



“La Mútua”

MÚTUA DE GRANOLLERS M.P.S.

Publicació núm. 35 juliol-desembre 2014



LA MÚTUA; ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS

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 TÈCNIQUES 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 CLÍNIQUES

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

NOVA WEB: www.cemav.cat

EDITORIAL



Hem passat el primer semestre del 2014 i les perspectives econòmiques sembla que milloren. Podríem dir que anem al mateix ritme que l'economia en general però amb millors perspectives per a finals d'any. No obstant sense baixar la guàrdia de les amenaces constants en quant a competidors, que són molts, i a costos externs; centrant el nostre esforç sobretot en ser eficients per donar un bon servei als mutualistes. A la revista que surt ara a l'estiu, com cada any, fem un recull d'esdeveniments que han succeït durant el primer semestre de l'any així com recomanacions, reportatges i notícies que generem durant aquest període.

L'Assemblea, l'òrgan més representatiu de l'Entitat, es va desenvolupar amb normalitat. El President, el Sr. Ramon Daví va explicar la situació actual de La Mútua i les seves empreses participades i podríem resumir en una frase una de les seves intervencions: **"LA MÚTUA VA BÉ"**. Tot i això va fer palesa la preocupació des de la Junta de la sinistralitat d'alguna pòlissa, com la Familiar, que té un alt índex de sinistralitat i va expressar la voluntat de posar mesures correctores de cara a l'any vinent, sense que això suposés un dispendi excessiu per el seus socis, sobretot per les persones que fa molts anys que són fidels a la Institució. A les pàgines interiors hi ha un extens article que parla d'aquest tema.

De la resta de la revista destacaria tres apartats: l'entrevista al Capità de l'Handbol Granollers Raül Campos, l'article que parla de trastorns alimentaris i sobretot la nova pòlissa que comercialitzem des del juny **La MÚTUA ÒPTIMA**. Una nova pòlissa que s'adapta a les necessitats de futurs usuaris per prestacions, copagament i, sobretot, per preu.

Crec que vostès, els nostres socis, són els nostres aliats a l'hora d'estendre la marca "Mútua" per arreu, ja que sabem des de fa anys, que és el boca a boca el que ha fet que avui en dia hi hagi més de 20.000 pòlisses repartides per tot el territori. Gràcies per la seva confiança.

Com sempre aprofito per encoratjar-los en fer qualsevol suggeriment de millora i el facin arribar a la pàgina web www.mutua.org o bé en persona a les nostres oficines.

Bon estiu!

Ricard Blanch i Mas
Director General de La Mútua de Granollers

SUMARI

Pg.4-5

ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS

Pg.6

ESPORT I SALUT:

TROBADES D'HANDBOL ESCOLAR COALIMENT

Pg.7

CLUB MÚTUA

Pg.8-9

ENTREVISTA A RAÜL CAMPOS

Pg.10-11

TRASTORNS ALIMENTARIS A L'ACTUALITAT

Pg.12

ACTUALITAT: NOTÍCIES

Pg.13

DEPENDENTIA: AJUDES TÈCNIQUES

Pg.14

ASSEGURANCES

NOVETAT: LA MÚTUA ÒPTIMA

Pg.15

BENVINGUTS NADONS

L'Assemblea General de socis és l'acte social més important que celebra la Mútua de Granollers cada any. L'acte en que es rendeixen comptes, s'aproven pressupostos i es valora l'estat general de l'entitat, alhora que s'explica com afrontar el futur.

La nostra Mútua és propietat dels socis i es deu als socis. La Junta representa a tots i cadascun dels mutualistes que ens fan confiança i per tant l'Assemblea anual és el moment transcendent per, no tan sols complir amb una obligació legal i estatutària, sinó per compartir amb tothom els anhels i les inquietuds, i, alhora, escoltar valoracions i suggeriments, doncs La Mútua és de tots i la fem entre tots.

Una valoració a mode de resum del que es va tractar el passat dimecres 25 de juny, definida en paraules del seu President, el Sr. Ramon Daví: *"si hagués de posar un primer titular a la situació, aquest seria que **LA MÚTUA VA BÉ**". No són temps fàcils els que ens ha tocat estar en el comandament d'aquesta casa, però la posició sòlida – forjada al llarg de molts anys – ens*

permet, tot i la complexa situació econòmica i social d'aquests darrers anys, mantenir una estabilitat ferma que ens permet albirar un futur esperançador."

El model d'èxit de la Mútua, basat en assegurar la prestació de serveis sanitaris de qualitat i en proximitat (Edifici propi per les consultes mèdiques + clínica quirúrgica + centre de Granollers) continua essent l'eix vertebrador de l'entitat. Aquest mateix model ha inspirat la nostra oferta més enllà del Vallès Oriental, sense oblidar cobertures sovint complementàries a les assistencials.

D'altra banda, la nostra manera de ser, sense accionistes ni interessos particulars, permet a "La Mútua" revertir tots els guanys en millors serveis, incrementant la solvència econòmica i consolidant i afegint valor a la nostra Mútua.

En aquest sentit els números ens acompanyen un cop més, **el balanç de situació ha continuat creixent en el 2013, sobrepassant per primer cop a la història de casa nostra els 14 milions d'Euros de Patrimoni net, mentre que el resultat de l'exercici s'ha incrementat en el**

17'50% en relació al de l'any 2012, passant de 149.000€ a 175.000€ de benefici de l'any.

Pel que fa als objectius fonamentals, és a dir, les activitats assistencial i asseguradora, també han continuat en progressió ascendent, de manera que les hospitalitzacions, els serveis ambulatoris i les urgències han estat superiors en el 2013 en comparació al 2012.

S'ha de dir, i és just fer-ne menció especial, que tot aquest increment d'activitat assistencial s'ha atès amb el mateix equip humà que el de l'any anterior.

L'ANY 2013 HA ESTAT L'ANY DEL CEMAV

Després de tres anys de vida del Centre de Medicina Avançada del Vallès, podem dir que ja hem aconseguit equilibrar els seus resultats econòmics, ratificant plenament el Pla de Negoci definit en el moment en que es va decidir la seva inversió i, les previsions actuals indiquen que el CEMAV començarà a aportar beneficis al consolidat de la Mútua. Aquesta és

📍 **Assemblea general de socis.**





una excel·lent notícia donada la situació actual: en plena crisi hem inaugurat un extraordinari edifici com el Cemav; l'estem pagant amb els propis resultats que genera la seva gestió, hem ofert nous serveis i de més qualitat als nostres socis i, tot això, sense cap quota ni derrama especial per ningú. Sense oblidar que només d'aquí 11 anys, l'edifici ja no tindrà cap deute hipotecari, incrementant, encara més, la solvència econòmica de l'Entitat.

CAL AFRONTAR LA RENOVACIÓ DE LES ESTRUCTURES QUE ENS PERMETIN SEGUIR ESSENT SOLIDARIS, COMPETITIVS I SOLVENTS

Mútua de Granollers afronta el futur adaptant-se a les novetats del mercat actual en el sector assegurador. Tot i que la situació de l'entitat tal i com reflecteixen els seus números és bona, cal preveure els moviments que es poden produir en el futur per avançar-se i preparar accions que garanteixin la seva solvència. Totes les mútues, i la nostra no pot ser diferent, han de complir amb uns nivells

de solvència molt elevada per garantir el negoci assegurador que, tanmateix, és contemplat per les autoritats reguladores (en el nostre cas, la Generalitat de Catalunya), com una activitat clarament

tarifari dels productes que comercialitza l'entitat. Aquest es donarà a conèixer a la tardor, i s'aplicarà en el 2015.

Una de les pòlisses que caldrà definir és **LA MÚTUA FAMILAR**; que ha pas-

La Mútua continuarà sent de les més econòmiques del mercat”.

diferenciada de l'assistencial. És a dir, la nostra entitat i especialment la seva activitat asseguradora ha de poder obtenir uns resultats positius per si mateixa, de manera que els ingressos per les quotes dels socis siguin suficients per atendre totes les despeses assistencials. De res serveix, per tant, obtenir bons resultats patrimonials gràcies als ingressos provinents dels rendiments dels immobles, de les facturacions a tercers per l'activitat assistencial o dels superàvits dels actius financers, si els ingressos dels socis no cobreixen les despeses dels serveis que se'ls presta, l'asseguradora ha de ser solvent i viable.

Aquest requeriment ens empeny a cercar noves fórmules per revisar el model

sat d'un rati de sinistralitat del 75% fins arribar al 89% en els darrers anys. Cal afegir a aquesta dada, el fet que des de l'any 2009 s'ha produït una pèrdua de socis en aquesta pòlissa de més de 2.000 persones.

El sistema tarifari de Mútua de Granollers ha de tendir, com en la majoria de les mútues, a un sistema de quotes per trams d'edat. Segons el President, Ramon Daví: “No serà una pujada generalitzada, en alguns trams, fins i tot es pot arribar a pagar menys. En el cas en que hi hagi increments seran assumibles i La Mútua continuarà sent de les més econòmiques del mercat”.

Assemblea general de socis.



↑ Carpa mòbil
Mútua de Granollers.

↓ Jornada d'Handbol Escolar
Coaliment.

TROBADES D'HANDBOL ESCOLAR COALIMENT

Dues entitats històriques com són La Mútua de Granollers i el Club Balonmano Granollers col·laboren des de fa molts anys a l'entorn de la salut i l'esport com a fórmula per aconseguir una forma de vida saludable.

Aquest any, per primer cop, Mútua de Granollers ha participat activament a les trobades d'Handbol Escolar, un es-

res jornades de formació-entrenament, per apropar als nens a la tècnica d'aquest esport tan arrelat a la ciutat, combinades amb unes jornades de joc-competició. Una de les característiques d'aquestes trobades és la promoció i la formació entre els joves esportistes, així com la formació en els valors de l'esport col·lectiu. Mútua de Granollers aposta amb fermesa per potenciar la bona pràctica esportiva des de la infància per a fomentar hàbits de vida saludables, que a la llarga eviten

La Mútua és present a les Jornades d'Handbol Coaliment.

deveniment esportiu escolar per a nens i nenes de 5 a 12 anys de les escoles de Granollers, en les que hi van participar 1.000 jugadors de varies poblacions de la comarca del Vallès Oriental.

Les trobades d'Handbol Escolar es van celebrar al Palau Olímpic els caps de setmana de l'11 de maig fins al 08 de juny. En aquests dies es van treballar unes prime-

res jornades de formació-entrenament, per apropar als nens a la tècnica d'aquest esport tan arrelat a la ciutat, combinades amb unes jornades de joc-competició.

Durant les Trobades d'Handbol Escolar Coaliment, Mútua de Granollers, va instal·lar la seva carpa mòbil des d'on es repartien regals a tots els nens participants. D'altra banda també es va organitzar un sorteig per un viatge a Port Aventura entre els jugadors que hi van participar.



B10 GRANOLLERS

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

BOIL FERNÁNDEZ GELI

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

CECOM: CENTRE CONDUCTA I MEMÒRIA

Venezuela, 19 La Torreta
La Roca del Vallès
T. 93 861 36 34 / 607 847 041
10% de descompte visites
exploració neuropsicològica.

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
socs 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 Brugué, 2
Granollers
T. 93 879 69 15
Condicions especials pels
socs 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.

FECUNMED

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
socs de "La Mútua".

B10 ARBÚCIES

Estenedor, 43
Arbúcies
T. 650 711 841
Condicions especials pels
socs 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.



La salut ho és tot. Pels esportistes, el nostre cos és la nostra eina de treball.

Capità del Fraikin BM Granollers

Nom: **Raúl Campos**

Nascut a: **València**

Edat: **35 anys**

EXPLICA'NS QUINA ÉS LA TEVA TRAJECTÒRIA EN EL MÓN DE L'HANDBOL.

Vaig començar a jugar a handbol quan tenia deu anys a les escoles esportives del meu poble, Quart de Poble. Per una sèrie de coincidències, el club del poble va fer un torneig de nanos i un dels entrenadors va fixar-se en mi.

A partir d'aquí, vaig pujar a les categories federades fins que un club de València em va fitxar.

El meu debut a l'Asobal va ser l'any 1996 en el Club Balonmano València on vaig passar un any. Després el Balonmano Valladolid, que en aquella època començava a fitxar a joves promeses de la selecció juvenil, va fer-me una oferta que no podia declinar.

Van ser dos anys inoblidables, concretament el segon que em va permetre fitxar pel Barça dues Temporades.

Els anys del FC Barcelona, van ser els anys dels títols, lliga, Copa Asobal, Supercopa d'Europa, Copa del Rei, i fins i tot la Champions. El canvi va ser enorme, jo passava d'un club familiar a un superclub on estaven totes les estrelles del món de l'handbol.

A partir d'aquests dos anys al Dream Team, vaig rebre l'oferta del BM Granollers i la veritat, no m'ho vaig pensar gaire.

Tretze temporades porto en aquest Club que m'ha format com a persona i com a jugador.

COM VALORES ELS RESULTATS DEL BM GRANOLLERS AQUESTA TEMPORADA?

Els resultats del BM Granollers d'aquesta temporada no són fruit d'un treball de mesos, sinó que és una feina que es porta fent durant molt temps. La filosofia d'equip i de treball ha permès que aquests anys puguem gaudir de l'èxit. Tots els que pertanyen a l'equip han aportat el seu gra de sorra perquè aquesta classificació a la Lliga Asobal i el dret a jugar competició europea sigui una realitat.

S'ha de valorar moltíssim perquè pràcticament són tots de casa. Han sortit de la pedrera del BM Granollers, el gran tresor de la ciutat.

QUINA ÉS LA TASCA DEL CAPITÀ A L'EQUIP?

És difícil explicar la tasca del capità si vols una resposta concreta. Són diverses les feines que dia a dia s'han de fer. Puc dir que és la persona que actua com a nexa d'unió entre jugadors i entrenadors, entre jugadors i club. Tracta de resoldre problemes que puguin anar sorgint durant la temporada. Fas tasques de recolzament a joves que s'enfronten a situacions que no coneixen. En definitiva ets el representant dels jugadors, cap visible de l'equip i del club.

QUIN HA ESTAT L'ÈXIT ESPORTIU MÉS ESPECIAL PER A TU?

La veritat, no recordo concretament un èxit esportiu que em marqués especialment, el que sí que recordo són diversos moments que et marquen com a esportista. Un va ser la capacitat de tornar a aixecar-me després d'haver caigut a Antequera per molts gols. Vam ser capaços de guanyar al Barça a casa!

D'altra banda, el primer partit que vaig jugar després de sortir d'una lesió greu al genoll. Es tracta de què la lluita per tornar a ser competitiu fa que et reforcis com a persona i que mai oblidis el que costa i el patiment que suportes quan estàs lesionat.

COM VEUS L'EQUIP PER LA TEMPORADA QUE VE?

El Club està fent una bona feina, per les informacions que van sorgint aquests dies, es veurà un equip molt compensat on hi ha jugadors joves i "no tan joves" que li donaran experiència a l'equip en les situacions compromeses.

LA SALUT ÉS MOLT IMPORTANT PER UN JUGADOR DEL TEU NIVELL. COM ET CUIDES?

La salut ho és tot. Pels esportistes, el nostre cos és la nostra eina de treball. Des que som petits hi ha una educació que es va adquirint durant els anys que fa que, a poc a poc, et vagis coneixent a tu mateix i el teu cos. Tenir cura d'un mateix és fonamental. Jo personalment em cuido molt perquè dependrà el meu futur de com m'hagi cuidat durant tota la carrera esportiva.

Nosaltres tenim lesions musculars, articulars, i suportem una càrrega física molt gran. Si no et cuides, la teva vida com a esportista s'escurça.

La manera de cuidar-se va en funció de cadascú, saps què et va bé i què no. Has de cuidar-te per estar al cent per cent en el moment que l'equip et necessita. Has de respectar tant el descans com l'entrenament.

"LA MÚTUA" TÉ UNA ESTRETA RELACIÓ AMB EL BM GRANOLLERS. COM VALORES ELS SERVEIS?

Com a Jugador del BM Granollers, La Mútua ha estat la peça que faltava per l'engranatge d'un gran equip.

El suport mèdic que hem tingut sempre ha estat excel·lent, en quan a proves mèdiques, especialitats i diagnòstic. La veritat, crec que no podríem estar en millors mans quan hem tingut la mala fortuna d'estar lesionats.

Aprofito l'oportunitat per agrair a tot el personal de La Mútua, que des que vaig arribar m'han ajudat i han permès (tot i que he passat pel quiròfan quatre vegades) que la meva recuperació hagi estat fàcil i ràpida.

PER ACABAR, COM ÉS RAÚL CAMPOS QUAN NO ESTÀ AL CAMP?

Bé, jo crec que sóc igual a la pista que fora d'ella. No sé diferenciar-les, crec que ser esportista és una manera de viure i per tant sóc la mateixa persona.

M'agrada continuar fins al final les coses que he començat, tenir moments de tranquil·litat amb la meva família, gaudir de cada moment, aprofitar cada oportunitat d'aprendre coses.

És difícil definir-se a un mateix, però sempre he pensat que la meua faceta com esportista professional acabaria qualsevol dia i el que queda és el que ets.



➊ Raúl Campos.

➋ Equip Fraikin BM Granollers.



Es ls trastorns de la conducta alimentària continuen sent una realitat comuna avui en dia; fa alguns anys semblaven més presents a les nostres consultes, més visibles i per tant més preocupants. Però avui en dia continuem en una elevada prevalença i amb certes modificacions que fan més difícil la seva detecció i per tant atenció precoç.

QUÈ SÓN ELS TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA?

Les persones que pateixen trastorns de la conducta alimentària es caracteritzen per adoptar conductes d'alimentació anòmales com a resposta, en general, a la seva insatisfacció amb la seva imatge corporal. És freqüent que tinguin pensaments distorsionats al voltant del seu pes (se senten inferiors a les altres persones, pensen que se'ls menysté per la seva imatge física) i la salut (el greix en el menjar és perjudicial, estar prim és saludable, el pes es pot perdre ràpidament i sense perill per la

salut, fer dieta és una activitat saludable, etc). Les persones afectades per aquests trastorns pateixen conseqüències nutricionals, físiques, psicològiques i socials. A més, si no es tracten, poden posar en perill la vida de l'individu.

Aquests problemes alimentaris poden afectar a totes les persones, independentment de la seva situació socioeconòmica o cultural. Són més comuns en el sexe femení (90-95%), tot i que comencen a donar-se casos entre els homes. Poden afectar a qualsevol edat, però és en l'adolescència on apareixen amb major freqüència, degut al moviment vital de canvi i recerca de la pròpia identitat. En els últims anys l'edat en què comencen els trastorns de la conducta alimentària és cada cop menor. Es tracta d'un procés que pot iniciar-se molt subtilment i passar desapercebut en un primer moment, ja que la conducta acaba convertint-se en una conducta normal als nostres ulls. En general, les persones que pateixen anorèxia nerviosa (AN) i bulímia nerviosa (BN), els dos trastorns alimentaris més comuns, comparteixen una preocupació excessiva per no engreixar-se, encara que

el seu pes sigui normal o estigui molt per sota del que seria saludable. El menjar es converteix en l'eix central de les seves preocupacions i progressivament van desatenent uns altres aspectes de la seva vida.

La AN i la BN es diferencien entre elles per la forma en que es comporten les persones davant el menjar i les diferents conseqüències físiques que se'n deriven.

Si no es segueix un tractament adequat, pot donar-se el cas de què una persona amb un dels trastorns acabi per desenvolupar l'altre.

Els factors que determinen l'aparició del trastorn de la conducta alimentària es divideixen entre:

- **Factors predisponents.**

- **Factors precipitants.**

- **Factors de manteniment.**

Els factors implicats en el desenvolupament del trastorn alimentari formen cercles difícils de trencar però necessàriament s'han de fer canvis per tal de que la persona pugui sortir del seu problema.

Els factors predisponents són aquells que faciliten l'aparició d'un trastorn alimentari com seria la pertinença a un

grup de risc com les models. Els factors precipitants són aquells que desencadenen el trastorn i marquen el moment d'inici com per exemple alguna situació traumàtica, pel comentari d'alguna persona propera sobre un recent augment de pes de la persona. Els factors de manteniment són aquells implicats en la continuïtat del trastorn, com per exemple la continuïtat de l'estat de malnutrició.

ALGUNS ASPECTES SOBRE EL TRACTAMENT:

Quan ens trobem davant d'un trastorn de l'alimentació és important actuar amb celeritat i donar-li la importància que té, a vegades poden ser formes de cridar l'atenció però si això es fa, també és un indicador del problema i per tant és necessari donar suport.

El tractament dels trastorns alimentaris és d'abast multidisciplinari, ja que implica a molts i diversos professionals.

Depenent del moment en què es trobi la persona afectada i de determinades característiques com el pes, les complicacions associades i la família, serà més convenient realitzar un nivell de tractament o un altre. És molt important l'elecció d'un equip de treball especialitzat en els Trastorns de la Conducta Alimentària així com en les psicopatologies associades com els Trastorns de la Personalitat que normalment dificulten el tractament d'aquests pacients.

En tots els nivells de tractament l'assessorament familiar és indispensable, ja que formen part del problema i alhora de la solució. Acostumem a trobar a la família angoixada i molts cops se sent culpable. Sovint, degut al desconeixement del trastorn les situacions del dia a dia es porten de forma inadequada, fet que dificulta encara més la relació amb el familiar afectat. S'ha comprovat que, si es segueixen les pautes, es poden facilitar les coses i disminuir la sensació d'angoixa de les famílies.

A la Unitat d'Obesitat i Trastorns Alimentaris de Granollers algunes de les pautes que donem a les famílies són:

- És important que el pacient faci tots els àpats diaris: 3 principals i 2 lleugers.
- El menú diari ha de ser el mateix que per la resta de la família, ja que el que pretenem és normalitzar l'alimentació.
- Retirar els fàrmacs diürètics o laxants que estigui consumint el pacient.

- Tot el que hem citat ho intentarem fer de la millor manera possible, és a dir, hem d'aconseguir que sigui el pacient qui ens doni els diürètics etc. en lloc de treure-li, que sigui ell qui vagi evitant les conductes compensatòries amb les eines que se li proporcionen, etc.

Evitar que l'hora de menjar sigui una tortura i una situació tensa tant pel pacient com per la família.

- En el cas que hi hagi conductes compensatòries com provocació del vòmit o exercici físic si que li podem recordar les conductes alternatives que li hagi proporcionat el seu terapeuta davant d'aquestes situacions.

- No mostrar una actitud excessivament controladora davant el tema del menjar ja que, tot i que sabem que és angoixant pels familiars, si adoptem aquest tipus d'actitud no aconseguirem res i provocarem una nova discussió amb el pacient.

- A l'hora dels àpats no centrar la nostra atenció en el menjar. Evitar que l'hora de menjar sigui una tortura i una situació tensa tant pel pacient com per la família.

- Destacar que qui té la responsabilitat de menjar i cuidar-se o no, és el pacient i l'hem de deixar a ell que vagi al seu ritme, aclarint que ell sap què és el que ha de fer. Hem d'intentar posar-nos en la seva situació.

No obstant això, hem de tenir en compte que aquestes són unes pautes generals, i s'ha d'estudiar cada cas individualment per veure quina és la forma més adient de portar-lo.

Des de la UOTA, abordem tots els aspectes de la patologia a través del nostre equip terapèutic de caire multidisciplinari, format per un equip de psicòlogues especialitzades en els trastorns de la conducta alimentària i una psiquiatra.

Per finalitzar, recordar la importància d'actuar el més aviat possible amb aquests pacients, ja que un factor de bon pronòstic és un tractament precoç.

Per qualsevol aclariment o dubte adreceu-vos al nostre email, info@uota.es o bé contacteu amb la nostra Unitat ubicada a CEMAV.

Llic. Sònia Pitarch

www.uota.es





Mites de la pediatria

Xerrada a càrrec del Dr. Josuè Garrigós, que va tenir lloc el passat 5 de maig, a l'auditori del Nou Hospital Evangèlic, a Barcelona.

En el camp de la Medicina Infantil, molts conceptes o costums s'han arrelat en el si de la família que encara es transmeten de generació en generació, i no pocs d'ells són acceptats sense cap objecció. Són els anomenats mites, supersticions, contes, faules, invencions, etc., que constitueixen fets quotidians molt comuns de la tasca del pediatra, però que sota una aparença lògica, amaguen greus errors. Alguns dels aspectes més representatius que es van tractar, sense pretendre esgotar el tema, en certa manera perquè aquests mites depenen també en gran mesura de la cultura i el lloc geogràfic a què ens referim.

- Expressió manual de les mames del nadó perquè surti la llet retinguda.
- Eritema del bolquer per culpa de la llet.
- Creure que els excrements dels nadons són sants.
- Mites relacionats amb la dentició.
- Si cou és que cura.
- Si es dona un cop al cap no deixis que s'adormi.
- Febre i convulsions febrils, no són manifestació d'epilèpsia.
- I què dels mocs i la tos.
- Mites sobre la visió.
- Mites sobre les vacunes.
- L'espasme del sanglot.

Sens dubte, aquesta va ser una ocasió immillorable per debatre sobre la ciència i la tradició familiar.



Concert de l'orquestra de cambra de Granollers

PATROCINAT PER MÚTUA DE GRANOLLERS

El passat diumenge dia 11 de maig va tenir lloc el concert anual patrocinat per Mútua de Granollers, a càrrec de l'Orquestra de Cambra de la ciutat, que ens va oferir "Focs d'artifici amb Bach i Händel".

G. F. Händel, un dels millors compositors de la història de la música va posar punt final a la temporada de l'Orquestra de Cambra de Granollers, amb la Música pels reials focs d'artifici que va compondre per encàrrec del rei Jordi II d'Anglaterra. A Händel el va acompanyar el gran J. S. Bach. Un concert amb els Grans del barroc per tancar la temporada de l'OCGr.

Mútua de Granollers, com cada any, va posar a disposició dels socis 100 entrades gratuïtes, amb les que els socis de l'entitat van gaudir d'un espectacular concert.

La Mútua, a través de Dependèntia Vallès, posa a disposició dels seus socis un servei d'assessorament i valoració de riscos al domicili, per a millorar l'accessibilitat i l'autonomia de les persones que degut a la seva edat o la seva salut, tenen alguna dificultat en la mobilitat o bé en la realització d'alguna de les activitats de la vida diària.

SERVEI D'ASSESSORAMENT I VENDA D'AJUDES TÈCNIQUES

Disposem de professionals que assessoren a les persones per a mantenir la seva autonomia personal, oferint la màxima seguretat en la seva pròpia llar i al carrer.

L'experiència acumulada en tots aquests anys dedicats al benestar de les persones ens han dut a poder oferir un catàleg amb més de 1.500 articles dels principals fabricants europeus especialitzats.

Estem a l'avantguarda del mercat gràcies a l'atenció que prestem als suggeriments dels nostres clients. Disposem d'una àmplia varietat de solucions a mida de cada necessitat, per a millorar l'autonomia en la cura personal, a la cuina i el bany, en les sortides al carrer, en la comunicació i el lleure. Amb l'avantatge de que tot el material es lliura al domicili de l'usuari.



VALORACIÓ DE RISCOS DEL DOMICILI I MILLORA DE L'ACCESSIBILITAT

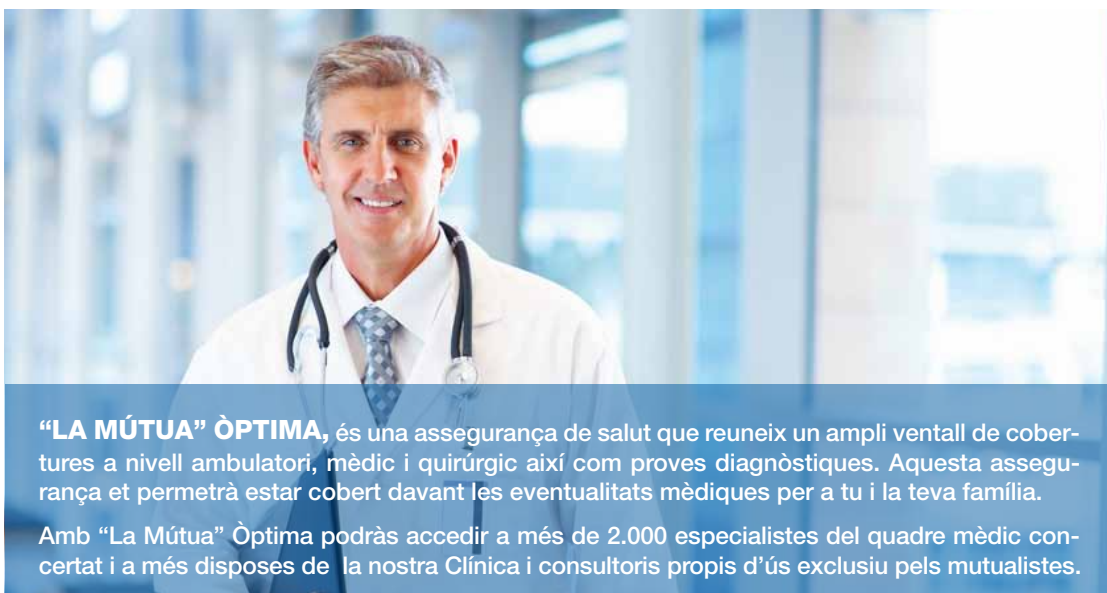
Amb d'aquest servei, oferim assessorament a través d'un professional expert, en tots aquells elements, que sovint tenim a casa, i que sense adonar-nos representen un risc per a les persones amb dependència. També s'assessorarà en la incorporació en el domicili de petites ajudes i estris que poden facilitar l'accés o utilització de determinats elements.

L'objectiu és que totes les habitacions i espais de la llar siguin el més funcionals possible. La seguretat i la comoditat ens evitarà caigudes i accidents innecessaris.

Tots els socis de La Mútua tenen la possibilitat d'adquirir a preus amb descompte, aquells elements més habituals per a les seves necessitats en aquest àmbit, com cadires de rodes, caminadors, croses, així com altres aparells menys coneguts, però també molt útils en el dia a dia de les persones, com poden ser coberts adaptats, agafadors i esprais antilliscants per la dutxa, elevadors pel Wc i un gran ventall més de productes. Per a més informació pot trucar a Dependèntia Vallès, i un expert l'atendrà i l'assessorarà per trobar la millor solució en el seu cas.

DEPENDÈNTIA VALLÈS:
93 693 44 21 / 667 744 456





“LA MÚTUA” ÒPTIMA, és una assegurança de salut que reuneix un ampli ventall de cobertes a nivell ambulatori, mèdic i quirúrgic així com proves diagnòstiques. Aquesta assegurança et permetrà estar cobert davant les eventualitats mèdiques per a tu i la teva família.

Amb “La Mútua” Òptima podràs accedir a més de 2.000 especialistes del quadre mèdic concertat i a més disposes de la nostra Clínica i consultoris propis d'ús exclusiu pels mutualistes.

PRINCIPALS COBERTURES GENERALS DE “LA MÚTUA” ÒPTIMA

- Visites i Consultes a Especialistes.
- Assistència al Part.
- Cirurgia Ambulatòria i Quirúrgica.
- Orientació Mèdica 24 hores.
- Proves Diagnòstiques.
- Hospitalització Mèdica i Quirúrgica.
- Actes Terapèutics.
- Assistència Mèdica a l'Estranger.
- Urgències Domiciliaries.
- Accés al Club Mútua.

CARÈNCIES

- 3 mesos per les Exploracions Complementaries, Serveis Complementaris.
- 6 mesos per Hospitalització, Intervencions Quirúrgiques, Actes Terapèutics i Proves.
- 10 mesos per l'Assistència al Part o Cesària.
- 18 mesos per la Planificació Familiar.

BAREM D'ATENCIÓ “LA MÚTUA” ÒPTIMA

- Visites Atenció Primària: 2€
- Visites Especialistes: 4€
- Urgències: 6€
- Rehabilitació: 4€
- Estada Hospitalària per dia: 4€
- Proves Diagnòstiques: 2€
- Anàlisis Clínics: 2€

EDAT MÀXIMA DE CONTRACTACIÓ

L'edat màxima de contractació d'aquesta pòlissa és fins els 64 anys.



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

