

**NO COMPARTEIXIS!
EMPORTA-T'HO A CASA**



ENTREVISTA A LA
DRA. MARGA NADAL
Directora de l'Institut
d'Investigació Biomèdica
de Girona (IDIBGI)

Pàgina 12

**SONOHISTEROSALPINGO-
GRAFIA (HYFOSY)**
INNOVADOR MÈTODE DIAGNÒSTIC DE
L'ESTERILITAT FEMENINA

Pàgina 14

**PROCTOLOGIA,
NORMALITZANT TABÚS:
MALALTIES ANORECTALS**

Pàgina 20

**CONEIX L'EQUIP
DE RECEPCIÓ**



3

NOTÍCIES BREUS



5

L'ENTREVISTA



9

OFTALMOLOGIA



10

NUTRICIÓ I DIETÈTICA



11

MEDICINA ESTÈTICA



12

GINECOLOGIA I OBSTETRÍCIA



13

LABORATORI



14

CIRURGIA GENERAL



16

NEUROLOGIA



18

ESCOLA CASA NOSTRA



20

CONEIX LA NOSTRA GENT



22

ESPAI CÀTEDRA

ÍNDEX

3 NOTÍCIES BREUS

Videoconsulta de la Clínica Bofill.
La Clínica Bofill impulsa una campanya per vacunar-se.

5 L'ENTREVISTA A...

La Dra. Marga Nadal
Directora de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI).

9 OFTALMOLOGIA

Glaucoma.

10 NUTRICIÓ I DIETÈTICA

Intoleràncies alimentàries.
Histaminosi alimentària no al·lèrgica (HANA).

11 MEDICINA ESTÈTICA

Reduir el greix de l'abdomen i la cintura amb lipòlisi per làser.

12 GINECOLOGIA I OBSTETRÍCIA

Sonohisterosalpingografia (HYFOSY)
Innovador mètode diagnòstic de l'esterilitat femenina.

13 LABORATORI

Podem saber si estem ben vacunats contra la Covid-19?

14 CIRURGIA GENERAL

Proctologia, normalitzant tabús: malalties anorectals.

16 NEUROLOGIA

Consumir formatge protegeix de la malaltia d'Alzheimer.

20 CONEIX LA NOSTRA GENT

Servei de recepció de la Clínica Bofill.

22 ESPAI CÀTEDRA

La Càtedra Dr. Bofill recomana...
'El señor Ventura'

26 ENTRETENIMENT

CBN

Director General de la Clínica Bofill: Juan Ortega

Disseny i maquetació: Estudi Oliver Gràfic

Correcció: Sara Borrell (El Corrector)

Col·laboradors: Òscar Bonet, Dr. Miguel Ángel Francisco Roldan, Dra. Susana Gálvez, Dr. Luigi Grossi, Dra. Sandra Tudela, Dr. Albert Rimbau, Dr. Ramon Masvidal Calpe, Dr. Secundí López Pousa i Dr. Juan F. Campo.

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.

Juliol de 2021

Segueix-nos a:



NOTÍCIES BREUS



VIDEOCONSULTA DE LA CLÍNICA BOFILL

Connecta amb el teu metge o metgessa on, com i quan tu vulguis.

A la Clínica Bofill continuem estant molt a prop teu i adaptem els nostres sistemes a les noves tecnologies de comunicació personal. Amb el servei de videoconsulta mèdica podràs rebre els nostres serveis assistencials regulars i personalitzats sense necessitat de desplaçar-te als nostres centres mèdics i sense cap cost addicional. La videoconsulta mèdica ofereix una atenció personalitzada amb els teus metges de sempre, i a més podràs fer un seguiment del teu estat de salut, accedir a informes sempre que ho necessitis i rebre prescripcions electròniques per a proves diagnòstiques i receptes. ■

+ info: <https://www.clinicabofill.net/ca/videoconsulta-clinica-bofill/>

LA CLÍNICA BOFILL IMPULSA UNA CAMPANYA PER VACUNAR-SE

Ens sumem a la iniciativa de vacunació contra la Covid-19

Des del Grup Clínica Bofill som conscients que, amb la vacuna contra la Covid-19, poden haver-hi certes reticències fruit de rumors, prejudicis o desinformació. Per desbloquejar aquests obstacles mentals, activem aquesta campanya amb l'objectiu d'animar tota la població perquè, quan arribi el seu torn, opti per vacunar-se i formar part de la solució, per estar més a prop de la immunitat de grup.

Per estar més informats sobre el procés de vacunació, animem a consultar l'espai digital <https://canalsalut.gencat.cat/vacunacio-ciudadania> ■

Per a tu, per als teus i per a tothom.



FIATC

Família Il·lusionada s'Amplia i Tot Canvia



5 LLETRES QUE DONEN TRANQUIL·LITAT

ASSEGURANÇA DE SALUT

FIATC
ASSEGURANCES

ENTREVISTA A LA **DRA. MARGA NADAL**, directora de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI)

“A CATALUNYA HEM DE SER MOLT VIUS PER OPTIMITZAR ELS POCS RECURSOS QUE TENIM PER FER RECERCA”

Entrevista ÒSCAR BONET Fotos HAROLD ABELLAN

Si alguna cosa hauríem d'aprendre de la pandèmia que ens ha canviat la vida a tots i totes durant els últims anys és que la recerca, la cooperació internacional i el coneixement lliure i compartit són el camí per trobar solucions a problemes de salut (de fet, en tots els àmbits haguts i per haver) que fan trontollar el món sencer; dificultats actuals i també futures a les quals, de ben segur, la humanitat haurà de fer front. L'afirmació la subscriu, paraula a paraula, la doctora en Biologia i investigadora Marga Nadal, recentment escollida per agafar les regnes de l'IDIBGI.

Amb una sòlida formació que inclou tres màsters (en genètica humana als Estats Units, en lideratge i gestió de la ciència i en administracions públiques) i una extensa experiència com a adjunta a la direcció científica de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge (IDIBELL), com a directora de la unitat de gestió de la recerca de l'Institut Català d'Oncologia (ICO) i com a directora estratègica de l'Institut Biomèdic de l'Hospital Clínic (IDIBAPS), la doctora Nadal ens parla en aquesta entrevista de les seves expectatives i reptes en el càrrec, dels governants, de la situació de la recerca a Catalunya, del nou Trueta... i també una mica d'ella mateixa.



Per què Biologia?

Doncs mira, vaig fer el primer curs de Medicina i després vaig saltar a Biologia perquè m'agrada molt la recerca biomèdica. I aleshores, ja quan cursava Biologia, em va agradar molt la genètica.

I per què científica?

Sempre vaig admirar Santiago Ramon i Cajal. Era d'aquí i la seva feina de microscòpia em va encantar. Ciència descriptiva! Allò em va copsar. Vaig comprar-me la seva biografia i me la vaig empassar en un tres i no res. Devia tenir entre 13 i 15 anys. Aleshores ja tenia molt clar a què em volia dedicar. Soc d'idees fixes, jo. I molt tossuda.

I per què directora de l'IDIBGI?

Home, perquè vaig sortir escollida d'un procés de selecció. La plaça em va atreure molt, ja que soc de família gironina i sempre havia volgut treballar aquí. Ens vam presentar cinc o sis candidats. Ens van fer una entrevista i vam fer una presentació del projecte de futur a una comissió delegada que representen els patrons. I el veredicté ja el coneix...

Les tasques més complexes de qualsevol càrrec de direcció són marcar la línia de cap on vol anar la institució a curt i a llarg termini, i fixar uns objectius realistes. Quins s'ha marcat l'IDIBGI sota el seu mandat?

Anem a pams. Primer de tot, cal dir que ens hem fixat uns objectius realistes, però també atrevits i agosarats perquè, com se sol dir,

qui no arrisca no pisca. A mitjà termini, volem buscar la manera de comprar temps perquè els metges alliberin hores assistencials i les dediquin a fer més recerca. Aquest pla, sense recursos, és complicat. Per això el que fem és buscar finançament i donar-lo als hospitals perquè contractin personal que cobreixi el servei assistencial. D'aquesta manera, els nostres metges faran més recerca. Necessitem els metges i els necessitem molt, i no volem haver-los de demanar que traslladin la seva activitat científica a les nits o als caps de setmana. La recerca és vocacional, en efecte, però si els demanes això als investigadors és anar massa lluny.

Primer objectiu explicat; anem pel segon...

Ras i curt: aconseguir l'acreditació de l'Institut de Salut Carlos III com a centre acreditat perquè, d'aquesta manera, podem optar a moltes convocatòries de recursos humans als quals ara no podem accedir. És complicat perquè des del 2019 ha pujat molt el nivell de què demanen, 160 indicadors que s'han de complir. Però ho hem d'aconseguir perquè és molt important per a nosaltres. I no voldria anar més enllà de tres anys.

Hi ha un tercer objectiu?

Sí, a curt termini crearem una unitat de recerca clínica per donar suport a la investigació i als assajos clínics de tot l'Institut Català de Salut (ICS). Hem llogat un local al costat de l'Hospital Josep Trueta d'uns 500 metres quadrats que reformarem i es convertirà en la base de tota la recerca clínica en l'àmbit català.

Pel que fa a les línies de recerca, s'ha fixat alguna prioritat?

Com que estem associats a un hospital multidisciplinari, en tenim moltes, de línies de recerca. Hem de ser capaços de donar resposta a

qualsevol inquietud. Val a dir que les àrees de neurologia, metabolisme i obesitat, i cardiologia tenen molta tradició i que, diguem-ne, estan ben posicionades perquè duen temps treballant. Això els ha permès gaudir d'una metodologia de funcionament ja establerta. El que vull dir és que en alguns grups ja hi ha molta feina feta. En resum, intentarem que als grups que ja estan consolidats no els decaigui l'activitat i, en paral·lel, motivarem els que no tenen tanta capacitat, ni mitjans ni temps.

La pandèmia ha deixat palès que la recerca és la solució a molts problemes de la nostra societat, siguin de l'àmbit que siguin. Per què creu que els governants no hi acaben d'apostar fermament?

No ho sé, però és molt decebedor. Segurament deuen tenir altres prioritats. Què s'ha de fer per fer-los canviar d'opinió? Insistir, insistir, i obtenir bons resultats malgrat l'escàs finançament. Als Estats Units, els investigadors disposen de tots els mitjans al seu abast, però aquí no i hem de ser més vius que ells per optimitzar els pocs recursos de què disposem i obtenir resultats. I malgrat tot, aquí la recerca excel·leix! És una passada el que s'arriba a fer amb tan pocs diners. La recerca i la innovació són el futur, però la ciència va més lenta que els governs, que canvien massa ràpid.

Ha citat moltes vegades els Estats Units. Allà tot és diferent?

Allà creuen en la recerca i ho demostren. Un exemple: si demanes una beca del sistema nacional de salut, et financen amb un milió de dòlars durant cinc anys. Pel mateix projecte, aquí et donen 150.000 euros per tres anys. I si ets boníssim, 300.000 euros. I para de comptar. Projectes públics d'un milió d'euros no existeixen, aquí, i els que hi ha, pocs, són tots privats.



Aconsellaria als joves que es dediquessin a la investigació? Val la pena?

Val molt la pena. Costa molt obtenir un bon resultat, però quan l'obtenes el nivell de satisfacció és equiparable a les grans satisfaccions laborals que una persona pot experimentar.

Què en pensa de l'actual sistema de publicació i de l'enorme pressió per publicar els resultats que tenen els investigadors?

No m'agrada, sincerament. Els resultats d'una investigació, siguin bons o dolents, s'han de fer públics, això és obvi. Ara bé, hem entrat en una dinàmica de bibliometritis que no és normal. És una bogeria. A Europa, sobretot aquí a Espanya, es valora molt si s'ha redactat un bon article. Als Estats Units també, però no s'està només pendent d'això. Val a dir que mesurar els resultats en ciència és molt complicat i una manera és aquesta, però no és determinant. De fet, grans investigacions recents s'han publicat en revistes de poc prestigi. La ciència necessita ciència. El responsable d'un grup es passa el dia o bé escrivint articles o bé sol·licitant recursos, i li treu temps per fer recerca. Això no pot ser.

És important difondre la recerca a la societat?

Important no, importantíssim. La societat ha de conèixer la tasca que fan els investigadors que serveix per millorar la seva qualitat de vida i el seu benestar. L'exemple paradigmàtic ha estat la vacuna de la Covid-19. Qui tenia dubtes de la feina dels investigadors, ara suposo que ho deu tenir clar... La situació ha estat molt excepcional perquè es va publicar la seqüència del virus de manera immediata i oberta, facilitant que es poguessin desenvolupar totes les vacunes a gran velocitat. És per aquestes coses que la ciència té sentit: buscar el bé comú, compartir resultats sense lucrar-se i solucionar problemes, en aquest cas de manera urgent. Per cert, un apunt: si pels investigadors fos, es repartirien les vacunes de manera gratuïta a tota la població mundial. D'això en pot estar ben segur.

Quin paper ha jugat l'IDIBGI en la pandèmia?

A l'inici de la pandèmia, quan s'havien de fer les proves PCR i no hi havia reactius, vam traslladar màquines i personal a l'empresa HIPRA, que ens va oferir els seus espais, persones expertes i equipament, i es van poder fer aquestes proves que, d'una altra manera, no s'haguessin pogut fer. Això va ser una acció dirigida a un problema molt concret, però després tots els investigadors han estat fent projectes per veure els efectes de la Covid-19 sobre la seva àrea de recerca, en totes les disciplines. També hem fet una cosa molt important: recollir mostres de 800 malalts ingressats de manera que es puguin utilitzar en qualsevol classe d'investigació. És un biobanc.

La regió sanitària de Girona reuneix formació (medicina i infermeria a la UdG), centres d'investigació (instituts, grups de recerca), però potser falten instal·lacions que permetin oferir un millor servei. Hi està d'acord?

Ens falta el gran Trueta com a hospital, centre de recerca i com a facultat de medicina i d'infermeria: assistència, docència i recerca, les tres potes. Pel futur del territori és bàsic perquè no podrem competir. Girona és petita, però la dispersió dels centres de salut i recerca no ajuda. La recerca ha d'estar centralitzada. Hem de fer molta pressió

social, i crear un grup de les institucions de salut per intentar fer avançar el projecte més ràpidament. Ara va a ritme de cargol! Estem perdent una oportunitat enorme perquè el territori sigui també un pol d'atracció i de retenció de talent.

L'IDIBGI és ara mateix competitiu?

Amb relació al pressupost que tenim, ho som molt, de competitiu. Hem crescut i hem de créixer. Estem ampliant les nostres instal·lacions i això és un molt bon senyal. La institució va cap endavant i podrem crear més llocs de treball. Estem en fase expansiva. I per això també m'agrada molt aquest projecte.

És important mantenir una bona relació amb els centres mèdics, com ara la Clínica Bofill?

Essencial. A Girona, això és fàcil perquè és petita i tothom es coneix. És una fortalesa. Plantejar això a Barcelona és impossible. En canvi, aquí la proximitat permet una col·laboració àmplia i sense competidors. La clau és anar tots units per potenciar la recerca. En el patronat de l'IDIBGI hi és tothom. Aquesta és la gràcia. Ara bé, ens ho hem de creure.

ÉS ESSENCIAL MANTENIR UNA BONA RELACIÓ AMB ELS CENTRES MÈDICS PERQUÈ LA CLAU PER POTENCIAR LA RECERCA ÉS ANAR TOTS UNITS.

Com visualitza el món, des del punt de vista sanitari, en un futur pròxim? Hi haurà altres pandèmies? Haurem aconseguit dominar el càncer? Sorgiran noves malalties?

El món és vulnerable i hi haurà noves pandèmies. Esperem que hàgim après del passat. Soc optimista. L'avantatge és que tenim la ciència i l'assistència. Controlar una pandèmia amb un any i mig és un rècord absolut. Si bé ha mort molta gent, no vull ni pensar que hauria passat si no haguéssim tingut una vacuna ni l'expertesa als hospitals. Hauria estat com la pesta a l'edat mitjana... Respecte al càncer, alguns acabaran essent crònics, potser no tots. És molt important la recerca molecular per saber quin tractament ha de seguir cada pacient en funció de la mutació que tingui i el lloc, i que sigui efectiu i gens tòxic. La immunoteràpia, la medicina personalitzada, està donant molts bons resultats. En aquells casos que els tumors són tan agressius no crec que es puguin curar del tot, encara. I no visualitzo que en un temps relativament curt es puguin arribar a controlar. En realitat, els càncers són moltes malalties, no només una proliferació descontrolada de cèl·lules. I molt diferents els uns dels altres a escala molecular. Per acabar: segur que sí que sorgiran noves malalties.

Té l'esperança que la humanitat se'n sortirà, de tot plegat?

I tant! Tindrem una capacitat reactiva més alta que ara per trobar solucions. La humanitat evoluciona. Per sort hi ha molta gent al món fent recerca, unint esforços i compartint el coneixement valent-se de les noves tecnologies de comunicació. Això fa que el temps de reacció sigui molt més ràpid. ■

Et costa pujar i baixar escales?

Les cadires salvaescales són:

- ✓ Silencioses, còmodes i molt segures
- ✓ Aptes per a totes les escales
- ✓ La instal·lació és ràpida i sense obres

ASSESSORAMENT GRATUÏT

PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

SOL·LICITA INFORMACIÓ!



www.valida.cat

Valida[®]

900 414 000

TELÈFON GRATUÏT
d'assessorament al client

PROMOCIÓ ESPECIAL

MES SENSE IVA!

si ens dius la paraula: **BOFILL**

* Descompte equivalent a l'IVA del producte. Promoció no acumulable a altres descomptes.

GLAUCOMA



El **glaucoma** és una malaltia que danya el **nervi òptic** de l'ull. Generalment es produeix quan s'acumula fluid a la part davantera de l'ull: l'excés de fluid augmenta la **pressió** i danya el nervi òptic.

És la causa principal de ceguesa en persones majors de 60 anys. Sovint la ceguesa causada pel glaucoma pot prevenir-se si es tracta de manera precoç.

Hi ha dos tipus principals de glaucoma:

- **Glaucoma crònic d'angle obert.** Aquest és el **tipus més comú** de glaucoma. Es produeix gradualment, quan l'ull no drena el fluid tan bé com hauria de fer-ho (de manera similar a un drenatge embussat). Com a resultat, la pressió de l'ull augmenta i comença a danyar el nervi òptic. Aquest tipus de glaucoma no és dolorós i no causa cap canvi en la visió a l'inici.
- **Glaucoma d'angle tancat** (també anomenat glaucoma d'angle estret). Aquest tipus es produeix quan l'iris d'una persona està molt a prop de l'angle de drenatge de l'ull. L'iris pot bloquejar l'angle de drenatge. Això és similar a si un tros de paper quedés sobre el drenatge tapant el lavabo. Quan l'angle de drenatge queda bloquejat completament, la pressió ocular augmenta ràpidament. Això es diu atac agut. Es tracta d'una veritable emergència ocular. Afortunadament, es tracta d'una patologia molt poc freqüent.

Tractament

En general, el glaucoma es controla amb **gotes** per als ulls. Aquestes gotes per als ulls, que es col·loquen diàriament, disminueixen la pressió a l'ull. Alguns d'aquests medicaments ho fan reduint la quantitat de fluid aquós que produeix l'ull, i uns altres disminueixen la pressió de manera que ajuden que el fluid travessi millor l'angle de drenatge.

Altres tractaments són la **cirurgia amb làser** (trabeculoplastia, iridotomies), que es realitza a la consulta, i la **cirurgia tradicional** en quiròfan (trabeculectomia, implants).

Mereix un esment el fet que la **cirurgia de cataracta** produeix una disminució de la tensió ocular en alguns pacients. ■



DR. MIGUEL ÀNGEL FRANCISCO ROLDAN
Metge especialista en Oftalmologia a la Clínica Bofill

INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES

HISTAMINOSI ALIMENTÀRIA NO AL·LÈRGICA (HANA)

Què és la histaminosi alimentària no al·lèrgica?

Definim la intolerància alimentària com "la pèrdua de la salut pel consum moderat d'aliments en bon estat". Això porta implícit que hi ha mecanismes generadors del procés: un de ben conegut és l'al·lèrgia alimentària. Es tracta d'una resposta desmesurada a una proteïna alimentària, que acaba alliberant histamina i donant símptomes aguts des de lleus, fins a ocasionar la mort per anafilaxi. El seu diagnòstic està basat en una bona història clínica i en la presència d'anticossos del tipus IgE específics enfront de l'aliment de què se sospita.

La histaminosi alimentària no al·lèrgica és una malaltia adquirida bastant complexa i cada vegada més freqüent. Es desenvolupa de manera lenta, cursa amb molts símptomes alhora que aparentment no estan relacionats i ocasiona la deterioració gradual de la salut del pacient. Això fa que diagnosticar-la sigui complicat.



Arran d'un trastorn digestiu, es produeix una alteració en l'absorció de determinades proteïnes de certs aliments. Aquests passen a la sang i fan que les nostres cèl·lules de defensa, els mastòcits, alliberin histamina en resposta a aquesta agressió. La histamina es va acumulant en diferents teixits de l'organisme i dona lloc a gran quantitat de símptomes.

L'HANA AFECTA ENTRE EL 50% I EL 60% DE LA POBLACIÓ

La histamina és necessària per a moltes funcions del nostre organisme: estimula la secreció àcida en l'estómac, intervé en la resposta del sistema immune, actua com a neurotransmissor, modula la inflamació i el dolor, i regula l'equilibri de l'aigua. Sense ella no seria possible la vida. El problema apareix quan s'acumula en excés.

Quins són els símptomes?

Neurològics i neuromusculars:

- Mal de cap o migranya
- Vertigen
- Xiulets a les orelles
- Insomni
- Manca de concentració
- Pèrdua de memòria
- Cansament
- Fatiga muscular crònica
- Lumbàlgia i dolor per pressió a la zona del sacre
- Canvis de temperatura

Digestius:

- Distensió i dolor abdominal
- Gasos
- Mal alè
- Restrenyiment
- Diarrea
- Vòmits
- Pes inapropiat, per la mala absorció dels nutrients

Dermatològics:

- Pell seca
- Pell atòpica
- Dermatitis
- Caiguda dels cabells
- Picor
- Irritació
- Fragilitat d'ungles
- Retenció de líquids
- Inflor de cames

Ginecològics:

- Avortaments de repetició
- Infertilitat
- Endometriosis

Com es pot detectar l'HANA?

Per al diagnòstic, disposem del test d'alliberament d'histamina realitzat pel Laboratori LAB-SUR (Sevilla), especialista en histaminosi. L'extracció de l'anàlisi es du a terme a la Clínica Bofill i després el laboratori l'examina.

Tractament

L'eina fonamental per tractar la histaminosi alimentària no al·lèrgica és la dieta. Una vegada se sap quins són els aliments

amb els quals s'allibera histamina, es realitza una dieta personalitzada, sempre ben equilibrada per evitar carències nutricionals. ■



DRA. SUSANA GÁLVEZ

Metgessa especialista en Nutrició de la Clínica Bofill

REDUIR EL GREIX DE L'ABDOMEN I LA CINTURA AMB LIPÒLISI PER LÀSER

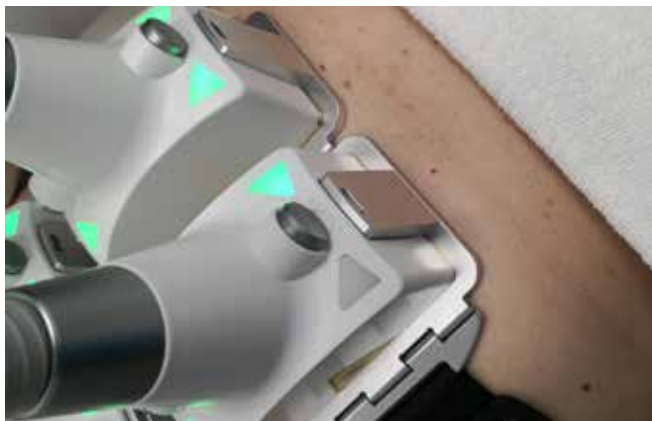
El làser de díode de 1.060 nm és un revolucionari mètode no invasiu, per reduir i eliminar el greix localitzat en el cos. Pot utilitzar-se tant en dones com en homes, no requereix anestèsia i permet així una ràpida recuperació, sense cap mena de dolor ni baixa social.

La demanda dels procediments corporals per remodelar la figura s'ha incrementat en l'última dècada. Obtenir una figura estèticament agradable ha estat un factor impulsor per a homes i dones al llarg dels anys. Tant homes com dones desitgen eliminar el greix corporal no desitjat de l'abdomen i del contorn del cos.

Hi ha diverses tecnologies avui dia per aconseguir-ho, com la criolipòlisi, la radiofreqüència, l'ultrasò o la lipòlisi per injecció i per làser, entre altres.

Com funciona la lipòlisi per làser?

L'aplicació del làser de díode de 1.060 nm per a la reducció de greix és el primer i únic làser hipertèrmic autoritzat per la FDA



(Administració d'Aliments i Fàrmacs dels Estats Units) per al contorn corporal no invasiu. Aquest dispositiu utilitza amb èxit i seguretat els efectes tèrmics d'un làser extern per destruir de manera no invasiu el teixit adipós.

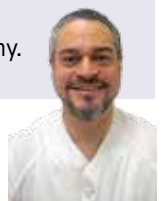
El principal mecanisme d'acció del làser 1.060 nm per a lipòlisi és la calor: s'eleva la temperatura del teixit adipós a 42-47 °C durant 25 minuts, la qual cosa provoca una lesió de les cèl·lules grasses i posteriorment la seva eliminació. ■

L'ÚLTIM EN CONTORN CORPORAL NO INVASIU

BENEFICIS:

Aquest tipus de làser es dirigeix al greix en l'hipoderma, mentre que es dirigeix mínimament a la melanina. Això comporta els beneficis següents:

1. Es redueix del greix subcutani no desitjat.
2. És un equip versàtil que pràcticament es pot utilitzar en gairebé tots els fototips de pell.
3. Es pot utilitzar en qualsevol estació de l'any.



DR. LUIGI GROSSI

Especialista en Medicina Estètica a la Clínica Bofill de Platja d'Aro

SONOHISTEROSALPINGOGRAFIA (HYFOSY)

Innovador mètode diagnòstic de l'esterilitat femenina

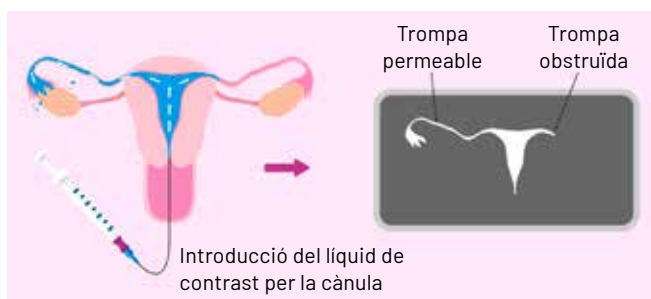
L'esterilitat, definida com la incapacitat per aconseguir una gestació després d'un any de relacions sexuals sense cap mètode anticonceptiu, afecta aproximadament el 15% de la població en edat fèrtil, per tant, una de cada sis parelles tindran algun tipus de dificultat per aconseguir una gestació. D'aquestes, entre un 15% i un 20% poden estar causades per una obstrucció o un mal funcionament de les trompes de Fal·lopi.



HYFOSY: TÈCNICA REVOLUCIONÀRIA AMB GRANS BENEFICIS PER A LA SALUT DE LA DONA

Per això, en alguns casos és necessari estudiar les trompes i descartar un problema en aquest àmbit. A la Clínica Bofill disposem d'un mètode innovador en el diagnòstic de l'esterilitat femenina. Es tracta de la HyFoSy: histerosalpingo-sonografia, una tècnica que permet, mitjançant una ecografia ginecològica i la utilització d'un contrast, obtenir imatges de gran qualitat de l'interior de l'úter i de les trompes de Fal·lopi.

Tradicionalment aquest diagnòstic es feia mitjançant una histerosalpingografia, consistent a introduir contrast iodat a través del coll de l'úter i la utilització de raigs X.



AVANTATGES DE LA HyFoSy

- No és una prova invasiva
- És indolora
- Evita la possibilitat de reaccions al·lèrgiques al contrast iodat
- Es pot realitzar en la mateixa consulta ginecològica
- Les imatges obtingudes són de més qualitat i aporten més informació
- El resultat s'obté de manera immediata
- No s'utilitza radiació

En definitiva, la **sonohisterosalpingografia** és de gran ajuda a l'hora de determinar la causa d'infertilitat femenina i decidir la tècnica de reproducció assistida amb més probabilitats d'èxit. ■



DRA. SANDRA TUÉLA

Especialista en Ginecologia i Obstetrícia de la Clínica Bofill

TÈCNICA DISPONIBLE AL SETEMBRE !



PODEM SABER SI ESTEM BEN VACUNATS CONTRA LA COVID-19?

Ara que ha començat la vacunació massiva contra la Covid-19 és important saber quan es considera que les persones tenim la vacunació completa i activa. Es considera activa a partir de les dues setmanes d'haver rebut la vacunació completa, és a dir, a partir d'haver rebut la segona dosi d'una sèrie de dues dosis de les vacunes anomenades d'RNA-m (les que utilitzen l'RNA missatger com a inductor de la immunitat i que són les comercialitzades per Pfizer-BioNTech o Moderna) o d'haver rebut dues dosis separades de deu a dotze setmanes de la comercialitzada per Oxford - AstraZeneca o una dosi única de la de Johnson and Johnson / Janssen, que són les anomenades vacunes recombinants o de vectors virals. Actualment no hi ha un temps límit establert posterior a la vacunació completa en què es consideri que la persona perd la seva consideració de totalment vacunada, però s'ha observat que un 10% dels vacunats poden no desenvolupar suficient immunitat.

En qualsevol dels dos sistemes de vacunació, l'objectiu final que el nostre organisme fabriqui anticossos del tipus IgG (els que perduren llarg temps en la nostra sang) contra l'anomenada proteïna S (proteïna *spike* o de l'espícula), present en l'estructura del coronavirus SARS-CoV-2.

Atenent la pregunta que ens fem com a títol de si podem saber si estem ben vacunats contra el SARS-Cov-2, la res-

posta és sí. Podem, amb una senzilla analítica de sang, quantificar els anticossos IgG dirigits contra aquesta proteïna S, que és la responsable de la unió de les partícules virals del SARS-CoV-2 a la membrana de les nostres cèl·lules. Aquesta analítica pot mesurar tant els anticossos produïts per la vacunació com els que tinguéssim amb anterioritat com a resposta immunitària d'una infecció ante-

**AMB UNA SIMPLE ANALÍTICA
PODEM CONÈIXER AMB EXACTITUD
LA NOSTRA TAXA D'ANTICOSSOS
ENFRONT DE LA COVID-19**

rior pel virus. Aquesta prova analítica es recomana fer-la després de dues o tres setmanes d'haver rebut la vacunació completa, i els resultats ens donen la concentració d'anticossos IgG en unitats BAU/ml utilitzant la referència estàndard internacional de l'OMS. ■



DR. ALBERT RIMBAUD
Especialista en Anàlisis Clíniques a Roqueta-
Esteve-Rimbaud - SYNLAB Girona



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



PROCTOLOGIA, NORMALITZANT TABÚS: MALALTIES ANORECTALS

La proctologia s'ocupa de l'estudi, el diagnòstic, el tractament i el seguiment de pacients amb malalties d'anus i recte. Forma part d'una disciplina més àmplia dins la cirurgia general, que és la coloproctologia (malalties de còlon, recte i anus)

Parlar de patologies proctològiques pot ser difícil. Un pot comentar que ha anat al dermatòleg per una piga sospitosa o que ha anat al dentista per una càries, però de ben segur que poques persones comenten que han anat al proctòleg o que s'han tractat les hemorroides, en una conversa durant una pausa de cafè a la feina.

El motiu pel qual la proctologia és un tabú resulta bastant obvi a la nostra societat, però negar el problema o no parlar-ne amb el teu especialista comporta conseqüències per a la salut. En aquest article volem parlar obertament d'aquestes patologies.

Els trastorns d'anus i recte, per la seva freqüència i per les molèsties que ocasionen, han estat motiu d'estudi i preocupació des de temps històrics. Actualment el sedenta-

risme, els mals hàbits dietètics i el ritme de vida accelerat contribueixen al fet que cada vegada siguin trastorns més freqüents. Tot i que no hauria de ser així, encara costa consultar l'especialista per la incomoditat i la vergonya que genera, i això pot provocar retards en el diagnòstic de patologies que poden ser potencialment greus.

EL SEDENTARISME, ELS MALS HÀBITS DIETÈTICS I EL RITME ACCELERAT DE VIDA AUGMENTEN EL RISC DE MALALTIES DE CÒLON, RECTE I ANUS



**PER DESCARTAR QUALSEVOL
PATOLOGIA GREU DE LES ZONES
D'ANUS, RECTE I CÒLON, CAL
CONSULTAR L'ESPECIALISTA EN
PROCTOLOGIA**

Els símptomes més freqüents de la patologia anal són: proctàlgia (dolor anal), rectorràgia (sagnat), pruija, aparició de nòdul o tumoració en defecar, supuració, sensació d'ocupació rectal, dificultat defecatòria o incontinència fecal.

Hi ha moltes malalties d'anús i recte que poden compartir símptomes similars: hemorroides, fissura d'anús, fistula i abscess perianal, prolapse rectal, condilomes, hidrosadenitis perianal o càncer d'anús i recte, entre altres.

La visita al proctòleg normalment consta d'una entrevista detallada sobre els símptomes, una inspecció externa de la zona perianal, un tacte rectal i una proctoscòpia (exploració de l'anús i la part distal del recte amb un tub). Normalment, aquesta exploració es pot dur a terme a la mateixa consulta, no requereix anestèsia, i encara que sigui molesta no hauria de ser gaire dolorosa. En casos determinats, pot requerir una exploració a quiròfan amb anestèsia per completar el diagnòstic, o bé la realització d'altres proves, com ara una colonoscòpia, una ecografia endoanal, una manometria anorectal o una ressonància (RM).

Per descartar qualsevol patologia greu, cal consultar l'especialista en proctologia sempre que es detectin problemes associats a les zones de l'anús i el recte. ■



DR. RAMON MASVIDAL CALPE

Especialista en Cirurgia General i Proctologia a la Clínica Bofill

FARMÀCIA
XIRGU JGV

**CENTRE D'ESPECÍFICS
FORMULACIÓ MAGISTRAL | DIETOTERÀPIA**

C. Santa Clara, 58 | T. 972 20 46 87 | GIRONA | www.farmacia-xirgu.com

CONSUMIR FORMATGE PROTEGEIX DE LA MALALTIA D'ALZHEIMER



Els productes lactis, especialment la llet, el iogurt, el quefir i els formatges, continuen sent habituals en la nostra dieta i una font important de l'entrada de calci i de proteïnes. De fet, una de les recomanacions per al consum de la llet i altres productes lactis és pel seu alt contingut en calci: n'hem de consumir entre 700 i 1.000 mg/dia, i d'aquests, en la dieta tradicional, més del 50% provenen de productes lactis.

**LA MICROBIOTA DE CADA
FORMATGE ÉS LA QUE DEFINEIX LES
CARACTERÍSTIQUES FINALS DEL
PROCESSAMENT I LA MADURACIÓ
DE CADA TIPUS DE FORMATGE**

S'ha observat que el consum continuat de productes lactis afavoreix el manteniment del pes corporal, redueix la pressió arterial i disminueix el risc tant de la diabetis de l'adult com de la majoria dels factors de risc de les malalties cardiovasculars, que a mesura que passen els anys són responsables de la pèrdua cognitiva. Per aquest motiu, en els últims anys s'ha

aconsellat no disminuir-ne el consum, pels beneficis en la prevenció de les demències sobretot de tipus vascular.

Dins dels productes alimentosos lactis derivats de la llet com el sèrum de llet, el iogurt, el quefir i el formatge, aquest últim és un dels més consumits, i a escala europea el consum de formatge se situa entre 5 i 10 grams al dia per persona. Al nostre país aquest índex és lleugerament més elevat: superem els 15 grams per dia, que fonamentalment consumim com a formatge de tipus manxec semicurat, fresc de tipus Burgos, gallec, de bola i en menor proporció altres tipus de formatge.

Els formatges es classifiquen atenent al tipus de llet utilitzada (els més freqüents són de vaca, d'ovella, de cabra o de mescla), el temps de maduració (frescos, semicuats i curats), la seva textura (tous, semitous semidurs i durs) i el seu contingut en greix (extragras, de >60%; gras, de 45-60%; semigras, de 25-45%, semidesnatat, de 10-25% i desnatat).

La característica de cada tipus formatge depèn tant del tipus de llet com del sistema utilitzat en la seva elaboració. Les peculiaritats de cada formatge es relacionen amb el creixement dels microorganismes que actuaran sobre les proteases i les lipases de la llet, que són les que catalitzen i fragmenten els greixos i les proteïnes que condueixen al desenvolupament fi-

nal del sabor i la composició d'aquell tipus de formatge. Per tant, la microbiota de cada formatge és la que defineix les característiques finals del processament i la maduració de cada tipus de formatge.

Els formatges són rics en nutrients i proporcionen una àmplia gamma de vitamines essencials, sobretot vitamina A, vitamina E, vitamines del grup B (la B₆ i la B₁₂), vitamina D i, en quantitats importants, vitamina K. Així mateix, són rics en minerals (calci, iode, magnesi, potassi, fòsfor i zinc), en greixos i en proteïnes, encara que la seva quantitat varia àmpliament depenent del tipus de formatge, el temps de maduració, el contingut de greix i la regió on es produeix.

La vitamina K té dues presentacions: la vitamina K₁ (fitomenadiona) i la vitamina K₂ (menaquinona). Totes dues fraccions són necessàries. La primera, la vitamina K₁, perquè intervé en la coagulació sanguínia i en la protecció de la paret les artèries i les venes, i la segona, la vitamina K₂, perquè actua en la prevenció de les malalties cardiovasculars, el metabolisme ossi, la malaltia renal crònica, els processos neoplàsics i les malalties neurodegeneratives. Per tant, ambdues són necessàries en una dieta sana. La vitamina K₁ la ingerim fonamentalment amb les verdures i les fruites, sobretot verdures verdes (cols, espinacs, bròquil i cabdell), o en les fruites (kiwi, mores i nabius). L'Organització Mundial de la Salut i la Comissió Europea recomanen ingerir-ne 1 µg al dia per cada quilo de pes (65 µg al dia per a homes i 55 µg al dia per a dones) o 75 µg al dia, respectivament. La vitamina K₂ es troba fonamentalment en aliments fermentats, la carn i els productes lactis, que es consideren una font molt important d'aquesta vitamina. Dins dels productes lactis, els formatges madurs són els que tenen la vitamina K₂ en major quantitat, per aquest motiu actualment es comença a plantejar si hem de consumir formatge, especialment el formatge madur, com a part d'un estil de vida saludable.

Hi ha l'evidència científica que el consum de certs productes lactis, incloent-hi el iogurt i el formatge, redueixen el risc de sofrir deterioració cognitiva i la malaltia d'Alzheimer en persones d'edat avançada. No obstant això, desconexem els mecanismes pels quals es produeix.

No s'han realitzat estudis poblacionals sobre si el consum de formatge pot prevenir de la malaltia d'Alzheimer. S'han realitzat algunes observacions sobre el consum de formatge i l'activitat en algunes funcions cognitives. Així, s'ha observat que qui va consumir 30 grams diaris d'algun tipus de formatge holandès millorava la velocitat de processament. En un altre estudi, realitzat mitjançant una enquesta a persones d'edat avançada, també es va observar que les persones que consumien una major quantitat de formatge tenien menors probabilitats de deterioració cognitiva.

Aquesta protecció s'ha relacionat amb la possibilitat que el formatge actuï a escala intestinal com a probiòtic per mitjà



dels bacteris de l'àcid làctic, encara que la teoria més acceptada és que serien els pèptids bioactius dels formatges els que protegirien els sistemes cardiovascular, digestiu i immunològic, així com la neurodegeneració.

Encara que és possible que la protecció cognitiva del formatge estigui relacionada amb els pèptids, no podem menysprear les observacions de diferents estudis en els quals es relaciona una alta ingesta de vitamina K, en població geriàtrica, amb la millora clínica tant de la cognició com de la conducta.

En els últims anys, algunes entitats mèdiques han proposat considerar els formatges curats com un aliment saludable per l'acció antioxidant dels seus pèptids, independentment de l'aportació de la vitamina K. Les recerques més recents realitzades en animals d'experimentació han posat de manifest que determinats formatges, com el camembert, tenen efectes protectors per al desenvolupament de la malaltia d'Alzheimer. En aquest sentit, l'administració d'un pèptid extret a partir d'una lactoglobulina va ser eficaç per millorar la memòria en ratolins ancians i també en la prevenció de la pèrdua de memòria.

Encara que es necessiten més estudis sobre el benefici del formatge i la salut, les troballes observades en els últims anys, tant en persones adultes d'edat avançada com en animals d'experimentació, han posat de manifest que el consum d'alguns formatges, sobretot els curats, milloren algunes funcions cognitives, sobretot les funcions executives, que són les que ens permeten controlar i regular el pensament, les emocions i planificar noves accions, com també en la velocitat de processament, que ens permet ser més o menys ràpids quan rebem alguna informació. En els estudis publicats no s'han observat, excepte en els animals d'experimentació, millores en l'atenció ni en la memòria, ni tampoc s'han publicat estudis en persones que sofreixen la malaltia d'Alzheimer. ■



DR. SECUNDÍ LÓPEZ POUSA
Especialista en Neurologia a la Clínica Bofill Neupsi

UN ENTORN D'APRENENTATGE PRIVILEGIAT

Situat a l'Espai Natural Protegit de l'Estany de Banyoles



"Formem persones compromeses, capaces de gestionar les seves emocions i d'afrontar els reptes que planteja una societat canviant"

SECUNDÀRIA

PRIMÀRIA

PARVULARI

LLAR
D'INFANTS

“Una escola per créixer”

SERVEI DE RECEPCIÓ DE LA CLÍNICA BOFILL

Text ÒSCAR BONET Fotos HAROLD ABELLAN



L'Antònia Fernández, a qui tothom coneix com Toñi, i en Carles Villaplana són les primeres cares que veuen les persones que venen a la clínica i les primeres veus que senten aquelles que truquen per telèfon, i **"això és una responsabilitat molt gran"**, coincideixen. La recepció és vital perquè la gent s'emporti una bona imatge i, per aquest motiu, l'atenció que han de rebre ha de ser **"més que bona"**, superlativa.

Cada dia atenen, presencialment i per telèfon, al voltant de 300 sol·licituds... cadascun d'ells! La resposta ha de ser immediata i eficient, i sempre fent bona cara. Les consultes són variades, fins tot **"ens fan preguntes d'altres clíniques!"**. I això que, de tasques, no els en falten. Són múltiples: al marge d'atendre la gent i el telèfon, també donar hores per les visites de les consultes externes dels metges, facturar-les, modificar-les i, si s'escau, anul·lar-les, donar indicacions d'on s'han d'adreçar, programar o reprogramar intervencions quirúrgiques, demanar historials, generar justificants... Gestió i coordinació, en essència.

La Toñi duu a la Clínica Bofill vint-i-tres anys, que aviat és dit. **"Era ben joveneta quan vaig començar i les he vist de tots colors"**, recorda. D'aleshores ençà **"tot ha canviat molt"**, però la il·lusió per anar a treballar **"es manté intacta; aquesta feina t'ha d'agradar molt perquè, en cas contrari, de vegades t'esgota mentalment"**. Ella fa el torn de matí i en Carles, el torn de tarda. Ell en fa dotze, d'anys, que treballa

a la clínica. **"Els processos del dia a dia s'han transformat, però al cap i a la fi l'eina de treball soc jo mateix"**, subratlla.

La pregunta del milió sorgeix gairebé instantàniament: quin percentatge d'empatia i quin de paciència són necessaris per fer la seva feina? La Toñi ho té clar: **"Les dues són indis-**



pensables. Si tens la primera, la segona ve sola. Hem de ser conscients que cap persona no ve per gust. Hem de saber posar-nos al seu lloc, entendre-la i ser conscients que al darrere hi ha una història. És la cuirassa que hem de posar. Sempre hi ha aquells pacients que són mal educats, impertinents i es creuen amb el dret de faltar-te al respecte. Aquí és quan la paciència disminueix". I quan arriba aquest moment, la situació s'entoma "amb fermesa i educació, pensant que la persona actua d'aquella manera perquè està amoïnada. Això fa que agafis aire i la posis al seu lloc. I moltes vegades aconseguim que es tranquil·litzi", subratlla.



L'EMPATIA I LA PACIÈNCIA SÓN DEL TOT NECESSÀRIES PER DUR A TERME LA SEVA TASCA DIÀRIA

En Carles es defineix com un paio molt social, que té afinitat amb la gent, i això ho fa tot més fàcil. Aquest tarannà el tenen l'un i l'altre, i no l'han pas de forçar ni gens ni mica: "Més empatia que paciència, segur. La segona se t'acaba, però ajuda si es té molt de la primera. La clau és posar-se en la pell de la persona que ve i fer-li una mica de psicòleg per calmar-la. Entendre que tots som humans i que aquell problema que li ha passat em pot passar també a mi. Aleshores, el cap flueix de manera natural", explica. És una virtut, continua, saber "tractar l'angoixa de la gent", que sol buscar "una atenció gairebé personalitzada. Els fas una mica de secretari personal i allò ho valoren molt", ressalta.

La pandèmia ha trasbalsat la vida de tothom i les d'en Carles i la Toñi no han estat pas una excepció. "Les persones han canviat d'actitud, ara són més negatives. Si abans ja estaven preocupats i angoixats pel seu problema mèdic, ara molt més", diu l'Antònia. "L'estrès inicial de la pandèmia i el pànic van ser brutals. El nostre lloc de feina està exposat

al contacte amb la gent i va ser dur pel desconeixement. Però per sort aquella situació ja s'ha calmat", assegura en Carles, que dona per bona l'experiència perquè "tot el que et passa a la vida és un aprenentatge".

Per acabar, expliquen de manera distesa anècdotes que han viscut durant la seva llarga trajectòria professional. En Carles no en cita cap de concreta perquè "cada dia en succeeixen de noves, però quan les naturalitzes potser no hi pares tanta atenció". En canvi, la Toñi en té per donar, vendre i regalar, i les relata amb aquella gràcia innata que ella té: "El tema de l'anglès no el dominaven gaire i un bon dia va arribar un pacient que venia a fer-se una ressonància i sol·licitava les indicacions per arribar a lloc. Li vam preguntar a una companya si sabia anglès... i va respondre que i tant, que sí, que ella ja atenia aquell bon home: *i Coja usted todo al fondo y luego, a su derecha, pues baje!*, vam sentir que li xisclava". I la segona, també per esclafir a riure: "De vegades tens una persona al davant i t'hi dirigeixes dient-li: *'Bon dia, l'atén Toñi', com si estigués al telèfon. O estàs trucant un pacient per canviar l'hora de consulta i li dius: 'Bon dia, li parla Toñi, què se li ofereix?' I et respon: 'Perdoni, però si ha trucat vostè!'.*

Aquelles coses que passen. ■

ambisist | **30** ANIVERSARI 1991-2021

Aquest any celebrem el nostre 30è aniversari i res d'això ha sigut possible sense vosaltres.

Ara més que mai els nostres espais + nets i + desinfectats

www.ambisist.com **972 245 454**



LA CÀTEDRA DR. BOFILL RECOMANA...

UN LLIBRE PER AQUEST ESTIU

La tràgica existencia de *El señor Ventura*, novela del médico portugués Miguel Torga, con tantas idas y venidas, deja sin resuello al lector. El señor Ventura es natural de Penedono, pueblo inserto en la paupérrima comarca del Alentejo, tan estéril en frutos como pródiga en poetas. Ventura, ansioso por descubrir horizontes lejanos, recorre el mundo zarandeado por la diosa Fortuna a impulsos de un carácter tan temerario como imprudente. La vida lo despierta del sueño a golpes y lo devuelve al pueblo del que salió sin miramientos.

EL SEÑOR VENTURA
MIGUEL TORGA
ED. ALFAGUARA. ENERO DE 2005

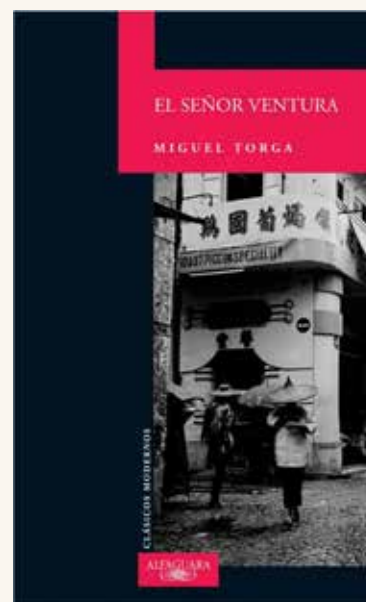
Sin momentos de asueto, inmersos en una vorágine de acontecimientos sin sentido y en un periplo sin Ítaca posible, el autor nos proporciona un descanso con la figura de Vitorino, sorprendente juglar y trovador, que despacha sus artes en una tierra ruda y árida, entre hombres parcos en palabra, violentos en la acción y esquivos en emociones. Cuando el señor Ventura tropieza con Vitorino, las cosas van mal: las cosechas no son propicias, el dinero se acaba, la familia queda lejos y el fracaso se aproxima. Sin embargo, Ventura, más que nada por provocar, insta a Vitorino a trabajar la tierra con él, a lo que el poeta responde:

Un poeta no trabaja:

***se lo prohíbe el destino.
Todo es pura zarandaja
y el mundo, un desatino.***

Aprovechen el descanso ofrecido, la vida de Ventura no les dará otra oportunidad.

En la contraportada, leo las palabras que Saramago dedicó a su paisano: "La muerte no podrá borrar ninguna de las palabras que escribí." En esto, don José yerra o acierta a medias: no es la muerte sino el tiempo quien se encargará de borrar sus palabras y su recuerdo, nuestras palabras y nuestro recuerdo. La muerte nos sorprenderá dejando en esta tierra de leche y miel a quienes nos quieren o a quienes nos quisieron y ya no, o a quienes sin querernos nos trataron, con aprecio o indiferencia o envidia o simplemente nos saludaban al pasar sin conocernos (¿es que alguien llega a conocernos alguna vez?). Ellos, los que se quedan, nos recordarán y recordarán algunas de nuestras palabras. El tiempo, sin embargo, será inmisericorde. Tal vez, lo único que esté en nuestras manos sea negociar con tan escurridizo concepto cuál será el periodo necesario para que nos olviden. Para algunos ese tiempo será muy largo. Ahí, lleva razón don José. ■



DR. JUAN F. CAMPO

Director assistencial a la Clínica Bofill i metge internista, escriptor i conferenciant dels Dijous de la Càtedra Dr. Bofill.

ACTIVITATS CÀTEDRA DR. BOFILL – UDG 2021-2022

Estiguen atents a la programació de les activitats culturals de la Càtedra Dr. Bofill – UDG al web catedra.clinicabofill.net

Cuida't, ara et toca a tu!

Tractaments de Medicina Estètica personalitzats amb els productes més innovadors del mercat

Tractament facial amb PROFHILO, un filtre injectable: biovitalització per a pells flàccides. Dona lluminositat i vitalitat a la pell.

Tractament amb bòtox. És el típic tractament, molt eficaç per a les arrugues del front, l'entrecella i les potes de gall del voltant dels ulls. Amb una setmana els resultats són excel·lents.

Tractament combinat amb bòtox i hialurònic per a les arrugues del coll, l'escot i la cara. Es treballa amb Dermapen (microagulles) per eliminar les arrugues fines.

Mesoteràpia facial per revitalitzar la zona de les olleretes sense omplir amb àcid hialurònic. El tractament es diu MESO-EYES. Són vitamines per revitalitzar la pell.

Mesoteràpia corporal amb còctel lipolític per eliminar o disminuir els cúmuls de greix o la cel·lulitis. Es pot fer a les zones de la panxa, els flancs de la cintura i les cartutxeres, esc.

Pilings facials per preparar la pell per a l'estiu. Aporten lluminositat, vitalitat i elasticitat facial.

Tractaments per a taques facials amb un còctel de productes.

Fils tensors facials i per al coll. Ajuden a reduir les arrugues.

Tractament amb hialurònic TENSOR-LIFT, per tractar les arrugues fines dels ulls i la flacciditat de la cara, sense perdre l'expressió de cada persona.

Tractament per hiperhidrosi (sudoració excessiva)

Tractaments antiflacciditat facials, del coll i corporals



Dra. Shadya Ramdjan
especialista en Medicina Estètica
Núm. col·legiada: 56.205

FINANÇAMENT A MIDA

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

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

Giah Clínica Bofill

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 Llätzer, 4 - 17600 Figueres
Tel. 872 550 999

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



EXPERTS EN REFORMES I REMODELACIONS



- ✓ Mobildari a mida
- ✓ Reformes de cuines i banys
- ✓ Dissenys d'interior
- ✓ Tancaments a mida interior i exterior
- ✓ Fusteria personalitzada
- ✓ Instal·lació de parquet



SOBRE NOSALTRES

Més de 75 anys d'experiència en el món de la fusteria artesanal. Professionalitat, la millor qualitat en els nostres projectes personalitzats i amb l'última tecnologia per aconseguir el millor acabat.

CONTACTE: 646 85 95 72 | TALLER: 972 42 25 09

totfusta.info@gmail.com

Ens trobaràs al carrer Alfred Nobel, s/n -17160 - Anglès

Treballem
amb materials
de 1a qualitat

PRÒXIMAMENT NOVA CLÍNICA BOFILL A OLOT



**CLÍNICA BOFILL
OLOT**

ProActive Health

Carrer Marià Vayreda, 14 - 17800 OLOT

Parc dels
Gegants

Carrer Bisbe Lorenzana

Museu dels
Sants d'Olot

Carrer Joaquim Vayreda

Carrer Marià Vayreda - GI-524

Carrer Joan Pere Fontanella

nivell normal

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

nivell alt

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

solució nivell mitjà

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

solució nivell alt

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

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

Troba els 10 òrgans relacionats amb l'aparell digestiu

- ESÒFAG
- FETGE
- ANUS
- BOCA
- FARINGE
- ESTÓMAC
- INTESTÍ GROS
- INTESTÍ PRIM
- PÀNCREES
- GLÀNDULES SALIVALS



CLÍNICA BOFILL
ProActive Health

VIDEOCONSULTA MÈDICA



Programa
la teva visita :



Ara pots realitzar la teva visita mèdica a través del teu
mòbil, tablet o ordinador.

Programa les teves visites presencials o virtuals a:



www.clinicabofill.net

NOU SEPELI

EN ELS MOMENTS DIFÍCILS

TRANQUIL·LITAT I SUPORT

La nostra prestació **SEPELI** garanteix la tranquil·litat que tu i els teus us mereixeu.

montepio 
GIRONA
mutualitat de salut

També al vostre costat en els moments més difícils. Ens fem càrrec de les despeses i gestions necessàries per complir la vostra voluntat i acompanyar la vostra família.

Despeses d'enterrament o incineració i tot el relacionat amb el servei funerari i la cerimònia.

Atenció telefònica i gestoria per resoldre tots els dubtes i tràmits relacionats amb la defunció.

Cobertures addicionals d'assistència en viatge.

ESCALL LA MODALITAT DE PAGAMENT

GIRONA
C. Juli Garreta, 14

FIGUERES
C. Ample, 18

BANYOLES
Av. Països Catalans, 44



www.montepiogirona.com
Tel. 972 486 486