

Activa't

ESPORT DEPORTE
SALUT Salut NUTRICIÓ Nutrición



Nº 4
Distribució gratuïta



CLÍNICA MAYOL
medicina i cirurgia estètica

La teva clínica estètica d'**avantguarda**

El centre de medicina i cirurgia estètica Clínica Mayol és molt més que un Centre Integral de Benestar i Salut. **Som un equip professional amb gran experiència** que té com a denominador comú la prevenció, restauració, el manteniment i la promoció de l'estètica, la bellesa i la salut. Vine i descobreix tots els tractaments que podem oferir-te.

LÀSER MÈDIC QUIRÚRGIC

MEDICINA ESTÈTICA

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

CIRURGIA PLÀSTICA I REPARADORA

MEDICINA I CIRURGIA CAPILAR

UNITAT DE VARIUS

UNITAT DEL DOLOR

ESTÈTICA AVANÇADA

UNITAT EFECTES ADVERSOS



NOVA CLÍNICA DE MÉS 600m² A TARRAGONA

Més de 20 anys a l'avantguarda i innovació en tractaments de bellesa

Av. de Ramon i Cajal, 25 - 43001 Tarragona
+34 977 22 22 42 • +34 647 243 260 • clinica@clinicamayol.com

www.clinicamayol.com

IMEDICINA ESTÈTICA

*Combinem coneixement
i tecnologia amb un sis
per obtenir un resultat*

Senzillament, fem

“Bellesa d’Autor”

Dra. Esther Mayol

Dra. Esther Mayol

Directora mèdica de la Clínica Mayol
Experta en Medicina Estètica

La Dra. Mayol ens convida a un viatge al cor de la seva clínica, explorant com la seva passió per la bellesa personalitzada redefineix els estàndards de l’atenció mèdica estètica.

L’Exclusivitat de Clínica Mayol

Què destaca com a valor afegit a Clínica Mayol, diferenciant-la d’altres clíniques de medicina estètica?

La Clínica Mayol destaca per l’expertesa de l’equip mèdic, amb més de 20 anys en medicina estètica. Els metges, molts d’ells professors a l’Acadèmia de la Societat Espanyola de Medicina Estètica i del màster de ME a la UAB, també exerceixen com a assessors mèdics a nivell nacional i internacional, liderant recerques i publicacions científiques. La clínica, amb un personal excepcional, ofereix un ambient acollidor i centrat en el pacient, amb un espai de 485 metres i una decoració exquisida. El compromís amb l’ètica, la transparència i la cura del pacient són els pilars fonamentals de la nostra proposta. Valors: expertesa, professionalitat, qualitat, proximitat, excel·lència, innovació i formació continuada.

“Bellesa d’Autor”

Què transmet l’eslògan “Bellesa d’Autor” que defineix la vostra clínica?

“Bellesa d’Autor” evoca la singularitat, la cura excepcional i una personalitat distintiva. Implica una bellesa única, elaborada amb una atenció meticulosa que esculpeix el rostre o el cos amb un toc especial. L’essència radica en realçar la bellesa natural de cadascú, millorant l’aparença física sense perdre l’harmonia facial o corporal. La medicina estètica és un art, una manera d’embellir amb l’objectiu de realçar els trets naturals, corregir imperfeccions sense crear una aparença artificial. Busquem millores estètiques autèntiques i coherents amb la persona per ajudar a envellir millor.

Els procediments estètics no només milloren l’aparença externa, sinó que també tenen un impacte significatiu en l’autoestima, la confiança i la salut emocional de cada persona.





Els Tractaments Estrella

Quins són els tractaments més sol·licitats a Clínica Mayol?

A nivell facial, destaquen els tractaments per a arrugues d'expressió al front, entrecella i al voltant dels ulls. Utilitzem farciments dèrmics amb àcid hialurònic per a harmonització facial, recuperant volum, reposicionant teixits, omplint arrugues millorant llavis.

Altres tractaments sol·licitats inclouen pilings i làser mèdic quirúrgic per a problemes de pigmentació, eliminació de lesions com nevus o berrugues, reducció de cicatrius i arrugues, eliminació de tatuatges, rejuveniment facial.

Hidrafacial és la nostra estrella, tractament facial

no invasiu indicat per a totes les edats i tots els tipus de pell. Amb 6 passos en un, ofereix neteja, exfoliació, piling, extracció d'impureses, aplicació de boosters d'hidratació amb antioxidants peptídics, factors de creixement, i llum LED.

Hidrafacial millora la textura, lluminositat, redueix línies i arrugues, tracta l'acne i millora elasticitat i fermesa.

A nivell corporal, destaquen el tractament d'eliminació de varius mitjançant ecografia sense cirurgia, reducció de greix localitzat amb criolipòlisis o lipolàser. També oferim tractaments per a cel·lulitis i flaccides. La popularitat d'aquests procediments varia segons tendències, època de l'any i necessitats dels pacients.

"Els nostres clients"

Quin és el vostre perfil de clients?

Principalment dones de més de 35 anys, amb una mitjana entre 45-60 anys. Un 10-20% homes en aquest grup d'edat també busquen procediments de medicina estètica. Tots volen millorar l'aparença, des procediments suaus fins a tractaments més complexos.

Tecnologia d'avantguarda

Amb quins mitjans tecnològics i humans conteu?

Disposem de tecnologia d'avantguarda i un equip multidisciplinari d'experts per a proporcionar resultats efectius i personalitzats. Destaquem làsers com Harmony XL Pro, CO2 Candela, Diode 1500, Nd Yag 1064 i Nd Yag QSW per a diverses aplicacions. Aparatologia corporal inclou radiofreqüència, carboxiteràpia, pressoteràpia, criolipòlisi, EMSculpt Neo, entre altres. En el tractament facial, destaquem tecnologies com hidrafacial, Aquapure, Dermapen, i més. El nostre equip multidisciplinari, format per 7 metges i 6 professionals no mèdics, aborda diferents unitats mèdiques per a proporcionar una atenció integral. Estem expandint les nostres unitats i tractaments per mantenir-nos a l'avantguarda.

Viu la teva pròpia experiència

Com motivaríeu aquells lectors que podrien tenir dubtes sobre la realització d'algun tractament?

La millor manera d'eliminar dubtes és viure la pròpia experiència. Durant la primera visita a la clínica, els pacients poden abordar les seves preocupacions amb el metge, qui realitzarà una història clínica, exploració física i proporcionarà un diagnòstic. Amb això, es proposarà el millor tractament adaptat a les necessitats. El metge oferirà informació detallada sobre el procediment, opcions, beneficis, riscos i expectatives realistes. Amb un arsenal de tractaments disponibles, la confiança és clau. Cada persona necessita temps per reflexionar i decidir, assegurant-se que es senti còmoda i segura amb la seva elecció estètica.

INFORMA't

+34 977 22 22 42 | +34 647 24 32 60 | atencioalpacient@clinicamayol.com

ESPAI DE TRASFORMACIÓ



Terapia

- 12 a 26 anys
- familiar
- planificació digital

Tallers: **Salut Sexual Integral**
i Adolescència Conscient

📍 Tarragona
📷 @espaikrisalides
🌐 www.krisalides.com

PRIMERA SESSIÓ
GRATUÏTA



SCENIC

VEDRUNA DANSA

DANSA TARRAGONA

ESCOLA AUTORITZADA
ENSENYAMENT GENERALITAT
DE CATALUNYA

OBERT DE
DILLUNS A
DIVENDRES

DE 15 A 21 HS.



DISCIPLINES

- PREBALLET, BALLET CLASSIC DES
- D'INICIACIÓ FINS A PROFESSIONALS
- ADULTS, CONTEMPORANI, DANSA
- ESPANYOLA, SEVILLANES, HIP-HOP,
- COMERCIAL DANCE, MUSICAL, SALSA,
- CLASSES ESPECÍFIQUES DE FÍSIC
- (TRX, ENTRENAMENTS PERSONALS
- TOTES LES EDATS)

- CLASSES DE RECICLATGE PER A
- PROFESSORS I PROFESSIONALS DE LA
- DANSA (HORARIS MATF), AMB
- PROFESSORS ESPECIALITZATS

C/. SANTA JOAQUIMA DE VEDRUNA 10
43002 TARRAGONA
TEL: 609 389 575

La importància de l'activitat física.

“ —

Una de les missions més importants del nostre sistema sanitari públic, més enllà de curar i pal·liar el patiment de les persones malaltes, és treballar activament per prevenir i difondre bons hàbits entre la ciutadania per aconseguir una societat cada vegada més saludable en totes les etapes de la vida.

— ”



Dr. Joan Maria Adserà

Director General
Xarxa Santa Tecla Sanitària,
Social i Docent

Està demostrat que l'activitat física integrada en la rutina diària és una eina de promoció de la salut i de prevenció i control de malalties com la diabetis, la hipertensió, el sobrepès i l'obesitat, els infarts, les demències i alguns tipus de càncer. Caminar, anar amb bicicleta, fer activitats quotidianes d'una manera activa, practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar és convenient perquè està demostrat que ajuda a prevenir l'aparició de malalties, millora el funcionament de l'organisme i augmenta la qualitat i l'esperança de vida. A més a més, fer exercici regularment millora el son i la salut mental, serveix per controlar el pes, afavoreix les relacions socials i potencia la memòria i la capacitat d'aprenentatge, entre altres beneficis.

Tot i cal reconèixer les virtuts de l'exercici, una gran part de la població es manté inactiva. Per aquest motiu, cal combatre especialment el sedentarisme i incloure l'activitat física com a part de la teràpia.

Els equips professionals de la Xarxa Santa Tecla estem clarament alineats amb aquest propòsit. Ja vam ser pioners amb la introducció de la medicina esportiva a la demarcació –de la mà del Dr. Manel González Peris– i, des de fa molts anys, a través dels nostres centres de salut i serveis assistencials, dediquem esforços i recursos a procurar el benestar de les persones a través de la prevenció, la prescripció de l'activitat física i amb l'impuls d'actuacions de salut comunitària adaptades a totes les franges d'edat.

“ —

A Tarragona tenim la sort de viure en un entorn amb una bona climatologia i una infinitat d'espais per fer activitats a l'aire lliure. Tenim, doncs, les condicions perfectes per esdevenir una societat cada vegada més activa, en contacte amb la natura i conscient de la importància dels bons hàbits i l'exercici físic com a via per gaudir d'una bona salut física i mental al llarg de tota la vida.

— ”

Com a organització que està al servei de les persones, per a la Xarxa Santa Tecla és reconfortant l'existència de publicacions com **Activa't**, que esdevé un bon canal de comunicació per motivar la ciutadania a portar una vida sana a través de la pràctica de l'esport i una bona alimentació, alhora que posa en relleu les enormes possibilitats i la gran quantitat de clubs i instal·lacions esportives que tenim a l'abast per cuidar el cos i la ment.



Dr. Ariel Kur

PEDIATRA
PUERICULTURA



!INFORMa't ¿Qué es la bronquiolitis?

- Hospital Monegal, 977 22 46 46
- Procrear Tarragona, 977 59 80 90
- Procrear Reus, 977 32 60 46



La bronquiolitis

“ —

La bronquiolitis es la inflamación de las ramas más finas de los bronquios, que produce obstrucción y dificultad para respirar en los lactantes. Al respirar, tanto en la inspiración como en la espiración, el aire fluye por las vías respiratorias: la tráquea se divide en dos bronquios, izquierdo y derecho, que a su vez siguen dividiéndose en tubos cada vez más estrechos, hasta llegar a los más finos, los bronquiolos, y finalmente al destino final, los alvéolos.

— ”

¿En qué parte de la vida es más frecuente la bronquiolitis?

Es más frecuente en los niños más pequeños (menores de 2 años), especialmente en los menores de 6 meses.

¿Es frecuente la bronquiolitis?

Es bastante frecuente sobre todo en el primer año de vida, de tal forma que finalmente la pasan la gran mayoría de los lactantes, aunque con diferentes grados de afectación. Se sabe que uno de cada 50 niños y niñas acaban ingresando en el hospital por una bronquiolitis en algún momento del primer año de vida.

¿Cuál es la causa de la causa de la bronquiolitis?

La causa habitual es la infección por uno o varios virus. El virus que más frecuentemente produce la bronquiolitis es el virus respiratorio sincitial (más conocido por sus siglas, VRS), que en España es más común durante los meses fríos (noviembre-marzo). Se sabe que el 60-70% de los casos de bronquiolitis se deben a este virus.

Existen otros virus que también pueden producir bronquiolitis, como rinovirus, metaneumovirus, adenovirus, bocavirus, y otros.

¿Cuáles son los síntomas habituales de la bronquiolitis?

La mayoría de las bronquiolitis son leves y cursan como un catarro o resfriado que se resuelve en pocos días. Otras veces, cuando el niño lleva 3-4 días con mocos y tos, comienza con dificultad para respirar y “pitos” en el pecho. También puede tener fiebre, menos apetito, vómitos con mucosidad o dificultad para comer.

La bronquiolitis puede ser una enfermedad grave en prematuros, en lactantes menores de 3 meses y en niños con problemas cardíacos, respiratorios, musculares o del sistema inmune (alteración en las defensas).



¿Cómo se diagnostica la bronquiolitis?

Normalmente el diagnóstico es clínico, es decir, se diagnostica reconociendo los síntomas y signos del paciente, sin que sea necesaria la realización de pruebas como análisis de sangre, de mocos o radiografía de tórax.

Estas pruebas complementarias y otras sólo están indicadas si se sospecha que se ha producido una complicación, normalmente durante el ingreso en el hospital.

¿Cuál es el tratamiento de la bronquiolitis?

La mayoría de los casos duran unos 7-10 días (aunque la tos puede durar algo más) y el tratamiento, como en casi todas las infecciones por virus, es únicamente sintomático, es decir, dirigido a disminuir los síntomas más molestos:

- ✓ Desplazar los mocos con lavados nasales con suero fisiológico o soluciones salinas.
 - ✓ Colocar al bebé en posición semi-incorporada, subiendo el cabecero para ayudar a que respire mejor.
 - ✓ Dar agua frecuentemente para evitar la deshidratación y favorecer que el moco esté más fluido y se elimine mejor.
 - ✓ Es posible que el bebé tenga menos apetito y se canse con las tomas. Se le debe ofrecer menos cantidad y con más frecuencia. Por tanto, si toma pecho, éste se debe ofrecer con más asiduidad.
 - ✓ Si tiene fiebre: se debe evitar sobrealbrigar al niño. Se puede administrar paracetamol a las dosis recomendadas por su médico.
- No son útiles los antibióticos (no sirven frente a los virus), los jarabes para la tos, los mucolíticos o los corticoides. No se deben emplear medicamentos que no haya prescrito su médico.

¿Puede llegar a ser grave la bronquiolitis?

Afortunadamente, la mayoría de los niños y niñas que tienen bronquiolitis no van a tener complicaciones, aunque tengan síntomas molestos durante una semana en la mayoría de los casos. En ocasiones, la bronquiolitis se puede complicar, como por ejemplo: dificultad respiratoria importante, falta de oxígeno, dificultad para poder alimentarse, deshidratación, complicaciones pulmonares (neumonía por bacterias, atelectasias, neumotórax,...), infección por bacterias en la sangre, etc.

Estas complicaciones suelen llevar al ingreso en una planta de hospitalización o en la unidad de cuidados intensivos, para, dependiendo de cada caso, poner oxígeno con diferentes técnicas más o menos invasivas, suero por vía intravenoso, antibióticos, alimentación por sonda nasogástrica, etc.

¿Cuándo se debe consultar en caso de bronquiolitis?

Se recomienda vigilar y consultar con su médico si el bebé:

- Tiene dificultad para respirar adecuadamente: marca las costillas al respirar, hincha el abdomen, le suena mucho el pecho (tiene "pitos") y/o respira muy deprisa.
- Está pálido y/o los labios y uñas están azulados.
- Hace pausas de apnea (deja de respirar unos segundos).
- Tiene "quejido" o está muy agitado.
- Está decaído y no quiere comer.
- Vomita con frecuencia.
- Tiene fiebre alta difícil de controlar.



¿Cómo se puede prevenir la bronquiolitis?



El VRS es muy contagioso. Se transmite a través de la saliva y de la mucosidad de las personas infectadas:

En los aerosoles o gotitas que se producen al respirar, toser, estornudar...

Al tocar superficies u objetos en los que el VRS puede quedarse durante horas (chupetes, juguetes...) y tocar posteriormente la boca, la nariz o los ojos.

Las principales medidas habituales que se emplean para disminuir el riesgo de contagio del virus son:

- Emplear pañuelos de papel desechables
- Lavado de manos frecuente.
- No llevar a los niños a la guardería mientras estén enfermos.
- Evitar que los adultos con infecciones respiratorias se acerquen al niño, aunque sea un catarro leve. Evitar el humo del tabaco y los ambientes muy concurridos.

La lactancia materna ayuda a proteger de las infecciones por virus, como la bronquiolitis.

Actualmente no hay una vacuna disponible para prevenir la bronquiolitis. El empleo de anticuerpos monoclonales frente a VRS desde hace más de 20 años ha demostrado que puede prevenirla. Hasta la campaña de otoño-invierno 2022-2023 se ha empleado el anticuerpo monoclonal palivizumab en lactantes de alto riesgo. Durante la campaña 2023-2024, en Cataluña y otras comunidades se va emplear el anticuerpo monoclonal nirsevimab de forma sistemática en menores de 6 meses, y en algunos casos de alto riesgo.



Dr. Ariel Kur
P e d i a t r a

drkurpediatria.es

STUDI

Carmen Martínez

☎ 639 268 686

📍 C/Fortuny 33,
bxos 2

Pilates Grups reduïts

Relaxa't o Activa't

MÓRA D'EBRE • REUS • TARRAGONA • VALLS



Parlem de miopia

DONA UN FUTUR CLAR ALS PETITS VISIONARIS!

*La miopia en infants va en augment.
A **Òptiques La Creu Blanca** comptem amb
els mitjans i l'experiència per ajudar, de manera
personalitzada, en el **control de la miopia**.*

*Detectar la miopia a temps és crucial.
Dona al teu infant l'oportunitat
d'enfrontar cada desafiament amb confiança.*

Junts vetllem pel futur dels nostres infants!


☎ 977 595 774

✉ info@lacreublanca.com

**la creu
blanca**

òptiques





**VOLS:
SUPERAR-TE
POSAR-TE EN FORMA
ENFORTIR LA TEVA AUTOESTIMA
AMISTATS DURADORES
AUTODISCIPLINA**



**NO T'HO ENSENYAREM
HO ACONSEGUIRÀS TU SOL
DESAFIA ELS TEUS LÍMITS**



WWW.CRT.CAT



**JUGA
RUGBY**



**CLUB RUGBY
TARRAGONA**



Tenim totes les categories:
Escola des de 4 a 11 anys
Competició de 12 a 35 anys
Rugby Social des de 35 anys



**Estem a l'Anella Mediterrània
Camí Canoges, 2, Tarragona**

Taula de l'Esport:

El Compromís Municipal amb la Convivència, la Salut i la Participació Ciutadana

“—

L'esport no és només una activitat física; és un mitjà de convivència, cohesió social i salut pública. En aquest article, examinarem el paper essencial de l'esport a la nostra comunitat i la responsabilitat de l'ajuntament en garantir el dret universal a la pràctica d'activitats físiques i esport, independentment de l'edat i capacitats. Destacarem la importància de la col·laboració entre les entitats esportives i l'ajuntament per crear una taula de l'esport que fomenti la planificació i gestió participativa de les activitats esportives i lúdiques del municipi.

—”

L'ajuntament té la responsabilitat crucial de promoure l'esport com a mitjà de convivència i salut pública. Això implica assegurar que totes les persones tinguin l'oportunitat de participar en activitats físiques, amb un compromís en la creació i millora d'instal·lacions esportives adaptades a les necessitats locals.

Per aconseguir aquesta fita, la creació d'una taula de l'esport participativa és fonamental. Aquesta taula podria facilitar la presentació de projectes i propostes per al desenvolupament esportiu local, l'anàlisi d'iniciatives per promoure la participació de joves i adults, l'avaluació de les instal·lacions esportives i la planificació d'esdeveniments i competicions per al proper any. També, seria essencial establir aliances amb entitats esportives i altres organitzacions locals per a una millor coordinació i col·laboració en la promoció de l'esport.

A més de la taula de l'esport, es destaca la necessitat de desenvolupar la construcció del Pavelló Esportiu i donar suport a les entitats esportives locals. Establir vincles entre aquestes entitats pot potenciar la col·laboració i proporcionar avantatges mutus en termes de recursos i suport.

L'esport no només és un impulsor de la convivència, sinó també un defensor de valors com la justícia i l'ètica. La taula de l'esport i les entitats esportives han de vetllar per aquests valors en totes les activitats i competicions esportives.

En conclusió, l'esport té un paper fonamental com a mitjà de convivència, cohesió social i salut pública. L'ajuntament ha de garantir el dret a la pràctica de l'activitat física i l'esport per a totes les persones. A través de la taula de l'esport participativa, el suport a les entitats esportives i la promoció de valors com la integritat, es pot potenciar l'esport com a eina de desenvolupament local i millorar la qualitat de vida de la comunitat.

El Club Esportiu El Catllar, que commemora el seu centenari, exemplifica aquest compromís, amb el suport de l'Ajuntament del Catllar. Des de la seva fundació el 1926, l'equip ha estat un pilar local, reunint generacions i contribuint al teixit social amb la seva presència constant en competicions i èxits locals. La celebració del centenari és una oportunitat per reflexionar sobre els èxits passats i preparar-se per a una sèrie d'activitats especials durant l'any.

El Catllar:

Lliçons d'Èxit dels Esportistes de l'Èlit actuals en el seu Centenari



TIR AMB ARC **Elia Canales**

Sóc Medalla de plata dels Jocs Olímpics de la Joventut de Buenos Aires, i tinc dues medalles de plata i una de bronze al Campionat del Món Júnior. A més, he aconseguit quatre medalles d'or a Copes d'Europa, una plata al Campionat d'Europa i una emocionant victòria amb medalla d'or i una de bronze a Copes del Món. També, vaig obtenir una destacada medalla de plata a la Copa Final del Món indoor.



JUDO **Joan Casado**

Fa sis anys que practico judo a Pallaresos. Amb sis títols de campió de Catalunya, tres tercers llocs i un segon. Vaig ser tercer al rànquing espanyol, amb un tercer lloc en una Copa d'Espanya. En competicions com el campionat dels cinc continents i d'Europa, vaig destacar pel meu esforç. Actualment, soc cinturó negre de primer Dan.



MOTOCROSS **Bruno Miró**

Als 4 anys vaig començar la meva passió per les motos; vaig guanyar diversos campionats d'enduro infantil. Ara m'he centrat totalment en el motocross després d'èxits en ambdues modalitats. Pel 2024 planifico competir amb Mx125 a nivell nacional per disputar el títol i a nivell europeu, amb l'objectiu de situar-me entre els 10 millors i amb l'esperança d'atraure l'atenció d'equips professionals.



FUTBOL **Raúl González**

He tingut la sort de viure tres moments importants amb el C.E. El Catllar: l'ascens a Primera Catalana el 2013, la final de la Copa Catalunya amateur el 2018 i el segon ascens a Primera Catalana el 2019, categoria on el club encara es manté, consolidant-se com a referent a la província de Tarragona.



TENNIS **Jordina Toral**

Sóc una catllarenca nascuda el 8 de maig de 2007, sòcia i jugadora del club tennis El Catllar des de la seva fundació. Practico tennis des dels 3 anys. Com a fites esportives, el meu millor rànquing a nivell nacional ha estat 551, regional 152 i provincial 2. Aquest darrer any he guanyat dues proves de la copa Catalunya i soc la primera classificada per disputar el màster provincial.



FUTBOL SALA **Olga Quintero**

Vaig començar a jugar a futbol sala amb el Catllar Atlètic quan tenia 15 anys. Després, vaig passar a jugar a futbol 7 al Baix Gaià i més tard a Creixell, on vaig estar durant dos anys. Vaig tornar al Catllar Atlètic, i el 2016, vam guanyar la lliga de segona divisió, assolint l'ascens a primera. Actualment, estem enfocats en la lluita per aconseguir la Copa Tarragona i el títol de la lliga de primera divisió.

Rafel Múria vs Joan Bosch



Joan Bosch, del clàssic Restaurant Can Bosch de Cambrils, compta amb dos Sols Repsol i una Estrella Michelin des de 1984. Rafel Múria està al capdavant del Restaurant Quatre Molins i ha estat el darrer xef de la província a aconseguir una Estrella Michelin i un Sol Repsol. Ambdós són membres del Consell d'Experts de l'AEHT.

S'aprèn a cuinar o es porta a dins?

RAFEL MURIA: S'aprèn a cuinar

JOAN BOSCH: S'aprèn a cuinar i es porta dins. En el meu cas; vaig aprendre a cuinar. La vocació és important, però se n'ha d'aprendre.

El teu major referent culinari és?

RAFEL MURIA: Tinc dos referents de la cuina francesa: Joel Robuchon i Michel Bras

JOAN BOSCH: Jo m'he alimentat dels grans cuiners d'abans, per exemple de Josep Bullich, cuiner del Via Veneto, i de cuiners emblemàtics com Arzak. Com a modern, diré Ferran Adrià; amb ell hi ha hagut un abans i un després.

Innovació o tradició?

RAFEL MURIA: Innovació sense perdre la tradició.

JOAN BOSCH: Tradició innovada

En un futur llunyà, hi haurà més o menys restaurants?

RAFEL MURIA: Actualment hi ha molta oferta. A curt termini haurem de "matar patos", però el nostre sector mai deixarà de créixer.

JOAN BOSCH: N'hi haurà menys. Cada vegada hi ha menys producte i és més car i, com a conseqüència, el restaurant mitjà desapareixerà. Haurem de fer mans i mànigues perquè pugui venir a menjar la classe mitjana i el client s'haurà d'acostumar a pagar una mica més.

Quin és l'ingredient que més utilitzes a la cuina?

RAFEL MURIA: La mel

JOAN BOSCH: L'ingredient que més utilitzes a la cuina... El peix i el marisc són els nostres productes insígnia; però diria que tots aquells que ens dona l'entorn.

La tecnologia ens ajuda o ens debilita?

RAFEL MURIA: Ens ajuda, perquè principalment aprenem fixant-nos en els altres.

JOAN BOSCH: Ens ajuda. Des que s'ha anat introduint a les nostres vides, la cuina és més còmoda, ràpida i innovadora.

Per què hi ha poques dones amb Estrella Michelin?

RAFEL MURIA: No considero que hi hagi poques dones. A la província de Tarragona no n'hi ha, però a València n'hi ha cada cop més. Considero que estan molt ben posicionades i que tenen una mà que no tenim els homes.

JOAN BOSCH: Diria que perquè el nostre ofici sempre ha estat considerat més masculí que femení.

Si no tinguessis un restaurant, què faries?

RAFEL MURIA: Segurament, per defecte, seria apicultor.

JOAN BOSCH: Alguna cosa que em permetés estar distret constantment; algun ofici creatiu.

Seguretat dels pacients



“ —

Quan anem al metge o metgessa, prenem un medicament o fem ús dels centres d'atenció sanitària, volem sentir-nos segurs i confiats. Així mateix, els professionals de la salut treballen per oferir un servei d'assistència segur, efectiu i eficient.

La comunicació i col·laboració estreta entre pacients, familiars i professionals és clau per millorar la seguretat en l'assistència sanitària. Tots som responsables a l'hora de reduir i prevenir els esdeveniments adversos en l'atenció mèdica.

I què és un esdeveniment advers? Qualsevol circumstància relacionada amb l'assistència que reben els pacients que té conseqüències mèdiques negatives. Riscos que es poden reduir i fins i tot evitar si tenim una informació clara sobre què ens pot arribar a passar i com actuar en determinades situacions.

— ”

Què és la seguretat dels pacients ?

La seguretat dels pacients és la reducció del risc de dany innecessari associat a l'atenció sanitària fins a un mínim acceptable. Fa referència a les nocions col·lectives dels coneixements del moment, als recursos disponibles i al context en què es presta l'atenció, ponderat davant del risc de no dispensar el tractament o de dispensar-ne un altre.

- Els seus objectius són:

- Informar els ciutadans sobre aspectes relacionats amb la seva seguretat com a pacients i com fer la seva atenció més segura.
- Informar els professionals sobre les bones pràctiques en seguretat dels pacients basades en el coneixement científic i sobre els projectes realitzats o en curs els centres sanitaris.
- Estimular els pacients a assumir un paper més actiu en la pròpia assistència sanitària.
- Formar en seguretat dels pacients, tant per als ciutadans com per als professionals sanitaris.

Actualment disponible: Curs en línia en Seguretat a l'assistència sanitària. Formació per a pacients: wsm.ics.gencat.cat/seguretatdelspacients/

- Contribuir en la prevenció d'esdeveniments adversos associats amb l'atenció sanitària.

L'evidència demostra que quan els pacients són participants en la seva cura, es produeixen beneficis significatius en seguretat i milloren els resultats de satisfacció i en la salut.

I recordi: DAVANT DE qualsevol dubte consulti al seu metge o farmacèutic.



BIBLIOGRAFIA

DEPARTAMENT DE SALUT. GENERALITAT DE CATALUNYA. Què és la seguretat dels pacients. [En línia] Barcelona.<[17](https://seguretatdelspacients.gencat.cat/ca/detalls/noticia/dia-mundial-seguretat-pacient-2025/>[Consulta: 14 de setembre de 2025]</p>
</div>
<div data-bbox=)

Alineadores Invisibles, la IA de la Odontología



¿Qué es la IA en odontología?

La IA, Inteligencia Artificial, es capaz de analizar gran cantidad de datos con el fin de obtener conclusiones que mejoren el diagnóstico y el tratamiento de los pacientes. La IA no es ciencia ficción, ya es el presente, y se considera como la nueva medicina de las 5 P: preventiva, participativa, personalizada, predictiva y poblacional.

Gracias al uso de la IA en el campo de la medicina y en concreto en la Odontología nos va a ayudar en la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y en mejorar la calidad de vida de los pacientes de forma mucho más eficiente.

Actualmente, una de las claves de la prevención en el ámbito de la Odontología, es la correcta función de nuestra boca, el correcto engranaje de los dientes y una correcta alineación de nuestros dientes que va a facilitar una mejor limpieza y promover así una mejor salud bucodental.

El tratamiento con, ALINEADORES INVISIBLES

Gracias a un escáner intraoral se toman las impresiones de los dientes en solo 5 minutos. Se genera un archivo donde vamos a ver nuestros dientes en 3d. Esta tecnología evita que el paciente tenga la boca abierta durante mucho rato, y sin la utilización de las incómodas pastas de impresión.

Un innovador software realiza un Clin Check (simulación virtual del objetivo de tratamiento) y permite al ortodoncista realizar una planificación virtual sobre los modelos digitales. De esta forma puede



indicar cómo fabricar los alineadores invisibles a medida para conseguir el resultado deseado dentro el tiempo indicado.

La IA es una gran ayuda para acelerar este tipo de tratamiento, pero aún debe personalizarse y ajustarse correctamente el tratamiento a cada tipo de paciente.

No es lo mismo tratar a un paciente que cuando sonríe expone una gran cantidad de encías que un paciente que solo muestra 1/3 de su diente incisivo central.

En ocasiones, además de las férulas, se requieren ataches para que la ortodoncia sea totalmente eficaz. Los ataches son formas de resina que se fijan en algunos dientes durante el tratamiento, de forma que contribuyen a que el alineador pueda efectuar los movimientos dentales que el ortodoncista ha planificado de forma más precisa.

Ventajas de tratamineto con: ALINEADORES INVISIBLES

1.

Tratamiento de alineación cómodo y una higiene más fácil.

Hay menor inflamación gingival ya que el paciente, al poder quitarse los alineadores, se puede cepillar los dientes de forma normal, como si no llevase ortodoncia. Además, los alineadores resultan extremadamente cómodas, sin roces ni llagas.

2.

Tratamiento rápido y preciso con tecnología de última generación.

Antes de iniciar el tratamiento, gracias al programa ClinCheck, el paciente ve una imagen virtual 3D del aspecto de sus dientes al finalizar el tratamiento. Tan solo harán falta una serie de visitas cortas para ir revisando la precisión de los avances.





3.

Adaptable para cualquier paciente.

Permite el movimiento de dientes con coronas y carillas sin que se afecte su superficie. Además, la ortodoncia invisible Invisalign es una buena opción para pacientes con enfermedad periodontal tratada, con ortodoncias fallidas, apiñamiento dental o dientes separados.

4.

Se consiguen con mas precision, acabar los tratamientos dentro el tiempo establecido que se indico al inicio del tratamiento, esto siempre que el paciente siga la s instrucciones de uso estrictamente. Los tratamiento suelen ser mas rapidos i predecibles con este tipo de tecnología.

CD Palazón
Odontología

Consejos para cuidar la salud bucodental durante el tratamiento

1. Cuida tu salud dental

La mejor forma de cuidar tus dientes y encías es mantener siempre una buena higiene

Si estás realizando un tratamiento de alineadores invisibles, es importante que sigas al pie de la letra las recomendaciones y técnicas que te dará tu odontólogo para lavarte los dientes correctamente.

Solo tendrás que lavar tus dientes como lo harías si no llevaras nada, utilizar hilo dental y cepillos interproximales. Además, si te realizas tu tratamiento de ortodoncia en la clinica dental, la higienista dental te explicará cómo mantener de manera sencilla tus alineadores siempre limpios.



2. Evita ciertos alimentos

En general, durante un tratamiento de ortodoncia invisible podrás comer prácticamente de todo, por lo que durante el tratamiento no deberías ver alterada tu dieta habitual.

Es aconsejable evitar los alimentos duros o con hueso, las carnes fibrosas que sean propensas a quedarse entre los dientes, productos crujientes que al masticarlos se rompen en trozos pequeños y puedan introducirse entre los dientes como los frutos secos, las palomitas de maíz o las galletas o alimentos pegajosos como dulces o golosinas que puedan adherirse fácilmente.

Si utilizas un aparato removible no tendrás ningún tipo de problema y podrás comer sin restricciones, siempre que te quites los alineadores.

3. Acude a todas las revisiones

Es importante que asistas a todas las revisiones programadas para seguir la evolución de tu tratamiento. Es la única forma de garantizar que se están consiguiendo los resultados deseados y de ajustar el tratamiento a las necesidades de cada paciente en las diferentes fases de la alineación.

!INFORMa't
Clínica Dental
PALAZÓN
VIU AMB UN SOMRIURE

clinicadentalpalazon.com



big

MARKETING comunicación & EVENTOS

Patrocinios, Dinamización comercial, Congresos, Seminarios, Jornadas, Eventos deportivos, Diseño, Proyectos creativos, Proyectos editoriales, Campañas de publicidad, RRPP, Relaciones con los medios de comunicación, Comunicación online, Ferias de gran formato, Oficina técnica...



877 213 112




eventos@bigbp.com



bigbyandreamazzanti.com



TARRACO
KARTING
OUTDOOR & INDOOR



POLÍGONO FRANCOLÍ 12B - TARRAGONA · WWW.TARRACOKARTING.COM

☎ 977 50 54 51 📞 651 14 29 49 🐦 🍷 📷 📺

Les infermeres de Tarragona, contra les dietes ALIMENTÀRIES



El Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Tarragona (CODITA) està en contra de les dietes estrictes i alerta del perill per a la salut de les dietes miracle i els reptes virals, que proliferen en aquestes dates per la finalització de les vacances d'estiu.

De fet, insisteixen en que cal deixar de banda l'Índex de Massa Corporal (IMC) perquè no és un indicador precís, ja que no considera ni el percentatge ni la distribució del greix corporal.

Per tant, diuen, "hem de fugir dels estàndards marcats per l'IMC i parlar d'un estat saludable en funció de la pressió arterial, la circumferència de la cintura, els nivells de sucre i els nivells de colesterol. De fet, el problema de l'IMC és que no pot diferenciar entre greix i múscul, i el que està relacionat amb el risc de malalties és la quantitat de greix corporal" expliquen des de CODITA.

En aquest sentit, les infermeres de Tarragona alerten del perill de les dietes miracle que tenen demostrats perjudicis per a la salut i on, a més, el 70% de qui les fa recupera o supera el seu pes inicial. En aquests casos, la dieta

tan restrictiva acaba afectant la salut emocional, i fa difícil mantenir la privació de determinats aliments. Les infermeres expliquen que els efectes sobre la salut de baixar pes ràpidament són molt importants: hi ha pèrdua de massa muscular, de minerals (especialment calci i potassi), pèrdua de vitamines, deshidratació i d'altres. Tot plegat pot desencadenar danys hepàtics, renals, problemes cardiovasculars i afectacions a nivell psicològic com: ansietat, insomni i irritabilitat.

Per tot això, les infermeres de CODITA asseguren que des de les seves consultes aposten per educar i sensibilitzar sobre hàbits saludables, incloent el d'una alimentació bàsicament mediterrània, variada, sense restriccions d'aliments (excepte en casos de patologies de base que ho desaconsellin) però amb consums moderats.

Un llegat històric desconegut, un viatge a través del temps i el mar

Un passeig per la història de Salou, com a element turístic.

Salou és com un llibre ple de capítols encara no llegits, on cada pàgina desvetlla un trosset de la seva història vora les aigües del mar Mediterrani. Des de la seva gènesi geològica, que ens ha deixat un ric patrimoni paleontològic; passant pels seus inicis prehistòrics del paleolític i el neolític i pel món antic dels ibers, fenicis, grecs i romans; travessant per l'època medieval amb el poble de Barenys i les expedicions dels reis de la Corona d'Aragó des del port natural de Salou, fins arribar al fenomen turístic dels 60; aquest indret ple de natura i paisatge mediterrani ha estat l'escenari i el testimoni d'una evolució fascinant.

Els grecs i els cartaginesos van veure en Salou més que simplement una línia costanera, i es bastí Kal·lipolis (ciutat bella) citada per Aviè a l'Ora Marítima, un enclau d'intercanvi i de comerç que s'enlaira sobre el mediterrani al Camp de Salou, talaia que li proporciona un ampli

domini visual sobre tota la badia de Tarragona; que permetria tant un control de l'entorn més immediat com l'explotació dels recursos marítims o els intercanvis comercials.

Durant l'època romana, les platges i cales del Cap Salou es converteixen en un port vital de la Hispania Citerior. I a redós sorgeixen les vil·les romanes de Barenys, la Burguera i de la Tossa; explotacions agrícoles de producció de vi i oli. Els musulmans i la Reconquesta van escriure capítols d'incertesa; però el coratge del rei Jaume I, que va partir cap a la conquesta de Mallorca el 1229 des d'aquest important port de la mediterrània, va convertir Salou en un punt crucial per la Corona d'Aragó.

Aquest indret va ser no només amagatall de corsaris i lloc d'intercanvis comercials, sinó també, durant més de 200 anys, el punt de partida de les mercaderies i productes vinícoles cap ultramar, que van enriquir el Camp de Tarragona.

Salou treballa en la museïtzació del jaciment arqueològic de La Cella, identificat com l'antiga Kallipolis, per oferir un nou producte turístic, basat en el coneixement de la història i el patrimoni cultural de la ciutat. Les restes arqueològiques són d'entre el 450 i el 250 a.C. El poblat va ser abandonat, pacíficament, als voltants de l'any 250 a.C., abans de l'arribada dels romans a la península





Escultura de bronze del Rei Jaume I, de l'artista montblanquina Natàlia Ferré, inaugurada al setembre de 2022. Es troba situada a l'antic port natural de Salou, el lloc des d'on va sortir el monarca, amb 155 naus, cap a la conquesta de Mallorca, al setembre de 1229.

Tornant a les vicissituds medievals, amb saquejos pirates i la construcció de la Torre Vella de Salou al 1530 per ordre de Pere de Cardona, recorden els temps quan la defensa era la clau. Avui, la torre acull art i història, com un record del passat.

En els dies calorosos de juliol de 1550, el corsari otomà Turgut Reis va deixar la seva petjada, enderrocant i saquejant el poble de Barenys i segrestant els habitants. Les incursions pirates van ser una melodia persistent que va tocar la població i l'economia durant els segles XV i XVI.

Els segles XVII al XIX van ser períodes de transformació, amb la consolidació del port mercantil i l'adquisició de drets per part de Vilaseca, el 1673. Els segles XVII-XVIII van veure la prosperitat, amb la implantació de les infraestructures portuàries i ferroviàries; però el 1820 va marcar un canvi.

El segle XIX va ser la gènesi de la metamorfosi de Salou d'un port comercial a un paradís turístic. Amb l'autorització de casetes de bany el 1863, l'obertura de l'estació de ferrocarril el 1865 i el començament del tramvia Reus-Salou el 1867, es va escriure un nou capítol. Comença el Salou de l'estiu, les pràctiques saludables, els banys i el passeig vora mar. Els xalets, el modernisme i el noucentisme, entre els anys 1920 i 1960, foren testimonis del naixement d'una nova era turística.

El "boom" dels 60, l'impuls del fenomen turístic amb la construcció d'apartaments i instal·lacions turístiques, el desenvolupament urbanístic i el creixement d'establiments.

Els segles XX i XXI són les dècades de l'auge turístic, també de la Segregació de Salou el 1989 i la construcció de PortAventura el 1995. I sobretot la consolidació de Salou com un dels més importants municipis turístics de Catalunya i d'Espanya.

Més enllà dels fets escrits, Salou es troba en una missió per recuperar, rememorar i difondre la seva història com un tresor d'identitat. Entre jaciments romànics i ibèrics, l'arquitectura modernista i els vestigis de la Guerra Civil, el paisatge de Salou és com un quadre que espera ser admirat.



La Torre Vella de Salou va ser edificada al 1530 per ordre de l'arquebisbe Pere Cardona, per protegir aquest punt de la costa de les incursions pirates. Actualment, és un centre cultural destinat a exposicions d'art. Acull, també, el Museu de l'Esmalt Contemporani, amb un fons d'esmalts del segle XX, d'autors de tot el món.



A la platja Capellans, el port natural de Salou conta contes d'encontres comercials i decisions polítiques. Malgrat les tempestes del 1619, amb l'oposició de Tarragona i problemes econòmics, aquest port va ser un protagonista indomable. A través del Camí de Costa, des d'Els Pilons fins a Replanells a Cap Salou, ens aventurem en un viatge de paisatges impressionants. Els Pilons, al final de la platja de Llevant, amb la seva escultura que commemora els dies de pesca, són testimonis d'una època que mai s'oblida.

Lloc de mariners i de pescadors, que van veure com Salou es transformava amb la rebuda de gent que venia a prendre el bany primer, visitants i turistes, després.

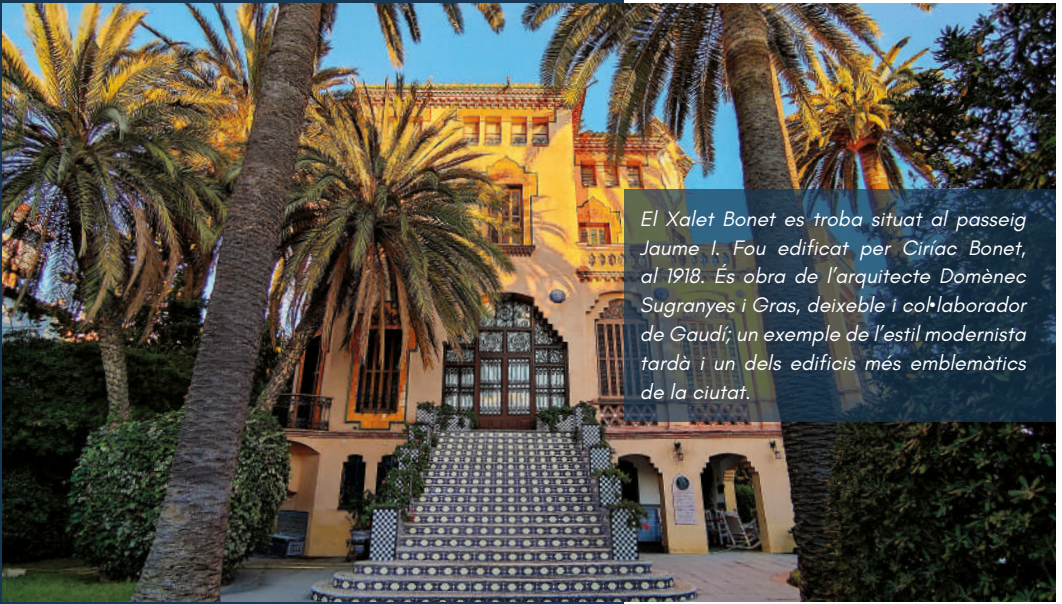
Així és Salou, un lloc on cada gra de sorra de la seva platja amaga una història, cada brisa sospira un secret i cada onada canta una cançó ancestral. En aquest racó del temps i el mar, Salou espera ser descoberta, apreciada i estimada com un llegat històric que viu entre nosaltres. Perquè Salou és un poble jove, d'història mil·lenària.

Dues nenes i un nen juguen a la conquesta, des de les roques de la cala de les Ferreries. Aquest grup escultòric de Natàlia Ferré es troba al costat mateix de l'escultura del Rei Jaume I.





El parc arqueològic de la Vila Romana de Barenys (carrer Domènec Sugranyes i Gras, finals del segle I a.C.) està format per les restes d'un jaciment d'època romana, corresponents a un edifici que estava destinat a la producció de ceràmica. El conjunt arqueològic tenia com a funció la fabricació de materials de construcció i d'àmfores per a la explotació de vi tarragoní. Consta d'un forn per coure ceràmica que conserva completament la càmera de foc i, al seu costat, hi ha restes d'un gran espai columnat on es treballaven les peces de fang.



El Xalet Bonet es troba situat al passeig Jaume I. Fou edificat per Ciriàc Bonet, al 1918. És obra de l'arquitecte Domènec Sugranyes i Gras, deixeble i col·laborador de Gaudí; un exemple de l'estil modernista tardà i un dels edificis més emblemàtics de la ciutat.



Els Apartaments Reus són una obra racionalista de Salou, inclosa a l'Inventari del Patrimoni Arquitectònic de Catalunya. Es troben situats a la part alta del Cap de Salou (c. de la Punta del Cavall). Entre els anys 1959 i 1964 els arquitectes Antoni Bonet i Castellana i Josep Puig i Torné van construir un gran nombre de projectes a Salou. La construcció d'aquests apartaments exemplifica el moment de "desarrollismo" de la costa catalana amb el boom turístic, als anys 60.

Paisatges de Salou La Ruta dels Miradors



Escaneja el codi QR
i gaudeix la ruta

SALOU

www.visitsalou.eu



[visitsalouofficial](https://www.facebook.com/visitsalouofficial)



[@visitsalou](https://www.instagram.com/@visitsalou)



[/visitsalou](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[blog.visitsalou.eu](https://www.blog.visitsalou.eu)



Turisme Espanya
Ruta de la Costa
Cicloturisme a Catalunya
Golf a Catalunya



Imatge: Mirador de la Platja Llarga



MUSEU DEL PORT
TARRAGONA

MUSEU DEL PORT DE TARRAGONA OBSERVATORI BLAU

Patrimoni • Didàctica • Experiència sensorial

 Port Tarragona



portarragona.cat



MOLL DE COSTA

Programa “Ocell de Foc”

El programa Ocell de Foc del Tarragonès i Alt Camp ofereix acompanyament i inserció laboral a joves amb problemàtiques de salut mental

Promogut per la Direcció General d'Economia Social i Solidària, Ocell de Foc és una xarxa formada per 22 nuclis i més de 300 entitats, amb l'objectiu d'atendre a joves d'entre 16 i 30 anys amb problemàtiques de salut mental, millorar el seu benestar emocional i qualitat de vida, i assolir la seva inserció laboral o la recuperació del seu itinerari formatiu.

Què ofereix als i les joves el programa Ocell de Foc?

El projecte Ocell de Foc ofereix un espai on fer xarxa, informar-se dels recursos i oportunitats del territori i donar resposta a les necessitats derivades de l'atur juvenil i de l'abandonament prematur dels estudis, sovint associat a un detriment en la salut mental i física dels joves.

A les comarques del Tarragonès i l'Alt Camp, l'Ocell de Foc TAC el formen les Fundacions Ginac, Casa Sant Josep, Bonaniti i l'Associació Egueiro de Valls, amb dos punts de trobada per als i les joves i entitats que se'n vulguin informar.


**OCELL
DE FOC**
TARRAGONÈS I ALT CAMP

**Benestar
emocional
per a joves de
16 a 30 anys**

695290610 636256394

 @ocelldefoctac

Amb el suport de:



- Acompanyament a les persones joves en l'elaboració i el desenvolupament del seu itinerari de vida independent i del seu itinerari laboral i/o retorn al sistema educatiu; derivació cap als recursos públics existents (programes de formació, de garantia juvenil, de transició al món laboral o a l'educació postobligatòria) i coordinació amb els serveis especialitzats de salut, educació i serveis socials.
- Atenció grupal i creació d'espais de trobada, aprofitant els recursos existents al territori, per compartir experiències, fomentar l'establiment de relacions positives, de suport, apoderament, autoorganització, participació i implicació en la comunitat.
- Col·laboració amb les entitats de l'esport, la cultura, el lleure, etc. que atenen les persones joves per detectar la problemàtica de salut mental, atendre-la i informar-ne les persones joves.
- Activitats de sensibilització a la ciutadania sobre salut mental, abandonament educatiu, desigualtats de gènere i a possibilitats d'atenció i millora, per trencar estereotips i donar visibilitat a la problemàtica .

Què opines de la salut mental?



!INFORMa't

Més informació:

- altcampeocelldefoctac.org
- tarragoneseocelldefoctac.org
- [@dozelldefoctac](https://www.instagram.com/dozelldefoctac)



ENTREVISTA

Jessica Bofarull

PSICÒLOGA REFERENT DE
BENESTAR EMOCIONAL
I SALUT COMUNITÀRIA



Jessica Bofarull Malyn

“ —

El rol que ocupes és una figura nova. Per què s'ha creat aquest nou rol?

La pandèmia ha posat de manifest les mancances i fortaleses del sistema sanitari català, especialment en relació amb els determinants socials que han impactat en la salut mental de la població. L'atenció primària de salut és un actor clau per abordar aquestes qüestions, però requereix reforçar els equips i coordinar-se amb altres agents comunitaris. El Programa de benestar emocional i salut comunitària a l'APIC pretén ser una eina efectiva per promoure el benestar emocional i detectar situacions de risc de patiment mental.

— ”

Com col·labores amb altres professionals de la per millorar la salut emocional i comunitària?

Col·laborem amb altres professionals i entitats per millorar la salut emocional i comunitària. Dins del CAP, treballem estretament amb professionals com la fisioterapeuta i la nutricionista, participant en grups per pacients amb malestar emocional i hàbits saludables. A més, hem llançat un grup interdisciplinari per a pacients diagnosticats de fibromialgia. També planegem iniciar un grup d'acompanyament del dol amb una altra psicòloga de la fundació Vilaniu a principis del 2024, en resposta a una necessitat detectada a la nostra població. Així, combinem coneixements i recursos per proporcionar una atenció completa i efectiva.

Quins són els desafiaments més importants que has hagut de gestionar en els dos anys que portes en aquesta posició?

En els dos anys que porto en aquesta posició, he hagut de gestionar diversos desafiaments importants. A més de les qüestions logístiques com la manca d'un mòbil de feina i la limitació d'espai al CAP, un dels desafiaments més significatius és l'intrusisme laboral que patim els psicòlegs en general i, en aquest cas, específicament els psicòlegs generals sanitaris (PGS). Aquesta situació restringeix la nostra capacitat per oferir serveis psicològics de qualitat dins del sistema públic. Els PGS, al no ser psicòlegs especialitzats, ens veiem limitats en les nostres funcions, mentre altres professionals realitzen tasques pròpies del camp de la psicologia de manera continuada i sense restriccions ni qüestionaments. Aquesta desigualtat pot tenir conseqüències greus en la qualitat de la prestació de serveis psicològics i en la protecció dels drets i la seguretat dels pacients. És essencial que es facin els esforços necessaris per establir i aplicar regulacions que protegeixin el camp de la psicologia i assegurin que els psicòlegs generals sanitaris, amb un conjunt de competències més ampli del que els permet actualment el sistema públic, puguin dur a terme tasques pròpies d'aquest àmbit de manera adequada.



Quines estratègies o programes has implementat per promoure el benestar emocional entre els pacients i la comunitat?

Hem implementat diverses iniciatives per promoure el benestar emocional entre els pacients i la comunitat, incloent la creació d'un projecte de salut mental per als alumnes de 4t d'educació primària que va involucrar 9 escoles. També estem desenvolupant un programa innovador anomenat "VR 360. Benestar emocional sensorial per la 3a edat", que utilitza la realitat virtual per millorar el benestar de la gent gran i persones en situació de dependència, permetent-los experimentar entorns naturals sense moure's mitjançant vídeos immersius 360o i ulleres de realitat virtual.

Quin paper jugues en l'avaluació i el suport als pacients que estan considerant o estan en el procés de reduir la medicació relacionada amb la salut mental?

El meu paper implica treballar en el projecte Benzored, col·laborant amb professionals mèdics per desenvolupar un pla de desprescripció de benzodiazepines. A més, facilito una intervenció grupal per reforçar la desprescripció, oferint recursos i habilitats als pacients per millorar la seva salut mental i benestar general. Aquest enfocament busca prevenir l'ús inadequat de medicaments greus i conscienciar els usuaris sobre els seus efectes adversos.

!INFORMA't

Jessica Bofarull Malyn

Psicòloga referent de benestar emocional i salut comunitària
ABS Valls Urbà
Institut Català de la Salut
Departament de Salut | Generalitat de Catalunya
Carrer Vallvera, 8, Valls | Tel. 977 60 20 00

El punto ciego del fútbol base

Por Gustavo Barbich



Aún recuerdo la pregunta de mi padre cuando apenas tenía 5 años, ¿Quieres jugaral fútbol?

En mi época era impensable una respuesta negativa a esa sugestiva pregunta, no había niño en mi pueblo que dijera no a esa tentadora idea. Sí, quiero, le dije y ahí, con esa rotunda afirmación comenzó mi carrera deportiva con el deporte rey. Pero vayamos al “punto” que nos ocupa esta simple reflexión sobre la base del fútbol en España.

Un día, hace ya varios años, me vi obligado a preguntarle a mi hijo que deporte le gustaría practicar y, por supuesto me dijo, como no podía ser menos, el fútbol. Hoy tiene 17 años y sigue jugando con mucho entusiasmo y dedicación. Su meta es ser lo mejor que pueda cada día, apuntando alto en su preparación física, técnica y mental, pero sus méritos, destrezas y habilidades se esfuman en el “punto ciego del fútbol español”.

Hay cientos de jugadores altamente preparados para jugar en lo más alto, condenados a no tener posibilidades, atrapados en el oscuro punto ciego.

A esta altura os preguntaréis a qué me refiero cuando menciono el punto ciego.

Les hablo de los clubes, categorías y jugadores que ningún Ojeador (scout) mira, ni evalúa en lo más mínimo.

En España en 2022 había federados 1.137.651 jugadores de fútbol, tanto mujeres como hombres. Con estas cifras ya podéis imaginar que hay mucho para mirar pero, los ojeadores omiten ojear en el punto ciego del que hablo. Hay categorías y clubes que no entran en su agenda.

El jugador

Todo irá sobre ruedas, hasta cierto punto, si desde pequeño el jugador destaca, porque seguramente jugará en categorías altas y quizás con suerte, si le llama la atención a alguien, podrá acceder a la cantera de algún club importante que, hay que decirlo, no le garantiza nada de nada.

Pero, si el club en donde juega no tiene estas categorías “importantes” (División de honor,



Juvenil Nacional o Preferente) y sigue en ese club, prácticamente, está condenado al punto ciego. También puede suceder y, sucede muy a menudo, que el niño o niña no destaque a cierta edad y al pasar los años si lo haga pero, si no jugaba desde pequeño en lo mas alto será muy difícil que se fijen en él.

Hoy las canteras de clubes de renombre no hacen pruebas, como antaño, para encontrar jugadores. Hoy solo se fían de los números y estadísticas que les sirven los ojeadores, las agencias de representación o algún entrenador, creándose un círculo vicioso donde solo acceden algunos.

Quienes militan en categorías inferiores son ignorados sistemáticamente, por defecto.

Entre muchas variables, puede ocurrir que la porfía o la relación que un representante, ojeador o entrenador tenga con el jugador y su entorno establezca si lo recomienda o no para determinado club o agencia. La meritocracia no existe en el fútbol a no ser que te acerques a niveles extraterrestres que muy pocas veces ocurre.

Ojeadores o Scouts. Los que miran el árbol

He visto a lo largo de estos años tres tipos de ojeadores, los contratados directamente por clubes, los que buscan jugadores para agencias de representación y los representantes directos de menor nivel que buscan sus propios jugadores. Lo curioso es que todos ellos, casi exclusivamente, ponen sus ojos en las mismas categorías y clubes repitiéndose una y otra vez, excluyendo de su lista a jugadores que participan en categorías e instituciones menores, que son la mayoría del fútbol base. En Juveniles, por ejemplo, tienen predilección por las categorías división de honor, nacional y algún preferente, dejando fuera de evaluación 1a y 2a división que, como imagináis, forman parte del punto ciego del fútbol y son las que mas licencias aglutinan. Sin embargo en estos niveles "menores" hay jugadores que están preparados perfectamente para competir en cualquier escalón superior a la par de los

"mejores", no obstante, permanecen ignorados por los ojeadores sencillamente porque juegan en 1a o 2a división.

Optan por lo mas fácil, mirar el árbol que les tapa el bosque. Siguen evaluando a los que ya están evaluados en la parte alta de la lista ignorando al resto, en definitiva, se repiten una y otra vez observando a los mismos jugadores cerrando el abanico y perdiendo la oportunidad de descubrir verdaderas promesas. Atletas nuevos con grandes características que, en muchos casos, superarían a los que ya han visto decenas de veces.

Tal vez llegue el día en que estos encargados de seleccionar el futuro del fútbol español amplíen sus miras para detectar lo nuevo y sorprendente que oculta el punto ciego. Las nuevas promesas están en el bosque. Se llevarían verdaderas sorpresas si saben mirar mas allá.

El fútbol español y europeo en general no pasa por su mejormomento. Pocos, muy pocos jugadores de las canteras llegan a los primeros equipos, por algo será, eligen bien o mal a los jóvenes?

El tiempo dirá si algo cambia. Por el momento el ángulo muerto, el lado oscuro o el punto ciego del fútbol base está ahí para que alguien mueva el retrovisor y lo descubra.



¿Cómo hacen los que están en el punto ciego para ser vistos? ¿Por qué descartan por defecto a estas categorías?

¿Por qué si juegas ahí es que no tienes aptitudes altas?

Las preguntas son muchas y la respuesta es corta.

“Así es el fútbol “ es la que mas he escuchado.



CLUB NATACIÓ TÀRRACO

NEDA, ENTRENA, GAUDEIX!

GINNÀS · PISCINES · SECCIONS ESPORTIVES ·
SALES FITNESS · TATAMI · RUNNING CLUB



www.cntarraco.cat





REAL CLUB
NÀUTIC
DE TARRAGONA

**BUSQUEM
ESPORTISTES**
de 8 a 99 anys!

- + rem olímpic
- + rem de mar
- + llaüt mediterrani
- + llagut català
- + batel
- + vela lleugera
- + pàdel
- + surfski / piragüisme de mar
- + gimnàs i activitats dirigides
- + pesca

REAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA

www.rcntarragona.org

info@rcntarragona.org

Tel. 977 24 03 60



Club Excursionista Alliberadrenalina

TARRAGONA

senderisme - trail - running - marxa nòrdica - excursionisme
marxa aquàtica - BTT - triatló



Altes de soci 2024 a partir del 15 de desembre

Tramitació de Llicències Federatives de Muntanya

www.alliberadrenalina.com

info@alliberadrenalina.com


611445295








**20 ANYS AL COSTAT DELS NEGOCIS I EMPRESES
DE TARRAGONA**

Rambla Nova 37, principal - 43003 Tarragona
www.laviat.com
info@laviat.com

 @laviatdetarragona

 La Via T de Tarragona

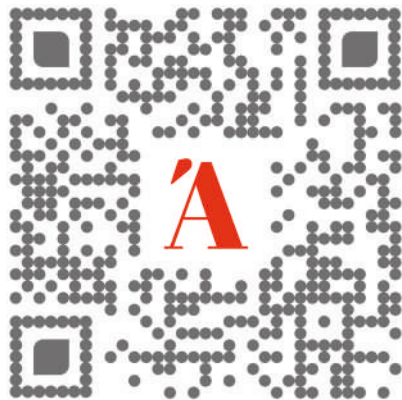
 @laviattarragona

 @laviatdetarragona

Activa't

Tot el calendari dels
ESDEVENIMENTS ESPORTIUS
de la província de Tarragona

en un clic



www.activatarragona.com

4th edition

Magazine Director: Pilar Segura Cortés
Executive Production: Núria Palou Bertran
Sales Executives: Cristina Garrido Martorell &
Big Marketing, Comunicación y Eventos
Digital Content Coordinator: Aida Martí Bosch
Design and Magazine Layout: María Astorga Aneiros

Edita: **BIG. Bulat Improve Goals, SL**
Dirección comercial:
Port Esportiu S/N, local 206
43004 Tarragona
Telf.: 877 21 31 12
info@activatarragona.com
DLT 123-2023 . ISSN: 2938-2610





Vila Dental

La teva clínica de confiança



Aconseguix el teu somriure ideal
Experts en tot tipus de tractaments

Rambla Nova, 77 Tarragona 43003
Telf. **977 019 222** WhatsApp: **671 17 56 07**



www.viladental.com
[@vila_dental](https://www.instagram.com/vila_dental)