CBN

Núm. 19

www.clinicabofill.net

ENTREVISTA A

PABLO MACHÍN Entrenador de Futbol

Pàgina 8

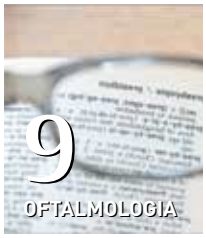
NOU SERVEI DE CIRURGIA ORTOPÈDICA I TRAUMATOLOGIA INFANTIL

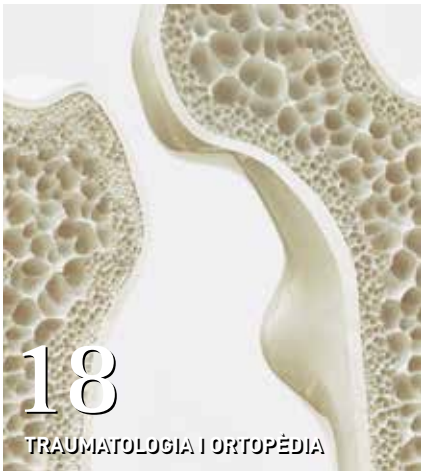
Pàgina 16

REALITAT VIRTUAL PER TRACTAR FÒBIES

Pàgina 20

DEPARTAMENT INTERNACIONAL





ÍNDEX

3 NOTÍCIES BREUS
Premis Gala del Futbol Gironí - Temps de Flors a la Clínica Bofill - Treballadors de la Clínica Bofill al Trailwalker 2018

5 L'ENTREVISTA A...
Pablo Machin, entrenador.

8 CIRURGIA ORTOPÈDICA
NOU Servei de Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia Infantil.

9 OFTALMOLOGIA
La Presbícia.

10 UNITAT DE NUTRICIÓ I SALUT INFANTIL
El sobrepès i l'obesitat infantil, una amenaça per a la salut dels més joves.

12 ENDOCRINOLOGIA
Què ha de menjar una persona amb diabetis.

13 ANGIOLOGIA I CIRURGIA VASCULAR
Insuficiència venosa crònica i varius.

14 LABORATORI
Tests prenatals no Invasius: neoBona.

15 OFTALMOLOGIA
Cefalees.

16 REALITAT VIRTUAL PER TRACTAR FÒBIES
Vèncer les teves pors a través de la realitat virtual (RV).

18 TRAUMATOLOGIA I ORTOPÈDIA - ACTUA SERVEIS MÈDICS
Osteoporosi com evitar la fragilitat òssia.

20 CONEIX LA NOSTRA GENT
Departament Internacional a Lloret de Mar.

22 ESPAI CÀTEDRA
Nou director de la Càtedra Dr. Bofill
Activitats de la Càtedra 2018.

24 BOFI

25 DIVINUM
Jugar amb el maridatge de vins i formatges.

26 ENTRETENIMENT

CBN

Director General de la Clínica Bofill: Juan Ortega

Disseny i maquetació: Estudi Oliver Gràfic

Correcció: Aula Espai d'estudis

Col·laboradors: Ana Mosquero, Raul Ortega, Dra. Marisa Cabrera González, Dr. Miguel Ángel Francisco Roldán, Sra. Gloria Borrego, Dr. Alex Suárez, Dra. Roser Valent Ferrer, Dra. Anna Presas Porcell, Dr. Josep Tibau Batlle, Dra Costa, Dr. Centenera, Sra. Jane Priestley, Sr. Joan Morillo.

Foto portada: Harold Abellan

Publicitat: comunicacio@clinicabofill.net

Impressió: Impremta Aubert
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 revista, en qualsevol suport, encara que se'n citi la procedència.

juny 2018

NOTÍCIES BREUS

PREMIS GALA DEL FUTBOL GIRONÍ

Clínica Bofill i Actua Serveis Mèdics han lliurat els premis al millor jugador: Àlex Granell (Girona FC) i a la millor jugadora: Melanie Serrano (FC Barcelona), a la primera Gala de Futbol Gironí. Felicitats als premiats i premiades!

Àlex Granell rep el premi millor jugador de mans de Raul Ortega.

La germana de Melanie Serrano rep el premi millor jugadora, en nom seu, de mans de Josep Ma Centenera.

TEMPS DE FLORS A LA CLÍNICA BOFILL

"Renéixer" és el mural creat per treballadores de Clínica Bofill Girona Centre per Temps de Flors 2018. En aquesta edició s'ha creat un mural de flors fetes a base de material reutilitzat, sobretot amb envasos que utilitzem a la Clínica Bofill i acaben al contenidor de reciclatge.

TREBALLADORS DE LA CLÍNICA BOFILL AL TRAILWALKER 2018

Estem molt orgullosos de la fita aconseguida pel nostre equip QUIROBOFI a la Trailwalker2018. L'Ignasi, la Vero, en Jordi i la Sonia, amb el suport de la Paki i la Fina, van aconseguir recórrer 100km en 21:17:39h per una causa solidària.

JA POTS RESERVAR VISITA MÈDICA AMB L'APP DE LA CLÍNICA BOFILL

www.fiatc.cat

descomplica't

EL QUE LA TEVA SALUT NECESSITI, QUAN HO NECESSITI.

La teva salut és la nostra prioritat, per això t'oferim un servei que et garanteixi tranquil·litat amb la cobertura adequada a cada possible imprevist.

SALUT

Lluís Pericot, 76-84
17003 Girona
972 212 536
girona@fiatc.es

FIATC ASSEGURANCES

ENTREVISTA A **PABLO MACHÍN,** Entrenador de Futbol

"EL VÉRTIGO SOLO TE DA SI MIRAS HACIA ABAJO"

Text **ANA MOSQUERO / RAUL ORTEGA**
Fotos **HAROLD ABELLAN**

Pablo Machín (Gómara, Soria, 7 de abril de 1975) ha sido el entrenador del Girona FC y el responsable del ascenso del equipo a 1a División, por primera vez en la historia, después de dos intentos frustrados. *En la realización de esta entrevista aún no se conocía el futuro de Machín en el Sevilla FC.*

Antes que nada felicidades por hacer historia, y por la clasificación del equipo en el número 10 del ranking.

¿Cómo llegaste al mundo del fútbol?

Pues como todo el mundo, y es que en primer lugar, antes de ser mi profesión, fue un juego que inicié en el colegio, y luego se convirtió en mi deporte favorito. Yo vengo de un pueblo muy pequeño, donde no hay ni siquiera equipo de fútbol, que está a 30 km de Soria. Por circunstancias familiares fui allí y es donde empecé a involucrarme en los equipos infantiles. Antiguamente no teníamos ni la posibilidad de entrenar desde tan pequeños ni estaban las escuelas de fútbol, ni nada parecido. Poco a poco me fue gustando cada vez más y acabé destacando entre el Numancia (todas las categorías) hasta llegar al primer equipo.

¿Cuándo nació la idea de ser entrenador?

En tu vida, hay un momento en el que suceden cosas y haces un clic; y para mí fue una lesión en el ligamento cruzado, que sumado a la inquietud que ya tenía por entrenar, acabó decantándome por ser entrenador. Con 18 años, estando en el primer equipo del Numancia, me saqué el título de juveniles de entrenador e iba contabilizandolo con ser jugador. En el momento de la lesión, estuve 8 meses sólo entrenando a chavales, sin entrenarme a mí, y cuando llegó el momento de la recuperación y decidir si volvía a jugar o no, aunque tuve muchas dudas, al final me decidí por entrenar. Fue en ese momento que decidí ser entrenador. Nunca hubiera pensado que el hecho de ser entrenador me podía llenar tanto o más que el de ser jugador.

> "NUNCA HUBIERA PENSADO EL HECHO DE SER ENTRENADOR ME PODÍA LLENAR TANTO O MÁS QUE EL DE SER JUGADOR"

¿Cómo surgió la propuesta de venir a entrenar a Girona?

Recuerdo que cuando vine a entrenar a Girona me llamó mucho la atención su himno, porque creo que por el entonces, hará unos 8 años, no era habitual que un equipo de fútbol tuviera un himno tan cañero que incluso se te queda el estribillo.

La oportunidad de venir a entrenar aquí, en aquellos momentos, todos sabemos que no era seguramente la mejor del mundo, porque un equipo que iba último y todas las circumstancias añadidas que ya conocéis... pero para mí fue siempre más un reto personal que no una oportunidad profesional. Así me lo tomé, era mi primera experiencia fuera de casa, y fue todo tan sumamente bien que conseguimos lo que nadie pensaba, seguramente ni yo mismo. Sabía que era capaz de cambiar una dinámica de equipo y era mi intención demostrarlo a mí y a la gente, pero salvarlos era enormemente complicado. Aun así lo conseguimos.

Según nuestros especialistas médicos, la motivación es muy importante para conseguir grandes retos. ¿Cómo motivas a tus jugadores?

Yo creo que la motivación se consigue conociendo a la persona. No creo tanto en un libreto que haya que seguir, sino en el feeling y en la capacidad que tiene cada uno de intuir como llegar a las personas. A muchos futbolistas los vemos como divos, es cierto que son privilegiados, que son muy mediáticos, pero en el día a día son personas. Además tienen 20 años, muchos miedos y tantas dudas como puede tener cualquiera. También es cierto que ellos mismos se generan una coraza y si la consigues derribar y entras dentro, descubres sus miedos y problemas como los podemos tener todos. Ahí se necesita llegar un poco más por el ámbito personal y humano que no por el profesional. En ese momento, lo que queda es la confianza, que es muy fácil decirlo, pero difícil conseguirlo. Cómo se consigue depende mucho de cada uno, de la intuición que tengas, de la empatía que tengas con la persona y del feeling y saber llegar. Tengo muy claro que no se llega igual a un tipo de futbolista que a otro, por eso el entrenador tiene que ser versátil y saber cómo llegar a cada futbolista.

"PARA MOTIVAR A MIS JUGADORES Y PARA CONSEGUIR SU CONFIANZA, PREFIERO LLEGAR DESDE UN ÁMBITO PERSONAL Y MÁS HUMANO QUE NO TANTO POR EL PROFESIONAL."

¿Cómo te acogió la ciudad de Girona?

La verdad es que muy bien. Yo siempre lo he dicho, no ahora que ya puedo ser más conocido, sino en el primer momento que llegué aquí. Tengo algunas anécdotas que nunca se me olvidaran, porque rompen con los estereotipos que tienes al llegar a un sitio nuevo. La gente de Girona me decía: "es que somos muy nuestros", "es que en Girona la gente va un poco a su bola, somos cerrados", etc. y yo, cuando llegué aquí, recuerdo que fui a buscar mi piso y no tenía ni idea de dónde estaba. Era de noche y me encontré a dos parejas que salían del teatro o de algún concierto. Les pregunté dónde estaba la calle Sant Francesc y ellos mismos me acompañaron hasta mi casa sin saber, por supuesto, ni quién era yo, ni nada y con una conversación muy agradable. Otro día le pregunté a un vecino si tenía el mismo problema que yo con la llave del portal y me dijo no me preocupara. Al día siguiente me dejó una copia de la llave en el buzón y no quiso aceptar ni un euro, y pensé "Mira, pues los catalanes tacaños, tacaños, tampoco son". En definitiva, creo mucho en que tú normalmente recibes lo que das.

El soriano normalmente tiene el punto de vista de la otra parte de España y hoy el punto de vista que tengo de aquí al final es bueno. Si has vivido aquí puedes tener también un poco más de conocimiento del porqué de las cosas. En el resto de España también la gente, incluso mi familia, se han preocupado, cuando no lo es todo el tema político y el referéndum y todo esto. Me llamaban: "oye, ¿cómo estáis?". Pero en el día a día es que estoy normal. Aquí la gente, eso sí que tengo que decirlo, es una gente súper educada, respetuosa en todos los aspectos del día a día, incluso hasta cuando tienes que manifestarte por algo. Me decían: "tú no nos quieres decir nada por no preocuparnos", pero es que se vive normal. También es cierto que siempre he tenido un vínculo con Cataluña porque prácticamente toda mi familia emigró a Barcelona y pasé muchos veranos allí. Mi mujer es catalana y he venido muchos años aquí, y luego, cuando he llegado aquí, aún viniendo al sitio en el que más se habla catalán y un catalán además cerrado, no he tenido nunca ningún problema para integrarme, aun sin hablar catalán, porque lo cierto es que, al no necesitarlo, tampoco te ves en la obligación de tenerlo que aprender. Yo creo que hay mucha gente como yo y se convive perfectamente.

¿Cómo fue la previa y vivir el momento en que, en el partido de Fires de Sant Narcís, el Girona venció al Real Madrid en Montilivi?

La verdad es que no me suelen preguntar por la previa de aquel día, pero ya que preguntas, te contaré que la viví con mucha rabia. Se hablaba de todo menos de fútbol. Querían suspender el partido porque decían que la gente de aquí apedrearía al Madrid o

que le iban a hacer no sé qué en el hotel... en fin, cantidad de seguridad por todas partes. Te da rabia, porque es un momento único, histórico, en que el campeón de Europa va a venir a Montilivi, y que solo se hable de cosas externas al fútbol no es agradable.

> "TENGO MUY CLARO QUE NO SE LLEGA IGUAL A UN TIPO DE FUTBOLISTA QUE A OTRO, POR ESO EL ENTRENADOR TIENE QUE SER VERSÁTIL ."

Como era de esperar, afortunadamente la cordura reinó aquel día y no hubo ningún tipo de problema en cuanto a la afición.

Se convirtió en una fiesta del fútbol, que es lo que era ese partido. Y luego fue fiestón, porque una vez consigues ganar, de la manera que ganamos, remontando al Real Madrid quedando todavía media hora y con el rival incapaz de generar ocasiones... para nosotros fue un subidón de autoestima, primero del equipo y luego de toda una ciudad que se sintió, por lo menos por un día, muy importante y capaz de superar al mejor equipo que pudiera venir aquí.

En algún momento debe dar vértigo...

Sí, pero es que vértigo ya nos daba en años anteriores. También daba vértigo no subir a primera división; ya daba vértigo estar por encima de los puestos del descenso; también el quedarte en mitad de la tabla; parecía que era una utopía y llegamos hasta a tener opciones de pelear por UEFA... pero yo creo que el vértigo solo te da si miras hacia abajo, y no si solo miras hacia arriba. Al final es uno de los trucos que nos decían para que no nos diera vértigo. Siempre he tratado de pensar en lo positivo, ser ambicioso dentro de lo que puede optar el equipo y lo que se puede dar; y siendo cabales y teniendo cordura. Pero esto es lo que nos ha hecho llegar hasta aquí, así que ahora tenemos que seguir teniendo los pies en el suelo y siempre pensar en que la mejora es posible.

¿Cómo se lleva ser el entrenador de moda de la liga?

Como te decía antes, la gente en los momentos normales del día a día es muy respetuosa y muy cordial. Enseguida les parece que te están agobiando, que te están molestando, y esto pues se lleva francamente bien. Al final eres un gironí más para la gente, ya creo que se están acostumbrando a verme por los sitios a los que habitualmente voy. Al final soy padre y voy a los festivales de mis hijas o voy al cole de mi hija y ya me tienen como normal. Pero claro, cuando vas a otros sitios o con otros colegios, cuando entro los niños me ven y se quedan mirando, me piden autógrafos, fotos... esto es muy de vez en cuando y creo que también forma parte de mi trabajo. Creo que lo tenemos que asimilar como algo que ha costado mucho, que yo siempre he incentivado. Cuando llegué dije que me llamaba la atención que los niños no fueran del Girona y que no se veían camisetas del Girona, y ahora es todo lo contrario, todos los niños tienen su camiseta, los niños tienen claro que primero son del Girona y luego de quien quieras más.

Supongo que debe ser un orgullo ver como el Girona está trabajando en los equipos base.

Al final el futuro son los niños de ahora y si nosotros inculcamos ahora un sentimiento gironí, seguramente perdure durante muchos años. No hemos tenido la oportunidad de hacerlo cuando estábamos en segunda. Los equipos de Primera tiraban más. Pero es que ahora hemos llegado a Primera División y competimos contra ese mismo Barça y yo creo que todo el mundo sabe que es mucho más fácil ser del Barça que del Girona, así que hay que poner un poco de parte de todos para inculcar también a esos niños que no siempre se puede ganar y que quizá una victoria del Girona vale como 10 del Barça. Creo que los niños de ahora van a ser el vivero para que en el futuro la afición de la ciudad siga siendo fiel al equipo.

¿Esta temporada del Girona FC es irrepetible?

Irrepetible seguro, pero porque no hay ninguna que se vaya a repetir ni las circunstancias van a ser las mismas, ni los sentimientos que hemos tenido (positivos y negativos). Había mucha gente con dudas, como si podíamos competir en primera, si seríamos capaces de crear la infraestructura de un club de primera, hacer un campo para la afición, tener un césped en condiciones, tener un buen lugar de entrenamiento... un montón de cosas que al final hasta nosotros mismos nos hemos quitado la duda. Lo que está claro es que no ha sido nada fácil y al conseguir este reto, además de forma tan rápida, quizá estamos saltando de tres en tres los escalones y esto es enormemente complicado. Igual no se podrá crecer en la misma proporción, pero sí seguir siendo un club de la Liga de Fútbol Profesional de Primera División y ojalá que se pueda consolidar. ■

NOU SERVEI DE CIRURGIA ORTOPÈDICA I TRAUMATOLOGIA INFANTIL

El Servei de Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia Infantil estudia i tracta patologies de l'aparell locomotor des del naixement fins als 18 anys, siguin traumàtiques, congènites o adquirides.

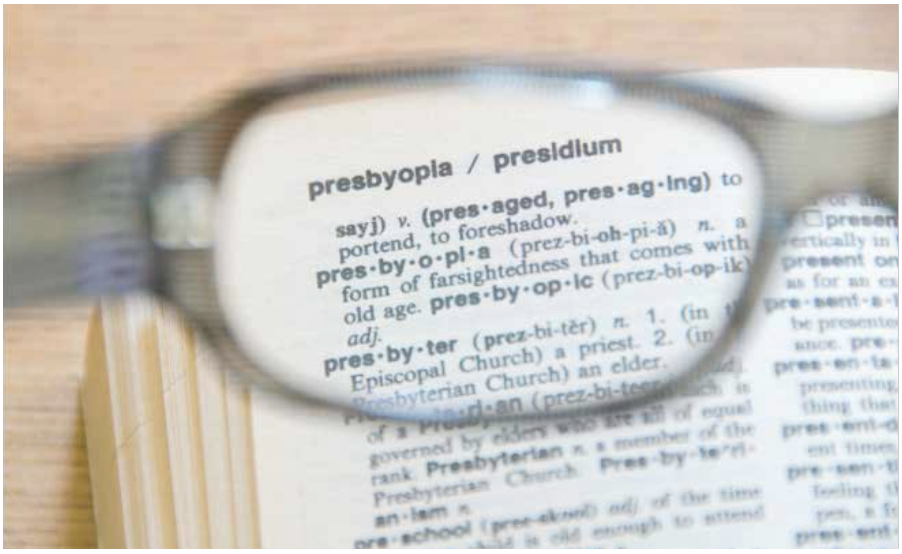
La patologia ortopèdica i traumatològica pediàtrica presenta unes característiques molt diferenciades que fan precisa una atenció especialitzada. El sistema musculoesquelètic dels infants i adolescents es troba encara en creixement, la qual cosa fa que els tractaments propis dels adults no siguin els adequats per als nens.

D'altra banda, certes patologies congènites o degeneratives són particulars dels nens o dels ossos en creixement, i només els traumatòlegs especialitzats tenen experiència suficient en el tractament d'aquestes malalties. ■

DRA. MARISA CABRERA GONZÁLEZ

Marisa Cabrera González, experta i reputada doctora en Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia Infantil i Adolescent, està especialitzada en malformacions congènites de les extremitats i diagnòstic prenatal. Ha obtingut diferents màsters per la Universitat de Barcelona, a més de ser diplomada en Medicina de l'Esport pel Centro Provincialle Medicina Dello Sport de Trieste, Itàlia. Compagina la seva labor professional amb la docència, exercint com a professora de cursos de postgrau de la Universitat de Barcelona. Ha presentat més de 100 comunicacions en congressos nacionals i internacionals sobre cirurgia ortopèdica infantil, sobretot sobre malformacions congènites de les extremitats. És membre de diverses societats mèdiques nacionals.

LA PRESBÍCIA



Què és la PRESBÍCIA?

La presbícia o presbiopia és una condició de la visió que ocorre com a resultat del procés normal d'envelliment de l'ull. Sovint se l'anomena "vista cansada".

Consisteix, bàsicament, en una dificultat progressiva en la capacitat d'enfocar en un punt proper.

Com passa?

Passa de manera natural a les persones a mesura que envelleixen, i és el resultat de canvis en la duresa del cristal·lí (podríem dir que perd flexibilitat) i en unes fibres musculars especials al seu voltant (múscul ciliar).

Signes i símptomes

- Dificultat per llegir lletres petites
- Problemes per veure amb claredat objectes propers
- Haver de sostenir el que es llegeix a una major distància
- Cefalees
- Sensació de fatiga visual

Si pateix algun d'aquests símptomes ha de visitar un oftalmòleg perquè li realitzi un examen complet.

Diagnòstic

Generalment es diagnostica durant un examen oftalmològic. Es tracta d'un/a pacient de més de quaranta anys que acudeix a la consulta presentant qualsevol dels símptomes esmentats.

Tractament

La presbícia es corregeix amb ulleres de visió propera. Els/les pacients que ja fan servir lents per corregir altres problemes de visió (miopia, hipermetropia, astigmatisme) poden incorporar la correcció per presbícia a la seva graduació existent en forma de lents progressives o lents bifocals.

Alternativament, poden usar dos parells d'ulleres: per visió llunyana i visió propera. ■

Dr. MIGUEL ÁNGEL FRANCISCO ROLDÁN
Metge especialista en Oftalmologia de la Clínica Bofill

EL SOBREPÈS I L'OBESITAT INFANTIL, UNA AMENAÇA PER LA SALUT DELS MÉS JOVES

La unitat de nutrició i salut infantil de la Clínica Bofill ofereix un abordatge integral del problema del nen amb obesitat, participant en tots els casos el pediatre i la nutricionista, i buscant l'enfocament més adequat per a cada pacient i estructura familiar. Aquesta unitat està adherida al programa "Nen@s en Moviment", implementat amb èxit en 32 hospitals d'Espanya. El tractament ha demostrat la seva eficàcia en el 88% dels casos.

Quina és la situació actual d'obesitat infantil?

L'obesitat infantil és un problema de salut pública mundial. La seva associació amb altres malalties, tant en la infantesa com en la vida adulta, així com la seva elevada prevalença fan que sigui imprescindible intervenir per dissenyar millors estratègies de prevenció.

L'estudi més recent en la població pediàtrica (Aladino, 2015), utilitzant els criteris de l'OMS, assenyala que el percentatge de sobrepès infantil a Espanya és aproximadament del 23% i el d'obesitat infantil es troba al voltant del 18%.

Falta de reconeixement de l'obesitat com a patologia?

Sí. Aquesta actitud social radica en la falta d'informació i de reconeixement social de l'obesitat com una malaltia. Quan identifiquem les persones amb obesitat com a persones amb un problema de salut, amb una malaltia i que no se'ls pot culpabilitzar per patir-la, en aquest moment canviarem la percepció d'aquesta malaltia com a cosa pejorativa.

Què és el que falla en l'alimentació infantil?

El consum d'aliments alts en sucres i greixos fora dels horaris preestablerts pot provocar un augment considerable de pes en els menors en desenvolupament, que es traduirà en sobrepès o obesitat. Aquest estat patològic es veu agreujat per

la falta d'exercici físic en els joves, que actualment dediquen més temps a utilitzar les tecnologies que a l'exercici físic.

És molt important que els pares trenquin amb el sedentarisme i segueixin una dieta equilibrada que serveixi com a motor d'inspiració per als propis fills. Per tant, el model dels pares és molt important per un bon desenvolupament. També han de saber que no existeixen aliments prohibits, sinó combinacions d'aliments desequilibrades.

Quins problemes de salut poden derivar de l'obesitat?

Si el nen pateix sobrepès o obesitat, el risc de patir malalties importants (diabetis, hipertensió, colesterol...) augmenta i s'associa a una menor esperança de vida i disminució de la qualitat de vida. Moltes de les conseqüències es detecten a l'edat adulta però depenen de l'obesitat present des de la infantesa.

S'ADREÇA A NENS I NENES (ESPECIALMENT DE 5 A 12 ANYS) I ALS SEUS PARES O A LES PERSONES IMPLICADES EN LA SEVA ALIMENTACIÓ I SALUT.

Com es diagnostica aquest trastorn, i en quina etapa de la infantesa es fa més evident?

El control periòdic del nen sa és el moment més adequat per detectar-ho. Tot i així, es pot detectar a qualsevol edat.

Què han de fer els pares si un nen té sobrepès?

Deixar-se orientar pels facultatius i professionals experts en el tema i donar suport al nen participant del canvi al nucli familiar.

Com funciona el programa de la unitat?

És un programa que permet descobrir eines per generar canvis en l'estil de vida i en els hàbits nutricionals que afavoreixin la prevenció del sobrepès.

Promou la participació familiar com a eix central per a l'assoliment dels objectius i procura millorar l'autoestima, amb la finalitat que els canvis en l'estil de vida i en els hàbits nutricionals es constitueixin com un estil de vida integrat.

Què es pot fer per prevenir el sobrepès i l'obesitat?

Canvis d'estil de vida i d'hàbits alimentaris en el nen i especialment l'entorn familiar.

Campanyes de vida saludable: promoure l'activitat física i lúdica, una alimentació saludable, evitar consum de brioixeria i aliments rics en sucre industrialitzat... seria un bon començament. ■

SRA. GLORIA BORREGO (nutricionista pediàtrica)
DR. ALEX SUÁREZ (pediatra endocrí)

FARMACIA
JXIRGV
C/ Santa Clara, 58 · Tel. 20 46 87
GIRONA

Estem especialitzats en:
· HOMEOPATIA
· NATUROPATIA
· AL·LOPATIA
· FORMULACIÓ MAGISTRAL
· DIETOTERÀPIA
www.farmacia-xirgu.com

QUÈ HA DE MENJAR UNA PERSONA AMB DIABETIS

La dieta (què mengem, quant i com) és fonamental tant per la prevenció de la malaltia com pel tractament en totes les fases.

Els objectius de la dieta són:

Ajudar a controlar el pes i contribuir al control adequat de la glicèmia i dels factors de risc cardiovascular com el colesterol i la hipertensió arterial.

No hi ha un patró dietètic únic, s´ha d´individualitzar segons les seves necessitats específiques calòriques, horari d´ingestes, edat, pes, sexe i nivell d´activitat física.

La dieta pot reduir fins a un 2% la xifra d'**HbA1c** i quasi un 80% de pacients amb **diabetis gestacional** la controlen només amb modificacions nutricionals.

Els tipus de dietes més beneficioses són:

Dieta mediterrània: basada en fruites, hortalisses, cereals i fruits secs. Centrada en aliments poc processats, de proximitat i de temporada. El greix habitual és l'oli d´oliva. Es limita el consum de carn vermella i s´inclou vi en petites quantitats als àpats.

Dieta DASH: basada en fruites i hortalisses, lactis descremats, cereals integrals, carns blanques i peix, així com fruits secs. Es limita el consum de greixos saturats i de sucres, així com d'aliments rics en sodi.

Altres recomanacions són:

Aconseguir una **pèrdua de pes moderada**, reduint l´aportació de calories i augmentant l'activitat física. Un descens del pes del 5-7% del pes corporal (entre 4 i 5,5 Kg per una persona de 80 Kg) és un objectiu assolible i que ha demostrat tenir importants beneficis sobre la salut.

Les fonts preferides d'**hidrats de carboni** han de ser: cereals integrals, verdures, fruites, llegums i productes lactis. S´ha de limitar el consum de sucres refinats (pa blanc, sucre, begudes ensucrades, sucs i dolços).

No només és important **la quantitat de greix** de la dieta, sinó també el **tipus de greix**. Són preferibles greixos monoinsaturats (oli d´oliva, peix blau, fruits secs), tot i que s´ha de limitar la quantitat per no augmentar excessivament l´aportació de calories.

El consum d'aliments rics en **àcids grassos omega 3** (peix blau, nous, llavors) pot ajudar a la prevenció de la malaltia cardiovascular. No obstant, els suplements nutricionals amb omega 3 no han demostrat ser útils.

Begudes alcohòliques: es recomana un consum moderat, una beguda en dones adultes i dues begudes en homes adults i encara menys i/o gens si cal perdre pes. En persones tractades amb insulina o certs medicaments orals, el consum d'alcohol augmenta el risc d'hipoglucèmia i s'ha d'evitar. 1 beguda equival a: 200 ml. de cervesa (canya, quinto), o 100 ml. de vi (vas petit), o 50 ml. de vi de postres (xerès), o 50 ml. de cava (1 copa), o 25 ml. de licor (1 cigaló).

Consum de sodi: s'ha de reduir en persones amb hipertensió arterial, limitant la sal afegida i evitant productes preparats, enllaunats i precuinats.

Se sap que un consum excessiu de greixos des de molt petits podria contribuir de manera important en el desenvolupament de la obesitat i la diabetis degut a què altera la **microbiota intestinal.**

Avui sabem també que la dieta mediterrània modifica la microbiota de forma saludable. ■

Article basat en recomanacions de la SEEN (Sociedad Española de Endocrinologia y Nutrición).

Dra. ROSER VALENT FERRER
Metgessa especialista en Endocrinologia de la Clínica Bofill

INSUFICIÈNCIA VENOSA CRÒNICA I VARIUS

Destaquem la importància de la insuficiència venosa crònica per la seva alta prevalença i pel problema que suposa tant a nivell individual, afectant la qualitat de vida del pacient, com a nivell poblacional.

La insuficiència venosa crònica (IVC) és una malaltia molt prevalent. Aproximadament un 70% de la població general presenta algun símptoma o signe compatible amb IVC i afecta en un 80% al sexe femení. La simptomatologia més freqüent que expliquen els pacients és la sensació de cansament i pesadesa a les extremitats inferiors, acompanyats d'aranyes vasculars i/o varius. L'evolució de la patologia no controlada ni tractada pot arribar a manifestar-se com a úlceres a les extremitats, i esdevenir no només un problema individual que afecta la qualitat de vida del pacient sinó també tenir repercussió sòcio-econòmica i sanitària.

Les varius són la manifestació més evident de la IVC i gairebé el principal motiu de consulta. La principal causa de les varius i de la resta de les manifestacions de la IVC és la bipedestació. Passar llargues hores a peu dret obliga el sistema venós a fer un sobreesforç per aconseguir que la sang retorni al cor vencent la força de la gravetat, la paret venosa es debilita, les vàlvules venoses disfuncionen i es produeix una progressiva dilatació de les venes.

Igualment, el sedentarisme i l'obesitat, així com la falta d'exercici físic habitual dificulten, òbviament, el retorn venós de les extremitats inferiors. També són causa d'IVC els factors hereditaris i hormonals. Les hormones femenines provoquen una debilitat de la paret venosa i per tant afavoreixen la seva dilatació i la formació de les varius.

La progressió de la malaltia venosa (IVC) dona lloc a canvis cutanis, com dermatitis ocre (pell fosca), inflamació cutània (cellulitis), úlceres i cicatrització amb retracció i fibrosis (lipodermatoesclerosi). Altres complicacions poden ser la trombosi de les varius (varicotrombosi, varicoflebitis), trombosi venosa profunda o, a vegades, sagnat d'una variu.

Classificació CEAP de la Insuficiència Venosa Crònica

Pel que fa al tractament de la IVC, hi ha tot un ventall de possibilitats. Sempre s'ha de fer una indicació acurada i específica per cada pacient en funció de l'edat, el grau evolutiu de les varius, la localització, els factors hormonals o de risc, etc. El responsable de fer la indicació ha de ser un especialista en Cirurgia Vascular, format en les diferents tècniques quirúrgiques. L'elecció d'una o altra tècnica s'ha de fonamentar en l'experiència de l'especialista i sobretot, en realitzar un correcte diagnòstic morfològic i hemodinàmic precís mitjançant un eco-Doppler venós.

Existeixen moltes tècniques quirúrgiques: la safenectomia clàssica, que es basa en l'extracció de tota la safena malalta; flebectomia de colaterals; lligadura de venes perforants; cirurgia hemodinàmica mínimament invasiva (CHIVA); tècniques d'ablació endoluminal de varius (radiofreqüència, endolàser, clarivein) i escleroteràpia amb microespuma.

Totes aquestes tècniques són eficaces pel tractament de varius i poden combinar-se entre elles per a buscar el resultat òptim per cada pacient. La malaltia venosa crònica pot suposar una pèrdua de qualitat de vida i és per això que un diagnòstic a temps, la prevenció de la progressió de la malaltia i el tractament personalitzat per cada pacient és fonamental.

A la consulta es diagnostica mitjançant la història clínica i l'exploració física i amb ecodoppler s'informa de les mesures preventives per evitar la progressió i probables complicacions, i de la necessitat de cirurgia en els casos escollits. ■

DRA. ANNA PRESAS PORCELL
Metgessa especialista en Angiologia i cirurgia vascular

TESTS PRENATALS NO INVASIUS: neoBona

Per les futures mames, l'embaràs sol ser una època feliç, carregada d'il·lusions i expectatives, però també plena de preocupacions i inquietuds per saber que tot funciona correctament amb el seu bebè.

Fins ara a les embarassades se'ls realitzava una prova, al voltant de la setmana 12, que informa amb un valor numèric difícil d'entendre el risc que presenta el bebè de tenir Síndrome de Down i altres síndromes freqüents. Aquest resultat serveix per decidir la necessitat o no de realitzar una prova complexa amb un cert risc per la mare i el fetus, per poder obtenir un diagnòstic final.

Gracies a l'avenç de la ciència i al descobriment de l'existència de fragments d'ADN del fetus en la sang de la mare, han sorgit en els últims anys els anomenats Tests Prenatals No Invasius, que superen en rendiment a les proves que es feien fins al moment.

Aquestes proves es realitzen amb sang de la mare i permeten conèixer, sense posar en risc l'embaràs, el risc que el fetus presenti alteracions en els cromosomes, incloent entre d'altres la síndrome de Down.

Hi ha disponible una gran varietat de Proves Prenatals No Invasives, però es important conèixer que no totes utilitzen la mateixa tecnologia ni ofereixen la mateixa garantia a l'hora de donar un resultat.

El test neoBona, ofert per SYNLAB, utilitza una nova tecnologia més precisa que ofereix a les mares la seguretat d'un test de gran fiabilitat a través del laboratori líder en diagnòstic prenatal a Europa.

A més de les alteracions en els cromosomes, neoBona ofereix la possibilitat als futurs pares de conèixer el sexe del bebè juntament amb el resultat de la prova.

Aquesta prova és també capaç de detectar i informar de la quantitat d'ADN del fetus que hi ha a la sang de la mare, el que és molt important per assegurar la fiabilitat de l'anàlisi.

A diferència d'altres tests, neoBona és apte en casos d'embarassos gemel·lars i de fecundació in vitro, inclús en donació d'òvuls.

NeoBona es realitza a Catalunya, en els nostres laboratoris d'Esplugues de Llobregat, oferint proximitat i seguretat, així com la possibilitat de poder realitzar-se en qualsevol dels centres que té disponibles a la província de Girona.

El test de SYNLAB està disponible a partir de la setmana 10 de gestació i compta amb un preu molt més assequible en comparació amb altres proves similars. A més, per intentar reduir l'angoixa i els nervis per conèixer els resultats, SYNLAB els l'ofereix en tan sols 5 dies laborables. ■

ROQUETA-ESTEVE-RIMBAU
ANÀLISIS CLÍNIQUES
ARA ÉS
SYNLAB
Líder europeu en diagnòstic mèdic
C/ Jaume I, 65, baixos - Tel. 972 21 08 03 - Fax 972 21 30 33 - 17001 GIRONA
CLINICA BOFILL - Rda. St. Antoni M.Claret, 20 - Tel.972 21 70 82
Fax. 972 21 30 33 - 17002 GIRONA
C/ Panyó, 16 baixos - Tel.972 26 62 77 - Fax.972 26 69 02 - 17800 OLOT

CEFALEES

Text **DR. JOSEP TIBAU BATLLE .** Metge especialista en Oftalmologia de la Clínica Bofill

El terme cefalea fa referència als dolors i molèsties localitzats en qualsevol part del cap. La cefalea és sinònim de mal de cap, i aquest símptoma s'estima que en els països occidentals el presenta com a mínim un cop l'any el 50% de la població.

Si bé la cefalea és un símptoma generalment benigne i transitori que en la majoria d'ocasions cedeix espontàniament o amb ajuda farmacològica, també pot arribar a ser origen d'una malaltia greu, per la qual cosa és molt important una bona col·laboració entre oftalmòlegs i neuròlegs per poder arribar a realitzar un diagnòstic i tractament correcte.

Quan un pacient acut a la consulta parlant de **MAL DE CAP**, hem de practicar una bona anamnesis i sempre buscar correlació entre el que ens explica i el que trobem, perquè passaríem a realitzar un estudi **OFTALMOLÒGIC COMPLET**, que consistiria a practicar una agudesa visual binocular; estudi de camps visuals; descartar una pujada de tensió ocular, ja sigui unilateral o bilateral; un cicloplegia correcta; descartar una inflamació ocular; una neuritis; defectes de visió binoculars (heterofòries (estrabisme latent) i/o heterotròpies (estrabisme manifest); un estudi de fons d'ull per descartar un edema de papil·la, etc. Durant l'anamnesi hem de preguntar per hàbits tòxics, per l'alimentació (ull amb el cacau, xocolata, plàtans, formatges fermentats, etc.), si pren anticonceptius (si es tracta d'una dona), si pateix estrès, etc. Una vegada practicat l'examen **OFTALMOLÒGIC** i segons el resultat obtingut, passaríem a buscar i etiquetar la causa de la CEFALEA, i per això les podem catalogar en:

CEFALEES d'ORIGEN PRIMARI: es tracta de cefalees en què no podem identificar lesió tissular i el dolor és per activació de neurotransmissors a nivell del sistema trigèminovascular, sent les més freqüents:

1) MIGRANYA: és una malaltia molt habitual i sol afectar a una part del cap; pot acompanyar-se de nàusees o sensació de vòmit, fotofòbia, sensació pulsativa, etc. És important recalcar que la migranya pot anar precedida d'una AUREA o no.

2) CEFALEA TENSIONAL: es tracta de la cefalea més freqüent en la pràctica diària i pot presentar-se de forma episòdica o crònica. La cefalea tensional crònica és la que produeix un major nombre d'incapacitat en termes de qualitat de vida i es presenta de forma diària durant dies amb sensació d'opressió al cap, no es veu agreujada amb activitat física i no es té sensació pulsativa.

3) CEFALEA en RAÏMS: o també anomenada *Cluster Headache*, són mals de cap que cursen en BROTS i solen aparèixer de forma brusca i molt dolorosa, generalment situada a la zona ocular, encara que el dolor pot irradiar a altres àrees de la cara, del coll, o fins i tot de les espatlles. Sempre és en un mateix costat i acompanyada de llagrimeig i lleugera inflor al voltant de l'ull afectat.

4) ALTRES CEFALEES PRIMÀRIES: aquí s'inclouen les cefalees associades a una activitat sexual, a l'exercici físic, a la cefalea benigna per tos, etc.

CEFALEES d'ORIGEN SECUNDARI: aquí ja podem identificar el teixit danyat que serà la causa del dolor, i segons el seu origen:

INTRACRANIAL: si bé el parènquima cerebral és, en si mateix, insensible al "dolor", nombroses estructures cerebrals, com artèries, venes i sinus venosos durals, especialment els de la base del crani, tenen una densa innervació trigèmina, de manera que resulten molt sensibles a la compressió, tracció, desplaçaments, dilatacions i/o inflamacions.

EXTRACRANIAL: ocorren quan, per motius diversos, es veu afectada la innervació del nervi trigemin en el seu pas, ja sigui a nivell del globus ocular, de l'òrbita, músculs facials, mandíbula i sinus paranasals. ■

visual+laser
Grup de Cirurgia Refractiva

CIRURGIA REFRACTIVA
AMB LASER D'ÚLTIMA GENERACIÓ

Correcció de la miopia, hipermetropia i astigmatisme

Clínica 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

VÈNCER LES TEVES PORS A TRAVÉS DE LA REALITAT VIRTUAL (RV)

La Clínica Bofill posa en marxa els tractaments amb realitat virtual (RV) per superar fòbies. Aquesta teràpia consisteix en una exposició progressiva del pacient a l'objecte o situació temuda amb la finalitat de superar la fòbia.

LES FÒBIES ESPECÍFIQUES ES DEFINEIXEN COM UNA POR IRRACIONAL I INTENSA A CERTS ELEMENTS O SITUACIONS. AQUESTS ESTÍMULS TEMUTS NO SUPOSEN UN PERILL REAL PER LA PERSONA PERÒ LA INCAPACITEN, JA QUE ACABA EVITANT SITUACIONS QUE PODRIA VIURE SENSE PREOCUPACIONS NI ANGOIXA.[1]

La realitat virtual (RV) ens permet exposar el pacient en un entorn semblant a les situacions reals en les quals experimenta les seves pors, de tal forma que va superant l'ansietat que li produeixen d'una manera gradual i progressiva dins d'un entorn segur.

Aquesta eina ens permet mesurar i monitoritzar els nivells d'ansietat a través d'un sensor que s'incorpora al pacient als dits, així podem registrar de manera exacta el nivell que presenta el pacient en temps real, tal com se li van presentant els escenaris que li produeixen aversió. Per consegüent, amb dades objectives, aconseguim mesurar l'efectivitat del tractament.

UNA BONA PROFESSIONAL AMB LA TECNOLOGIA MÉS AVANÇADA

La Isabel Alarcón, la nostra psicòloga, està especialitzada en l'ús de la RV a través de la plataforma PSIOUS, que proporciona les eines necessàries per fer un tractament de RV per superar fòbies.

Guia el pacient durant la sessió amb tècniques de relaxació en els diferents entorns, i en el moment just en què se li dispara la seva ansietat davant la situació temuda, dotant el pacient amb eines que li permeten gestionar la situació i proporcionar-li la seguretat pròpia perquè pugui controlar aquesta angoixa.

[1] *Cinta Martos Silván (2018), "7 Ventajas de Tratar las Fobias con Realidad Virtual", recuperat de https://www.lifeder.com*

PRINCIPALS AVANTATGES

La realitat virtual aplicada a la psicologia ens permet situar el pacient en un entorn tridimensional. Els avantatges que ens proporciona aquesta eina és que el pacient ja no ha d'imaginar les situacions temudes, ja que aquests entorns són simulats a través d'aquest tipus de tecnologia enfocada específicament a tractaments psicològics.

LES ULLERES DE REALITAT VIRTUAL ENS ACOSTEN A UNA NOVA ERA EN LA QUAL LES NOVES TECNOLOGIES SE SUMEN A LA PSICOLOGIA DESCOBRINT UN MÓN PLE DE POSSIBILITATS, EL MAJOR PROPÒSIT DE LES QUALS ÉS AJUDAR-TE A VÈNCER LES TEVES FÒBIES I VIURE PLENAMENT.

Un altre punt clau de la RV és que permet aportar dades exactes i fiables sobre les diferents recerques i avenços que s'obtenen a través dels diferents tractaments. Aquest software té un grup d'investigadors que treballen juntament amb els psicòlegs (en contacte directe amb els pacients) que aportant noves dades rellevants al projecte.

MÚLTIPLES ESTUDIS DESTAQUEN L'EFICÀCIA DE LA REALITAT VIRTUAL EN EL TRACTAMENT DE DIVERSES FÒBIES.

TRACTAMENTS:

Els tractaments que es realitzen a través de la realitat virtual són els següents:

Agorafòbia: Por als espais oberts.

Claustrofòbia: Por als espais tancats.

Aerofòbia: Por de volar.

Amaxofòbia: Por de conduir.

Belonefòbia: Por a les abelles.

Glosofòbia: Por de parlar en públic.

Entomofòbia: Por als insectes.

Acrofòbia: Por a les altures.

Aracnofòbia: Por a les aranyes

Etc.

OSTEOPOROSI, COM EVITAR LA FRAGILITAT ÒSSIA

Portada per la metgessa Güendoline Costa, en aquesta consulta es realitza l'estudi d'aquells pacients que han patit alguna fractura major (fèmur, aixafaments vertebrals, húmer, canell), que han patit diverses fractures al llarg dels anys encara que no siguin majors i d'aquelles persones que, tot i no haver patit mai cap fractura, poden ser tributàries de patir-ne en el futur perquè presenten algun factor de risc (menopausa en les dones, tractament perllongat amb corticoides, deficiències de vitamina D, tabaquisme actiu de llarga evolució, etc.).

Aquest estudi consta de la realització d'una anamnesi detallada i la realització de dues proves complementàries: la densitometria òssia (prova radiològica que avalua la densitat mineral a nivell de columna lumbar –dona informació sobre l'os esponjós- i coll femoral –dona informació sobre l'os cortical-) i una analítica de sang per valorar l'estat de salut global, diferents paràmetres sobre el metabolisme ossi i també descartar factors/malalties que poden provocar fragilitat als ossos.

Segons els resultats combinats de les dues proves, així com els antecedents de salut i hàbits dels pacients, es realitzen les recomanacions terapèutiques. Aquestes inclouen recomanacions farmacològiques, si s'escau, així com la modificació d'alguns hàbits de vida.

Què és l'Osteoporosi?

És un procés no dolorós pel qual els ossos perden calci, per la qual cosa es tornen més fràgils i amb major facilitat per trencar-se.

És important diferenciar-la de l'Osteopènia, que és una disminució de la massa òssia ocasionalment precursora de l'osteoporosi. L'os osteopènic no és ni normal ni osteoporòtic. Tot i que alguns pacients afectats d'osteopènia poden acabar desenvolupant osteoporosi, aquesta pot ser una situació fisiològica vinculada a l'edat. En qualsevol cas, sempre s'aplicaran les mateixes recomanacions de prevenció de l'osteoporosi.

L'OSTEOPOROSI ÉS UN PROCÉS NO DOLORÓS PEL QUAL ELS OSSOS PERDEN CALCI, PER LA QUAL COSA ES TORNEN MÉS FRÀGILS I AMB MAJOR FACILITAT PER TRENCAR-SE.

Com es pot prevenir?

Aquí són molt importants els hàbits de vida, la dieta i la pràctica regular d'activitat física.

Es recomana una dieta variada, baixa en sal i proteïnes perquè aquestes eliminen calci amb l'orina, augmentat el risc de produir litiasi a les vies urinàries.

Es recomana una dieta rica en calci, que trobem en aliments com la llet i derivats làctics, sardines de llauna, peix cuinat amb espines, marisc, blat de moro, bledes, espinacs, fruits secs, llegums, mandarines, ... Si no es toleren els làctics es poden prendre begudes vegetals enriquides amb calci.

El nostre cos també necessita la vitamina D per fixar el calci als ossos. La vitamina D també la incorporem a través de la dieta i la trobem als ous, al peix d'aigua salada i al fetge. Aquesta vitamina D necessita de l'exposició al sol (sempre de forma moderada) per activar-se i realitzar les tasques al nostre organisme.

EN LA PREVENCIÓ DE L'OSTEOPOROSI SÓN MOLT IMPORTANTS ELS HÀBITS DE VIDA, LA DIETA I LA PRÀCTICA REGULAR D'ACTIVITAT FÍSICA

Per tenir uns ossos forts també és important realitzar activitat física amb regularitat. L'exercici que més bé va és caminar, córrer, ballar i pujar escales. Altres tipus d'activitat física no tenen efecte als ossos però milloren el to muscular, la coordinació, la flexibilitat i l'equilibri, ajudant en la prevenció de les caigudes. Se sol recomanar que aquesta activitat sigui moderada, d'uns 30-60 minuts al dia, unes 4 vegades a la setmana. També s'ha de tenir en compte que si ja es pateix d'osteoporosi és molt important no carregar pesos feixucs ni fer activitats en què els ossos poden rebre cops.

És important també deixar el tabac si es fuma, perquè aquest causa osteoporosis directament i no millora encara que es prengui més calci.

Tant si ja es té un diagnòstic d'Osteoporosi com si no, és molt important evitar les situacions de risc que afavoreixin les caigudes, perquè al caure es corre el risc que algun os es trenqui; això adquireix més importància a mesura que ens anem fent grans. Es recomana tenir cura en tasques com enfilar-se per guardar coses en llocs elevats, canviar cortines, etc. Es recomana portar sabates lligades també per casa, retirar cables, catifes o mobles que molestin al pas, col·locar barres al bany o a les escales, prioritzar l'ús de dutxa enlloc de banyera, portar les ulleres ben graduades, no caminar a les fosques per casa, etc.

Com es tracta?

El tractament farmacològic sempre serà individualitzat, tenint en compte l'estat de salut global del pacient, els seus antecedents i els resultats obtinguts. El que sí que és comú per tots els pacients és la recomanació dels hàbits de vida saludables abans descrits.

Per als pacients diagnosticats tant d'Osteopènia com d'Osteoporosi, la recomanació de prendre suplements de Calci i Vitamina D és comuna pels professionals de salut i està recollida en les diferents Guies i Protocols terapèutics. ■

Dra. Costa i Dr. Centenera a les noves instal·lacions d'Actua Serveis Mèdics.

DEPARTAMENT INTERNACIONAL A LLORET DE MAR

ENTREVISTA A LA **Sra. JANE PRIESTLEY**, cap del departament

D'esquerra a dreta: Nina, Maria, Jane i Tani

El nostre Departament Internacional presta l'atenció al client abans, durant i després de la seva estada a l'hospital, i a més compta amb la cobertura i conveni de les assegurances de viatges més importants de tot el món.

EL DEPARTAMENT INTERNACIONAL, DESPRÉS DE 20 ANYS DE FUNCIONAMENT, HA AMPLIAT EL SEU SERVEI PER DONAR COBERTURA ALS PACIENTS INTERNACIONALS DE LA COSTA BRAVA QUE VISITEN LLORET DE MAR. PARLEM AMB LA CAP DEL DEPARTAMENT, JANE PRIESTLEY, BRITÀNICA DE NAIXEMENT I GIRONINA D'ADOPCIÓ.

Quants anys portes a la clínica?

Aquest mes d'agost faig 20 anys a la Clínica Bofill Girona, i la veritat és que m'encanta la meva feina. Cada dia és diferent, venen pacients de tot el món, i cada un amb un problema diferent.

Aquest any l'equip ha augmentat...

Sí, hem ampliat el servei del Departament Internacional per donar cobertura al turisme de la zona Costa Brava sud, a la Clínica Bofill Lloret de Mar.

En quants idiomes ateneu els pacients?

Actualment parlem català, castellà, anglès, francès, holandès, alemany, rus, i està en projecció el xinès.

Quina nacionalitat sol visitar més la clínica?

Doncs la majoria dels nostres visitants internacionals són europeus: anglesos, francesos, alemanys, holandesos, belgues, ... però també venen d'Austràlia, Estats Units, Mèxic, Brasil, etc.

Quins servei oferiu al pacient estranger?

Primer de tot oferim el suport com a intèrpret fent les traduccions de diferents llengües i actuem com a guia als pacients a través dels procediments burocràtics, ajudant-los en tot moment perquè la seva preocupació només sigui recuperar la seva salut.

Proporcionem un servei especialitzat a turistes estrangers que estan de vacances a la regió i necessiten atenció mèdica en cas d'accident o algun problema de salut durant la seva estada al país.

Per altra banda, als clients internacionals que viuen aquí en un moment determinat, els oferim el servei de consultes amb especialistes de la salut, diagnosi i tractaments personalitzats en totes les especialitats mèdiques i quirúrgiques que la Clínica Bofill disposa.

LA CLÍNICA BOFILL OFEREIX UNA ATENCIÓ MÈDICA DE QUALITAT, EFICAÇ I TOTALMENT PERSONALITZADA PELS NOSTRES CLIENTS INTERNACIONALS

Teniu algun servei nou aquest any?

Sí, disposem de metge a domicili per la província de Girona. Només han de trucar al 972 37 16 97 per demanar el servei. També disposem de servei d'ambulància quan el pacient no pot desplaçar-se per algun impediment físic.

Quin és el vostre punt fort?

El nostre Departament Internacional té anys d'experiència tractant problemes particulars dels pacients que estan lluny de casa. Entenem la importància d'un servei ràpid i puntual amb les solucions eficaces, per això el nostre personal mèdic està altament qualificat per oferir aquests serveis.

Per acabar, ens pots explicar si has tingut algun pacient de fama internacional?

Fa tres anys, quan a Girona van rodar la sèrie de Joc de Trons, la Clínica Bofill va ser la clínica de preferència per tot l'equip del rodatge. Vam veure algun pacient famós, però no puc donar noms ni detalls. El que sí que puc dic és que el personal de la clínica va estar emocionat aquella setmana.

També tenim com a pacient un cantant britànic molt conegut, tenim esportistes professionals d'elit, sobretot ciclistes professionals molt coneguts. I una vegada vam atendre un membre de la reialesa d'un país africà. ■

Our International Department provides customer service before, during and after your stay in the hospital, and also has coverage and agreements with the most important travel insurances around the world.

THE INTERNATIONAL DEPARTMENT HAS BEEN RUNNING FOR 20 YEARS AND HAS RECENTLY EXPANDED THE SERVICE TO COVER THE INTERNATIONAL PATIENTS OF THE COSTA BRAVA THAT VISIT LLORET DE MAR. WE TALKED WITH THE HEAD OF THE DEPARTMENT, JANE PRIESTLEY, BRITISH-BORN AND GIRONIAN BY ADOPTION.

How long have you been working in the clinic?

This August it will be 20 years working at the Bofill Girona Clinic, and the truth is that I love my work. Every day is different, patients from all around the world come, and each one has a different problem.

This year the team has increased ...

Yes, we have expanded the service of the International Department to provide cover to tourists in the southern Costa Brava area, at the Clinic Bofill in Lloret de Mar.

In how many languages do you attend patients?

At the moment we speak Catalan, Spanish, English, French, Dutch, German, Russian, and we are hoping to soon add Chinese to the list.

What nationality is the most common to visit the Clinic Bofill?

Well most of our international visitors are European: English, French, German, Dutch, Belgian, ... but they also come from Australia, United States, Mexico, Brazil, etc.

THE BOFILL CLINIC OFFERS QUALITY, EFFECTIVE AND TOTALLY PERSONALIZED MEDICAL ATTENTION FOR ALL INTERNATIONAL CLIENTS

What service do you offer to the foreign patient?

First of all we offer support as an interpreter by translating different languages and we can take care of the necessary paperwork, helping them at all times so that they only need to concern themselves with recovering their health.

We provide a specialized service to foreign tourists who are here on vacation in the region and need medical attention in the event of an accident or a health problem during their stay in the country.

We also have a lot of clients who either live here or have holiday homes here and we can book appointments with all the doctors in all the medical and surgical specialties that the Bofill Clinic has, and we can also arrange for tests and personalised treatments.

Do you have any new services this year?

Yes, we can offer house calls in the province of Girona. You only have to call 972 37 16 97 to request the service and the doctor will come to your home, hotel or apartment. We can also send an ambulance if necessary.

What is your strong point?

Our International Department has years of experience dealing with the particular problems of patients who are far from home. We understand the importance of fast and timely service with effective solutions, and our medical staff are highly qualified to offer these services.

Finally, can you tell us if you have had any famous patients?

Three years ago, when the Game of Thrones series was being filmed in Girona, the Bofill Clinic was the clinic of preference for the entire film crew. We saw some of the people involved, but I cannot give names or details obviously. What I can say is that the clinic staff were very excited that week!

We also have as a patient a well-known British pop singer, we have a number of professional elite athletes, especially well-known professional cyclists, and once we attended a member of the Royal Family of an African country. ■

Càtedra de Ciències i Humanitats Dr. Bofill
Universitat de Girona

ACTIVITATS DE LA CÀTEDRA 2018

NOU DIRECTOR DE LA CÀTEDRA DR. BOFILL

Joan Saurina, professor de Física de la UdG, és nomenat el nou director de la Càtedra de Ciències i Humanitats Dr. Bofill de la Universitat de Girona pel rector Quim Salvi.

La Càtedra ha fet un canvi en la seva direcció per buscar noves sinergies amb altres institucions de l'àrea científica. Hem d'agrair la tasca realitzada pel Dr. Francesc Miralpeix, professor d'Història de l'Art de la UdG, que durant aquests 3 anys ha estat al capdavant de la direcció i ha vist créixer el públic d'aquesta Càtedra. Francesc Miralpeix s'acomiada desitjant "que la Càtedra segueixi creixent i acabi esdevenint un aparador de referència en el panorama cultural gironí i en el tractament de les confluències entre els sabers científic i humanístic." ■

Les activitats de la nova temporada cultural de la Càtedra Dr. Bofill han inclòs:

CICLE DE CONFERÈNCIES

Tornar a Mirar ha sigut el cicle de conferències que vam estrenar el 2017, a inicis de setembre. Hem fet un repàs dels pintors més rellevants de la història de l'art a càrrec de Juan F. Campo. Aquest cicle està dividit en dues parts. Molts gironins han pogut assistir a les 11 primeres sessions, i les properes estan programades pel setembre del 2018, estigueu atents a les dates a: catedra.clinicabofill.net ■

VIATGE CULTURAL A MADRID

Una vintena de persones vam tenir el plaer de visitar el Museu del Prado en exclusiva per contemplar l'exposició temporal de "Fortuny". En aquesta visita a Madrid també vam poder visitar la Parròquia de Sant Antonio de la Florida, on està enterrat Goya, i l'exposició Éxodos III, de José Benítez, artista col·laborador i amic de la Càtedra.

MÉDICOS FILÓSOFOS

Vam gaudir de la saviesa de Jorge García López, professor de literatura espanyola de la UdG, en la ponència sobre l'obra del metge filòsof Don Martín Martínez, acabant la vetllada amb un sopar literari.

EXPOSICIÓ JOAN MATEU

Hem tingut l'enorme plaer de coorganitzar, amb l'Ajuntament de Girona, l'exposició "L'oblit de la forma" de l'artista Joan Mateu, un dels principals pintors realistes de Catalunya.

Es tracta d'una exposició inèdita on podem contemplar les últimes obres de l'artista. Respecte a la seva etapa anterior, hi ha un canvi tant tècnic com formal, on la pintura pren protagonisme sobre la forma.

Unes obres que reflecteixen el moment de plenitud i maduresa del pintor.

L'exposició es pot visitar a la Casa Pastors de Girona fins a l'11 de setembre, i us podeu apuntar a les activitats paral·leles que s'organitzen en el marc de "L'oblit de la forma".

+ info: **catedra.clinicabofill.net**

Venda al públic i per a empreses

Arfit

Arilla Equipaments S.L.

Consumibles informàtics

Mobiliari d'oficina

Venda i instal·lació d'equips informàtics

Muntatge i instal·lació d'oficines i despatxos

Venda al detall i per a empreses de tot tipus d'articles de papereria

ofiexperts

Carrer Ultònia, 10

17002 Girona

Tel 972 20 10 87

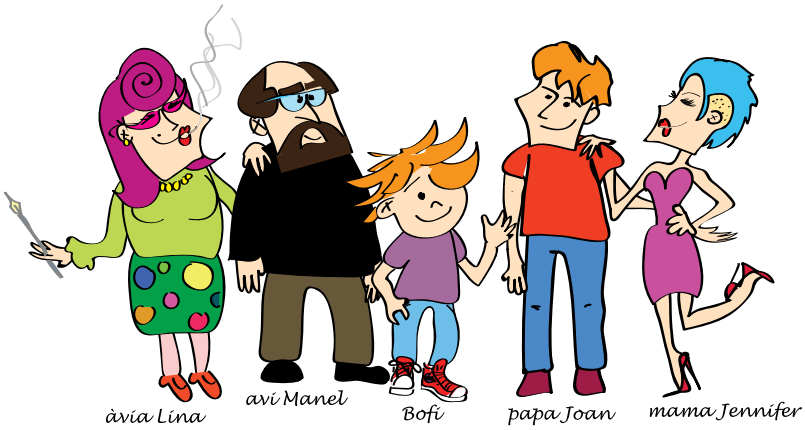
Fax 972 22 44 13

arfit1@ofiexperts.es

Bofi

CAPÍTOL 7

En Bofi és el nen protagonista de les nostres historietes a les clíniques Bofill. L'acompanyen la seva família i molts altres amics!



UNA ALTRA VISITA A PLANTA AMB SORPRESA!

JUGAR AMB EL MARIDATGE DE VINS I FORMATGES

Una proposta del restaurant Divinum de Girona

Des del Divinum us proposem fer un joc gastronòmic que vosaltres mateixos podeu compartir amb familiars o amics, en el vostre temps lliure a casa. Us proposem experimentar amb el maridatge de vins i formatges, tot un clàssic.

Alguns pensareu que fer un maridatge és molt complicat i que sense un sommelier a la taula no valdrà la pena posar-s'hi, però veureu que és més fàcil del que sembla. Comencem pel principi: què és un maridatge? No és res més que l'intent de cercar una harmonia perfecta en la tria d'un vi i un aliment per aconseguir una combinació d'aromes, sabors i textures que acabi creant una nova sensació agradable al paladar. Una nova sensació que, per separat, seria impossible.

És cert que hi ha alguns consells i pautes a seguir que val la pena aprendre i tenir en compte, però es tracta d'investigar i gaudir amb subjectivitat d'aromes, sabors i textures que ens ofereix cada producte. Sense por.

Alguns consells i pautes a tenir en compte

• El clàssic maridatge entre vi negre i formatge curat no sol funcionar perquè els tanins bloquegen la llengua i anul·len certs sabors del formatge.

• Els vins blancs són més àcids i, per tant, són més fàcils de maridar amb formatges perquè aporten frescor i notes afruitades que equilibren el marcat caràcter gustatiu de l'altre producte.

• Com més fort és el formatge, més dolç i potent hauria de ser el vi. En canvi, amb un formatge més suau i fresc es requereix un vi més subtil.

• La importància de l'ordre del maridatge. S'aconsella començar amb combinacions de productes de poca intensitat i anar pujant de manera gradual.

• S'han de casar vins i formatges per associació o per contrast. L'harmonia per associació consisteix en trobar sabors en comú. Per tant, és important conèixer bé què aporta cada producte per separat. Referent a l'harmonia per contrast, podem obtenir delicioses combinacions utilitzant sabors o textures ben diferents.

Uns exemples

Us proposem dos suggeriments perquè pugueu fer vosaltres mateixos el vostre maridatge a casa:

Maridatge 1

• **Formatge:** El Petitot (Mas Alba). Llet de cabra. Notes àcides i herbàcies i, fins i tot, un punt salí.

• **Vi:** Bermejo Malvasía Volcánica Seco 2011 (Los Bermejos, DO Lanzarote). Malvesia. Notes florals, de terra i minerals.

• **Maridatge:** de contrast. Fa que, poc a poc, desaparegui l'acidesa del formatge i les notes herbàcies sumades amb els sabors de terra i flors del vi aconsegueixin un gust més realçat.

Maridatge 2

• **Formatge:** Brie de Meaux (França). Llet de vaca. Notes herbàcies i de nous.

• **Vi:** Abadal Mandó 2015 (Abadal, DO Pla de Bages). Negre, criança. Varietat mandó. Notes de fruits secs i herbàcies.

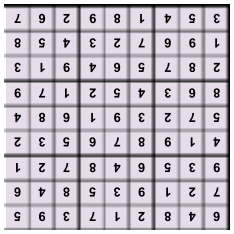
• **Maridatge:** per associació, és a dir, es busca combinar un vi i un formatge amb sabors i aromes molt similars per realçar la intensitat en conjunt. ■

DVNUM
Restaurant gastronòmic
Reunions d'empresa
Sales privades per a grups
C/ de l'Albereda, 7, 17004 Girona · 872 08 02 18 · www.divinum.cat
@divinumgirona

nivell mig

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

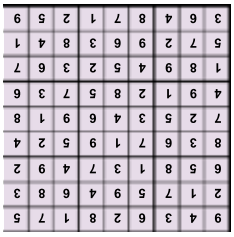
solució nivell mig



nivell alt

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

solució nivell alt



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

Descobreix els noms de 8 científics catalans que han fet història i que hi ha amagats en aquesta sopa de lletres.

Josep Comas i Solà

Marià Cubí

Josep Egozcue

Josep Masdevall

Narcís Monturiol

Mateu Orfila

Joan Oró

Esteve Terradas

nowyou

Unitat de medicina i cirurgia plàstica i estètica de la **CLÍNICA BOFILL**

L'estètica saludable

CLÍNICA BOFILL
ProActive Health

Cirurgia facial

BLEFAROPLÀSTIA | LÍFTING | MENTÓ | OTOPLÀSTIA | PÒMULS | RINOPLÀSTIA

Cirurgia corporal

LIPOFILLING | ABDOMINOSPLÀSTIA | AUGMENT DE GLUTIS | AUGMENT DE PANXELLS | CIRURGIA ÍNTIMA | CIRURGIA MAMÀRIA (augment, elevació, reducció i ginecomàstia) | LIPOSUCCIÓ LOCALITZADA O LIPOESCULTURA

Cirurgia reconstructiva

RECONSTRUCCIÓ EN GENERAL | RECONSTRUCCIÓ MAMÀRIA

Medicina estètica corporal

ESCLEROSI DE VARIUS | MESOTERÀPIA CORPORAL | MESOTERÀPIA CAPIL·LAR | EXCÉS DE SUDORACIÓ | REJOVENIMENT COLL, ESCOT I MANS

Medicina estètica facial

LÍFTING 8 PUNTS (Lifting facial sense cirurgia): Infiltrant en els 8 llocs clau de la cara petites dosis d'àcid. Hialurònic amb agulles o cànules molt fines. Sense anestèsia. Sense dolor. Resultats sorprenents amb la màxima naturalitat. Efecte immediat i molt durador. Prevenció de la flaccidesitat facial. Lifting lluminós | **PRP (factors de creixement):** Plasma Ric en Plaquetes | **Tractament d'arrugues amb materials de farciment:** Àcid hialurònic. Hidroxiapatita càlcica. Àcid polilàctic. Toxina Botulínica | **Fils tensors** | **Mesoteràpia facial** | **Micropigmentació** | **Peeling químic** | **Remodelació labial** | **Resurfacing** | **Revitalització cutània** | **Rinomodelació no quirúrgica** | **Tractament de les arrugues d'expressió:** Front, entrecella, zona externa dels ulls: potes de gall, dors del nas, al voltant de la boca: periorals o codi de barres i comissures i solcs nasogenians

Tractaments d'última generació

Liposucció per ultrasò – Lipo Vaser® Hi Def™

Tècnica revolucionària en liposucció i cirurgia corporal que permet esculpir el cos al mil·límetre, aconseguint cossos tonificats i atlètics

Radiofreqüència nanofraccionada ablativa – Venus Viva™

Aquesta tecnologia tracta estries, marques d'acne, cicatrius, flacciditat... A més, pot usar-se per un rejoveniment complet de la pell de la cara.

FINANÇAMENT A MIDA

Oferim plans de finançament adequats a cada necessitat, donant una ràpida resposta i a través de tràmits segurs.

Responsable de Nowyou **Sra. Elisabet Soy Vilalta** Atenció continuada **674 501 493**

giah
Joan Maragall, 23 B, 1er
17002 GIRONA
Tel. 972 20 17 18

La Unitat també està disponible en els altres centres de Clínica Bofill

CLÍNICA BOFILL - PLATJA D'ARO
Av. S'Agaró amb C. Santiago Russinyol, s/n - 17250 Platja d'Aro
Tel. 872 598 000

CLÍNICA BOFILL - FIGUERES
C. Sant Llàtzer, 4 - 17600 Figueres
Tel. 872 550 999

CLÍNICA BOFILL - GIRONA MIGDIA
C. Migdia, 130-132 - 17002 Girona
Tel. 972 221 104

Fundada al 1929

montepio GIRONA
mutualitat de salut

"DEMANA UN DESIG... SALUT PER LA MEVA FAMÍLIA!"

CONTRACTANT L'ASSEGURANÇA PER A TOTA LA FAMÍLIA

50%

DE DESCOMPTE PER ALS MENORS DE 18 ANYS!

(*) Descompte aplicat als primers 6 mesos i permanència de 24 mesos.

972 486 486
www.montepiogirona.com
C/ Juli Garreta, 14 - 17002 Girona

Design IVAN PORTOLÉS