant hi ha tractaments que no es poden aplicar, però hi ha alternatives efectives sense cap risc per a la lactància.

APARELLS D'ALTA TECNOLOGIA EN ALTERNANÇA

En un tractament estètic postpart la combinació dels aparells d'alta tecnologia és molt important. L'alternança es pot fer amb els aparells que ens ofereix el mercat: electrolipòlisi, cavitació ultrasònica, radiofreqüència, Vela -Smooth, endomassatge ultrasònic, corrents interferencials, termolipòlisi i pressoteràpia seqüencial.

RESULTATS VISIBLES I EFECTIUS?

Sense cap dubte, sí. Els resultats estètics són evidents a curt termini. Aquests tractaments ajuden la dona que acaba de ser mare a trobar l'equilibri físic i psicològic, i augmenta la seva autoestima en aquesta etapa de la seva vida. També prepara li el cos per a futurs embarassos, mentre aconseguix recuperar la forma física i de nou es pot tornar a vestir amb la roba d'abans. ■



Abans



Després

DH

INSTITUT DOLORS HORTAL
ESTÈTICA ACTIVA

HOME - DONA

- ✓ TRACTAMENTS FACIALS
- ✓ TRACTAMENTS CORPORALS
- ✓ TRACTAMENTS POST PART
- ✓ RITUALS DE BENESTAR
- ✓ FOTODEPILACIÓ
- ✓ MASSATGES
- ✓ COSMÈTICA
- ✓ MANS I PEUS
- ✓ NUVIS

especialitat
en tractaments
post part

mimart
mama

Possibilitat de pagament
fraccionat en 3, 4 i 6 mesos
sense interessos.

Vine i informa't!

nivell mig

1							4	
			7		1			
		9						2
8			4	2			6	7
	5			1		2	8	9
	6	2						
4				8				
6	3				5		2	4
	8	5	1		4		7	3

nivell alt

2			8	4				
		6	7		9	5	8	2
							1	
			2				9	1
					7	3		
5			6					8
1					4			
		4	5				2	9
	6						3	

solució nivell mig

8	7	6	4	7	6	1	8	5	2
6	3	1	9	7	5	8	8	2	4
9	6	7	2	8	3	1	5	3	1
7	6	2	8	5	7	4	3	1	1
9	6	2	8	5	7	4	3	1	1
6	5	4	3	1	6	2	2	8	8
8	1	3	4	2	9	5	6	7	7
5	4	6	3	8	7	1	2	1	2
3	2	8	7	4	1	6	9	5	5
1	7	5	2	3	4	8	4	8	4

solució nivell alt

7	6	9	1	2	8	4	3	5	5
3	8	4	5	7	6	1	2	9	9
1	2	5	6	3	4	8	6	7	7
5	7	3	6	9	1	2	4	8	8
9	1	2	4	8	7	3	5	6	6
6	4	8	2	5	3	7	9	1	1
8	5	7	3	6	2	9	1	4	4
4	3	6	7	1	9	5	8	2	2
2	9	1	8	4	5	6	7	3	3

P	G	J	C	U	E	Y	L	H	F	L	T	F	A	G	U	E	Z	K	A
M	G	G	L	U	P	M	U	S	I	C	A	V	A	M	Y	R	R	R	J
J	O	S	K	P	F	Q	I	L	E	O	G	M	T	I	T	N	U	Y	D
V	S	Q	K	T	G	K	C	L	N	D	O	T	T	L	A	T	X	S	N
U	A	L	U	N	I	P	L	A	S	T	I	C	A	N	L	K	X	C	I
B	X	Z	E	I	X	T	F	U	X	P	M	J	G	U	D	K	L	E	G
I	E	A	T	C	M	R	A	A	X	A	Y	L	C	M	Y	U	N	Z	G
N	M	W	A	O	A	I	C	L	P	Q	E	L	H	A	A	T	W	I	G
F	F	M	C	N	P	I	C	B	L	S	R	Q	W	T	R	B	A	J	U
R	Z	D	C	B	S	I	A	A	M	Y	P	H	T	E	I	B	C	M	A
B	T	E	I	I	L	L	N	G	C	T	L	A	V	M	L	D	P	C	V
O	S	I	F	C	L	V	E	I	S	K	T	I	N	A	M	Y	J	G	O
J	S	K	F	E	O	F	D	L	O	I	S	W	V	T	B	S	Y	L	T
H	V	X	T	F	C	K	A	H	L	T	C	C	E	I	W	W	V	J	T
A	B	S	K	J	H	I	Y	A	E	A	E	T	P	Q	V	L	A	R	I
P	A	Y	E	X	C	H	U	S	T	Z	A	G	T	U	A	L	B	G	L
C	Y	Z	C	O	F	T	P	A	U	T	B	V	Z	E	D	T	N	O	O
D	N	O	S	O	C	A	L	U	S	T	R	O	P	S	E	R	Z	B	O
F	N	V	H	A	T	A	N	D	W	A	T	Q	U	S	B	I	O	U	D
X	G	H	M	I	A	L	O	S	P	Q	B	A	I	G	O	L	O	I	B

SOPA DE LLETRES

En aquesta sopa de lletres hi ha aquestes 18 paraules:

- Actualitat
- Anglès
- Biologia
- Castellà
- Català
- Cultura
- Entrevistes
- Esports
- Física
- Francès
- Llatí
- Matemàtiques
- Música
- Oci
- Opinió
- Plàstica
- Química
- Socials



ANTHURIUM

Text Sra. FINA GUIVES. Freesia

Anthurium (Schott, 1829) és un gran gènere d'unes 600 - 800 espècies dins la família Araceae. Les espècies del gènere tenen una distribució neotropical, la majoria en les muntanyes humides de l'Amèrica Central i Amèrica del Sud, però algunes en ambients semi-àrids. La majoria de les espècies es troben al Panamà, Colòmbia, el Brasil, l'escut de la Guaiana i l'Equador.

Són plantes perennes, herbàcies o llenyoses, erectes, rèptils o enfiladisses, de fulles molt decoratives. Les fulles són de consistència i gruix notables, ovals, en forma de cor o punta de fletxa, bastant gran, de vegades dividides en lòbuls o fins i tot en forma de mà. Les flors són insignificants, l'espàdix, que sovint es confon amb la flor de l'anturi, constitueix l'element de major curiositat: pot ser groc, vermell, purpuri, verd poma, rosa intens, gairebé ataronjat, blanc i negre.

CURES

Han de tenir una bona llum però no han d'estar exposades al sol. Poden créixer com a plantes d'interior o d'exterior en climes suaus a l'ombra. Com a plantes d'interior van bé a temperatures entre 16 i 22°C i amb menys llum que la que necessiten la majoria de plantes d'interior. No els va bé el corrent d'aire i els canvis de lloc freqüents.

L'*Anthurium* s'ha de regar de manera abundant sense excedir-se i procurant que la sorra no quedi mai seca. Una bona composició en el test és la d'1/3 de molsa de torba esmicolada i 2/3 de terra i bruc amb un grapat de sorra.

Cal adobar-les amb fertilitzant líquid des de la primavera fins a la tardor cada dues setmanes. Durant el període de la tardor i l'hivern s'ha de suspendre l'adob.

L'*Anthurium* es trasplanta cada dos anys, el març, no s'ha d'utilitzar testos gaire grans. És positiu posar a la part superior del test una petita capa de molsa per tal de mantenir humides les arrels superficials. ■

SPATIFILIUM

Text Sra. FINA GUIVES. Freesia

La planta *Spatifilium* és de clima tropical, original de la selva de Colòmbia.

És una planta molt decorativa, el seu color verd brillant, juntament amb el blanc de la flor, donen un toc d'elegància i esplendor, i alegra qualsevol interior. Té unes fulles grans, que han de mantenir-se sempre netes, cal passar-hi de tant en tant un drap humit amb aigua.

Una de les característiques més importants d'aquesta planta és que purifica l'ambient a través de l'eliminació de les substàncies nocives de l'aire i aporta oxigen pur. Per això, el l'ús en interiors cada vegada és més comú.

CURES

Per conrear una planta *Spatifilium*, l'ideal és imi-

tar el seu clima original tropical, per això és propi plantar-la en testos o jardineries amb el fons de pedretes, ja que aquesta planta necessita un bon drenatge, i ajudarem així al seu creixement. En els mesos de floració, cal més reg que la resta de mesos.

L'excés d'adob podria cremar les arrels, de manera que només n'incrementarem el nivell en els mesos de floració.

La planta *Spatifilium* necessita mitja ombra i llum moderada, però mai sol directe, ja que no resisteix les altes temperatures.

Per al correcte cultiu d'aquesta planta, l'ideal és que la temperatura oscil·li entre 15 i 20 °C, i que no estigui mai exposada a corrents d'aires ni baixa temperatura. ■



Freesia

C/ Pare Claret 12 - 17002 Girona

Tel. 972 20 58 10 - Tel. 972 21 65 06

Fax 972 22 18 81 - freesia@freesia-finaguives.com



Freesia Natural



Freesia Decoració



Freesia Espais

<http://www.facebook.com/freesia.finaguives>

www.freesia-finaguives.com



TATAKI DE TONYINA

Text Sr. JOAN MORILLO i Sra. LAURA TEJERO. Restaurant DIVINIUM

Dificultat: **fàcil**

Preparació: **25 minuts**

Cocció: **5 minuts. La tonyina només marcar-la**

Maridem amb un lledoner de l'Empordà amb poca criança

INGREDIENTS:

Recepta per a 4 persones

- 400 g de tonyina
- suc d'una taronja vermella
- 3 alvocats
- 2 tomàquets
- 1 ceba tendra
- soja
- suc d'una llimona
- suc d'una taronja
- 2 grans d'all
- Xilis
- tabasco
- sucre i sal

1. Agafem el llom de tonyina i el marquem a la planxa, que haurà d'estar ben calenta, fins que ens quedi ben daurat per fora i ben vermell per dins.

2. Per al guacamole triturem els alvocats, amb un pols de sal i el suc de llimona. Després hi afegim la ceba i l'all picats a dauets i ho barregem tot.

3. Per a la salsa picant, sofregim els xilis amb un gra d'all, un pols de sal i de sucre, un raig de tabasco, el suc de taronja i la salsa de soja.

4. A l'hora de servir el tataki, farem un llit de guacamole de base i a sobre disposarem la tonyina llescada, que haurà d'haver quedat ben crua de dintre.

5. I per acabar, salsem per sobre amb la salsa picant, podem decorar el plat amb uns brots tendres.





**REUNIONS D'EMPRESA
SALES PRIVADES PER A GRUPS**

Divinum...



[c] Albareda, 7 bis · [t] 872 080 218 · www.divinum.cat

@DivinumGirona 

PROGRAMA ANTITABAQUISME



Fes el salt!
Allibera't

L'única premissa que serveix
realment per deixar de fumar és
VOLER DEIXAR DE FUMAR

VOLS FER-HO?

Només si la resposta és

**SÍ, HO VULL,
PODEM AJUDAR-TE**



CLÍNICA BOFILL

Per a més informació truqueu al
972 20 43 50, ext. 515

O bé envieu un correu electrònic a:
novulfumar@clinicabofill.net
i ens posarem en contacte



Avui veurem el germanet en una tele.

**COBERTURA ASSISTÈNCIA
 D'EMBARÀS I PART**



A casa estem en forma

**PREVENCIÓ DE SALUT FAMILIAR
 MEDICINA PRIMÀRIA I ESPECIALITZADA**



Farem la volta al món!

**ASSISTÈNCIA EN VIATGE
 365 DIES 24H.**



El pare no es preocupa
 si es posa malalt

APROFITA ELS AVANTATGES FISCALS

**un centre mèdic
 propi a la ciutat
 de Girona, Giromèdic**
Centre Mèdic Assistencial

**Et cuidem tota la vida.
 Especialistes en assegurances de salut.**

informa-te'n 972 486 486

www.montepiogirona.com GIRONA • FIGUERES • BANYOLES

GIROMÈDIC



Medicina de família • Infermeria • Cirurgia general • Dermatologia • Endocrinologia • Odontologia • Oftalmologia
 Otorinolaringologia • Psiquiatria i psicologia clínica • Traumatologia • Urologia • Medicina de l'esport

Dilluns a divendres de 8'30 h. a 20'00 h. Urgències i visites programades



C/ Juli Garreta 12 baixos. Girona

Tel. 972 224 771