CBN

DES 2011
MAI 2012
Núm. 6

www.clinicabofill.net

Entrevista a l'alcalde de Banyoles
MIQUEL NOGUER

TRAUMATOLOGIA
EL PAPER DE LA FISIOTERÀPIA DINS D'UN SERVEI DE TRAUMATOLOGIA

OFTALMOLOGIA
OFTALMOLOGIA INFANTIL

PEDIATRIA
L'AL·LÈRGIA INFANTIL

ODONTOLOGIA
IMPLANTOLOGIA MÍNIMAMENT INVASIVA

PSICOLOGIA INFANTIL
MOVIMENT I PSICOMOTRICITAT QUÈ IMPLICA EL MOVIMENT DEL NEN?

PSICOLOGIA
EL XANTATGE EMOCIONAL

LABORATORI
REACCIONS ADVERSES ALS ALIMENTS

NUTRICIÓ
LES DIETES DE MODA I L'ALIMENTACIÓ PERSONALITZADA

ÍNDEX

BREUS BOFILL	03	Us convidem a visitar el nou web de la Clínica Bofill
		La Clínica Bofill posa en marxa una unitat antitabaquisme
L'ENTREVISTA	04	Entrevista a Miquel Noguer Planas
TRAUMATOLOGIA	07	El paper de la fisioteràpia dins d'un servei de traumatologia
ESPAI D'ART	8	El olvido de lo negro
CIRURGIA OFTÀLMICA	10	La Clínica Bofill posa en marxa el nou servei de cirurgia oculoplàstica, orbitària i de vies lacrimals
OFTALMOLOGIA	11	Oftalmologia infantil
PEDIATRIA	12	L'al·lèrgia infantil
COL·LEGI CASA NOSTRA	14	Més enllà del coneixement de continguts
ODONTOLOGIA	15	Implantologia mínimament invasiva
SEVIBE CELLS	16	Conservació de cèl·lules mare
PSICOLOGIA INFANTIL	17	Moviment i psicomotricitat què implica el moviment del nen?
NUTRICIÓ	18	Les dietes de moda i l'alimentació personalitzada
PSICOLOGIA	19	El xantatge emocional
DIETÈTICA, NUTRICIÓ I SALUT	20	Coneixes la cosmètica professional
LABORATORI	21	Reaccions adverses als aliments
DIETÈTICA I SALUT	22	Gel d'aloe vera
		Festes, aniversaris, nadal, vetllades sense gluten
DIVINUM	24	Carpaccio de ceps amb gambes de palamós i vinagreta de sèsam i mel
FLORS I DETALLS	25	Decoració per a celebracions especials
ENTRETENIMENT	26	

Director General de la Clínica Bofill:
Juan Ortega

Directora de Comunicació de Clínica Bofill:
Noemí Yepes

Disseny i Maquetació:
Estudi Oliver Gràfic

Col·laboradors:
Dr. Juan Francisco Campo, Dr. Josep Maria Centenera, Dr. Miguel González-Candial, Dr. Joaquim Tarrús, Dr. Juan Zatt, Rosa Maria Soler, Dr. Diego Linares, Montse Vallès, Carme Sala, Glòria Borrego, Maria Jesús Peinazo, Dolors Hortal, Marta Roqueta, Roser Gayà, Joan Morillo, Laura Tejero i Fina Guives

Publicitat:
marketing@clinicabofill.net

Fotografia:
Javi Cabrera

Impressió:
Impremta Aubert
Dipòsit Legal: Gi.505-2009

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

BREUS BOFILL

US CONVIDEM A VISITAR EL NOU WEB DE LA CLÍNICA BOFILL

Des de la Clínica Bofill us volem presentar el nou web! Un web que respon a un dels valors més importants de la nostra entitat, la vocació d'un servei de qualitat, eficient i amb capacitat d'empatia amb el nostre pacient i els seus familiars. El web, pensat i basat en aquests valors, respon a una navegació fàcil, intuïtiva i molt visual. Amb tot el contingut treballat acuradament, com requereix la clínica, i amb importants novetats que ens apropen al pacient, perquè volem estar cada dia més a prop, cada dia fent més costat.

Principals novetats: reserva on-line de la visita amb el metge/essa amb confirmació per sms, butlletí electrònic on s'informarà de les notícies més destacades, agenda on s'informarà dels cursos i altres activitats, notícies en les quals esperem que deixeu els vostres comentaris!

Us convidem a que us doneu d'alta ben aviat a l'apartat Registra't! i que us sigui de gran utilitat.

LA CLÍNICA BOFILL POSA EN MARXA UNA UNITAT ANTITABAQUISME

La clínica Bofill ha posat en marxa una unitat antitabaquisme pensada per donar suport a un exfumador des del punt de vista de les dificultats principals que ens plantegem a l'hora de deixar de fumar i que, per tant, actuen com un clar fre per aconseguir deixar aquesta addicció. El programa té una durada de sis mesos.

La unitat és multidisciplinària i està formada per; la Dra. Nativitat Subirà, pneumòloga, la Sra. Maria Jesús Peinazo, psicòloga; màster en Psicologia Clínica i de la Salut, la Sra. Glòria Borrego, nutricionista i opcionalment el Sr. Josep Mañogil, naturòpata, homeòpata, hipnòleg, especialista en craniopuntura i auriculoteràpia el qual imparteix sessions d'hipnosi clínica que treballa amb la persona en estat plenament conscient i amb domini de si mateixa.

Cada pacient segueix un programa personalitzat mèdic en el que se li fa una radiografia de tòrax, un examen funcional respiratori, una espirometria entre d'altres proves i es treballa molt intensament durant tres mesos amb la persona exfumadora, després inicia el protocol de seguiment i es fa un seguiment també intens durant tres mesos més.

ENTREVISTA
MIQUEL NOGUER PLANAS

Text **N.Y.M.** Fotografia Javi Cabrera

Nascut a Mieres (Girona) l'any 1963, casat i amb dos fills. Alcalde de Banyoles des de l'any 2007. President del Consell d'Acció Social de Catalunya i de l'empresa Sumar (Empresa d'Acció Social), i vicepresident de la Diputació de Girona.

Va ser l'alcalde de Mieres del 1991 al 2006; president del Consell Comarcal de la Garrotxa del 1998 al 2006; president del Consell d'Iniciatives Locals per al Medi Ambient (CILMA) del 2001 al 2006.

Actualment és conseller de "la Caixa" i membre de la seva Comissió Executiva, i conseller de Caixabank, VidaCaixa Grup, Microbank de "la Caixa", Port Aventura i membre del Consell Assessor d'IMC Mutual.

Ha format part dels consells d'administració d'Immobiliària Colonial (2005-2006) i ha estat conseller de la Sociedad General de Aguas de Barcelona (2003-2010), així com d'Abertis Logística (2003-2011).

Si hagués de destacar en positiu algun projecte del passat mandat, quin seria?

El passat mandat va ser entrar en un ajuntament nou i en una comarca nova, al Pla de l'Estany, tot i que evidentment jo hi vivia des de feia molts anys i també hi treballava i estudiava. Va ser un mandat en el qual vull destacar que hi va haver una

SER EL MANDAT QUE EN TOTA LA HISTÒRIA D'AQUESTA CIUTAT HA FET MÉS INVERSIONS I MÉS EQUIPAMENTS PER A LA CIUTADANIA

davallada d'ingressos importants, però alhora vàrem ser capaços de ser el mandat que en tota la història d'aquesta ciutat ha fet més inversions i més equipaments per a la ciutadania. Per tant, primer que vàrem recuperar una alcaldia que CIU no tenia des de feia disset anys, i segon que hem estat el mandat que ha invertit més per al ciutadà.

Com es té una davallada d'ingressos i es pot invertir més?

La davallada d'ingressos bàsicament és d'ingressos ordinaris, per tant, perquè ens entenguem, ordinaris vol dir el que cobres d'impostos i taxes dels ciutadans, el que reps del fons de la cistella d'impostos de l'Estat i el que cobres d'impostos indirectes, que són impostos de construcció i plusvàlua bàsicament, aquests han tingut una davallada importantíssima i nosaltres hem estat capaços de fer els deures d'anar baixant un 5% de la despesa cada any. En el pressupost del 2012 tindrem un 23% o 24% menys de despesa i menys d'ingressos, això ho hem pogut fer pausadament d'any en any, cosa que ens ha permès que el sotrac dels reajustaments hagin vingut d'una manera progressiva, d'una manera no tan sobtada. De fet, vàrem tenir la visió que això podia passar i per tant, la previsió de poder-ho executar. Els ingressos extraordinaris són aquells que es converteixen en despeses que tu fas amb inversió, i a part dels plans d'obres i serveis de diferents convocatòries, també hi va haver els dos "plans Zapatero" que ens va permetre una injecció de vuit milions d'euros per invertir, i llavors, és clar, pots fer moltes coses que no ens han servit per millorar la despesa ordinària, però sí que ens serveixen per invertir. Per tant, dins de l'Ajuntament tenim el pressupost ordinari, que és per al funcionament diari, i l'altre és l'extraordinari, que és només el que pots invertir i fer el pla de barris, etc., i que si tens fas i si no tens no fas, i això també ha decaigut molt. Mireu, de 14 milions que estaven programats l'any 2009 han passat a 2 milions l'any 2012. Però bé, es fa el que es pot, sense parar-ho del tot, com és normal.

I si li demano una reflexió del que és millor canviar, variar o modificar per a aquest nou mandat?

Ens vindran a dir que haurem de canviar, variar o modificar qüestions, és a dir, no es veu que a dia d'avui hi hagi una recu-

HAUREM DE MODIFICAR TOTES AQUELLES COSES QUE CALGUI PER TAL QUE FUNCIONI MILLOR LA CIUTAT

peració econòmica important. Per tant, no haurem de canviar de moment, no haurem de canviar el sistema del que és el pressupost ordinari, nosaltres haurem de mantenir un pressupost a la baixa i alhora no exercir pressió fiscal perquè els ciutadans de Banyoles no hagin de pagar més de l'increment del cost de la vida dels impostos municipals, això a dia d'avui jo diria que està absolutament garantit. Segon, què haurem de canviar? Home, haurem de canviar que no podrem fer tanta inversió, què haurem de modificar? Modifiques constantment, sempre has de modificar aquelles coses que tenies planificat fer d'una manera i que veus que no et surten i ho has de fer d'una altra, i per tant penso que haurem de modificar totes aquelles coses que calgui per tal que funcioni millor la ciutat.

En el seu programa electoral deia que la reducció del dèficit no es faria a costa de la butxaca dels ciutadans i ciutadanes, i tot just fa poc ha sortit una nota de premsa al diari amb la informació que els impostos i les taxes s'apugen una mitjana del 2,51% als ciutadans i ciutadanes de Banyoles (zona blava, 5,5%; aigua, 5,2%; IBI, 4,2% i recollida d'escombraries el 0,6%). Aquests increments, en quina part contribueixen o no a reduir el dèficit?

No, un increment d'un 2,51% està per sota de l'IPC. Avui està al 3,20, per tant hauríem de canviar i posar-ho tot al 3,20% per igualar i posar-ho tot a zero, si fem una resta surt 0,69% menys, per tant els impostos que pagaran els ciutadans i ciutadanes banyolins l'any vinent són en conjunt un 0,69 negatius respecte a l'IPC, així doncs la reducció del deute no està amb pressió fiscal, i això vol dir que no surt de la butxaca dels ciutadans, sinó de l'estalvi de la despesa municipal. Nosaltres l'any que ve tindrem una reducció del deute per sota del 80% dels ingressos ordinaris hem de pensar que el 2007 aquest deute era del 107%. Per tant, nosaltres el que volem és que el ciutadà no tingui pressió fiscal, que no en té perquè és del 3,20 i nosaltres estem al 2,51.

Per tant, aquesta promesa electoral que jo he fet procuraré mantenir-la.

Quines altres opcions tenen planificades per costejar el deute de l'Ajuntament de Banyoles?

Jo voldria deixar clar que l'Ajuntament de Banyoles és veritat que té un dèficit acumulat de 750.000 €. L'Ajuntament de Banyoles l'any 2010 va fer un pla de sanejament que no complirem perquè aquest any 2012 ja no serà possible. Però nosaltres ara hem fet un canvi substancial de la distribució de l'aigua potable de la ciutat i en aquesta modificació va inclosa una operació que és el següent: totes aquelles inversions que s'han de fer de l'aigua i que l'Ajuntament no amortitzem les cedim amb ús a la companyia d'aigua, que ens paga el residual del que val això, i la companyia ho podrà amortitzar al llarg d'aquest temps. Per tant, hem cedit l'ús d'aquestes canonades a la companyia d'aigües potables i ells ens ho paguen, això val aproximadament 1.014.600 €, que amortitzaran. Aquest ingrés que nosaltres tindrem ens permetrà eixugar els 750.000 € i quedarà un romanent positiu, els problemes de romanents de l'Ajuntament, doncs, s'han acabat i no s'ha acabat amb diners del futur per al present, no! Sinó que són inversions que s'han fet en el passat i que no hem amortitzat. Això ens permet estar en una bona posició i, a més, l'Ajuntament de Banyoles tenim el bon costum de complir la llei de morositat, tot i que altres administracions ens deuen molts diners, nosaltres gaudim d'una bona salut.

Ens els últims anys el teixit industrial català s'ha vist molt afectat i a Banyoles tot i tenir uns bons resultats d'ocupació, el sector industrial ha patit i pateix. Dins el programa de millora del teixit empresarial i concretament l'industrial, l'Ajuntament té prevista alguna mesura?

A nosaltres no ens consola ser de les capitals de comarca catalanes que estem per sota la mitjana en atur. Estem per sota de la mitjana catalana i molt per sota de la mitjana espanyola. Però sí que hi ha gent que pateix l'atur, que necessita rebre aliments per poder tirar endavant i tota altra mena d'ajuts. Tenim empreses que avui van molt bé, empreses que no van tan bé i empreses que no han anat bé i que s'han recuperat. I nosaltres hem de donar suport a aquestes empreses i a la gent que ho necessita. Però sobretot hem de donar-los formació, és un moment per fer molta formació, potser ensenyar algun ofici que ells no havien fet mai, i ara més val saber-ne dos, d'oficis, i tenim l'escola d'idiomes, hem fet plans d'ocupació, de formació, organitzats per l'Ajuntament amb els sindicats o bé amb el SOC, eh...(pensa), tallers d'ocupació, escola d'oficis, ensenyar a fer currículums i a fer plans d'empresa. D'altra banda, vàrem detectar seixanta locals buits al centre de la ciutat i estem fent una acció per tal d'omplir-los o donar suport a les campanyes comercials com ara la de Nadal, a la ciutat i a la comarca també, que hi ha el Consell Comarcal i els altres ajuntaments.

Sí, jo ja he llegit que teniu una bona planificació d'ajuts al comerç, petita botiga... Però és clar, Banyoles també té un bon sector industrial i jo em referia a si teniu prevista alguna mesura molt dirigida a aquest sector industrial, que amb coneixement de causa sé que està patint i molt.

Eh...(pensa), sí, però hi ha empreses que no. El titular és aquella empresa que ha fet un ERO i ha acomiadat ics persones, però resulta que aquella empresa que ve i ha creat ocupació no surt a la premsa, per exemple, ha vingut un Mercadona que ha donat quaranta-cinc llocs de treball i això no surt a la premsa. Per tant, avui hi ha empreses que creen ocupació? Sí. Menys de les que voldríem? És evident, però també hi ha empreses que han fet un ERO i llavors han recuperat la gent al 100%, això també cal dir-ho. També hi ha empreses que han fet concurs de creditors i l'han aixecat. Els titulars impacten i han d'impactar, però els

casos positius sempre s'han de llegir entre línies. Sí que hi ha empreses que ho estan passant malament però n'hi ha d'altres que estan creant ocupació. Ara mateix, aquí a Banyoles es farà un hotel, que crearà ocupació indirecta i uns vint o trenta treballadors directes, i això s'ha de dir a la gent. I primordialment s'ha buscat gent de Banyoles i de la comarca. I sí que és veritat que hi ha gent que fa ERO, sí que hi ha gent que crea ocupació i l'Ajuntament ens en preocupem. I nosaltres estem al costat de l'empresa i de les persones que passen un mal moment.

Un dels aspectes que destaca de Banyoles és el bon nivell d'activitat cultural, musical i esportiva. Durant aquest mandat es volen potenciar més activitats o bé se seguirà una política de manteniment sense potenciar-la encara més?

Banyoles té activitats que encara que siguin esportives, de lleure, culturals..., sigui del que sigui, són un motor per a la ciutat i per a la comarca també, i les potenciarem dins dels pressupostos. Per exemple, m'explicaré, el festival de la veu Afònica val el que val, però és que la gent que ve a Banyoles i va a veure els espectacles, i es queda a dinar o a sopar o va a fer un refresc, un cafè, o fins i tot aprofita per fer un tom i fer alguna compra és molta gent i d'això, se'n beneficia el teixit comercial. També, continuem fent la festa, aquests dies de Sant Martirià hi ha hagut molta gent a la plaça per les sardanes i a les barraques, i justament em comentava una persona que ven xurros que el divendres a la nit i el dissabte estava ple de gent, i que va tancar a les sis de la matina-

da de dissabte perquè estava rendida. És clar, això vol dir que ha venut molt i d'això és del que es tracta. Nosaltres hem fet dues fires més, una és la Fira Aloja i també fem un mercat de Nadal. El que volem és que el firaire vengui molt, però és que això complementa el comerç de la nostra ciutat, la restauració... La Fira Aloja dura dos dies i tant els firaires com els comerciants, com els bars i restaurants ens diuen que els va bé, per tant nosaltres hem d'organitzar caps de setmana d'activitat, fires, etc. per tal que el

nostre teixit comercial i de restauració se'n beneficiï. D'altra banda, cada any mirem d'organitzar una competició internacional esportiva. Doncs bé, l'any vinent en tindrem dues, per què? Primer, la ciutat de Banyoles és destinació turística esportiva; segon, organitzem diferents esports i que són un complement fantàstic per esperonar l'esport de base de la nostre ciutat. Aquestes proves valen diners i procurem anar a buscar els diners a fora tant com podem, però alhora reverteixen gairebé tots aquí, perquè quan tu veus que a un hotel de la ciutat en quatre o cinc dies de proves li pagues set, vuit o nou mil euros, penses no hi ha cap setmana de l'any que facin aquestes diners de cop! Així doncs, si penses que hem gastat 170.000 € en el mundial de piragüisme però n'han revertit 300.000 a la comarca, o a la ciutat de Girona també. I a sobre si ho fem bé, dóna prestigi a la ciutat de Banyoles. D'altra banda, m'agradaria aprofitar aquestes línies per emfatitzar la feina que fan els voluntaris de la nostra ciutat, sense ells no seríem capaços de tirar endavant tantes coses.
Apuntem Banyoles en el món del triatló, del piragüisme, del rem... Jo penso que és molt important i no podem deixar de fer-ho, hem d'activar al màxim la ciutat i no deixarem de fer totes aquestes activats i les que calgui!

Creu que Banyoles té una bona cobertura sanitària?
Sí, i ho dic amb tota convicció. Nosaltres diem que estar tan a prop de Girona a vegades és un avantatge i a vegades és un desavantatge. Per exemple, per jutjats és un desavantatge perquè no tenim un jutjat de primera instància, però en el món sanitari resulta un avantatge perquè estem a deu minuts del Trueta, o bé en el cas de la sanitat privada, a quinze minuts de la Clínica Bofill o de la Girona. Però tenim un CAP i una clínica i per això penso que nosaltres tenim una bona cobertura, i a més hem fet una cosa, que no hem fet aquest any, sinó que ja fa dos anys que hem fet i és que hem compactat les urgències de nit, de caps de setmana i de festius a la clínica, i no tenir dos equipaments oberts que la gent no sap si ha d'anar a l'un o l'altre. D'aquesta manera el que hem aconseguit és donar millor servei a la gent que està a casa i que no es pot desplaçar perquè li podem donar cobertura. Penso que hem fet els deures bé, que ens vàrem avançar quan tocava, i això ens ha portat que no ens grinyolés res i alhora tenim el CAP de dia, la clínica oberta de nit, de dia, festius i caps de setmana, i llavors tenim Girona molt a prop.

I en matèria d'educació?
Nosaltres tenim tres instituts, quatre escoles de primària, una escola bressol i tenim una escola privada concertada, diem que bé, i aquest any vinent haurem de fer una altra escola. Nosaltres tenim un 22% de gent nouvinguda en edat escolar, això es transforma amb 35% de la població escolar i amb això nosaltres tenim un creixement molt superior a la mitjana de Catalunya i per això fa que l'any que ve haguem de començar una escola de primària nova. I si fem l'escola de primària vol dir que al cap de tres anys és molt probable que haguem de fer un nou institut. I també haurem d'analitzar que, tot i que a la comarca hi ha places d'escola bressol públiques sobreres, a la ciutat de Banyoles hi haurà un dèficit i haurem de mirar els pressupostos per poder fer una altra escola bressol en un futur.

Banyoles té un nivell d'immigració altíssim...
Sí, un 22%.

I com es viu a Banyoles aquest creixement de la immigració a la ciutat?
Jo crec dues coses. Primer, que estem en una situació econòmica que no permetrà que vingui més gent perquè la que vingués aquí, vindria a passar-ho malament. La situació econòmica d'aquí no és bona i no hi ha ocupació, no genera el que ha de generar que és riquesa i treball, per tant ara no és el moment que incrementem. Segon, a Banyoles és veritat que teníem 69 o 70 nacionalitats però hi ha nacionalitats que corresponen a una o dues persones. Ara bé, hi ha nacionalitats com els gambians i els marroquins que són molt fortes, la immigració està molt centrada en aquestes nacionalitats, i crec que la convivència és bona potser massa concentrada en dos barris, la Farga i la Canaleta, però en general la convivència és bona a diferència d'altres llocs que tenen un altre nivell d'immigració, on tenen molta més dispersió i és més complicat. Jo diria que aquest fenomen que no deixa de ser normal perquè la gent arriba perquè aquí hi ha feina en un moment determinat i es requereixen llocs de treball, l'única cosa és que llavors bé el reagrupament familiar i és quan es multiplica. Però, en fi, la conclusió és que a Banyoles hi ha una bona convivència i hem de vetllar perquè continuï essent així.

Per acabar, quina és la seva opinió referent als resultats de les eleccions generals?
Dos coses, una es veia venir aquesta majoria del partit popular i val a dir que a Catalunya mai l'ha beneficiat cap majoria i segon que estem contents perquè per primera vegada convergència i unió ha guanyat les eleccions generals a Catalunya i això és un aval a la política que porta a terme el president Mas ja que com-

> A CATALUNYA MAI L'HA BENEFICIAT CAP MAJORIA.

pleix exactament el que va dir que és prendre mesures complicades i segurament antielectoralistes però el que està clar és que ho està fent en benefici del conjunt de la societat catalana. ■

Saber una mica més...

Un llibre: En aquest moment estic llegint el llibre ¿Aún podemos entendernos?,de Felipe González i Miquel Roca.
Un autor: Miquel Martí Pol.
Una recepta: Les receptes de la meva mare en general. Són les receptes d'una cuina que no sé si serem capaços de fer-la, els fills.
Un lloc: Banyoles.
Un somni: Que el món sortís aviat d'aquesta situació complicada i tornéssim a tenir ocupació plena.

EL PAPER DE LA FISIOTERÀPIA **DINS D'UN SERVEI DE TRAUMATOLOGIA**

Text. **Dr. Josep M. Centenera Centenera.** Traumatòleg Clínica Bofill. Soci i director mèdic Centre Actua Serveis Mèdics.

Una unitat específica de fisioteràpia com la que tenim a Actua Serveis Mèdics, desenvolupa, dins d'un servei enfocat al tractament de les patologies de l'aparell locomotor, una funció cada cop més important, i ofereix una àmplia gamma de tractaments per solucionar o alleugerir la majoria d'aquestes patologies.

Tres són les àrees més importants de treball en què s'ocupen.

En la **rehabilitació postquirúrgica**, el bon resultat d'un procediment dependrà en una part important de la fisioteràpia posterior. Recuperar la funció després del tractament de lesions traumàtiques o de l'implant de pròtesis articulars és una de les tasques que treballem des del nostre centre de rehabilitació.

EN LA REHABILITACIÓ POSTQUIRÚRGICA, EL BON RESULTAT D'UN PROCEDIMENT DEPENDRÀ EN UNA PART IMPORTANT DE LA FISIOTERÀPIA POSTERIOR.

El **tractament de patologies** barrejant teràpies manuals amb diverses tècniques d'electromedicina permet disminuir el dolor i eliminar les contractures, per, posteriorment, amb exercicis correctors, mirar de fer desaparèixer la causa del problema.

La prevenció és el camp mes ampli, interessa als esportistes, als que pateixen sobrecàrregues per la feina o a sedentaris que comencen amb problemes articulars. L'aplicació de diferents tècniques i la correcció de postures produeixen una millora de tot el sistema osteomuscular, cosa que dificulta l'aparició de nous problemes.

ACTUA Serveis Mèdics, fidel al seu compromís de donar una

LA PREVENCIÓ ÉS EL CAMP MES AMPLI, INTERESSA ALS ESPORTISTES, ALS QUE PATEIXEN SOBRECÀRREGUES PER LA FEINA O A SEDENTARIS QUE COMENCEN AMB PROBLEMES ARTICULARS.

atenció tan completa com sigui possible als seus clients, disposa, des dels seus inicis, d'un servei de rehabilitació propi.

El 2008 vàrem inaugurar el centre ACTUA, al carrer Roca i Pinet de Girona. Un equip, de tres fisioterapeutes, una auxiliar i una secretària, amb el suport complementari de professionals en osteopatia, podologia i acupuntura/homeopatia, que fan tots els tractaments amb el mateix esperit de treball que la resta de l'equip: oferir una atenció de màxima qualitat al màxim de propera. ■

ACTUA SERVEIS MÈDICS
CLÍNICA BOFILL
Tel. 972 42 60 77
a/e: consultes@eactua.com

CENTRE DE REHABILITACIÓ ACTUA SERVEIS MÈDICS
C/ Joan Roca i Pinet, 5
Tel. 972 21 63 86
a/e: rehab@eactua.com

EL OLVIDO DE LO NEGRO

Text. **DR. JUAN FRANCISCO CAMPO.** Especialista en medicina interna

A thing of beauty is a joy for ever (Un momento de belleza es un gozo eterno) **(John Keats)**

UNO

Hemos querido olvidar la fealdad, el horror y la muerte, o peor nos han convencido de que ya no tienen cabida en nuestra sociedad. Sin embargo, en el arte las cosas han seguido un camino diferente.

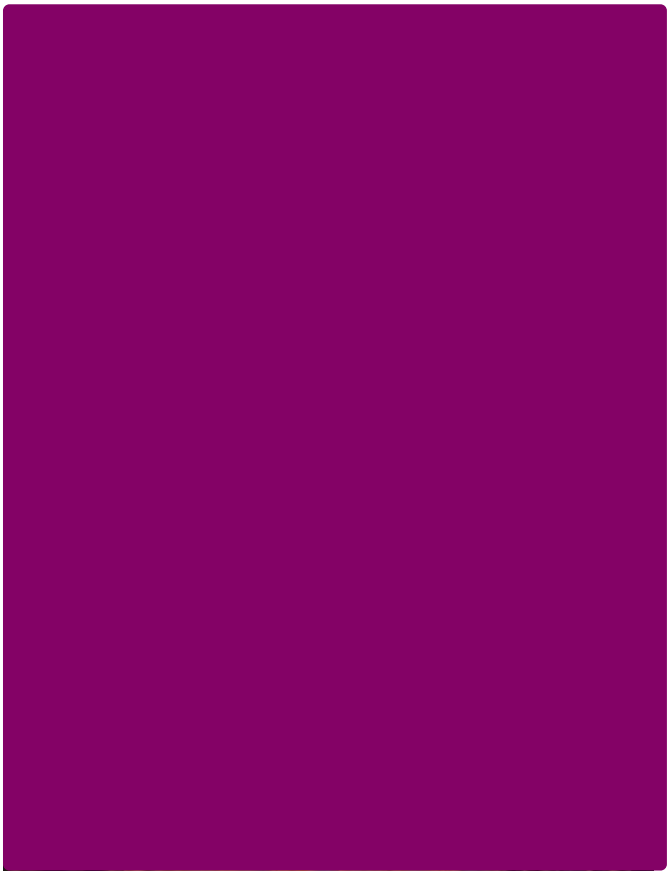
HEMOS QUERIDO OLVIDAR LA FEALDAD, EL HORROR Y LA MUERTE, O PEOR NOS HAN CONVENCIDO DE QUE YA NO TIENEN CABIDA EN NUESTRA SOCIEDAD.

Con Rosenkranz la fealdad adquiere permiso de residencia definitivo en la obra de arte. La fealdad obtiene la posibilidad de representación en el lienzo. Pero inmediatamente después de permitir el acceso de lo feo al territorio de la estética, Rosenkranz debe abordar un problema sorprendente: ¿Cómo es posible que lo feo se haga bello? ¿Cómo es posible que el elemento disonante no transforme en horrible toda la obra?

"En efecto, de pronto descubrimos que la hermosura de un cuadro no reside realmente en la belleza de su asunto" (Gombrich). Del mismo modo, la atrocidad de un cuadro no asienta en la fealdad de los elementos representados. La belleza del lienzo reside en la uniformidad, la regularidad y la armonía que subyace a la apariencia sensible del mismo. Esta apariencia sensible se compone de elementos disonantes y otros hermosos, no obstante, ni unos ni otros afectarán al juicio estético que realicemos de la obra.

Bajo ciertas condiciones ya se aceptaba la representación de lo feo en la obra de arte. En cada período histórico esas condiciones han variado por motivos religiosos, morales, culturales o filosóficos. A partir de Rosenkranz lo feo aborda el lienzo sin necesidad de cumplir condición alguna. Y, sin embargo, el patrón de belleza a salvo malgrétout. La relación entre las partes, incluida la monstruosa, y de las partes con el todo sin alteración.

"Una sola parte discordante es capaz de perturbar el efecto armónico de la belleza que entre muchas pueden causar. Sin embargo, no por esto el objeto deja de ser bello. También la fealdad requiere varias partes discordantes" (Lessing). ¿Cuántas partes discordantes son precisas para que la fealdad se apodere de la tela? Las suficientes para que la relación entre las unidades que componen el lienzo se trastornen; las precisas para trastocar nuestra percepción del patrón de belleza subyacente. A veces con una será suficiente, en otras ocasiones, no habrá bastante con decenas. Si somos capaces de aprehender el patrón, el o los elementos disonantes no enturbiarán nuestro juicio



Estudio sobre el retrato de Inocencio X de Velazquez, por Francis Bacon, 1953. Des Moines Art Center, Iowa

de la obra. Cuando el tema desaparece y la forma figurada deja paso a lenguajes pictóricos novedosos, todavía podemos percibir esa "presencia real" (Steinert) que se oculta en el lienzo. La voluntad de arritmia del artista traicionada por la regularidad de las manchas, la armonía de los colores y la uniformidad de lo amorfo. "El infierno de lo bello" redimido (Rosenkranz).

DOS

El negro absorbe la luz. El negro es el color del luto, del dolor y del abandono.

Los salvados, ciegos para el color. Los hundidos envueltos en humo negro (Primo Levy). El negro emparentado con el silencio, y el silencio hermanado con la nada, y la nada compañera de la desesperanza. Y la desesperanza ajena a los muertos. Y los muertos asqueados del arte. "La injusticia que comete todo arte placentero y en especial el de puro entretenimiento va contra los muertos, contra el dolor acumulado y sin palabra" (Adorno). Una reacción comprensible ante la tragedia y el sinsentido, pero profundamente equivocada. Nada va contra los muertos: ni el arte ni el placer ni el dolor acumulado ni la palabra. Los muertos ya no son, o mejor los muertos son otra cosa: muertos. Y la vida sigue sin ellos, aunque parezca imposible. Y la palabra, el arte y el placer ocupan de nuevo su sitio. Y el dolor se olvida, en una generación o en varias o nunca, pero el negro se desvanece:

CRUZA LA MUERTE CON TRAJE
DE METAL LA PARAMERA
Y LLUEVE SAL Y ESPARCE
CALAVERAS.

Y el llanto de los vivos adopta formas sorprendentes: niega la posibilidad de un tipo de arte, de una clase de música, de una rama de la literatura...para treinta años después, o sesenta o seiscientos, pero después, siempre, observar como rebrotan los imposibles, al principio pesarosos, y más tarde con inusitado vigor. Del llanto de los que vieron, sólo se escucha entonces, el sollozo ahogado de alguno. Sollozo inaudible para la nueva mayoría y recordatorio salmódico del inicio de la tragedia venidera. Lo negro cobrando cuerpo.

Mark Rothko, 1964. Rothko Chapel, Houston, Texas

El arte postulado tras el genocidio se apropia de lo feo (de lo negro) como expresión del mundo circundante. Plasma lo horrendo en los lienzos, le proporciona forma (o no-forma). El teórico del orden propuesto sabe, no obstante, que si se pierde la tensión en la creación de la obra; "si la relación de las partes con el todo le resulta al artista indiferente" (Adorno); si abandonamos la regularidad, la armonía; si nos negamos a aceptar el patrón subyacente transformaremos el arte en decoración aseguraba Bacon.

TRES

Un adolescente, pantalón de cintura baja, auriculares desproporcionados y aspecto aburrido, camina por las galerías del museo con paso vacilante y cansino, mientras con aire distraído pregunta: ¿Y todo esto para qué sirve?

Quizás para nada; quizás para obtener una minúscula porción de belleza, un segundo de gozo eterno; quizás para afirmar con humildad algún día, "A mí la belleza... me ha salvado" (Vladimir Makanin); o quizás, la belleza no sea más que un sueño, y entonces, tengamos la responsabilidad de explicar a nuestro desafiante y joven amigo que debe aprender a perseguir sueños con la esperanza de que las sombras de la vida le atrapen lo más tarde posible. ■

Arfit
Arilla equipaments S.L.
Venda de consumibles informàtics
Venda i instal·lació d'equips informàtics (ordinadors, impressores, fotocopiadores,etc)
Servei tècnic propi
Venda al detall i per empreses de tot tipus d'articles de papereria (sol·liciti el nostre catàleg)
Venda de mobiliari d'oficina
Muntatge i instal·lació d'oficines i despatxos
Disponibilitat i lliurament immediat - Servei a domicili
Ofi experts
Ultònia, 10 - 17002 (Girona) - Tel 972 20 10 87 - Fax 972 22 44 13 - e-mail:arfit1@ofiexperts.es

LA CLÍNICA BOFILL POSA EN MARXA EL **NOU SERVEI DE CIRURGIA OCULOPLÀSTICA, ORBITÀRIA I DE VIES LACRIMALS**

Text **DR. MIGUEL GONZÁLEZ -CANDIAL.** Oftalmòleg, especialista en cirurgia oculoplàstica, orbitària i de vies lacrimals.

El Dr. González -Candial
Llicenciat en Medicina i Cirurgia per la Universitat Autònoma de Barcelona (Vall d'Hebron).
Va fer la residència en Oftalmologia al Regne Unit, al Kent and Sussex Hospital, al Royal Victoria Eye Hospital de Bournemouth i a la Southampton Eye Unit de l'Hospital Universitari de Southampton.
Fellowship quirúrgic al Kent & Sussex Hospital on va rebre formació especialitzada en cirurgia oculoplàstica i de segment anterior.
Fellowship quirúrgic en la Divisió de Cirurgia Plàstica Oftàlmica, Orbitària i Vies Lacrimals del Jules Stein Eye Institute de la Universitat de Califòrnia a Los Angeles (UCLA).

Activitat professional actual
Actualment treballa com a cirurgià oftalmòleg, oculoplàstic de la Clínica Bofill.
Cirurgià i consultor a la Unitat de Cirurgia Plàstica Oftàlmica, Orbitària i Vies Lacrimals de l'Institut de Microcirurgia Ocular de Barcelona.
Cirurgià i consultor a la Unitat de Cirurgia Plàstica Oftàlmica, Orbitària i Vies Lacrimals de l'Hospital General de Catalunya.
Professor, Màster en Cirurgia Plàstica Oftàlmica i Orbitària.
Càtedra de l'Institut de Microcirurgia Ocular.
Facultat de Medicina. Universitat Autònoma de Barcelona.

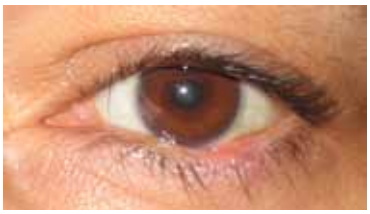
De la mà del Dr. Miguel González-Candial la Clínica Bofill posa en marxa un nou servei de cirurgia oculoplàstica, orbitària i de vies lacrimals.

L'oculoplàstia inclou una varietat de procediments quirúrgics que tracten les malalties de l'òrbita, parpelles, vies lacrimals, així com l'estètica facial i de la mirada.

La ptosi palpebral o caiguda de la parpella superior pot comportar alteració del camp visual parcial o total. Pacients amb ptosi palpebral tenen dificultat per mantenir els ulls oberts, tendeixen a arquejar les celles per compensar la caiguda palpebral. Nens amb ptosi palpebral poden desenvolupar ambliopia (ull gandul).

Com a conseqüència de l'edat, traumatismes o cirurgia prèvia, es pot donar ectropi palpebral en el qual la parpella és desplaçada cap a fora de l'ull, o bé entropi palpebral en què la parpella i les pestanyes són desplaçades cap a l'ull. Si no són tractades, aquestes condicions poden produir ull vermell, irritat, dolorós així com úlceres als ulls.

La presència de nòduls o lesions a les parpelles s'ha d'avaluar, ja que pot tractar-se d'un càncer que afecta aquestes estructures. El tractament consisteix en l'exèresi quirúrgica i la reconstrucció palpebral.



EXEMPLE DE LESIÓ A LA PARPELLA

L'alteració del drenatge de les vies lacrimals es produeix per una obstrucció en el sistema lacrimal. Pot aparèixer llagrimeig, lleganyes, inflamació del lacrimal, etc., i ser necessària una cirurgia anomenada dacriocistorinostomia per corregir-ho. És imprescindible corregir l'obstrucció de la via lacrimal abans de realitzar la cirurgia de les cataractes, per disminuir la probabilitat d'una infecció intraocular.

L'òrbita és la part òssia del crani que conté l'ull. La malaltia més freqüent és l'oftalmopatia tiroïdal (pacients amb ulls sortits). Gràcies a les noves tècniques de descompressió i expansió orbitària, podem oferir la rehabilitació quirúrgica amb la finalitat de retornar al pacient l'aparença que tenia abans de patir aquesta malaltia.

Tractaments de cirurgia oculoplàstica inclouen la millora estètica de les parpelles i de la cara. Les parpelles són estructures molt delicades amb una funció determinada. Cirurgians oftalmòlegs especialistes en oculoplàstia practiquen, entre d'altres, cirurgia de blefaroplàstia per a la correcció de les bosses palpebrals (per accés transconjuntival, sense punts i amb reposició de greix si és necessari) i per a la correcció de l'excés de pell en la parpella superior. Inclouen tècniques de petita incisió que permeten un millor resultat estètic i una recuperació més ràpida del pacient.

Altres tractaments estètics inclouen també la toxina botulínica (BOTOX), pílings facials i farciments amb Hyaluronate (Restylane) per tractar les arrugues i les pèrdues de volum. ■

EXEMPLE PTOSI PALPEBRAL. Abans de la cirurgia:

Després de la cirurgia:

EXEMPLE DE BLEFAROPLASTIA
Exemple de pacient amb "bosses" a ambdós parpelles. Abans de la cirurgia:

Després de la cirurgia:

OFTALMOLOGIA **INFANTIL**

Dr. Joaquim Tarrus Montaner.
Metge oftalmòleg. Oftalmologia pediàtrica.
Col·l. n. 4311 de Girona.
Visual laser, Grup de cirurgia refractiva

Ara que comença un nou curs és el moment de pensar en els ulls dels nostres fills.

El sentit de la vista és el més valuós dels sentits, i és important tenir-ne cura des de la primera infància.

Cal recordar que el procés d'aprenentatge dels nens i el seu rendiment escolar en depenen en gran part.

Tothom fa el que creu més convenient per mantenir a punt els ulls dels seus fills, però estem segurs de fer el correcte?

Actualment existeixen uns **protocols de les societats oftalmològiques internacionals** que marquen d'una manera tècnicament correcta com fer-ho.

En el nounat el pediatre farà una primera exploració ocular per descartar malformacions oculars greus, i s'assegurarà que l'aspecte extern dels ulls és el normal, que les parpelles siguin simètriques i l'alçada sigui la normal. Així mateix observarà el reflex vermell pupil·lar per comprovar la transparència dels mitjans òptics, descartar defectes del marge pupil·lar, pupil·les "blanques" i cataractes congènites. També s'observarà que no presenti moviments oculars irregulars .

La visió en un nounat és molt baixa (s'estima en un 10% de la visió d'un adult), veu la llum, acostuma a mirar cap a les fonts de llum i li molesta la llum intensa, veu objectes i persones però amb molt poca definició.

Als tres o quatre mesos de vida ja pot seguir amb la mirada persones o objectes que es mouen en el seu entorn. En aquesta edat també és important descartar una obstrucció congènita de les vies lacrimals, que afecta un 20% dels nadons.

Si tot això és normal es realitzarà **la primera exploració oftalmològica obligatòria als dos anys i mig o tres anys.** Però convé recordar que si el pediatre o els pares o mestres adverteixen qualsevol anomalia, la consulta es farà sense esperar.

En aquesta exploració s'intentarà avaluar una primera agudesa visual presentant dibuixos al nen perquè els pugui identificar amb cada ull per separat. El grau de visió a aquesta edat no sol superar el 60% de la d'un adult.

Es valora també de manera bàsica la visió dels colors i l'estereòpsia.

Es fa el Cover test per assegurar la bona alineació ocular i descartar l'estrabisme (desviació dels ulls). I es comprova la correcta motilitat ocular.

Aquestes proves són vitals per descartar la presència d'un ull "gandul" o ambliopia , que es presenta en la infància i afecta entre el 3% i el 5% dels nens.

En cas de detectar-se s'haurà de tractar per recuperar la visió amb la graduació correcta i pegats oclusius oculars. Cal tenir en compte que això no serà possible si el diagnòstic es fa més tard dels sis o set anys, i comportarà una seqüela per a tota la vida.

Es practicarà també una primera exploració amb dilatació pupil·lar i es farà una primera graduació objectiva (sense la col·laboració del nen).

En el cas que els pares portin ulleres, cal fer aquest estudi com més aviat millor, ja que hi ha un factor d'herència multifactorial.

Sabem que en aquestes edats un 20% dels nens presenten defectes de graduació ((miopia, hipermetropia, astigmatisme) o ambliopia. I que els nens rares vegades expliquen que no hi veuen bé.

Dels quatre als vuit anys es fan controls anuals. L'agudesa visual normal d'un adult (100%) s'aconsegueix en aquest període de temps (habitualment als cinc o sis anys).

Fins als 12 anys, depenent de si s'han detectat o no anomalies, es faran controls cada un o dos anys. ■

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

L'AL·LÈRGIA **INFANTIL**

Text **DR. JUAN ZATT**. Pediatre especialista en pneumologia i al·lèrgia infantil. Clínica Bofill i Hospital Josep Trueta.

L'al·lèrgia és una malaltia produïda per un trastorn del sistema immunològic que respon de manera anormal davant el contacte amb substàncies (al·lèrgens) que normalment són innòcues per a les persones sanes. En els últims anys la incidència de la malaltia s'ha incrementat de manera notòria, tant pels hàbits de vida que afavoreixen la contaminació ambiental i l'accés a aliments de parts llunyanes del planeta, com també per l'augment i la perfecció de les eines diagnòstiques que faciliten el reconeixement d'aquesta patologia.

Habitualment els signes i símptomes d'aquest trastorn apareixen en etapes precoces de la vida amb manifestacions cutànies (la clàssica dermatitis atòpica del lactant) que en els primers anys de vida es traslladen al tub digestiu i generen al·lèrgia alimentària, que es tradueix amb vòmits, dolor abdominal, urticària i de vegades quadres més severs a nivell respiratori i fins i tot compromís cardiovascular que pot posar en risc la salut d'aquests pacients. En general, en l'edat preescolar i escolar els símptomes cutanis i digestius tendeixen a atenuar-se per donar pas als quadres respiratoris, dins dels quals s'inclouen rinitis, rinoconjuntivitis, laringotraqueïtis i asma d'origen al·lèrgic, totes elles amb variable intensitat tendeixen a mantenir-se durant la resta de la vida de l'individu al·lèrgic. Les manifestacions respiratòries inclouen un ventall de símptomes que van des dels esternuts matinals, la picor de nas i ulls, la secreció nasal abundant que de vegades es confon amb refredats reiterats, la tos i la sensació de falta d'aire.

Aquest procés evolutiu que comença en la pell i acaba en l'aparell respiratori, en l'argot mèdic s'anomena marxa atòpica, de vegades es presenta de manera completa però també té variants, pot no aparèixer el compromís d'algun dels òrgans abans esmentats sense que això tregui transcendència al procés.

Tot i que la malaltia deixada a la seva evolució natural és habitualment progressiva amb símptomes més intensos i amb un deteriorament de la qualitat de vida dels pacients; existeixen en l'actualitat múltiples alternatives terapèutiques que milloren ostensiblement els símptomes i possibiliten que el pacient al·lèrgic desenvolupi una vida pràcticament normal.

El tractament en les al·lèrgies respiratòries està enfocat a disminuir la inflamació, que és el procés que genera la malaltia.

Saps quina és la millor recepta per a la teva salut?

A-S TOTAL

Una assegurança de salut de qualitat
Cobertures de medicina preventiva.
El ventall més ampli de prestacions
(cobreix tractaments que altres entitats no donen).

Sense lletra petita
No enganyem amb ofertes comercials
que suposen no donar o limitar serveis sanitaris.

Amb el quadre mèdic més ampli
Quadre mèdic a tota Espanya amb els millors professionals.

I a un bon preu

ARA AMB TRIPLE DESCOMPTE FAMILIAR

MÚTUA General de Catalunya

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

Això s'aconsegueix de dues maneres, que moltes vegades són complementàries, la primera mitjançant la utilització de medicaments antiinflamatoris (bàsicament corticoides inhalats, que són molt efectius i amb mínims efectes indesitjables) i la segona és mitjançant el tractament dessensibilitzant utilitzant vacunes. Les vacunes són una teràpia natural que conté únicament extractes d'al·lèrgens purificats i a concentracions adequades per no generar reaccions adverses greus, que després de repetides aplicacions provoquen canvis immunològics que redueixen la resposta i per tant els símptomes en l'individu al·lèrgic.

Per a les al·lèrgies alimentàries que fins fa uns anys per controlar-les només hi havia la possibilitat d'excloure l'aliment de la dieta del pacient, actualment són cada vegada més prometedors els tractaments de dessensibilització existents i amb els quals s'obtenen molt bons resultats. Això s'aplica fonamentalment en pacients al·lèrgics a la llet de vaca i a l'ou, que per la seva presència en una àmplia gamma d'aliments elaborats tenen una gran importància des del punt de vista sanitari.

La transcendència de reconèixer aquesta patologia rau a prendre mesures precoces ja que com més aviat es diagnostica i es tracta l'evolució de la malaltia és de millor pronòstic. Amb els mètodes amb què comptem en l'actualitat és possible fer el diagnòstic des dels primers mesos de vida i poder aplicar un tractament adequat per millorar sensiblement la qualitat de vida dels nostres pacients, per això és important estar atent a l'aparició dels símptomes cutanis, digestius i/o respiratoris des d'edats precoces, i davant la sospita de patir una malaltia al·lèrgica consultar de manera ràpida l'especialista. ■

FARMACIA
XIRGU
C/ Santa Clara, 58 · Tel. 204687
GIRONA
Estem especialitzats en:
· HOMEOPATÍA
· NATUROPATÍA
· ALOPATÍA
· FORMULACIÓ MAGISTRAL
· DIETOTERÀPIA
www.farmacia-xirgu.com

MÉS ENLLÀ DEL CONEIXEMENT **DE CONTINGUTS**

Text **ROSA MARIA SOLER.** Directora de l'Escola Casa Nostra, Banyoles.

L'educació és una activitat complexa que es produeix en qualsevol àmbit de la vida, bàsicament a la família i a l'escola on els valors s'han de basar en referents clars, coherents i comuns.

A l'escola, l'educació es construeix sobre dos eixos bàsics, absolutament interrelacionats però alhora diferents: la formació personal en valors i l'adquisició de coneixements. El fet que el nostre centre contingui les tres etapes -educació infantil, primària i ESO-, propicia l'existència d'un projecte continuat i coherent i facilita el seguiment del procés educatiu de l'alumnat al llarg de tots aquests anys.

Ens preocupa sobretot com transmetem valors. Sabem que els valors no es transmeten dogmàticament sinó que s'adquireixen a través de l'exemple i l'experiència. Citant J.M. Terricabras: "Transmetre valors sense experiència és com voler saber què és l'amor sense haver estimat mai ningú o sense que ningú t'estimi". L'honradesa, la coherència, el diàleg i la comprensió, el compromís, la participació han de ser actituds que es palpin a l'aula i en la vida de l'escola.

L'aplicació de programes com "Decideix" i les assemblees de classe en què es debaten situacions reals a l'escola i es planteja la resolució de conflictes que afecten directament els nois i les noies ens permeten aprofundir en les habilitat socials i comunicatives. Amb l'experiència adquireixen, des de l'assertivitat i l'empatia, la capacitat de decisió i esdevenen més resolutius, habilitats imprescindibles per desenvolupar-se amb èxit en el món actual, un món globalitzat i també en crisi en el qual més que mai els valors prenen una dimensió real.

I és en aquest context globalitzat i tecnològic, que els dóna un accés il·limitat a la informació, que l'educació com a transmissió de coneixement també ha canviat. Avui, allò important no és, sobretot, tenir la informació, sinó saber-la escollir. Com en la transmissió de valors, l'adquisició de coneixements requereix més una activitat de coaching per part del professor que no pas de simple transmissor de continguts.

A l'escola ens esforcem per dotar-los de les eines i dels recursos que necessitaran per desenvolupar les seves capacitats cognitives i per gestionar de manera eficient tota la informació que tenen al seu abast, és a dir, comprendre i, amb esperit crític, discernir allò que aporta valor a la seva formació del que és sobrant. Saber prioritzar i focalitzar l'interès és essencial per no desaprofitar oportunitats. ■

IMPLANTOLOGIA **MÍNIMAMENT INVASIVA**

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

L'odontologia moderna s'ha caracteritzat per la introducció de la informàtica, que ha suposat un salt important per a l'estudi i planificació dels nostres tractaments.

Recentment a Espanya apliquem els softwares informàtics en la implantologia, la qual cosa ens permet fer reconstruccions tridimensionals de l'estructura cranial i estudiar l'anatomia dels maxil·lars amb una precisió gairebé del cent per cent. Aquesta tecnologia ens ha permès introduir les tècniques de la implantologia mínimament invasiva, que es realitza sense talls ni sutures perquè prèviament hem seleccionat en el programa les posicions idònies dins dels ossos maxil·lars, per col·locar els implants mitjançant una plantilla quirúrgica.

AQUESTA TÈCNICA ENS PERMET PORTAR LES PRÒTESIS FIXES ALS IMPLANTS EN EL MATEIX ACTE QUIRÚRGIC

Aquesta tècnica ens permet portar les pròtesis fixes als implants en el mateix acte quirúrgic i evitar les molèsties dels aparells amovibles que es porten durant el temps de la integració.

Per descomptat, tota aquesta tecnologia no seria útil sense una aplicació coherent en cada cas, ja que no tots els nostres pacients responen ni es poden tractar amb les mateixes tècniques per a l'obtenció d'un bon resultat. És així com en un nombre important de casos, després d'un estudi exhaustiu, hem de recórrer a les tècniques convencionals per garantir resultats a llarg termini.

TOTA AQUESTA TECNOLOGIA NO SERIA ÚTIL SENSE UNA APLICACIÓ COHERENT EN CADA CAS

A Imatge Dental Girona disposem dels mitjans diagnòstics i l'equip humà necessaris per estudiar cada cas orientat en els requeriments de cada pacient. ■

CONSERVACIÓ **DE CÈL·LULES MARE**

SEVIBE CELLS OBRE EL PRIMER LABORATORI PRIVAT DE PROCESSAMENT DE CÈL·LULES MARE DEL CORDÓ UMBILICAL DE CATALUNYA A GIRONA

Sevibe Cells, companyia dedicada a la conservació privada de cèl·lules mare de la sang i el teixit del cordó umbilical, disposa des d'aquest estiu d'un laboratori propi de processament cel·lular ubicat al Parc Científic i Tecnològic de la Universitat de Girona.

Es tracta del primer laboratori privat de processament cel·lular de Catalunya i la seva localització permet a Sevibe Cells traslladar de manera ràpida i efectiva les mostres des de qualsevol punt d'Espanya, en un temps màxim de 26h, i garantir així uns nivells de viabilitat de la mostra del 98%, valor que reflecteix una excel·lent qualitat cel·lular.

Les mostres de sang i de teixit del cordó umbilical s'extreuen el dia del part, i és un procediment totalment innocu i indolor tant per a la mare com per al nadó. Sevibe Cells ofereix un servei personalitzat amb les màximes garanties de qualitat a través de la figura de l'assistent sanitària, que recull la mostra el dia del part i s'encarrega de revisar-la i de gestionar-ne el trasllat fins al laboratori de processament cel·lular ubicat a Girona. Posteriorment les mostres són traslladades a bancs europeus del Grup Famicord amb els quals col·labora la companyia per garantir-ne a les famílies l'ús privat.

Certificat com a centre sanitari de processament cel·lular i amb Codi de Registre E17895841 atorgat pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, l'equipament sanitari compleix el Reial Decret 1301/2006 que estableix les normes de qualitat i seguretat sobre processament, preservació i emmagatzematge de les cèl·lules i teixits humans.

Per assegurar les màximes garanties de qualitat en el processament de la mostra, el laboratori segueix els estrictes protocols de l'AABB, Associació Americana de Bancs de Sang, i compleix els requeriments de la Certificació Europea GMP de Bones Pràctiques exigits pel Reial Decret 1301/2006.

Actualment, les cèl·lules mare de la sang del cordó umbilical s'utilitzen com a tractament estàndard per a més de 80 malalties relacionades amb el sistema hematològic i immune, com la leucèmia mieloide, el neuroblastoma o l'anèmia de Fanconi, i les cèl·lules mare del teixit del cordó umbilical constitueixen una de les principals línies d'investigació en el camp de la medicina regenerativa.

Les cèl·lules mare són la principal línia de recerca en biomedicina per al tractament de malalties en el futur, i en els últims anys s'ha consolidat com a teràpia els trasplantaments de cèl·lules mare. Els trasplantaments procedents de sang de cordó umbilical han tingut un increment de l'11% a Espanya durant l'últim any. ■

MOVIMENT I PSICOMOTRICITAT
QUÈ IMPLICA EL MOVIMENT DEL NEN?

Text **MONTSE VALLÈS**. Psicomotricista. **CARME SALA**. Psicòloga – Terapeuta

Una de les característiques del nen és la necessitat de moure's. Hi ha nens que sembla que mai es cansin, nens a qui costa centrar l'atenció, que es distreuen fàcilment. Poden ser impulsius, fer les coses sense pensar, excitar-se amb facilitat quan entren en relació amb altres nens, o ser incapaços de veure quan molesten o tot el contrari.

El moviment del nen ens informa de com percep l'entorn material i relacional. El seu moviment és un indici de l'expressió del cos en el seu ser essencial i en la relació amb l'altre. Mitjançant l'acció motriu del nen, podem desxifrar un sentit, observar una forma de ser específica. La seva manera de moure's manifesta la seva capacitat per emprendre una activitat, organitzar-la i realitzar-la (P. Didriche).

Moure's és una acció natural i saludable que tots els nens han de practicar, és el mitjà que tenen els infants per expressar sensacions, emocions, angoixes, per compartir vivències, relacions, impressions, per vivenciar experiències, percepcions, situacions.

La primera relació del nen i la mare és la que genera el moviment d'acció-reacció. El vincle segur entre mare i fill, la relació d'escolta i afecte, porten la mare a donar una resposta adequada a les necessitats de l'infant (J. Bowlby). Aquest primer vincle és el que marcarà de forma significativa l'expressió motriu del nen.

A causa dels ritmes estressants de la nostra societat, cada vegada es desnaturalitza més aquesta primera relació i totes les que vénen darrere. Els nens excessivament moguts sovint són renyats. En ocasions no tenim temps per escoltar, mirar i donar resposta a les seves necessitats. Aquestes intervencions es repeteixen una i una altra vegada i aconsegueixen que augmenti el nerviosisme del nen, reforcen les conductes incorrectes i fan que cada vegada els costi més centrar-se en allò que tenen entre mans.

La feina de la psicomotricista està a saber llegir què s'amaga darrere del moviment del nen. Més enllà de l'anàlisi purament mecànica, cal saber què dóna sentit al moviment del nen. Es tracta de considerar l'aspecte estructural i emocional de l'organització motriu del nen. El psicomotricista amb una actitud d'escolta, d'afecte i de respecte dóna al nen recursos perquè el cos i el moviment passin a tenir un significat, i ofereix al nen la capacitat d'aprendre observant, comprenent, transformant, dialogant amb si mateix i amb els altres. Es crea un vincle que fa que l'infant se senti segur i capaç d'afrontar qualsevol dificultat.

La psicomotricitat no té en compte l'eficiència motriu, sinó que tracta de reestructurar el conjunt de la personalitat, reactivant els processos dialèctics entre el nen i el seu cos i entre el nen i el seu entorn (R.Ouvray). S'utilitza l'acció, el joc del nen dins un espai, un temps, amb un material i un adult que observa, escolta, respecta i dóna sentit a la capacitat manifesta; reaccionant, interactuant, com a company que ajuda a modificar el ritme, el temps, la vivència de l'espai, el to, la percepció dels objectes. Un moment important en la intervenció psicomotriu és el de la representació, a on mitjançant els materials o la paraula l'infant pren distància i consolida tot allò que ha vivenciat. D.W. Winnicott subratllava la importància del joc i l'acció en el procés de maduració del nen.

> EL VINCLE SEGUR ENTRE MARE I FILL, LA RELACIÓ D'ESCOLTA I AFECTE, PORTEN LA MARE A DONAR UNA RESPOSTA ADEQUADA A LES NECESSITATS DE L'INFANT (J. BOWLBY)

Jugant en relació amb l'altre el nen modela el moviment descentrat i el transforma en moviment ajustat. La mirada passa de ser dispersa a ser centrada, focalitzada. El nen creix com a individu conscient que es relaciona amb els objectes, l'espai, els altres amb una actitud de recerca, creativa, oberta a l'experimentació, centrada en el respecte i l'estima.

El treball de la psicomotricista no es defineix només com un treball bidireccional amb el nen/a, sinó que també és necessari un treball interdisciplinari amb el terapeuta familiar, sobretot quan hi ha problemes de conducta, límits, impulsivitat elevada, baixa capacitat d'atenció...

El treball conjunt d'aquests dos professionals fa possible l'assessorament a pares, mestres i professors que interactuen diàriament amb el nen/a, i els guien sobre com actuar, com entendre'ls.

Tot el que es treballa partint del moviment, la mirada i la relació afavoreix les connexions afectives, desenvolupa l'autoconeixement i l'autocontrol, que ajuden a dirigir els pensaments, les emocions i fan el nen capaç de prendre decisions encertades. En definitiva, alimentem l'empatia i la capacitat de resiliència, i donem a l'infant recursos que li permetran superar els entrebancs en moments difícils. ■

PAUTA
centre psicopedagògic

Carme Sala, *Psicòloga – Terapeuta*

C/ Bernat Boades, 70 - 17005 Girona
Tel. 972 22 26 09 - Fax 972 21 08 94

·Ajuda psicoterapèutica, teràpia individual, familiar i de parella.

·Diagnòstic i reeducació en dificultats d'aprenentatge

·Logopèdia

·Orientació professional

·Detecció i tractament de les dificultats en el desenvolupament infantil

LES DIETES DE MODA I **L'ALIMENTACIÓ PERSONALITZADA**

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

Som tan diferents externament com internament.

Ningú reacciona d'igual manera davant un tractament, encara que la majoria d'éssers humans ho facin sota un patró estàndard que ens permet "normalitzar" aquestes reaccions i assumir que tots reaccionem de forma similar.

Veiem que a moltes persones els poden funcionar algunes recomanacions dietètiques, i a d'altres no. En més d'un cas hem vist persones que recomanen la dieta meravellosa que els ha fet perdre deu quilos en sis setmanes a la seva millor amiga, i aquesta tot i seguir les instruccions al peu de la lletra no aconsegueix baixar més de tres quilos. Aquest fenomen respon bàsicament al fet que no som iguals. No reaccionem de forma idèntica, i encara que els principis bàsics i elementals de la dietoteràpia es puguin aplicar de forma general, en la majoria de casos, l'assessoria personalitzada és la clau de l'èxit.

Les dietes de moda (Dukan, PronoKal, dieta Kot, dissociada, la de la sopa...), per temptadores que semblin, no solen tenir en compte molts paràmetres importants que cal valorar com la salut del pacient, les característiques bioquímiques i metabòliques, les possibles malalties, les preferències alimentàries, l'estil de vida, etc. Indiscriminadament, i sovint, sense rigor científic, solen passar a la història per les falses promeses. El risc de seguir una dieta sense el control d'un especialista està en el fet que no han estat pensades ni per a tothom ni per a totes les etapes de la vida. Potser, a una persona adulta, en molt bon estat de salut, fer la dieta de moda per un període de temps curt no arribarà a provocar-li trastorns greus. Però en la majoria de persones (adolescents, esportistes, persones amb estrès, dones pre i menopàusiques, cardiòpates, diabètics...) poden derivar en malaltia.

Per altra banda, les dietes personalitzades o adaptades a l'individu produeixen canvis permanents i a llarg termini, a causa de la modificació en la conducta, el descens de pes gradual (fins a un quilo per setmana) amb fites curtes i renovables quant a pèrdua de pes i sense grans restriccions alimentàries. Eduquen tenint en compte la quantitat i qualitat dels nutrients. Són completes, equilibrades i s'ajusten als gustos i necessitats nutricionals de cada persona. A més, és de vital importància l'autoestima i l'amor propi. No és senzill fer canvis d'hàbits, no és fàcil començar i molt menys encara acceptar que no ens sentim 100% conformes amb la nostra situació actual. Per aquesta raó, la necessitat d'una dieta personalitzada, de ser atès per un professional i de mantenir-hi una estreta comunicació per monitorar l'avanç i ajustar les mesures nutricionals d'acord amb els èxits assolits, és vital.

No existeix major frustració que no aconseguir els objectius marcats, després d'haver seguit tots els consells nutricionals al peu de la lletra, i no haver arribat a les expectatives. No s'ha de menjar més, però tampoc de menys.

Per aconseguir un canvi en la conducta, és clau el conjunt de tècniques que s'utilitzen per ajudar els pacients a desenvolupar habilitats o destreses que els permetin assolir l'objectiu traçat.

LA SALUT ES CONSTRUEIX DIA A DIA.

Més que ajudar la gent a decidir "què" canviar, consisteix a aconseguir que identifiquin "com" canviar.

En la reeducació alimentària s'especifiquen fites clares en funció de cada persona, que puguin ser fàcilment mesurades. És crucial establir objectius concrets i a curt termini, així com desenvolupar estratègies específiques per a cada una.

El tractament està orientat cap a un procés. Un cop establert un objectiu, s'anima el pacient a estudiar els factors que faciliten assolir-lo. L'efectivitat del tractament es basa en tècniques que poden ser apreses i posades a la pràctica. La clau de l'èxit es troba en l'habilitat o destresa per aplicar aquestes tècniques, més que en la força de voluntat de l'individu. Es busquen petits canvis fàcilment assolibles, més que canvis espectaculars que segurament duraran poc en la vida del pacient. ■

Glòria Borrego

EL XANTATGE **EMOCIONAL**

Text **MARIA JESÚS PEINAZO**, Psicòloga de la Clínica Bofill

És una tècnica de manipulació psicològica que utilitza una persona per aconseguir alguna cosa que desitja. El xantatgista es valdrà de les seves estratègies per provocar en la seva "víctima" una barreja de sentiments de por, dubte, obligació i culpa, perquè acabi cedint davant del que ell/ella vulgui. En una situació de xantatge emocional tenim, d'una banda, el xantatgista, i de l'altra, la "víctima". El xantatgista acostuma a fer una petició/demanda que en realitat es tracta d'una exigència encoberta. La víctima s'oposa a complir-la o satisfer-la. Llavors aquí comença el joc de la manipulació ja que el xantatgista no accepta que l'altre no actuï com ell desitja. Els xantatgistes es valen de diferents estratègies per aconseguir el que volen.

1. **Castigar silenciosament:** són aquells que callen ofesos. És difícil suportar el silenci fred d'aquests punidors. Així que per acabar amb aquesta tensió, l'altre acaba cedint a la seva demanda.
2. **Autocastigar-se:** aquest xantatgista és molt dependent i culpa els altres de les seves dificultats. Converteix la seva "víctima" en l'única persona que el pot protegir de la seva fragilitat: "Sense tu no valc res, no em deixis mai ...".
3. **Usar la tergiversació:** el xantatgista titlla d'egoistes, dolents i immadurs els altres al mateix temps que es descriu a si mateix com un ésser comprensiu i bo.
4. **Convertir la "víctima" en mala persona:** "M'has defraudat com a persona"...

5. **Buscar aliats:** involucra altres persones perquè l'ajudin a defensar la seva causa. També recorre a cites, escrits... i insistirà a convèncer-nos que hi ha una sola veritat, la que ell/ella postula.
6. **Fer comparacions negatives:** comparar la persona amb d'altres és una manera de menysprear.
7. **Pressionar:** des del càstig, el victimisme: "Si no et quedes amb mi patiré i el meu dolor serà culpa teva", etc.
8. **El "sermó emocional";** discurs que al·ludeix a l'amor, l'amistat, la parella..., sempre per desprestigiar l'altre: "Pensava que eres una amiga de veritat ...".

Totes aquestes estratègies generen a la "víctima" uns sentiments de por, de culpa intensa, dubtes, etc. que la poden portar a "rendir-se" davant el xantatgista. Aquest sap que necessitem el seu amor i la seva aprovació i es val d'això per extorsionar.

Com detectar que ets víctima de xantatge? Doncs hi ha una sèrie de característiques que fan més vulnerables unes persones al xantatge, aquestes persones tenen molta necessitat d'aprovació, por a l'enuig i a la ira dels altres, una gran necessitat de pau, assumeixen gran responsabilitat per la vida dels altres, alt nivell d'inseguretat pel que fa al seu valor i capacitat.

Tingueu en compte que quan ets pressionat per un xantatgista:

Et disculpes / entres en les seves raons / discuteixes / plores / supliques / canvies o cancel·les plans i cites importants / cedeixes amb l'esperança que sigui l'última vegada / et rendeixes.

A tu et resulta difícil o impossible: defensar la teva posició / enfrontar el que t'està succeint / posar límits / fer saber al xantatgista que la seva conducta és inacceptable.

Com resoldre una situació de xantatge?

És molt important mantenir una comunicació oberta que permeti aclarir els missatges ambigus i punxants. El joc de la manipulació deixa de tenir poder sobre un quan t'adones que ets manipulat. Llavors cal dir al xantatgista com ens fa sentir el que ens diu, demanar-li respecte cap a la nostra manera d'actuar i sentir, i sobretot respectar-nos a nosaltres mateixos, les nostres decisions i el dret que tenim tots a fer ús de la nostra llibertat sempre! Si el xantatgista s'adona que coneixem les seves tècniques, deixarà d'utilitzar-les. ■

ROQUETA-ESTEVE-RIMBAU
ANÀLISIS CLÍNIQUES

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

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

-70 anys de servei a Girona

HORARI D'EXTRACCIONS

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

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

CONEIXES LA COSMÈTICA **PROFESSIONAL?**

Text **DOLORS HORTAL.** Psicòloga i esteticista.

LA CIÈNCIA APLICADA A LA COSMÈTICA

Actualment, trobem en el mercat productes cosmètics de gammes molt diferents. A l'hora de comprar una crema, pots adreçar-te a una perfumeria, una farmàcia, un supermercat, una botiga de productes naturals..., i també sens dubte a un **centre d'estètica professional**.

Tens la seguretat que compres, i per tant t'apliques, la crema que realment necessita la teva pell? Només un professional de la cosmètica t'ho pot explicar i sabrà quin és el cosmètic més adient en cada moment.

Exclusivament en els centres d'estètica específics trobaràs la millor gamma de cosmètica activa i els millors cosmetòlegs qualificats i avalats per reconeguts laboratoris.

PER QUÈ UN COSMÈTIC DE LÍNIA PROFESSIONAL?

A l'hora de decidir quin cosmètic necessites és important que coneguis les diferències entre la cosmètica professional i la comercial.

COSMÈTICA PROFESSIONAL

1. La cosmètica professional conté una més alta concentració de principis actius.
2. L'acció del cosmètic és molt profunda a nivell dèrmic i de nucli cel·lular.
3. Disposa d'una àmplia gamma de productes, molt més específica, per tractar tot tipus de pell (sensible, grassa, envellida, porus oberts, lluentors, granets, arrugues, etc.).
4. Les grans firmes de cosmètica professional tenen els seus propis laboratoris d'investigació i en contacte permanent amb universitats. Innoven en tecnologies exclusives i patents reconegudes.
5. Requereix professionals cosmetòlegs per prescriure i diagnosticar els cosmètics, que tenen en compte l'estat de la pell, l'edat cronològica i l'estació de l'any.
6. La cosmètica professional no creu en cremes "miraculoses", sinó que es basa en un assessorament continuat i real.
7. La cosmètica professional només es pot trobar en instituts de bellesa i centres mèdics autoritzats, perquè, si no, deixaria de ser PROFESSIONAL per ser COMERCIAL.

COSMÈTICA COMERCIAL

1. La concentració de principis actius sol ser més baixa per no tenir problemes amb cap tipus de pell, ja que se'n fa una distribució massiva.
2. La seva acció és més immediata, però actua a nivell més superficial.
3. Disposa també de gamma de productes adaptats a diversos tipus de pell, però en menys quantitat i no tan específics.
4. Hi ha firmes cosmètiques d'alta gamma que disposen de laboratoris que les avalen i molts d'altres que no, i recorren a laboratoris de cosmètica professional per encarregar els seus productes.
5. Aposta per les cremes "miraculoses" per sobre de tot, i es recolza en una publicitat forta i amb molt de glamur.
6. Es troba a la venda en grans magatzems, perfumeries, drogueries..., és la més coneguda pel gran públic i està a l'abast de tothom.
7. És una cosmètica que es compra per impuls, per moda, perquè és l'última novetat, perquè "em va bé", "perquè l'amiga me l'ha recomanat", "perquè m'han donat unes mostres quan he comprat un perfum"... La gent que en compra no demana cap assessorament professional.

EL MEU CONSELL

Un cosmètic no és tan sols un producte amb glamur, innovador, una crema "que sempre em va bé", que "m'ha recomanat una amiga",etc. Un cosmètic és un conjunt de principis actius que tracten un **òrgan que és la pell**. No hi ha cosmètics dolents en el mercat, sinó aplicacions mal aconsellades.

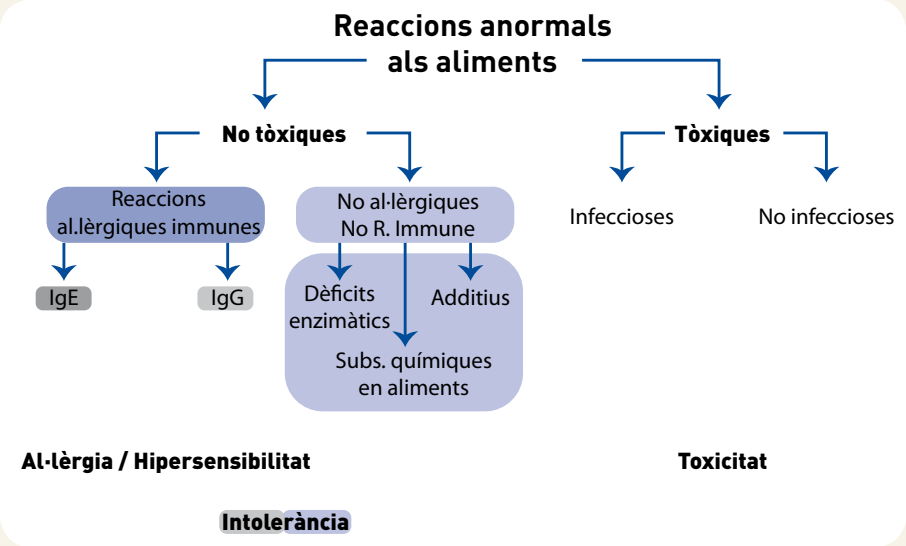
Si realment vols gaudir d'un bon equilibri i un seguiment antiedat, deixa't assessorar per especialistes de la cosmètica professional, notaràs la diferència perquè "**la pell sana és la nostra professió**". ■

REACCIONS ADVERSES **ALS ALIMENTS**

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

L'analítica de les reaccions que els aliments produeixen en el nostre organisme és una demanda cada dia més freqüent en el laboratori clínic. En aquest article intentarem diferenciar els diversos tipus de reaccions que els aliments poden produir.

Tenim diferents tipus de reaccions adverses:



Reaccions tòxiques, són la conseqüència d'ingerir un aliment amb una substància tòxica, ja sigui part de l'aliment (p. ex. els bolets), o bé generats pel mateix aliment (p. ex. producció endògena d'histamina), o afegits (bacteris, fongs...). Aquesta reacció pot ser amb característiques clíniques molt semblants a la reacció al·lèrgica.

Reaccions no tòxiques, reaccions que es produeixen en determinats individus sensibles a la ingestió d'un determinat aliment. Aquí podem diferenciar:

Hipersensibilitat alimentària o al·lèrgia alimentària: secundàries a la ingesta amb una patogènia immunològica comprovada, és a dir, perquè una reacció adversa a un aliment sigui considerada una al·lèrgia ha de tenir una base immunològica.

Intolerància: indica la resposta anormal a un aliment o additiu que passa en alguns individus en la qual sembla no intervenir-hi el sistema immunològic, almenys a través de l'activació de la immunoglobulina E.

La intolerància pot ser metabòlica, en relació amb un dèficit enzimàtic (p. ex. dèficit de lactasa...), farmacològica per compostos químics presents de forma natural en els aliments (histamina,fenilalanina...) o indeterminada, en la qual participen altres mecanismes.

Quan parlem del test d'intolerància alimentària, estaria dins del grup d'indeterminats.

Estudis recents han vist que determinats aliments poden respondre d'una forma anormal, que en alguns casos poden desencadenar trastorns digestius, i en altres, les manifestacions poden ser insidioses i difícils de relacionar amb l'aliment, precisament perquè són patologies moderades i de tipus crònic (processos dermatològics: acne,èczema...), trastorns gastrointestinals, molèsties neurològiques (mal de cap, migranya...), trastorns psicològics (depressió, cansament...), així com l'obesitat en persones que no responen als tractaments habituals d'aprimament.

Els antígens alimentaris són presentats als limfòcits per a la producció d'anticossos, és a dir, per la resposta immunològica heterogènia, però en la qual predomina la producció d'immunoglobulina A i la supressió de la resposta a la immunoglobulina E. En condicions normals, petites quantitats de macromolècules alimentàries són absorbides i ràpidament neutralitzades per immunoglobulines circulants, formant immunocomplexos, que contenen immunoglobulines A o G i que són detectables d'una a tres hores després de la ingesta, però que ràpidament desapareixen sense ocasionar patologia.

Hi ha estudis que relacionen reaccions d'hipersensibilitat per immunoglobulina G. D'aquesta manera, la contínua ingestió dels aliments als quals s'és sensible provoca una constant presència d'anticossos tipus IgG en el torrent sanguini, que serien els causants d'aquesta intolerància.

Que ens quedi clar:

Parlem d'**AL·LÈRGIA** alimentària quan hi ha resposta immune a través de la immunoglobulina E.

Parlem d'**INTOLERÀNCIA** alimentària en diverses situacions:

- **Dèficits enzimàtics**
- **Per compostos químics**
- **Formació continuada d'anticossos tipus IgG** ■

GEL D'**ALOE VERA**

Text **GENCIANA**

La paraula àloe prové de l'àrab alloeh, que significa 'amarg', i de la paraula *vera* del llatí *verum*, que significa 'veritable'. Existeixen 300 espècies d'àloe, encara que la més utilitzada per les seves propietats és *Aloe barbadensis miller*.

En l'actualitat s'elaboren diverses presentacions d'àloe, unes per a ús intern (càpsules, pastilles, sucs...) útils per a diferents alteracions i altres per a ús extern, entre les quals destaca el gel d'*Aloe vera*, elaborat a partir del parènquima o polpa de les fulles.

El gel d'*Aloe vera*, per resultar efectiu i segur, ha de contenir un mínim de 7000 mg/l de mucopolisacàrids, ha d'estar elaborat en fred i exempt de pesticides i fertilitzants químics. Hi ha una àmplia varietat de presentacions, encara que les més efectives són les que contenen, a més, arbre del te (arbre originari d'Austràlia amb acció antibacteriana, antivírica i antifúngica), també resulta molt efectiva la sinergia d'*Aloe vera* amb argània (argan), molt hidratant i antiedat, i rosa mosqueta (molt regenerativa del teixit cutani).

La utilització del gel d'*Aloe vera* és molt àmplia, depenent de la formulació, ja que es tracta d'una planta molt polivalent, una de les principals aplicacions és per a lesions menors de la pell, ja que actua com a antiinflamatori, cicatritzant de ferides i talls, cremades, picades d'insectes, irritacions, antisèptic, hidratant i emol·lient. En la zona bucal és útil en la inflamació de les genives, nafres...; en cosmètica s'utilitza també per a l'acne, després de la depilació i l'afaitat, per a la cura de les ungles, per a una correcta nutrició de la pell...

El gel d'*Aloe vera* ens ajuda a mantenir-nos sans i amb una agradable qualitat de vida. ■

FESTES, ANIVERSARIS, NADAL, **VETLLADES SENSE GLUTEN**

Text **ROSER GAYÀ GÜELL,** 0% Gluten

La celiaquia és una malaltia intestinal crònica relativament comuna, i és precisament perquè cada vegada hi ha més persones que són diagnosticades amb aquesta malaltia que el ventall de productes ha crescut de manera exponencial en els darrers anys.

Així doncs, per a celebracions, com per exemple el Nadal, disposem de xocolatines, lots del tió, tortell de Reis, neules i torrons. I per encàrrec, inclús et podem cuinar el menú que més t'agradi.

D'altra banda, per a aniversaris o altres esdeveniments disposem d'una àmplia gamma de pastissos, braços de gitano, gelats de l'Ampurdanesa.

Fa anys que treballem amb aquests productes i vetllem perquè els nostres clients gaudeixin d'una alimentació tan normalitzada i diversa com sigui possible. Per tant, ens agradaria anunciar que properament, al llarg del primer trimestre del 2012, llançarem la nova web:

www.zeropercentgluten.com

amb botiga en línia. ■

Esperem que us sigui de molta utilitat.

0% gluten

Plaça Mercat del Lleó
Lloc: 200-201-202

ELABOREM PER ENCÀRREG
972 20 08 14
girona@zeropercentgluten.com
www.zeropercentgluten.com

A 0% Gluten tenim les millors marques del mercat. A més hi trobaràs altres productes de característiques especials com ara: productes sense lactosa, sense blat, sense ou afegit, altres sense soja afegida, ni conservants, ni colorants.
També elaborem tot tipus de plats cuinats frescos i congelats.

Fleca i Pastisseria
Carnisseria i Xarcuteria
Pastes per a la sopa
Fideus - Macarrons
Canelons - Lasanya - Pizzes
Llaminadures
Xocolates

la botiga ideal per celiacs i al·lèrgics alimentaris

GENCIANA

Ronda Pare Claret, 15
17001 GIRONA
Tel. 972 20 87 87
info@genciana.es

·Osteopatia
·Naturopatia
·Homeopatia
·Acupuntura
·Medicina Xinesa
·Tractaments infantils
·Cosmètica natural
·Flors de Bach
·Dietètica

LA VOSTRE BOTIGA A INTERNET
www.genciana.es

GESESA

ESPECIALISTES EN SERVEIS DE NETEJA
DEL SECTOR SANITARI I EDUCATIU

902 112 774

Mail: info@gesesa.net

CARPACCIO DE CEPS AMB GAMBES DE PALAMÓS I VINAGRETA DE SÈSAM I MEL

Text **JOAN i LAURA**. Restaurant DIVINIUM

El cep o sureny (Boletus edulis) és el bolet per excel·lència, un dels més apreciats arreu d'Europa. Surt a finals d'estiu o a la tardor i té una aroma molt intensa i particular.

Amb el barret, primer hemisfèric i després convex, de color marró castany. La superfície és viscosa i amb rugositats, i el peu és quasi ovoide i en forma de cilindre en els exemplars adults.

És molt comestible, es pot menjar cru, assecat, cuit i amb oli.

Nosaltres us el presentem en carpaccio, totalment cru acompanyat d'unes gambes de Palamós i una lleugera vinagreta.

Primer de tot netegem els bolets, els laminem i els disposem en forma de mosaic al cim d'un plat.

Seguidament posarem oli a la paella i el deixarem escalfar.

Retirem la paella del foc i hi posem les gambes fresques, tan sols per donar-los un toc de calor i que no quedin gaire cuites.

Per a la vinagreta utilitzarem un oli d'oliva verge suau, oli de sèsam, que ens donarà el toc exòtic, vinagre balsàmic de Mòdena i mel de romaní, que ens aportarà unes aromes silvestres.

Per últim només caldrà amanir els ceps amb la preparació anterior i abocar-li un xic de l'oli calent de coure les gambes.

I ja està llest per gaudir un dels millors plats de la nostra gastronomia.

Bon profit!

DECORACIÓ PER A **CELEBRACIONS ESPECIALS**

Text **FINA GUIVES**. Freesia

La decoració és un dels elements principals per a qualsevol celebració, però ho és encara més en celebracions especials com el Nadal, Halloween, Carnestoltes, aniversaris, Pasqua, etc.

Com a primera bona premissa per decorar la nostra llar i la taula, podem basar-nos en l'estació en què ens trobem i llavors, clarament, en el tipus de celebració.

A continuació mostraré alguns exemples d'elements decoratius, però abans m'agradaria recordar uns aspectes generals que va bé tenir en compte a l'hora de marcar un estil o triar la decoració adequada al moment i a l'estil de la llar:

- Un ornament mai ha de ser un destorb.
- No s'ha de col·locar res sense sentit.
- L'estil ha de reflectir la nostra personalitat i no el nostre nivell d'ingressos.
- L'entorn ha de ser agradable, harmoniós i equilibrat.
- Hem de mirar de no barrejar estils.

Exemple de decoració en què preval l'esperit de l'alta costura, un toc d'elegància amb materials nobles.

Pel que fa a la taula:

- Una taula elegant és una taula que no està carregada.
- Els elements decoratius no poden ser voluminosos.
- Un ornament decoratiu no ha d'impedir ni la visió ni la conversa dels convidats.
- Els canelobres amb espelmes només es posen si es tracta d'un sopar.
- Les espelmes dels canelobres s'encenen una vegada els comensals estan asseguts.
- Ni centres de flors, ni espelmes, ni cap tipus de decoració a la taula ha de desprendre cap olor.

Exemple de taula de Nadal on el protagonisme el té el vidre i el cristall. Símbol de puresa enlluernadora.

Exemple de decoració quan hi ha nens a casa.

freesia
Fina Guives

Freesia Natural
Freesia Decoració
Freesia Espais

Freesia
C/ Pare Claret 12 - 17002 Girona - Tel. 972 20 58 10 - Tel. 972 21 65 06
Fax 972 22 18 81 - freesia@freesia-finaguives.com

www.freesia-finaguives.com

nivell mig

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

nivell alt

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

solució nivell mig

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

solució nivell alt

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

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

SOPA DE LLETRES

En aquesta sopa de lletres hi ha els noms de 10 ocells:

Colom
Cigonya
Falciot
Pardal
Mussol
Perdiu
Oriol
Garsa
Rossinyol
Oreneta

Podem informar-te de quina mortalitat causa el tabac, de quantes malalties provoca... i inclús, podem ensenyar-te imatges realment esgarrifoses però...

NO CREIEM QUE ET SERVEIXI DE RES.

L'única premissa que serveix realment per deixar de fumar és

VOLER DEIXAR DE FUMAR.

Regala't salut!

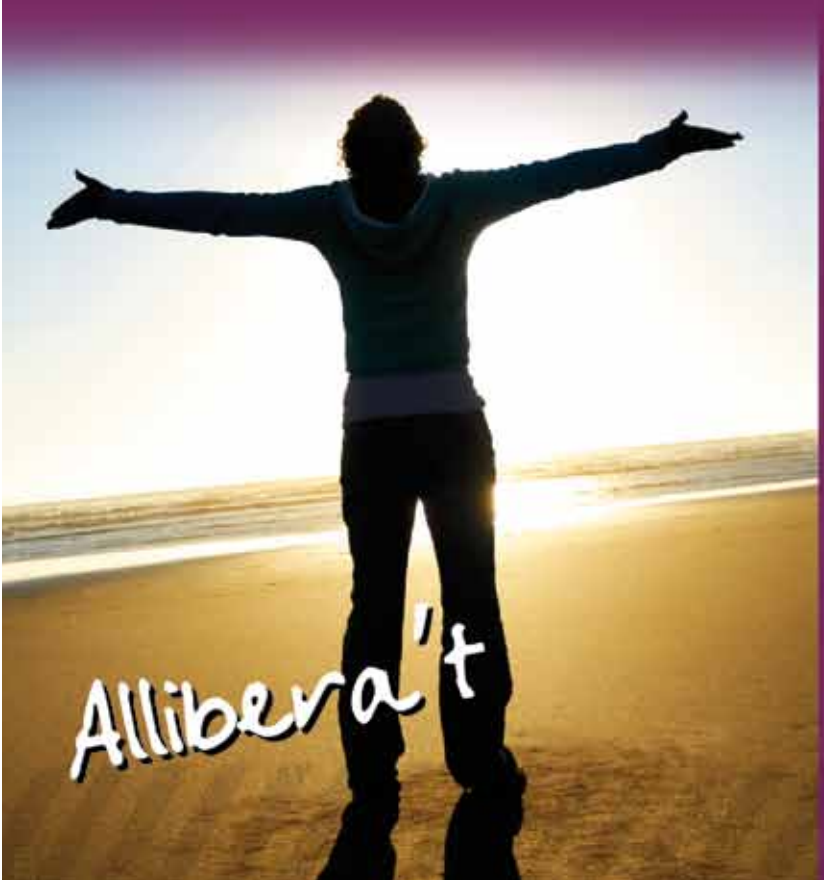
VOLS FER-HO?

Només si la resposta és

SÍ, HO VULL,

PODEM AJUDAR-TE.

PROGRAMA ANTITABAQUISME



CLÍNICA BOFILL

Per a més informació truqueu al

972 20 43 50, ext. 515

O bé envieu un correu electrònic a:

novullfumar@clinicabofill.net

i ens posarem en contacte

montepio
GIRONA
mutualitat de salut

Avui veurem el germanet en una tele.
COBERTURA ASSISTÈNCIA D'EMBARÀS I PART

A casa estem en forma
PREVENCIÓ DE SALUT FAMILIAR
MEDICINA PRIMÀRIA I ESPECIALITZADA

El pare no es preocupa si es posa malalt
APROFITA ELS AVANTATGES FISCALS

Farem la volta al món!
ASSISTÈNCIA EN VIATGE 365 DIES 24H.

un centre mèdic propi a la ciutat de Girona, Giromèdic

Centre Mèdic Assistencial

Et cuidem tota la vida.
Especialistes en assegurances de salut.
informa-te'n 972 486 486
www.montepiogirona.com GIRONA • FIGUERES • BANYOLES

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

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

C/ Juli Garreta 12 baixos. Girona
Tel. 972 224 771