



“La Mútua”

MÚTUA DE GRANOLLERS M.P.S.

Publicació núm. 36 desembre 2014-juny 2015



**XVI CONCURS DE DIBUIX
DE NADAL pg.12**



**CONFERÈNCIES SOBRE
SEXUALITAT pg.12**



**DIABETIS MELLITUS
pg.10-11**



**SIGNATURA DEL CONVENI ENTRE
L'AJUNTAMENT DE SANT CUGAT Y
MÚTUA DE GRANOLLERS**



**SESSIÓ INFORMATIVA PER SOCIS DE
"LA MÚTUA FAMILIAR"**

Un somriure és per sempre!



Pròtesi completa inferior i superior 40% de descompte

Pacients privats

*finançament a mida.

C/ Agustí Vinyamata 7-9-11 · Granollers · Tel. 93 693 44 59



CEMAV

CENTRE DE MEDICINA AVANÇADA DEL VALLÈS

SERVEIS CEMAV

DIAGNÒSTIC PER LA IMATGE (CEDIV)

- Ressonància magnètica
- TAC
- Densitometria
- Ecografia
- Mamografia
- Ortopantomografia
- Radiologia convencional

TRAUMATOLOGIA

CIRURGIA GENERAL I
DE L'APARELL DIGESTIU
PROCTOLOGIA I
TÈNIQUES LÀSER

SEXOLOGIA

CIRURGIA ESTÈTICA I PLÀSTICA

CLÍNICA DENTAL I IMPLANTOLÒGICA

RECONeixEMENTS MÈDICS
OFICIALS-B0062 / CARNET
DE CONDUIR

MEDICINA FÍSICA I REHABILITADORA

DEPENDENTIA VALLÈS

PSIQUIATRIA

OSTEOPATIA

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

PSICOLOGIA CLÍNICA

OFTALMOLOGIA I MICROCIRURGIA OCULAR CLÍNICA DEL DOLOR

CARDIOLOGIA

MEDICINA INTERNA

PODOLOGIA

LABORATORI D'ANÀLISIS CLÍNICS

C/ Agustí Vinyamata, 7-9-11
08402 · Granollers
Tel. 93 693 44 55

NOVA WEB: www.cemav.cat

EDITORIAL



Benvolgut soci, sòcia:

Estem acabant el 2014, gairebé sense adonar-nos ha passat un any més però aquest, amb canvis de caràcter social i polític sense precedents en els últims temps. La situació econòmica, però, sembla que fa un gir, petit, però positiu i això es reflecteix amb gairebé tots els indicadors: nivell d'atur, que tot i que encara és elevat, no està als nivells de l'any passat, i també el progressiu augment del consum privat.

Una altra cosa són els esdeveniments polítics recents, que evolucionen de manera inexorable gràcies a la gran mobilització de la ciutadania que està donant una lliçó de maduresa a tots els estaments polítics i socials.

Aliens però expectants a aquesta situació, La Mútua continua amb el seu tarannà de servei al soci. Cal destacar que aquest ha estat un any ple reptes importants que acabarem assolint, actualment Mútua de Granollers es troba immersa en un procés d'adaptació tarifari, tal com ja vam avançar a l'Assemblea General del juny. La Pòlissa de "La Mútua Familiar" que té la majoria de socis inscrits

transformarà el seu model per adaptar-se a les necessitats del món assegurador actual aconseguint així ser més competitiu i alhora solidari. Mantenint com sempre un compromís clar cap a les persones que ens han fet confiança durant tants anys.

Això no ha de representar un sobre esforç inassolible econòmicament sinó més aviat un esforç en l'àmbit de la solidaritat per cada tram d'edat, de tal manera que la gent jove pagarà menys i la gent gran pagarà el mínim possible segons el tram en què es trobi.

A partir de l'1 de gener de 2015, el preu de les quotes per a les pòlisses de "La Mútua Familiar" ja incorporarà el "Descompte Solidari". Descomptes que poden arribar a un 80% respecte a l'increment que suposa la nova tarifa en aquells socis que fa més anys que formen part de la nostra entitat. En tots els casos, els socis majors de 60 anys, seguiran fruit, a casa nostra, de la quota més econòmica del mercat. En les pàgines interiors de la revista d'enguany i trobaran una explicació més acurada i entenedora.

Som una entitat solvent, i ara tenim el coixí suficient per fer aquest esforç solidari envers a tots els socis, ara doncs és el moment adequat per dur a terme aquesta adaptació tarifària, per garantir de cara al futur, ser una entitat molt més competitiva, amb més qualitat de servei des de la proximitat i l'atenció personalitzada que ens caracteritzen, que és l'objectiu final de Mútua de Granollers.

Per tot això hem posat en funcionament des del mes de novembre un servei d'atenció personalitzada que atendra i resoldrà tots els dubtes respecte a les noves quotes de la pòlissa de "La Mútua Familiar". La resta de la revista inclou com sempre, articles mèdics atractius que poden ser d'interès per tots vostès.

Volem continuar sent per a vostè i la seva família, així com per la resta de socis, un referent per gaudir d'uns serveis sanitaris asseguradors de primer nivell, pròxims i de màxima qualitat.

Bon Nadal i Felix Any Nou!

Ricard Blanch i Mas
Director General de La Mútua de Granollers

SUMARI

Pg.4-5

ADAPTACIÓ DE MODEL TARIFARI DE LA MÚTUA FAMILIAR

Pg.6

LA MÚTUA KIDS

Pg.7

CLUB MÚTUA

Pg.8-9

ENTREVISTA: JORDI PÉREZ CAPDEVILA / Organitzador d'Ironman Barcelona

Pg.10-11

SALUT: DIABETIS MELLITUS

Pg.12-13

ACTUALITAT: NOTÍCIES

Pg.14

EXPLORACIÓ: NEUROPSICOLOGIA I DEMÈNCIA

Pg.15

BENVINGUTS NADONS

PRESENTACIÓ DE L'ADAPTACIÓ DE MODEL TARIFARI DE "LA MÚTUA FAMILIAR"

Octubre 2014

Ser competitiu des de la solidaritat és un dels objectius de l'acció de govern de la Junta que volem compartir amb tots els socis.

Únicament des del coneixement i l'experiència compartida s'arriba al convenciment que aquests conceptes, aparentment antagònics, són en realitat possibles en una entitat que, com la nostra, només pretén oferir els millors serveis als seus associats, sense buscar en cap moment l'afany de lucre.

Mútua de Granollers és per definició solidària i vol continuar sent-ho. Els nostres socis en són copropietaris i la Junta vol ser garant d'aquest valor, fent-lo perdurable en el temps en la mesura que això sigui econòmicament viable.

És per això que, tot i la fortalesa actual (sol·lència contrastada; resultats dels darrers exercicis econòmics reeixits malgrat la crisi; segona Mutualitat de salut a Catalunya...),

hem de ser realistes amb el present per mirar d'assegurar el futur.

El nostre model basat en el binomi "**La Mútua Familiar + Clínica**" explica on som. Mentre això s'ha anat mantenint estable, la mútua familiar formulada des de la quota única ha continuat sent una assegurança d'èxit. Darrerament, però, factors com: la millora i apropament dels serveis als mutualistes ("Cemav", habitacions privades a l'Hospital General de Granollers, quadre mèdic obert, etc.) i la realitat socioeconòmica actual (on el preu és el factor clau de la compra del servei pels més joves) han trencat aquest equilibri, i ens porten a haver d'adaptar el model de quota única de "**La Mútua Familiar**" fins ara vigent.

Per contra, si no ho fem, estarem abocats ha anar perdent assegurats a favor d'altres entitats que ja fa temps han deixat de banda l'esperit mutual per presentar propostes tarifàries molt agressives i per tant, molt més competitives per les persones de menys edat.

Així doncs, ara ens toca fixar un nou full de ruta que tingui per objectiu que el nostre producte estrella torni a ser competitiu, sostenible, i alhora i d'una forma molt especial i singular, mantingui el seu esperit mutualista i solidari.

D'acord amb aquestes premisses, s'ha treballat amb diversos escenaris fins a trobar la fórmula que pensem assegurarà la implementació d'aquest nou model, complint amb els principis que l'han inspirat.

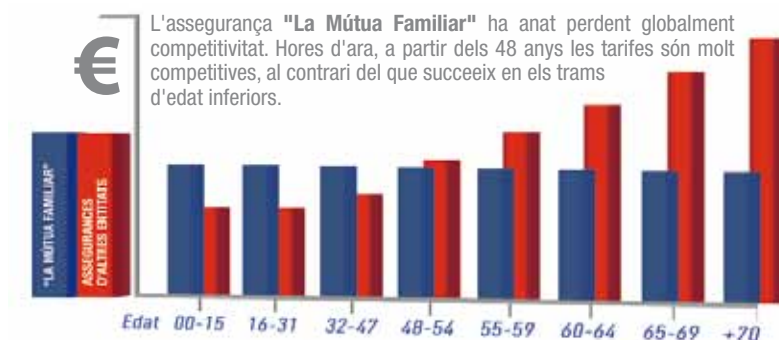
Per tant, amb el propòsit que aquesta adaptació tarifària pugui ser assimilada amb naturalitat per tots els nostres associats on els mutualistes fins a 48 anys veuran reduïda la seva quota i només els més grans de 59 la veuran augmentada gradualment, hem pres la iniciativa d'aplicar les noves tarifes d'acord amb els següents:

PRINCIPIS FONAMENTALS

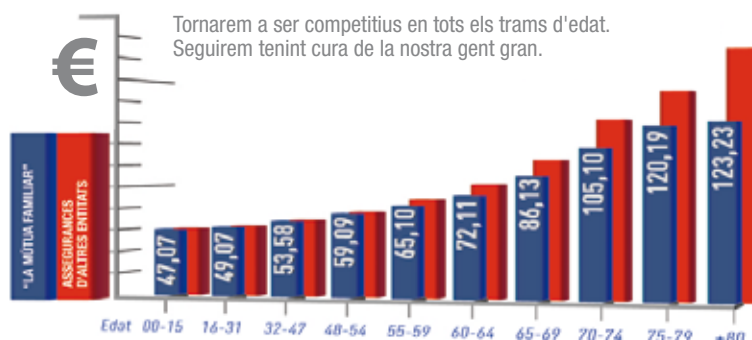
1. Valorem la confiança.

La Mútua té més de 60 anys d'història i si ha assolit el nivell actual, amb un patrimo-

2014: "LA MÚTUA FAMILIAR" TARIFA ÚNICA VS. ALTRES ASSEGURANCES TARIFA VARIABLE



2015: "LA MÚTUA FAMILIAR" TARIFA VARIABLE VS. ALTRES ASSEGURANCES TARIFA VARIABLE



ni considerable i uns recursos econòmics més que notables, ha estat possible, entre altres factors, per la confiança de totes les persones que al llarg d'aquests anys han estat socis i sòcies de la nostra entitat.

2. Reconeixem la fidelitat.

Les persones i famílies que, a més, s'han mantingut fidels al mutualisme des de joves, aportant les seves quotes a l'entitat, sense fer ús moltes vegades dels seus serveis, han de merèixer una especial consideració quan arriben a aquella edat que, per naturalesa, han o hauran de tenir molta més cura de la seva salut.

3. Recuperem competitivitat.

L'adaptació de model tarifari de quota única a variable suposa, per la gent de més de 59 anys, un augment del preu superior al que hauria estat l'habitual, mentre que, com ja s'ha dit, aquells socis per sota dels 48 anys veuran clarament reduïda la seva quota.

4. Promovem un canvi tranquil.

Així doncs, en el moment de dur a terme aquesta adaptació, hem cregut convenient aplicar una fórmula que compensi l'esforç de tots aquests socis mutualistes que durant molts anys han ajudat a fer créixer la Mútua de Granollers i es faciliti d'aquesta manera un traspàs moderat i gradual d'un sistema tarifari a l'altre.

I aquesta és la fórmula sostenible i solidària que hem definit per fer possible una adaptació de tarifes assumible per tothom:

A. A partir de 60 anys o més de l'assegurad, s'han establert uns descomptes per fidelitat, de tal manera que sobre l'increment resultant entre la tarifa del 2014 i la vigent pel 2015 (tarifes d'acord amb l'estudi actuarial), s'aplicaran descomptes que aniran des del 5% per aquells mutualistes amb una antiguitat de més de 5 anys, esglaonadament fins al 80% pels assegurats de més de 30 anys.

B. Tanmateix s'estableix un topall màxim pel qual cap pòlissa pagarà més del 30% respecte a la tarifa del 2014.

C. En el seu conjunt, aquest esforç solidari que hem aprovat equival al 12% sobre el total de la recaptació prevista per tota la cartera de la "Pòlissa - Mútua Familiar", o, dit d'una altra manera, el

60% del total del seu marge pressupostat es destinarà a aquest propòsit.

D. Com sigui que aquest important esforç té sentit si es manté la solidaritat individual dins de cada pòlissa familiar, entenent que no es pot demanar que la resta

bilitat de gaudir de cap dels descomptes esmentats.

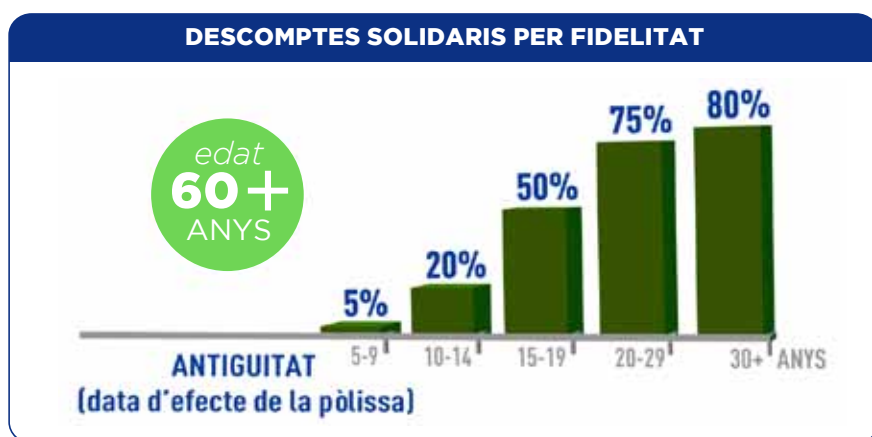
E. Aquesta fórmula, emparada per un reglament que compti amb el vistiplau de l'Actuari, es podrà continuar aplicant en anys posteriors sempre que aquesta línia

La Mútua de Granollers és per definició solidària i vol continuar sent-ho.

de socis i la mateixa Mútua siguin solidaris si una família -internament- deixa de ser-ho, cal que expliquem i advertim que en el supòsit que es doni de baixa voluntària algun membre integrant d'una pòlissa, és considerará rescindida aquella pòlissa en el seu conjunt, aplicant-se als socis que continuïn formant part de la Mútua de Granollers els nous preus vigents pels seus trams d'edat, sense possi-

de descomptes hagi resultat viable pel finançament del conjunt de l'entitat.

Per tot plegat, la decisió sobre l'adaptació tarifària l'hem pres des de la responsabilitat, per seguir essent competitiu i per assegurar el futur de la nostra entitat, però també des de la voluntat, per mantenir els valors solidaris que han caracteritzat a la Mútua de Granollers històricament.



Exemples simulacions.





Durant més de 60 anys La Mútua de Granollers ha estat treballant per donar un servei mèdic-assegurador de primer nivell a Granollers i rodalies, però al mateix temps no ha deixat de banda el seu compromís amb la ciutat que acull el principal referent de la Mutualitat, la Clínica del Carme.

La **coparticipació** en el creixement de la ciutat ha estat evident des dels seus inicis, i un cop més d'aquest esforç comú es crearà un esdeveniment sociocultural de primer nivell.

La Mútua de Granollers com en molts altres actes de la ciutat, vol tornar part de la **solidaritat** que els seus mutualistes aporten a l'entitat, amb una activitat que ajudi a la cohesió social, **familiar** i ciutadana.

La Mútua Kids neix amb l'esperit emprenedor d'una primera edició **innovadora** i plena d'il·lusions, on any rere any volem consolidar aquesta cursa lúdica-festiva en un esdeveniment de **futur**, únic i familiar on des dels més petits als més grans puguin trobar-se i gaudir de fer esport. Junts com sempre amb Granollers,

La Mútua Kids neix amb l'esperit emprenedor d'una primera edició innovadora.

La Mútua Kids és una iniciativa social promociionada per la Mútua de Granollers amb la qual es vol acostar a petits i joves a una cursa popular sense caire competitiu on, per un dia, l'esport i la salut estiguin de manifest.

“La Mútua” vol i desitja exportar ciutat i il·lusions, per això aquest esdeveniment estarà obert a tots els nens de la ciutat, així com participants d'altres localitats veïnes que vulguin afegir-s'hi.

1 Logo Mútua Kids.

2 La Mútua col·labora amb el Cross de Sant Cugat.



B10 GRANOLLERS

Torres i Bages, 7
Granollers
T. 650 711 841
Condicions especials pels
socis de "La Mútua".

BOIL FERNÀNDEZ GELI

Roger de Flor, 86 1º 3ª
Granollers
T. 93 879 54 59
Condicions especials en
serveis jurídics.

CENTRE

AUDITIU ACTIVITA
T. 93 840 17 02
Primer estudi gratuït.
10% de descompte
en audífons.

CENTRE COMARCAL D'AMBULÀNCIES

T. 902 11 20 62
50% de descompte
sobre preus a particulars.

CEDIV (DENSITOMETRIA)

Agustí Vinyamata, 7-9-11
Granollers
T. 93 693 44 55
Preus especials pels
socis de "La Mútua".

CLUB TENNIS ELS GORCHS

Av. Gorchs, s/n Llerona
Les Franqueses del Vallès
T. 93 849 34 30
50% de descompte
en la quota d'entrada familiar.

CRACKSPORTSCLUB

Turó Bruguet, 2
Granollers
T. 93 879 69 15
Condicions especials pels
socis de "La Mútua".

SVELTA Llenceria i Complements

C/ Bartomeu Brufalt, 33
Granollers
T. 93 849 32 82
10% de descompte en qualsevol
article.

EL DAU

SERVEI NEUROPSICOLOGIA

Roger de Flor, 33 1r 1ª
Granollers
T. 93 879 38 26
Descomptes especials en instrument.

ESPORT CLUB GRANOLLERS

Girona, 52
Granollers
T. 93 870 36 63
*Entrades gratuïtes pels partits de
futbol del camp de l'ECG.

ESPAI WELLNESS PADEL

Passeig Conca del Besòs, 12
08403 Granollers
T. 93 861 87 04
DI - dv: 7-23h
Dss - dg i festius: 8-22h
Matricula gratuïta i un 10% de
descompte a les quotes mensuals.

FECONMED

Cal demanar dia i hora a "La Mútua"
Granollers
T. 93 870 80 99
Preus especials en inseminació
artificial i fecundació "in vitro".

FisioDOM

www.fisiodom.es
T. 692 363 494
40% de descompte en tots els
tractaments.

ICR

Pau Alcover, 69-71 · Barcelona
T. 93 254 79 22
Visita informativa gratuïta.
Estudi preoperatori:
90 euros 2 ulls.
Cirurgia refractiva: 900 euros ull.

ISEP CLINIC

Psicologia clínica i de la salut
Avinguda del Parc, 1 5-1
Granollers
T. 93 879 34 71
30% de descompte en diferents
departaments.

LA CASA RURAL ANTIESTRÈS

Parc Natural del Montseny
recuperacioemocional@yahoo.es
5% de descompte en estades.

AUTOESCOLA ONA

C/ Foment, 6
Granollers
T. 93 846 60 71
25% de descompte sobre tarifa pel
permís de conduir tipus B.

MUTUAL DE CONDUCTORS

Verge de Núria, 13
Granollers
T. 93 870 08 54
Quota d'entrada gratuïta.
50% de descompte en la quota
del primer any.

NÚRIA GRAU CARBONELL

Tarafa, 14-16, 1r C · Granollers
T. 93 861 39 23 / 609 79 14 32
10% de descompte
en drenatge limfàtic (mètode
LEDUC), reeducació funcional sòl
pèlvic, i tractaments d'orina i anals.

ÒPTICS COTTET

Anselm Clavé, 37
Granollers
T. 93 879 38 26
Descomptes especials en
instrument òptic i ulleres
graduades.

RIQUER ADVOCATS, ASSESSORS

Francesc Llobet, 6 1-2
Granollers
T. 93 849 26 11
Condicions especials pels
socis de "La Mútua".

B10 ARBÚCIES

Estenedor, 43
Arbúcies
T. 650 711 841
Condicions especials pels
socis de "La Mútua".

TEATRE AUDITORI DE GRANOLLERS

Torres i Bages, 50
Granollers
T. 93 840 51 21
25% de descompte en
les entrades.

MARTA CODINA

Marià Maspons, 4 4t 1ª
Granollers
T. 93 860 60 64
20% de descompte en
totes les visites.

VIATGES MC MONTCAR

Barcelona, 36
Granollers
T. 93 879 59 59
Obsequi segons
el tipus de reserva.



És important l'esport, fer que els nens agafin hàbits saludables és imprescindible de cara al seu futur.

Organitzador de la cursa IRONMAN BARCELONA

Nom: **Jordi Pérez Capdevila**

Nascut a: **Premià de Mar**

Edat: **45 anys**

EXPLICA'NS QUÈ ÉS UN TRIATLÓ?

Un Triatló és una prova que combina tres esports: natació, ciclisme i cursa a peu de forma continuada. Aquesta disciplina va néixer a Kona, Hawai, a finals dels anys 70 com un repte entre soldats americans per saber quin era el més complet, que finalment seria l'home de ferro, IRONMAN, la prova es va fer sobre una distància de 3,8 km de natació, més 180 km de bicicleta i 42,2 km de cursa a peu. A partir d'aquí, i fent-lo molt més assequible en distància, es va anar popularitzant per tot el món, tenint un punt d'inflexió l'any 2000 als Jocs Olímpics de Sydney, on va aconseguir la popularitat actual.

COM T'HAS DE PREPARAR PER CÓRRER UN TRIATLÓ?

Bé, la idea és començar per les competicions més assequibles com és un Triatló Esprint, que es compon de; 750 m de natació més 20 km de bicicleta de carretera i 5 km corrent. Per a les persones que no es consideren esportistes, primer s'ha de demanar una valoració mèdica a un metge especialista, per assegurar-nos que estem en condicions físiques òptimes, i posteriorment és important buscar el consell d'un entrenador dels molts clubs que tenim al nostre País, que l'aconselli

dels entrenaments que ha de fer per optimitzar el temps i aconseguir superar el repte.

Per la meua experiència un consell d'entrenament adequat consisteix en; entrenar la natació i el running en dies laborables i el ciclisme els caps de setmana. Amb això n'hi ha de sobres per fer triatló a les distàncies més curtes, des del punt de vista popular.

TOTHOM POT CÓRRER UNA PROVA D'AQUEST NIVELL?

I tant, si el metge esportiu en la prova d'esforç dona la conformitat, tan sols és qüestió de posar-hi hores d'entrenament. S'ha de dir que aquest és un esport molt divertit d'entrenar, ja que la combinació dels tres el fa molt amè.

QUANT TEMPS FA QUE ET DEDIQUES A ORGANITZAR CURSES?

Fa 17 anys que organitzo competicions d'alt nivell amb el meu germà Agustí. Durant aquest temps, les hem fet de tot tipus i distàncies: aquatlons, duatlons i triatlons cros (ciclisme amb BTT) i triatlons distància esprint. Hem tingut la sort de poder-les organitzar a molts municipis: Barcelona, Vitòria, Vilanova i la Geltrú, Sant Pol de Mar, Calella, Arenys de Mar...

COM VIUS L'ORGANITZACIÓ D'UNA PROVA COM IRONMAN?

Bé, amb molta feina durant tot l'any. L'organització de les dues curses possiblement amb més dificultat del nostre País, comporten una feina molt curiosa: coordinar tots els Municipis per on passa la competició (recordem al maig Ironman 70.3 Barcelona Calella-Montseny i a l'octubre Ironman Barcelona, Calella-Barcelona), s'ha de gestionar la prova juntament amb totes les Polícies Local, Mossos d'Esquadra i voluntaris ADF, i la mateixa setmana de la cursa tenir-ho tot preparat perquè els més de 2.000 participants de 50 països ho trobin tot a punt. Això fa que la setmana de l'esdeveniment es mobilitzin a més de 1.000 voluntaris i que l'estrès sigui molt gran per tothom.

ÉS IMPORTANT PRACTICAR ESPORT DES DE LA INFANTESA?

Clar que sí! Des de molts vessants és important l'esport, fer que els nens agafin hàbits saludables és imprescindible de cara al seu futur. Tant és si practiquen atletisme, handbol, bàsquet, triatló... qualsevol modalitat millorarà la cultura de l'esforç, ja que haver d'entrenar per un objectiu, fa que es preparin pel futur, aprenent que les coses no són fàcils i que s'ha de treballar per aconseguir-les.

LA SALUT ÉS MOLT IMPORTANT PELS TRIATLETES. COM ES CUIDEN?

Un sí rotund. Tenint en compte que normalment s'entrena moltes hores i amb entrenaments exigents, cal cuidar la dieta, els suplementes vitamínics, i també anar al fisioterapeuta per evitar possibles lesions i recuperar-se millor... si no hi ha salut, no hi ha millora.

SEMBLA QUE EL TRIATLÓ ÉS UNA DISCIPLINA EN AUGE, PER QUÈ?

Jo crec que és un esport molt divertit per entrenar, ja que es poden adaptar els entrenaments a la climatologia, i d'altra banda es tracta d'un esport molt complet, que fa que totes les parts del cos actuïn en una o altre disciplina.

Actualment la distància Ironman és un dels reptes més importants que es pot proposar un esportista individualment.

JORDI PÉREZ, COM ÉS EL DIA A DIA D'UNA PERSONA QUE VIU L'ESPORT COM TU?

En primer lloc, he de dir que al fer una feina que m'agrada sembla que no estigui treballant durant tot el dia. Les tasques rutinàries del meu dia a dia són molt simples: a primera hora del dia miro els e-mails que m'han arribat, en treballar per una empre-

sa americana quan em llevo ja trobo feina a fer, després miro l'agenda a veure quines feines tinc estructurades, que segons l'època de l'any varien: demanar pressupostos a empreses, reunions amb entitats per captar voluntaris, reunions amb ajuntaments o caps de Policia Local per coordinar dispositius, això fa que estigui viatjant molt sovint... quan retorno a l'oficina coordinem amb tots els membres de l'Staff les diferents novetats, i ja per acabar, si tenim temps, sortim a fer una mica d'esport per finalitzar el dia.



1 Arribada a la meta d'Ironman Barcelona.

1 Podium femení d'Ironman Barcelona.



Es calcula que el nombre de persones diabètiques en l'actualitat és d'uns 382 milions, i que l'any 2030 aquesta xifra incrementarà en més del 55%. Aquest augment sembla respondre a una major incidència d'obesitat i una major longevitat de la població, sobretot a EEUU i Europa, però també en totes aquelles poblacions i zones del món on s'imposa una occidentalització dels costums.

Si ens acostem més a la nostra zona, podem afirmar que a Europa hi ha actualment uns 53 milions de diabètics, i si ens limitem a l'Estat Espanyol, l'estudi di@bet.es assenyalava que la prevalença de diabetis mellitus és del 13,8%, de la qual el 7,8% està diagnosticada i el 6% és encara desconeguda.

Donat que la diabetis mellitus és considerada com un factor de risc important per la malaltia cardiovascular, i davant la seva alta prevalença en el món, és fàcil entendre que avui en dia sigui considerada com un tema de màxima preocupació en la salut pública mundial.

Però per entendre millor l'amplitud del problema, la seva situació actual, i les possibles vies de solució, és important fer un petit repàs a la definició de diabetis, els tipus que podem trobar, els mètodes de diagnòstic i els tractaments més uti-

dels casos i és comú en gent jove.

2- Diabetis tipus II: el cos no pot utilitzar la insulina que fabrica: 85% dels casos. Es dona més en adults i obesos.

3- Diabetis gestacional: durant la fase de gestació.

Un bon tractament és molt important.

litzats, així com el coneixement de les seves complicacions i el que cal fer per intentar evitar-les i/o retardar-les.

La diabetis mellitus és una malaltia crònica que es presenta quan el cos no produeix suficient quantitat d'insulina, o no la pot utilitzar adequadament. Aquesta situació provoca que la glucosa (principal font d'energia pel cos humà) no pugui entrar a la cèl·lula i per tant quedi acumulada a la sang.

Podem distingir diversos tipus de diabetis:

1- Diabetis tipus I: amb insulina escassa o nul·la. Afecta aproximadament al 15%

4- Intolerància a la glucosa: tenen nivells de glucosa elevada però inferior als indicatius de diabetis. Sol precedir a la de tipus II.

5- Altres: defectes genètics, malalties del pàncrees, alteracions de la insulina.

Els principals símptomes que ens fan pensar en una diabetis són:

Polifàgia (augment de la gana), Polidipsia (molta set) i Poliúria (molta orina). Això pot anar acompanyat d'altres símptomes com ara cansament, irritabilitat, així com signes com són la pèrdua de pes, infeccions més freqüents i retard en la curació de ferides.

• De forma genèrica es considera diagnòstic de diabetis aquelles xifres de glicèmia superiors a 126 mlgrs / 100 ml.

El tractament de la diabetis mellitus ha anat variant amb el temps. Des que a 1921 Banting i Best van descobrir la insulina, gràcies a la ciència i a la investigació, cada cop han sorgit més fàrmacs amb activitat sobre el pàncrees o sobre l'absorció de la glucosa, que porten a l'aprofitament total de la glucosa i la seva metabolització adequada, també s'han sintetitzat diverses insulines cada cop més purificades i anàlogues a la humana. De forma general podem dir que el tractament de la diabetis mellitus inclou diferents àmbits:

- Un pla alimentari correcte.
- Medicació adequada (insulina, antidiabètics orals, noves insulines i anàlegs, etc.).
- Exercici físic.
- Educació diabetològica.

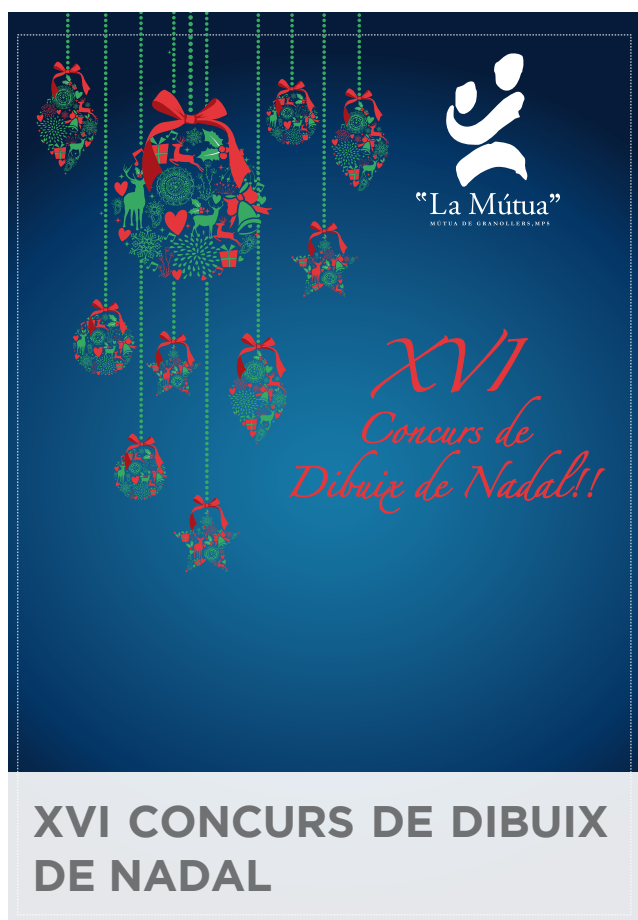
És evident que els dos primers formen part del tractament adequat de qualsevol malaltia i, que l'exercici físic constitueix un pas molt important per mantenir el cos amb les garanties de fer front a tota mena d'alteracions. Però és molt important fer especial esment de l'educació diabetològica com a pilar, que farà possible al diabètic entendre bé la seva malaltia, i per tant, actuar sempre en conseqüència, aplicant i posant en marxa els mecanismes d'autoregulació de la glucosa i de tractament que el seu metge i educador/educadora li hagi prescrit i ensenyat.

Un bon tractament és molt important si tenim en compte que la diabetis mellitus és una malaltia crònica que pot donar complicacions a llarg termini.

Com a conclusió, podem afegir que tothom hi ha de posar especial interès en la lluita contra aquesta malaltia, que s'està convertint en una greu amenaça per la humanitat, i que té un altíssim cost sobre tot social i individual, però també econòmic.

Dr. Emili Nicolau i Martí
Novembre 2014





Enguany celebrem ja la XVI edició del concurs de dibuix de Nadal, tota una fita que en els seus inicis era impensable. Durant els darrers 16 anys, en aquestes dates els protagonistes de La Mútua són els més petits de la casa!

L'èxit creixent de les darreres edicions del concurs ens omple de joia i ens anima en l'organització d'un concurs, que té el seu punt culminant en la festa que s'organitza al Cemav pel lliurament de premis.

Tots els participants de les quatre categories distribuïdes per trams d'edat, podran veure els seus dibuixos exposats a la Sala d'Actes del Cemav fins després de reis.

Com cada any els guanyadors de cada categoria rebran el seu regal de mans del Director General de La Mútua. El dibuix guanyador serà el que s'imprimirà a la Postal de Nadal amb la que Mútua de Granollers felicita les Festes Nadalenques.



Mútua de Granollers inicia aquest 2015 un cicle de conferències sobre sexualitat en el que es tractaran temes d'especial interès per pares i adolescents.

La Dra. Guitart especialista en aquesta matèria, ens proposa tres xerrades temàtiques que de ben segur, es convertiran en espais idonis per debatre al voltant de dubtes, situacions i reaccions concretes que sovint no sabem com resoldre.

CONFERÈNCIA: SEXUALITAT I ADOLESCÈNCIA **Dimecres 21 de gener, sala d'actes del Cemav**

Temes:

- Comunicació pares-fills
- Temors de pares i fills
- Consells pràctics de comunicació
- Mètodes anticonceptius
- Mètodes de prevenció de malalties sexuals (preservatiu)
- Com prevenir l'abús sexual?

CONFERÈNCIA: EDUCACIÓ SEXUAL: QUÈ, COM I QUAN **Dimecres 18 de febrer, sala d'actes del Cemav**

- Consells pràctics davant situacions quotidianes que generen inquietud

CONFÈRENCIA: ABÚS SEXUAL **Dimecres 18 de març, sala d'actes del Cemav**

Temes:

- Què és l'abús sexual?
- Diferències entre abús, violació i assetjament
- Com prevenir l'abús educant?



TERÀPIA NATURAL: KINESIOLOGIA

CONNECTAR EL COS, LA MENT I LES EMOCIONS

L'especialista Isabel Pellicer, atén a la seva consulta del Cemav a totes aquelles persones que es volen introduir en una disciplina que permet avaluar els desequilibris de la persona a través del to muscular i la seva funcionalitat, identificant-ne la naturalesa dels problemes; estrès, dolor, manca de nutrients, toxicitat, alteracions emocionals...i aplica les tècniques d'harmonització més adequades.

Amb la kinesiologia es pot alliberar l'estrès, dissoldre'l i permet que la persona s'autoreguli de manera que es genera un equilibri idoni per recuperar les variables normals del seu cos. L'eficàcia del tractament depèn de la capacitat d'accés a la causa que genera l'estrès i de la correcció adequada.



CEMAV DENTAL OFEREIX TÈCNiques ACTUALS I SOFISTICADES D'ESTÈTICA DENTAL

Actualment la imatge personal s'ha convertit en una necessitat vital de la nostra societat. A Cemav Dental, s'ofereixen les tècniques més actuals i sofisticades en estètica dental per tal de facilitar a tots els pacients l'oportunitat d'accedir a un tractament d'última generació.

El procediment de "carillas dentales" molt utilitzat pels personatges més famosos, és una tècnica que permet corregir pràcticament tots els problemes que afecten el somriure, des de males posicions dentals, desgast dental, coloració i pigmentació no desitjats, apinyament produït per l'edat, etc. Aquest procediment es pot utilitzar a partir dels 18 anys, moment en què ja ha finalitzat el creixement. Les persones més grans que han patit desgast amb el pas dels anys són però els qui més utilitzen aquesta tècnica.

La proposta de Cemav Dental, soluciona el problema en un màxim de dues setmanes. Es realitza una anàlisi estètica que permet valorar la forma de la cara, el color de la pell, la forma dels llavis i les asimetries facials, per poder dissenyar les dents de manera personalitzada amb la forma, el color i la mida més adequats en cada cas. Posteriorment es realitza la col·locació amb una preparació d'esmalte i un cop fabricades les peces es col·loquen en una segona i última visita al centre.



La demència és un síndrome clínic caracteritzat per un deteriorament adquirit, que afecta a més d'un domini cognitiu i que representa una davallada respecte a un nivell previ, afectant el funcionament personal i social del qui la pateix. En la majoria dels casos s'afegeixen trastorns conductuals i psicològics.

Tots els estudis epidemiològics han confirmat que, l'edat és el principal factor de risc pel desenvolupament d'una demència, de manera que, tant la prevalença com la incidència es dupliquen pràcticament cada 5 anys a partir dels 65 anys. La demència més freqüent és la malaltia d'Alzheimer, seguida de la demència d'origen vascular, demència per cossos de Lewy i demències frontotemporals.

El coneixement més ampli de les demències, la possibilitat d'ús de fàrmacs i la teràpia

cognitiva i polivalent que modifiquen el curs de la malaltia, han determinat que cada vegada resulti més important disposar de proves diagnòstiques que siguin capaces de detectar la malaltia en fases més inicials i ens ajudin en el seu diagnòstic diferencial.

L'exploració neuropsicològica, com a part necessària per a realitzar un adequat diagnòstic, defineix l'estat cognitiu, destacant i diferenciant les capacitats cognitives, funcionals i conductuals preservades i alterades, mitjançant l'ús de tests normalitzats i validats al nostre país, i adequats per a cada persona segons l'edat i el seu nivell cultural.

Un cop fet el diagnòstic i segons si l'estadiatge de la malaltia, és lleu, moderada o avançada, s'haurà de tractar farmacològicament i no farmacològicament al malalt i a la família.



FECUNMED

Centre de reproducció assistida

Diagnòstic de l'esterilitat
Tractaments medicamentosos i quirúrgics
Inseminació Artificial Conjugal
Inseminació Artificial de Donant
Fecundació In Vitro (FIV)
Microinjecció Espermàtica (ICSI)
FIV amb òvuls de donant
Diagnòstic Genètic Preimplantacional (DGP)
Consell Genètic
Consulta psicològica

DESCOMPTES
ALS MUTUALISTES

Certificació
de qualitat ISO 9001



**Clínica Mútua de Granollers
3a planta**

Plaça de Pau Casals, s/n,
08402 Granollers
Telèfon 93 861 18 28
e-mail: fecunmed@fecunmed.com
www.fecunmed.com

