

Activa't

A woman is performing a handstand against a dark, textured wall. She is wearing a bright orange long-sleeved top and matching pants, and a black and white patterned long-sleeved top. Her hair is long and dark, hanging down. She is wearing orange sneakers with black laces. The background is a dark, textured wall with a grid pattern.

ESPORT DEPORTE
SALUTSALUDNUTRICIÓ NUTRICIÓN

1a edició 2023
Distribució gratuïta

dorsia
clínicas

LA BELLEZA TE ESPERA EN

Tarragona

CIRUGÍA Y MEDICINA ESTÉTICA • NUTRICIÓN Y OBESIDAD • DEPILACIÓN LÁSER

CLÍNICA DORSIA TARRAGONA

Plaza Imperial Tarraco, nº 5 (esquina con C/Pere Martell),
locales 3 y 4 ☎ 877 979 304

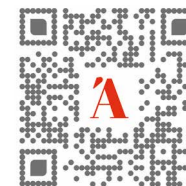
dorsia.es

ESPORT
SALUT Salut
NUTRICIÓ Nutrición
DEPORTE

També en format digital:

www.activatarragona.com

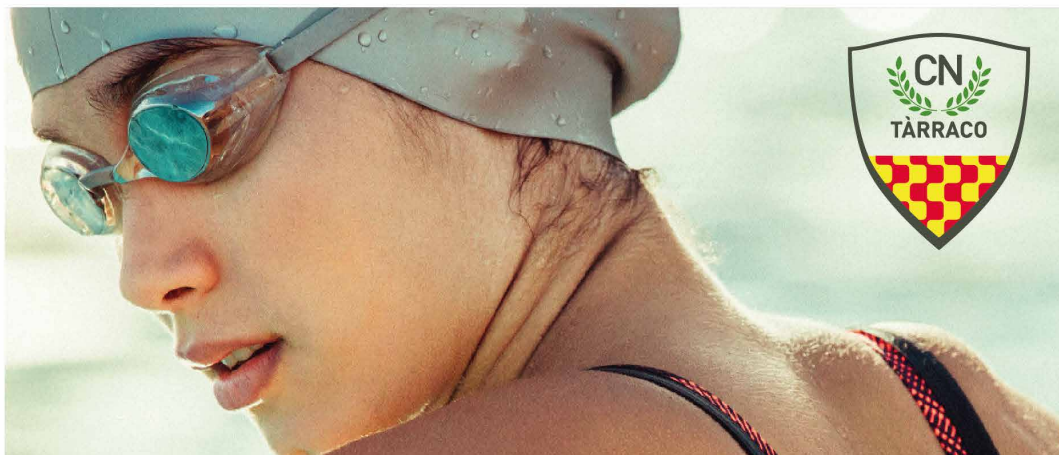
Edita: **BIG. Bulat Improve Goals, SL**
Direcció comercial:
Port Esportiu S/N, local 206
43004 Tarragona
Telf.: 877 21 31 12
info@activatarragona.com
DLT 123-2023 . ISSN: 2938-2610



Magazine Director: Pilar Segura Cortés
Design and Magazine Layout: María Astorga Aneiros
Sales Executives: Big Marketing, Comunicació y Eventos & Olga Boada Armengol
Executive Production: Núria Palou Bertran
Writing, Content & Online Strategy: Silvia Pujol Fraile
Photography: Cedidas por las marcas

AMB EL SUPORT DE :
CON EL APOYO DE :





CLUB NATACIÓ TÀRRACO

NEDA, ENTRENA, GAUDEIX!

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



www.cntarraco.cat



Carmina Blay

REPRESENTANT TERRITORIAL
DE L'ESPORT A TARRAGONA

Aquesta revista que teniu a les mans neix d'una proposta il·lusionada de persones que es dediquen al món de l'esport, no només d'una manera professional sinó que entenen la vida com un tot, amb una visió holística que comprèn tant l'estat físic com mental de la persona.

“Activa't” us mostrarà temes d'actualitat d'esport, salut i nutrició. També us donarà l'oportunitat de conèixer esportistes i professionals del territori, de casa nostra, així com equipaments esportius, clubs, professionals de la salut, etc.

La crisi pandèmica de la Covid -19 ens ha ensenyat que l'ésser humà és social per naturalesa, i que també necessita moure's: Quantes persones han començat a fer esport d'ençà de la pandèmia? Quanta imaginació no hi havia a les llars per intentar fer algun esport o exercici físic? Molts equipaments han vinculat l'esport a partir d'aquest moment a l'espai exterior augmentant de forma considerable les activitats outdoor. I han posat al lloc que es

mereix la importància de l'esport en la nostra vida quotidiana.

Com a Representant Territorial d'esports, un dels objectius de la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física és difondre les recomanacions d'activitat física per a una bona salut i aconseguir una població més activa. Fer activitat física de forma planificada, estructurada i regular ens proporciona una millora de la forma física i ens aporta benestar i qualitat de vida.

Ja ho deien els clàssics de l'antiguitat, en una frase que ha esdevingut un lema a seguir “Mens sana in corpore sano” Cal tenir una ment sana en un cos sa. Una fita no sempre fàcil. Us desitjo molta sort en aquesta nova aventura i molt d'esport a tothom!

Pròleg

Carmina Blay Boquera
Representant Territorial de l'Esport a Tarragona

El Club Tennis TARRAGONA, UN OASI AL COSTAT DE LA CIUTAT

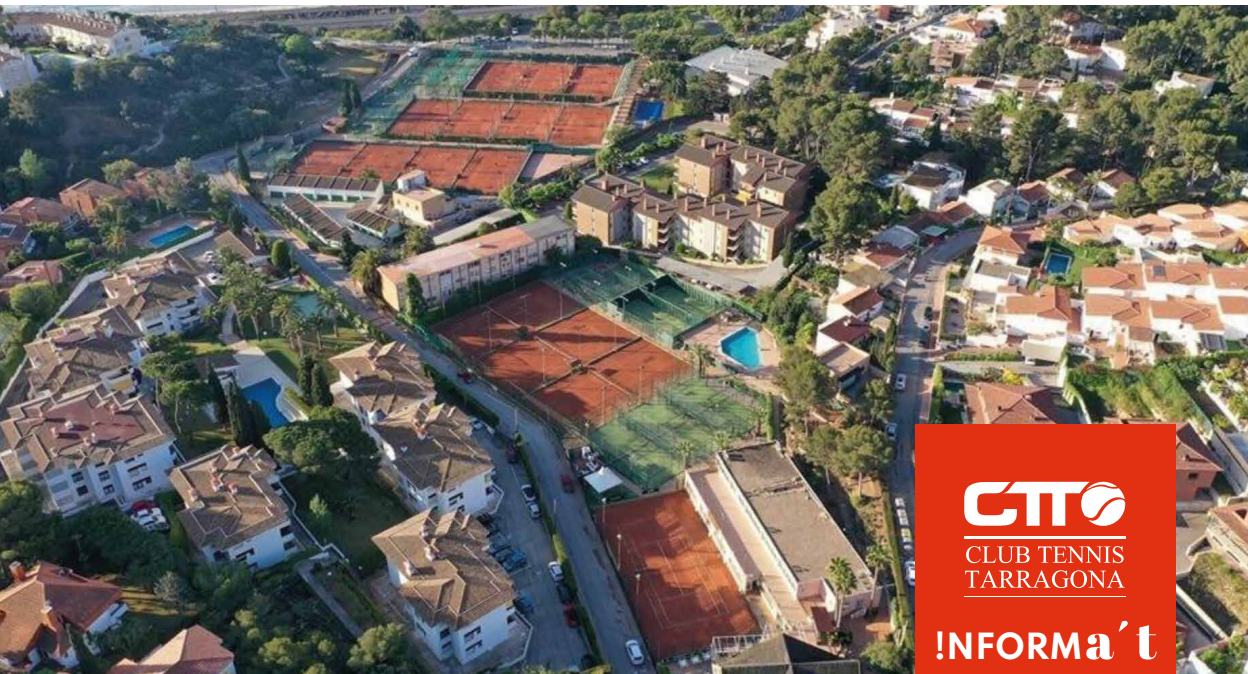
Un oasi al costat de la ciutat, amb una ubicació privilegiada a tocar de la Platja Llarga, a la urbanització de Cala Romana. El CLUB TENNIS TARRAGONA disposa d'unes instal·lacions que ocupen 23.000 m² i que compten amb 15 pistes de tennis i 14 pistes de pàdel. En els pròxims mesos el club viurà una renovació en les seves instal·lacions. A més, gimnàs, serveis mèdics i de benestar, piscines i restauració amplien l'experiència esportiva i social a Tarragona ciutat. Les instal·lacions romanen obertes de 7:30 h fins a les 22:30 h cada dia de la setmana.

Compta amb una escola de tenis de més de 300 alumnes i una altra de pàdel amb una gran varietat d'horaris. Obertes a tots els infants a partir dels 3 anys i adults que vulguin iniciar-se o perfeccionar aquests esports fins a arribar a la competició de més alt nivell. Una entitat reconeguda pel seu gran nombre d'equips de totes les edats a les primeres categories.

Així mateix, forma part del Club la Red Tennis Academy, un centre d'alt rendiment que té per objectiu principal la preparació integral dels tenistes, i que compta amb diferents programes destinats a l'assoliment del màxim desenvolupament humà i esportiu de les jugadores i jugadors. Organitzador entre d'altres, de proves i campionats internacionals, com ara la Red Cup, on les millors raquetes júnior mundials s'enfronten pel títol.

Les sales del seu gimnàs ofereixen una gran diversitat d'activitats dirigides, de diferents intensitats i tipologies, que es complementen amb un ampli ventall d'activitats a l'aire lliure que el Club organitza, tant de mar, aigües obertes, sortides en caic, paddle surf com de muntanya, trail running, BTT i senderisme.

Val la pena conèixer el Club i viure l'experiència, al costat d'un paratge natural i rodejat de boscos travessats per camins i corriols. Situat a només cinc minuts del centre de la ciutat en cotxe i amb parada de dues línies de transport d'autobús municipal.



GTO

CLUB TENNIS
TARRAGONA

INFORMa't

tennistarragona.com

Natalia Rodríguez Martínez

**EXCAMPEONA DE EUROPA
EN 1500 LIÇOS Y POSEEDORA
DEL RÉCORD ESPAÑOL
DE LA ESPECIALIDAD.**

¿Cómo es tu relación con el deporte después de abandonar la alta competición?

Ha costado mucho asimilar ese cambio, pero hace un par de años que decidí dar el paso como entrenadora, lo que me permite seguir vinculada a la actividad que tanto me brindó

¿Qué deportes practicas en la actualidad, con qué intensidad y con qué objetivo?

De momento, y por falta de tiempo, ninguno. Y espero que por muy poco tiempo más, ya que mi cuerpo me pide volver a la actividad

¿Cómo ves la evolución de tu deporte en Tgn?

A nivel escolar ha evolucionado bastante en los últimos años. En mis inicios como atleta, hubo un boom de chavales que se enamoraron del atletismo, las escuelas de atletismo rebosaban; luego, por desgracia, ha habido un estancamiento, y creo que, sinceramente, mucho ha tenido que ver el acceso a las nuevas tecnologías (consolas de videojuego, presencia en las redes sociales) de chavales desde muy temprana edad, y como consecuencia una notable pérdida de contacto con la realización de actividades lúdicas en el exterior. Ahora, tal vez por efecto de la pandemia, parece que vuelven a "resurgir" esas ganas por salir de casa y hacer actividad física...

¿Qué recomendaciones darías a la gente que quiere hacer deporte?

Sobre todo, QUE DISFRUTEN. El deporte se lo deben de tomar como un "salir a respirar", una desconexión, no una obligación. Debe ser algo que nos aporte cosas positivas, así que no podemos exigirnos a las primeras de cambio; debe haber una evolución física previa, para que mentalmente



@FOTORUNNERS.ES

podamos ir cogiendo confianza y empezar a exigirnos sin que ello nos suponga un sobreesfuerzo. En cuanto a los pequeños, a quien daría consejos es a los padres: que les dejen jugar, que les dejen disfrutar, y que no les digan nada más. No es bueno ser competitivos desde tan pequeños, y ellos naturalmente no lo son. Los mayores tenemos mucho que aprender de su alegría por las actividades físicas.

Migranya

ÀREA TÈCNICA FARMACÈUTICA COL·LEGI
OFICIAL DE FARMACÈUTICS DE TARRAGONA



La migranya és un tipus de mal de cap molt freqüent, que sol ser intens, pulsatiu (com un batec) i afectar a mig cap, dura des d'hores fins a diversos dies, i es repeteix amb una freqüència variable durant anys. Pot anar acompanyat de nàusees, vòmits i intolerància a la llum i al soroll.

Es distingeixen dues varietats de migranya: amb aura i sense aura. L'aura és un conjunt de símptomes neurològics, generalment visuals (llums rutilants o visió borrosa), que solen precedir el mal de cap i duren entre quinze i trenta minuts.

SÍMPTOMES

- Dolor bategant i intens o dolor sord en un costat del cap o en tots dos.
- Dolor que empitjora amb l'activitat física.
- Inapetència, nàusea o vòmit.
- Canvis en la visió, que pot ser fins i tot borrosa o tenir punts cecs.
- Molèstia causada per la llum, el soroll o les olors.
- Cansament i confusió.
- Tenir el nas espès.
- Sentir fred o suar.
- Coll tens o sensible al tacte.
- Mareig lleu.
- Sensibilitat al tacte en el cuir cabellut.

DIAGNÒSTIC

És suficient amb el relat dels símptomes i un examen físic.

En alguns casos, si existeixen dubtes, es poden demanar algunes proves, que són normals en la migranya.

TRACTAMENT

La migranya no es cura (encara que pot millorar o desaparèixer amb la menopausa).

Un tractament adequat pot alleugerir-ne el dolor i prevenir-ne l'aparició.

• Tractament no farmacològic: que les persones afectades intentin identificar i evitar els desencadenants específics de la seva migranya. La fisioteràpia pot resultar útil en alguns casos. Va bé el repòs en silenci i la foscor, amb fred al cap.

• Tractament farmacològic:

- medicaments per alleugerir el dolor, com ara els antiinflamatoris, paracetamol, ergotamina i els seus derivats, i els fàrmacs denominats genèricament triptans.

- medicaments preventius que intenten evitar-ne l'aparició, com ara alguns antidepressius (amitriptilina), antihipertensius (beta bloquejants), antagonistes del calci (flunarizina), antiagregants (aspirina) i antiepileptics (àcid valproic, topiramata).

L'elecció del tractament simptomàtic o preventiu l'ha de fer i controlar un metge o una metgessa.

És molt important evitar l'automedicació per prevenir l'aparició de cefalea crònica diària, que es desencadena per abús de medicació analgèsica. Els medicaments que no requereixen recepta i els que són receptats que s'usen amb freqüència o en dosis grans poden causar altres problemes.

PREVENCIÓ

Una manera de prevenir la migranya és intentar evitar els desencadenants.

Escriure un diari pot ajudar a identificar-los.

Dormir bastant i beure força líquids també ajuden a prevenir-la.

Qualsevol tècnica de relaxació que disminueixi la tensió quotidiana funciona per evitar migranyes, com també fer activitat física amb regularitat.

L'exercici aeròbic pot ajudar a disminuir la tensió i a mantenir un pes adequat, ja que l'obesitat contribueix a les migranyes.



I RECORDI: DAVANT DE QUALSEVOL DUBTE CONSULTI AL SEU METGE O FARMACÈUTIC.

BIBLIOGRAFIA

DEPARTAMENT DE SALUT. GENERALITAT DE CATALUNYA. Migranya. [En línia]. Barcelona. <<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-am/m/migranya/>> [Consulta: 3 de setembre de 2021].

SOCIETAT CATALANA DE MEDICINA FAMILIAR I COMUNITÀRIA. La Migranya. Fulls d'Informació per a pacients 2020. <http://projectes.camfic.cat/CAMFiC/Seccions/Publicacions/Docs/Fulls_Pacients/28_CAT.pdf> [Consulta: 3 de setembre de 2021].



REIAL 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

SUMA'T A NOSALTRES I GAUDEIX LA MAR TOT L'ANY



REIAL CLUB NÀUTIC DE TARRAGONA

www.rcntarragona.org

info@rcntarragona.org

Tel. 977 24 03 60



Raul de Cal Castellví

REMO PARALÍMPICO

¿QUÉ MODALIDAD PRACTICAS EN LA ACTUALIDAD?

PRACTICO REMO EN ERGÓMETRO. El ergómetro es una máquina para realizar una simulación de la acción de remar. El remo indoor ha llegado a establecerse como un deporte aparte.

¿Por qué has buscado este deporte?

En mi situación, al no poder contar con mis piernas, es vital mantenerse en forma, no coger sobrepeso y estar ágil para poder realizar transferencias de un lugar a otro de la manera más sencilla e independiente posible. Además, es bueno para mantener la mente ocupada, y siempre he sido una persona a la que le han gustado los retos.

¿Con qué intensidad entrenas?

Además de las sesiones en el ergómetro, hago entrenamiento de fuerza con pesas y máquinas y salgo a rodar con la silla.

Hago entrenamiento 6 días por semana. Lunes, miércoles y viernes ruedo 1h. que son 10 km. por la escollera hasta el faro de entrada al Puerto de Tarragona, después hago 1000 metros en ergómetro, hago entreno de pesas, y finalizo con ergómetro otra vez.

Martes, jueves y sábado, ruedo con la silla 1 hora

“VOY CADA MAÑANA AL NÀUTIC DE TARRAGONA, QUE LO ESTAMOS DEJANDO MUY ACCESIBLE Y ADAPTADO, EL CLUB TIENE MUY PRESENTE EL DEPORTE ADAPTADO Y AYUDAN MUCHO.”

hasta el faro y hago entreno puro y duro de ergómetro durante una hora.

¿Cómo ves el estado del deporte adaptado en Tarragona?

Al deporte adaptado en Tarragona, aún le queda mucho recorrido, tenemos muchos impedimentos y existe poca información tanto para los deportistas como de las organizaciones deportivas. En nuestro caso es además muy costoso. Un deportista con movilidad con unas zapatillas adecuadas y poco más, lo tiene solventado. En nuestro caso, necesitamos sillas adaptadas y material especial que no suele ser barato. Además, la mayoría de centros deportivos no tienen instalaciones adaptadas para nosotros, siendo muchas veces imposible siquiera entrar a las mismas y ni hablar de vestuarios y baños apropiados.

¿Qué le aconsejarías a otras personas con discapacidad física?

Me gusta más usar el término “Movilidad reducida”. Creo que hay que decirles que no se encierren. Ya sé que cuesta salir, pero tienen por delante un lugar donde pueden conocer a otras personas, tener el tiempo ocupado y mejorar su salud. En el momento que empiezas es como una droga.

Skadi Treks

JOAN ROCA

LA IMPORTÀNCIA DE CONTRACTAR UN GUIA DE MUNTANYA

!INFORMA't



Botiga de muntanya
C/ Alguer, 7 Tarragona
977 22 79 30
696 01 28 41

www.skaditreks.com

Botiga i lloguers:
botiga@skaditreks.com
Activitats:
activitats@skaditreks.com

Vivim una època en què cada vegada més la gent s'està apropant a la muntanya. Aquesta tendència comporta adquirir un mínim de coneixements i, en conseqüència, una experiència que cada vegada ens farà accedir a aquest medi amb més seguretat.

Què és i què fa un guia de muntanya?

Al contrari del que acostuma a pensar la majoria de la gent, un guia de muntanya no és una persona que només et porta d'un punt "A" a un punt "B", ni només aquell que aporta seguretat a la sortida, sinó que hi ha molts més aspectes que la gent desconeix i que donen un valor afegit a la sortida, al final, la funció principal del guia és dinamitzar l'activitat i connectar amb els seus clients.

Com dinamitza un guia una sortida?

A banda de les funcions lògiques de seguretat i conducció, dinamitzar una activitat i captar l'atenció dels clients no és fàcil. Aportar uns amplis coneixements és el que farà que l'activitat sigui diferent a sortir un sol a la muntanya. Durant l'activitat s'explica tot allò que pugui estar relacionat amb l'indret, com geologia, història, fauna, flora, esdeveniments, cultura, identificació dels relleus i muntanyes properes... o qualsevol altre input que pugui estar relacionat.

Què més pot aportar el guia a la sortida?

A banda de tot el mencionat anteriorment, proporcionem un aprenentatge continu als nostres clients, orientació, progressió, bons hàbits i respecte tant per la natura com per les persones, educació mediambiental, material... el nostre propòsit ve marcat per aconseguir transmetre tots els coneixements perquè connectin amb allò que els envolta i que l'aprenentatge els faci guanyar confiança per sortir a la muntanya de manera autònoma.

"NO NOMÉS PORTEM ALS CLIENTS D'UN LLOC A UN ALTRE"

En altres països, la figura del guia de muntanya, és molt valorada, tant de bo, algun dia arribi a passar això aquí i puguem continuar apropant i redescobrint la muntanya a tothom!!!

Joan Roca

Gerent d'Skadi Treks i Guia de Mitja Muntanya



Podologia esportiva
Estudi de la marxa
Berrugues plantars
Podologia infantil
Ungles encarnades
Quiropòdia
Plantilles



Bloc Montsant Esc. B local 13 - Sant Pere i Sant Pau
☎ 977 200 501 ☎ 616 472 387

Fullana

FARMÀCIA

Cada dia amb tu



Obert tots els dies de l'any

De juny a setembre **de 9:00 a 22:00 h**

D'octubre a maig **de 8:30 a 21:30 h**

Tel: **977 21 45 17**

 **682 018 178**

www.farmaciacfullana.com

C/ Cristòfor Colom, 1 - Rambla Nova
TARRAGONA



Indiba® Facial

QUÈ ÉS INDIBA® I PER A QUÈ SERVEIX?

La radiofreqüència INDIBA és un tractament indolor i sense efectes secundaris que s'utilitza amb objectius tant terapèutics com estètics. El mètode INDIBA ajuda a fer que la pell estigui més hidratada, oxigenada i tingui un aspecte més lluminós.

Quin efecte produeix en l'àmbit facial?

Ajuda al nostre cos a regenerar les fibres de col·lagen i elastina sense necessitat d'aplicar cap producte de forma invasiva. Redueix l'aparença de les arrugues i les línies d'expressió i aconseguim un aspecte tens i reafirmat de la pell.

Quant dura una sessió d'INDIBA facial?

Una sessió en l'àmbit facial inclou l'aplicació d'altres cremes i sèrums per tal de netejar la pell, nodrir-la i hidratar-la, buscant la combinació de la radiofreqüència amb aquests complements i obtenir els millors resultats. El tractament sol durar aproximadament una hora segons cada professional on també realitza massatge per facilitar l'absorció del producte a la nostra pell i modelar la zona.

Qui pot beneficiar-se d'aquest tractament?

Qualsevol persona amb l'objectiu de tenir una pell rejuvenida i tensa.

La radiofreqüència INDIBA és un procés efectiu i no invasiu que no produeix efectes secundaris. Tan sols pot ocasionar un lleuger envermelliment en pell hipersensible.

El seu ús només està contraindicat en dones embarassades, en persones que duguin marcapassos o altres implants electrònics, i en pell amb ferides obertes o cremades.

Hi ha límit en el nombre de sessions amb aquesta radiofreqüència?

No. Una de les característiques més notables de la INDIBA facial és que un tractament en el qual es nota una gran millora a la pell des de la primera sessió. Tanmateix, els seus efectes són acumulatius: si continuem amb el procediment al llarg del temps els seus resultats poden prolongar-se durant mesos.

El professional serà qui determini el nombre de sessions i els seus intervals que poden ser setmanals o cada quinze dies.

Puc patir efecte rebot si deixo de fer sessions?

És impossible patir un efecte rebot perquè amb el mètode INDIBA s'arriba al millor estat de la pell que pot produir la persona de forma natural, gràcies al fet que no s'injecta cap classe de substància. Això significa que la pitjor situació que es pot donar és (en cas d'abandonar totalment l'ús d'INDIBA durant mesos) tornar a l'estat inicial que presentava la nostra pell abans de començar la primera sessió.

endantza
Amaia Dorronsoro



FORMACIÓN TÉCNICA Y ARTÍSTICA UNIDA A UNOS VALORES HUMANOS Y EDUCATIVOS

Impartimos clases de:

- Danza creativa infantil
- Danza clásica
- Danza contemporánea
- Danza integrada
- Hip-hop
- Pilates

C/ Rosa Venes i Llovera,
3 43005 Tarragona
615 4457 75
www.endantza.es



!NFORMa't



ERIC VICENS
-CENTRE DE FISIOTERÀPIA-

ericvicensfisioterapia.com

**QUE RES
T'ATURII!**

CUIDAR DE LA VISIÓ ÉS MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA

Una bona salut visual et permetrà afrontar la teva activitat diària amb més confiança i seguretat i, per tant, gaudir amb més intensitat.




   977 595 774  info@lacreublanc.com
MÓRA D'EBRE · REUS · TARRAGONA · VALLS

la creu
blanca

òptiques

TARRACO
KARTING
OUTDOOR & INDOOR

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

 977 50 54 51  651 14 29 49    

Salut i sostenibilitat

VALOR AFEGIT DELS RESTAURANTS DE L'AEHT

Que el Restaurant Les Moles d'Ulldecona hagi guanyat una Estrella Verda de la Guia Michelin i que l'Antic Molí també la tingui; no és casualitat. És sinònim que alguna cosa està canviant en el sector hostaler; qui cada cop aposta més per una cuina sostenible. I és que sostenibilitat és sinònim de salut. I és que la salut va íntimament lligada a la nutrició.

Anar a dinar o sopar fora és un plaer pels sentits, però també pot ser un benefici per al nostre organisme i pel nostre entorn. Perquè apostar per la cuina amb productes de proximitat, a banda de contribuir al desenvolupament econòmic del territori; ofereix als clients un producte fresc, elaborat amb la mínima intervenció, que disposa d'una distribució més curta, una menor necessitat d'emalatge, emmagatzematge, transport i conservació, i en conseqüència, ofereix un producte més saludable als comensals i beneficia al planeta.

A l'AEHT comptem amb nombrosos socis que aposten, des de fa temps, per un concepte de gastronomia més conscient i responsable, com per exemple Jeroni Castell, xef del Restaurant Les Moles d'Ulldecona o Vicent Guimerà, xef del restaurant l'Antic Molí d'Ulldecona; ambdós guardonats amb una Estrella Michelin i una Estrella Verda. Ells, juntament amb 11 restaurants més, formen part del Consell d'Experts de l'AEHT, un clar exemple de la qualitat gastronòmica a la província de Tarragona, però també de la consciència col·lectiva i del futur del sector hostaler.

AEH
Associació Empresaris
Hostaleria Tarragona
Federació

Francesc Pintado
President de l'AEHT

INFORMA't

aeht.es



LA PLATJA LLARGA ENTORN NATURAL D'ESPORT I APRENETATGE



CLUB DE VELA
PLATJA LLARGA



**UN CLUB I 4 FEDERACIONS
PER ESTIMAR EL MAR**



Més informació: oficina@cvplatjallarga.org. Telèfon: de dilluns a divendres de 09:30 a 13:30h, trucant al 977207789 o al 682 00 86 43.



Tens por al dentista?

Abans estava justificat, però, amb els avantatges aconseguits durant els últims anys ja no tens excusa per no somriure. A Clínica Dental Palazón, el que sí que tenim és una tecnologia amb la qual podràs veure els resultats del teu tractament abans de començar-lo, obtenir una pròtesi sense haver de fer mides o veure l'interior de la teva boca en temps real mentre t'expliquem el diagnòstic gràcies al sistema d'un escàner intraoral.

I, per descomptat, un equip dispost a posar aquesta tecnologia al servei de les persones. Al teu servei.

Encara penses que no ha canviat res? Acompanya'ns, i veuràs com viure amb un somriure sense haver de sotmetre't a tractaments invasius és més possible que mai. Aconseguirem que t'agradi venir a visitar-nos!

PARLAREM DE L'ODONTOLOGIA I L'ESPORT:

Com pot afectar l'esport a la salut bucal?

L'exercici físic és bàsic per portar una vida saludable i evitar malalties. A més dels beneficis físics que aporta també afavoreixen el benestar mental, rebaixar l'estrès i la tensió. Però, malgrat això és molt important seguir una sèrie de precaucions, ja que practicar exercici de manera regular, pot perjudicar la salut bucodental. Per tant, has de tindre en compte que és molt rellevant cuidar les teves dents tant si fas esport sempre o esporàdicament.

La deshidratació pot afectar a la salut bucal?

Quan fem esport és molt important beure molta aigua, perquè la deshidratació afecta especialment a les genives, que perden oxigenació, reduïxen la protecció d'estímul externs com el sol, begudes àcides i el fred. Per tant, cal hidratar-nos correctament quan fem esport. A més, si no ens hidratem correctament, deixem de segregar saliva que ens protegeix de l'atac dels bacteris.

Clínica Dental Palazón

ODONTOLOGIA I L'ESPORT:



Quina repercussió té respirar per la boca?

Si respirem per la boca, provoquem sequedat a la boca i es redueix la producció de saliva, que és una de les barreres protectores que tenen les nostres dents i les genives. Per això hem de beure més aigua. Una desprotecció pot causar més risc de càries, gingivitis i taques blanques a les dents per falta d'hidratació. Per tant, cal tenir en compte respirar correctament, en cas de fer esport i respirar per la boca hem de tenir en compte que en aquests casos hidratar-nos més sovint.

El clor de la piscina perjudica les nostres dents?

La natació és un dels esports més complets, que no només ajuda a estar en forma, a més ajuda a reduir dolors d'esquena. Però la piscina pot perjudicar la nostra salut dental. Aquesta problemàtica afecta aquells esportistes d'elit que entrenen les seves jornades submergides i rebent els efectes del clor sobre les seves dents. El clor s'utilitza per mantenir el pH de l'aigua i que aquesta estigui lliure de bacteris i microorganismes patògens i estigui neta. Però a més d'afectar a la sequedat dels cabells o envermelliment dels ulls, afegim els seus

efectes sobre les dents: taques marrons, groguenques. També pot augmentar el risc de patir malalties de les genives provocant periodontitis i gingivitis. En Odontologia es coneix aquesta afectació com la Tosca del Nadador ("Tosca" del nadador).

Com el clor afecta el pH de la saliva?

La tosca (sarro) es produeix per un canvi de pH de la saliva provocat del Clor. El pH de la saliva està normalment entre 6,5 i 7, mentre que el clor provoca que el pH de l'aigua estigui entre 7,2 i 7,6. Aquesta situació fa que les proteïnes de la saliva es descomponguin molt ràpidament i es creïn dipòsits a les dents dels esportistes. Els bacteris s'adhereixen a aquests dipòsits fàcilment, formant més placa bacteriana i tosca, empitjorant la salut bucal i provocant malalties bucodentals.

Aquest problema es pot prevenir o té solució?

Cal extreure la higiene bucal per evitar l'aparició de taques o gingivitis, i en cas que ja hagin aparegut, cal consultar al dentista per tal de valorar el problema i aplicar el tractament més adequat per

restablir la salut bucal. A més, si has pensat a iniciar un entrenament intens, és recomanable una visita al dentista per fer una revisió completa de l'estat bucal, perquè en cas de patir algun dificultat, aquest pot empitjorar amb el contacte amb el clor. També ho podem solucionar realitzant-nos neteges bucal més sovint, per exemple, en comptes d'un cop a l'any, fer-la cada sis mesos. A la nostra clínica disposem d'un nou sistema de neteges molt més profund i amb el "sistema AIR FLOW", que elimina més profundament la placa i el biofilm, transmetent al pacient un tractament agradable i indolor.

Quina importància té una maloclusió en els esportistes?

La posició de les dents també pot influir negativament a l'hora de practicar determinants esports d'impacte com per exemple el running. Quan corres, el cos impacta contra el terra. Aquests impactes poden causar microfractures a les dents, microtraumatismes i fissures. Si a més, presentes una maloclusió, els danys poden ser majors. A part, unes dents mal posicionades poden fer que els músculs i els ossos se sobrecarreguen provocant dolors de cervicals, cap i fins i tot dolors d'esquena.

L'ortodòncia és compatible amb l'esport?

L'ortodòncia és l'especialitat de l'odontologia encarregada de l'estudi, prevenció, diagnòstic i tractament de les maloclusions. L'objectiu és corregir qualsevol alteració que impedeixi la correcta funció de les dents. Fins fa uns anys només es posen brackets (correctors fixos) que avui dia, es poden considerar un producte del passat. L'avanç de la tecnologia i la ciència ha permès crear una ortodòncia més eficaç, més còmoda i més discreta amb els alineadors transparents personalitzats, nosaltres treballem amb ortodòncia invisible. A diferència dels brackets, són aparells que es poden extreure per menjar qualsevol classe d'aliments i realitzar una correcta i completa higiene bucal. Pel que fa a l'esport, els brackets estan totalment desaconsellats, especialment en pacients que practiquen esports amb alt contacte físic o risc elevat de patir caigudes, ja que poden provocar greus lesions a llavis, dents, galtes davant de qualsevol cop. A més, els alineadors poden servir de protector bucal durant la pràctica esportiva i el gran avantatge és que no són dolorosos ni provoquen urgències com llagues o punxades al pacient. Com hem comentat al principi de l'article aquest és un dels tractaments

del qual podem ensenyar-vos l'abans i el després abans de començar amb l'ortodòncia.

Quins són els beneficis d'un protector bucal en fer esport?

Els protectors bucals ofereixen molts més beneficis als esportistes que el sol fet de protegir les dents de possibles cops. Un protector bucal és un dispositiu flexible, generalment confeccionat amb plàstic que s'usa com a protector de les dents davant de traumatisme, i està recomanat en esportistes que duguin a terme activitats de contacte. Però a més, quan utilitzem els protectors i els pacients fan força o freguen les dents quan estan corrent, jugant a futbol, bàsquet, patinatge o qualsevol activitat, s'activen els músculs de la mandíbula i el coll, generant una protecció davant d'una possible commoció. Un altre aspecte positiu és que modifiquen la posició de les vies respiratòries durant l'obertura i generen una respiració més efectiva durant un esforç físic.

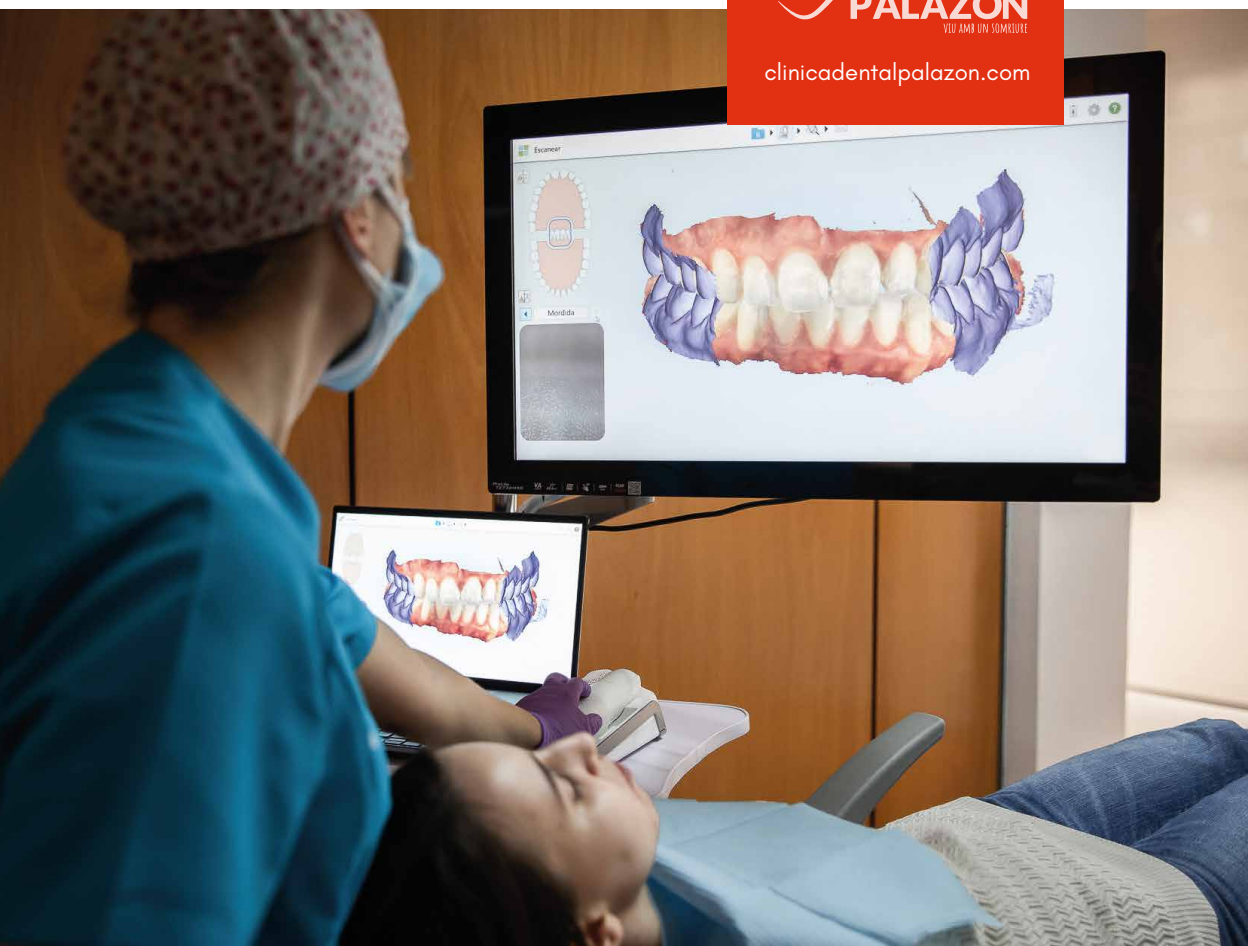
Pautes preventives abans de començar una activitat esportiva intensa:

És imprescindible una visita a l'odontòleg per valorar l'estat general i diagnosticar possibles patologies que puguin empitjorar amb l'exercici físic. Recordar hidratar-se correctament, mantenir una correcta higiene bucal després de consumir begudes o aliments energètics, i protegir les dents amb alineadors o protectors bucals en cas d'existir un gran risc de traumatismes dental en la pràctica esportiva. Recordeu, que les dents mal alineades en contacte continu entre elles durant l'exercici físic, fa que es fracturin o s'esquerdin més fàcilment, a més de lesionar la musculatura de cap, coll i esquena.

!INFORMa't

Clínica Dental PALAZÓN
VEU AMB UN SOMILEIRE

clinicadentalpalazon.com



María José López

ENTREVISTA A LA CONSELLERA D'ESPORTS DE L'AJUNTAMENT DE TARRAGONA

“EL FOMENT DE L'ESPORT ÉS I CONTINUARÀ SENT UNA PRIORITAT PEL GOVERN DE TARRAGONA”

Veïna del barri tarragoní de la Floresta, María José López és la Consellera d'Esports de l'Ajuntament de Tarragona des del juny de 2019. La seva gran afició és l'esport i la vida saludable i és instructora amb formació específica com a monitora d'activitats dirigides amb suport musical.

Quins són els principals objectius de la conselleria de l'Ajuntament de Tarragona?

Aquest equip de govern creu fermament que l'esport és una eina vertebradora de la societat i per aquest motiu la nostra prioritat és potenciar la pràctica esportiva a tots els nivells. Apostem per la millora i la promoció de totes les instal·lacions esportives municipals, la creació i promoció de nous esdeveniments esportius, l'acolliment de competicions de primer nivell, la promoció de l'esport inclúsiu, cursos de formació esportiva, entre altres. Alhora, som conscients que en això hi ha altres agents que també hi tenen molt a dir i per aquest motiu mantenim una relació de complicitat amb els clubs i entitats esportives de la ciutat. Entre tots treballem per fomentar l'esport a tots els barris i apostem per reforçar els valors que es transmeten practicant-lo.

Quines han estat les actuacions més destacades a l'hora de millorar les instal·lacions esportives?

Disposem d'una xarxa d'equipaments esportius molt potent, amb unes instal·lacions preparades per acollir competicions i esdeveniments de primer

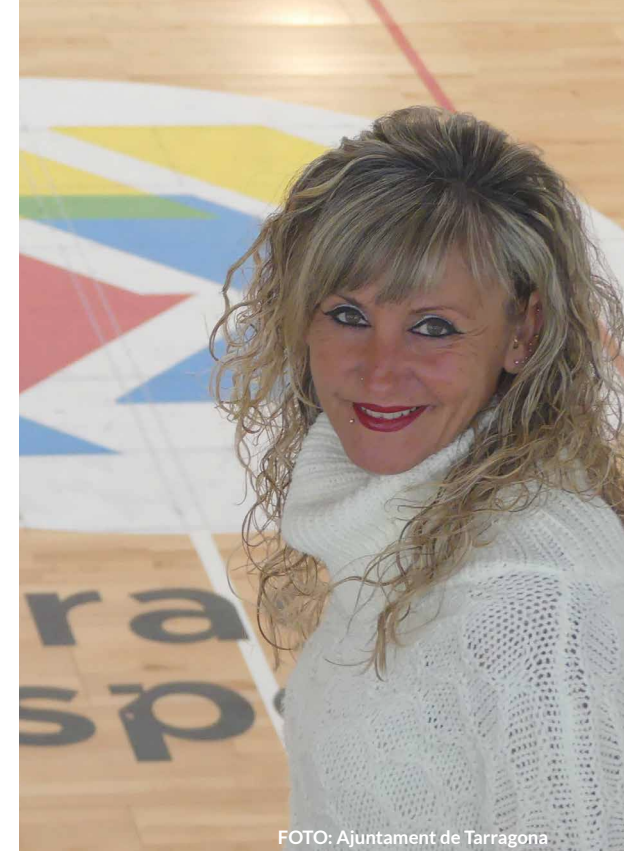


FOTO: Ajuntament de Tarragona

nivell i ho hem demostrat. Per oferir una pràctica esportiva de qualitat cal millorar-les, i per això, aquest mandat hem portat a terme diferents accions tan importants com la substitució del paviment i del sostre del pavelló municipal de Sant Pere i Sant Pau, l'adequació del Palau d'Esports -en el qual continuem treballant-, la instal·lació de la caldera de biomassa a la piscina Sílvia Fontana i arranjaments als camps de futbol, entre moltes altres. També estem immersos en l'adequació del camp de rugbi i s'han realitzat moltes millores en els sis complexos esportius municipals. De fet, les instal·lacions del PMET han estat distingides amb el Segell de Qualitat del Sistema Esportiu Català. Un reconeixement que no seria possible sense tot el personal de Tarragona Esports, que fa una feina ingent. La bona gestió de totes les instal·lacions ens està permetent que Tarragona sigui per fi una autèntica capital esportiva i que aculli esdeveniments esportius de primer nivell com es mereix.

A banda, volem que la ciutadania també pugui practicar esport al carrer si ho prefereix, i per això hem generat un mapa municipal de totes les instal·lacions esportives a l'aire lliure i hem planificat un mapa de parcs saludables a tots els barris. Actualment, ja disposem de 9 parcs i treballem en la instal·lació de més d'una desena en els pròxims mesos.

La densitometria òssia

MOLT ÚTIL EN PROGRAMES D'ENTRENAMENT O PÈRDUA DE PES

EL CENTRE DE DIAGNOSI PER LA IMATGE ÉS UN CENTRE MÈDIC DE REFERÈNCIA A LA PROVÍNCIA DE TARRAGONA, ESPECIALITZAT EN EL DIAGNÒSTIC RADIOLÒGIC PER LA IMATGE, PIONER EN L'ÚS DE NOVESTEKNOLOGIES.

Des de la Radiografia Digital Directa, passant les tecnologies més avançades, com són la Tomografia Axial Computeritzada, la Resonància Magnètica, l'Ecografia General, Ecografia Automàtica Volumètrica en 3D d'alta definició, Estudis Dentals d'alta definició, estudis específics pel diagnòstic de Patologia Mamària i Densitometria òssia de cos sencer amb mesurament del greix corporal.

!INFORMA't

Centre de Diagnosi per la Imatge:

C/ Vidal y Barraquer 4,
08029 Tarragona

977 214739

www.cditarragona.es

info@cditarragona.com

La Densitometria Òssia és un test que mesura la densitat mineral dels ossos, i es pot fer en diferents parts del cos.

L'osteoporosi és una condició caracteritzada per la pèrdua de densitat òssia, que és inferior a quan eres més jove. A l'haver menys densitat òssia, els ossos es tornen més fràgils i, per tant, és més fàcil que es fracturin. L'osteoporosi es considera una malaltia silenciosa perquè no dona símptomes fins que es produeix la primera fractura òssia.

És la responsable de moltes fractures espontànies de maluc i aixafaments de la columna vertebral. Aquestes fractures en gent gran suposen una patologia greu condicionant fins i tot la qualitat de vida del pacient.

AFECTA TANT A HOMES COM A DONES, ENCARA QUE EN MÉS PROPORCIÓ A LA DONA, SOBRETOT EN L'ETAPA MENOPÀUSICA.

DENSITOMETRIA ÒSSIA

Al Centre de Diagnosi per la Imatge disposem d'un equip de Densitometria Òssia i Cos Complet en DEXA, el més avançat per cobrir tot l'espectre d'estudis ossis i composició corporal, que permet fer un estudi de cos complet en pocs minuts, independentment del pes del pacient i amb la màxima resolució d'imatge.

Podem escanejar dos malucs alhora. Podem analitzar el calci aòrtic abdominal, relacionat amb problemes cardiovasculars, i realitzar estudis de maluc en pacients amb pròtesi, així com realitzar estudis de càrrega de maluc o estimar el risc de fractura.

A més a més dels estudis enfocats a l'os, l'osteoporosi i l'avaluació del risc de fractura, podem realitzar estudis de cos complet, mesurant la composició corporal, **quantificar la massa magra/greix corporal i la seva distribució corporal**, que proporciona informació molt útil per:

- **Obesitat:** avaluar l'excés de greix, incloent l'anàlisi del greix abdominal i monitoritzar l'efecte del tractament.
- **Avaluació del risc cardiovascular i metabòlic:** permet veure la distribució de greix.
- **Sarcopènia:** disminució de massa muscular i afectació de la mobilitat, conjuntament amb l'avaluació d'osteoporosi.
- **Medicina de l'esport:** monitorització de l'efecte de l'entrenament o dieta (esportistes d'elit, militars, persones en tractament), en programes d'entrenament i pèrdua de pes, permet fer un seguiment de la disminució de greix i guany de massa muscular.
- També és molt útil **en persones que han perdut múscul després d'una intervenció quirúrgica** i volen veure la millora muscular amb la rehabilitació.



Centre de Diagnosi per la Imatge

ARIEL KUR NEMIROVSKY

PEDIATRA - PUERICULTURA

CONTACTO

- HOSPITAL VIAMED MONEGAL, 977 22 4646
- PROCREAR TARRAGONA, 977 59 80 90
- PROCREAR REUS, 977 32 60 46

URGENCIAS

807 51 76 27
PEDIATRIAMONEGAL@GMAIL.COM



Clínica Dental
DRS. ANGUÍS & CARRASCOSA



salut
+
naturalitat



Vidal i Barraquer 9

43005 Tarragona

+34 977 007 068 | 684 462 762

info@clinicadentalanguiscarrascosa.com

El deporte, un juego en serio

“El movimiento en el niño y en el adolescente es un elemento natural de vital importancia para la conquista del medio ambiente y la formación de su personalidad. La motricidad es una condición fundamental”

¿Cuándo iniciar el ejercicio?

El mejor momento para practicar ejercicio físico estará de acuerdo con el momento en que el niño desarrolle determinadas capacidades de coordinaciones (control del movimiento) y de flexibilidad.

EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LA ETAPA EVOLUTIVA DEL NIÑO:

- **Primeros 2 años de vida:** favorecer el juego libre y el movimiento, preparar el ambiente para minimizar las limitaciones y los riesgos de accidentes.
- **Etapas preescolar:** es una etapa de afinamiento progresivo de las habilidades motoras y de gran actividad. El juego aparece como actividad fundamental.
- **De 4 a 7 años:** se desarrolla la actividad motora: habilidad, coordinación, equilibrio y velocidad. Pueden trepar, pararse en un solo pie, patear una pelota, andar en bicicleta. Si bien pueden entender algunas reglas de juego, no comprenden el significado de la competencia, por ello, es común ver a todos los niños correr detrás de la pelota en lugar de mantener distintos puestos dentro del campo de juego, actitud absolutamente esperable.
- **De 8 a 9 años:** actividad pre deportiva o minideportes (atletismo, salto, carrera).
- **De 10 a 12 años:** desarrollo de habilidades motoras específicas con estímulo de flexibilidad, la fuerza (sin cargas maximizadas) y la resistencia. También se desarrolla el dominio y el uso del cuerpo para movimientos analíticos, técnica y gestos propios de cada deporte.

En esta etapa se propone el juego deportivo, en grupo de pares, con reglas y normas. Se deben permitir los cambios de disciplina deportiva, ya que el niño tiene derecho a probar para elegir. A esta edad también es importante el acompañamiento positivo de los padres, los entrenadores y maestros,



ya que son muy sensibles a los juicios y presiones de los adultos.

- **De 13 a 15 años:** maduración puberal, los cambios individuales tienen una gran variabilidad. Es una etapa de intensa actividad física, en la cual se comienza a adquirir la madurez motora. Sin embargo, también es la etapa de mayor abandono de la actividad deportiva si esta no ha sido adecuadamente estimulada.

RECORDAR:

- Es fundamental que los padres acompañen al niño, de manera serena y positiva, en todo momento.
- Realizar un control médico periódico.
- Interesarse por la idoneidad de las personas que trabajan con los niños y los jóvenes.
- Fomentar los juegos adecuados para cada etapa.
- Resaltar siempre el placer de hacer deportes y la alegría de participar.

¿ES BUENO ENTRENAR?

El entrenamiento regular durante la adolescencia produce efectos benéficos sobre el esqueleto, los músculos y la cantidad de grasa en el cuerpo. Sin embargo, se debe estar atento a las consecuencias del sobreentrenamiento. Cuando el sobreentrenamiento se hace crónico, puede producir cambios indeseables en el ámbito social, emocional y físico, como alteraciones menstruales y de la cantidad de calcio en el esqueleto.

megabici.COM
BIKESHOP

WWW.MEGABICI.COM



TENEMOS LA BICI
DE TUS SUEÑOS

AV/VIDAL I BARRAQUER 28 TARRAGONA
Tarragona@megabici.com

Codita

EL COL·LEGI OFICIAL D'INFERMERES I INFERMERS DE TARRAGONA

El Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Tarragona (CODITA) té seu a Tarragona ciutat i també disposa d'una delegació a Tortosa. Acull actualment prop de 4.000 infermeres i infermers de la província. La seva funció principal és la representació i defensa incondicional de la professió d'Infermeria, així com la protecció dels drets i deures de les seves col·legiades.

El Col·legi vetlla pels interessos professionals de les col·legiades, fomentant la visió social de les infermeres tarragonines, la seva competència i autonomia. També dona assessorament legal a les seves col·legiades, ofereix un ampli ventall formatiu de qualitat per tal que les infermeres puguin avançar en coneixements i habilitats i fomentar alhora la recerca infermera.

Disposa de 12 comissions de treball en àmbits com: salut mental, ajuda a la recerca, atenció urgent i prehospitalària, deontologia, geriatría, gestió-qualitat-seguretat, infermeria familiar i comunitària, infermeria del treball, infermeria integrativa, atenció hospitalària, infermeria pediàtrica i llevadores.



!INFORMa't
www.codita.org

Una nova etapa

ESCOLA CBT VOPAK TERQUIMSA

L'Escola CBT Vopak Terquimsa ha patit en els últims anys diferents canvis de model per seguir la seva expansió a la província per acabar esdevenint una escola de qualitat i projecció pels joves jugadors i jugadores del territori.

En aquesta nova etapa de l'Escola, amb Francesc Canals i Paula Ibáñez al capdavant, l'objectiu principal és treballar per a millorar les condicions

d'entrenaments d'aquests jugadors i jugadores plantejant un mètode d'entrenament individualitzat a cada una de les necessitats d'aquests jugadors i aconseguir també, un creixement d'aquesta Escola CBT Vopak Terquimsa.

Per articular aquest creixement, caldrà generar emoció, definir una idea de funcionament i innovar ampliant com a eina bàsica els coneixements dels nostres formadors, tant en la vessant tàctica i tècnica esportiva, com en l'emocional de gestió de grups i de transmissió de valors.



Com treballem?

Dividim la setmana en 3 tipus de sessions:

Tecnificació: entrenament de 2 elements tècnics, tots els jugadors treballen els mateixos gestos tècnics. Normalment, anem alternant, hi ha sessions en què treballem tots els jugadors junts i altres segons les capacitats tècniques, físiques i cognitives.

Grups de millora segons necessitats del jugador: entrenament distribuït en 3 grups. Exemple: hi ha jugadors que tenen dificultats per a fer una entrada per la dreta, i hi ha d'altres que necessiten un nivell de dificultat més elevat.

Entrenament d'equip: entrenen conjuntament el jugador que jugaran el cap de setmana la competició. Els equips no són per nivells, sinó per edats.

01

ENSENYAR I EDUCAR

Esforz, atenció, aprendre a assimilar situacions vitals, autoconfiança, solidaritat...

02

MÈTODE

Observar i saber que obstaculitza el progrés: coordinatiu, cognitiu i/o condicional

03

NECESSITATS

Aprenentatge en l'adquisició de nous gestos i conductes. Consolidació dels gestos i conductes adquirides. Desaprenentatge

Juanan Fernández

PASIÓN Y EVENTOS DEPORTIVOS

¿Cómo se te ocurrió dedicarte a la organización de eventos deportivos?

Yo he practicado deporte toda la vida y hace unos 20 años comencé a practicar el running con mayor intensidad, llegando a ser campeón de Cataluña en medio maratón, gané la media de Salou y la cursa de la Villa Olímpica en Barcelona, acreditando 1:10:16 en media y 30:58 en 10k.

El running me cautivó y pasó a ser mi estilo de vida. Yo era director de una multinacional con más de 300 empleados, y fue realizando un programa de desarrollo directivo en ESADE que mi tutor me hizo ver que yo no era feliz con lo que estaba haciendo. Ello, sumado a un estado de salud delicado con 8 síncope vasovagales en menos de un año, me hizo tomar la acertada decisión de hacer de mi hobby mi negocio... y así llevo 15 años. Empecé con una tienda especializada en running y al poco monté una empresa de marketing deportivo en donde los eventos cobran el gran protagonismo. Pero lo más importante es que soy feliz con lo que hago y como lo hago.

¿Qué deportes practicas en la actualidad, con qué intensidad y con qué objetivo?

Desde hace algo más de 10 años me inicié en el triatlón (nadar + bici + correr) y bendita droga a la que estoy enganchado. Escribo esto desde Lanzarote donde estamos en un stage de triatlón 55 personas durante 10 días. Soy director de calidad para Challenge Family, una de las marcas líderes en triatlón de larga distancia a nivel mundial.

Me encanta combinar estos deportes, nadar, salir en bici con la grupera y correr con mi chica y / o amigos.

¿Cómo ves la evolución de la participación de la gente en los eventos que organizas?

Estamos en un punto de inflexión. Antes de la pandemia, los eventos crecían y crecían, y ahora estamos en un momento en el que los eventos deportivos en Europa han disminuido, muchos eventos están bajando a la mitad de participación en comparación con las cifras pre-pandemia.

Nosotros hemos contratado un trabajo a una reputada consultora del sector y a nivel mundial se sacan las siguientes reflexiones:

“MÁS GENTE PRACTICA DEPORTE, PERO MENOS GENTE COMPITE. LA EDAD MEDIA MASCULINA ES DE 50 - 55, LA FEMENINA ES DE 45 - 50. LOS SPONSORS SE HAN REDUCIDO UN 70% RESPECTO A ANTES DE LA PANDEMIA. LOS CLIENTES BUSCAN MÁS LAS EXPERIENCIAS QUE LOS EVENTOS.”



Entrevista al Dr. Ignacio Mazzanti,

director de procrear.es

Procrear es un centro de Reproducción Asistida y Salud de la Mujer con una trayectoria de más de 15 años en Reus. Hace 3 años amplió sus servicios a Tarragona con la apertura del Centro Procrear Tarragona en la calle Mossèn Salvador Ritort i Faus, 23, mejorando la atención tanto a las pacientes nacionales como internacionales.



Entrevistamos al Dr. Ignacio Mazzanti, Director de Procrear y Presidente de ANACER (Asociación Nacional de Centros de Reproducción Asistida)

¿Dr. Mazzanti, por qué elegir a "Procrear"?

Siempre me gusta hablar de 10 puntos que contribuyen a tomar la decisión de por qué elegirnos. Estos puntos son los siguientes

1. Las mejores tasas de embarazo

Tenemos las mejores tasas de embarazo en los diferentes tratamientos.

2. Unidades especializadas

- Fallos de implantación
- Aborto de repetición
- Baja reserva ovárica
- Preservación de la fertilidad
- Ovario Poliquístico
- Endometriosis
- Inmunología reproductiva

3. Medical Assistant

Las pacientes disponen de una asistente personal, que las acompaña, las guía y ayuda durante todo el tratamiento hasta el embarazo.

4. Atención personalizada

- Repro-coaching.
- Información individualizada para cada paciente.
- WhatsApp de urgencias 24 horas durante el tratamiento

5. Programa de embrión sano

A partir de los 40 años, programa específico de Diagnóstico Genético Preimplantacional (PGT-A) para aumentar las tasas de embarazo y las probabilidades de tener un hijo sano.

6. Tecnología de última generación

- ICSI - inyección intracitoplásmica de espermatozoides
- IMSI - inyección intracitoplásmica de espermatozoides morfológicamente seleccionados
- Incubador time lapse Geri Plus ©

ENTREVISTAMOS AL DR. IGNACIO MAZZANTI, DIRECTOR DE PROCREAR Y PRESIDENTE DE ANACER (ASOCIACIÓN NACIONAL DE CENTROS DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA)

- Cultivo de embriones hasta estadio de Blastocisto
- Fenomatch: selección de donantes mediante biometría facial
- Test de portadores Carrier map: compatibilidad genética entre progenitores/donantes
- Selección espermática: microchip - fertile® / columnas de anexina - macs® / IMSI
- PGT-A (estudio genético del embrión) por Next Generation Sequencing (NGS)
- Vitrificación de óvulos

7. Ovodonación PLUS

Estudio genético de más de 300 enfermedades en todas las donaciones de óvulos y espermia

8. Banco de Óvulos y Semen

Contamos con un banco de óvulos y semen. Esto nos permite no tener listas de espera, evitar el traslado de las muestras biológicas y optimizar el método de trabajo, ya que es solo un equipo de biólogos el que interviene en todo el proceso.

9. Máxima calidad certificada

- Código Europeo ES006174
- Certificado ISO 9001
- Certificado UNE 179007
- Certificación ASEBIR (Asociación para el estudio de la biología de la reproducción)
- Registro de resultados confirmados por la Sociedad Española de Fertilidad
- Equipo de I+D, con publicaciones en revistas científicas especializadas.
- Revisiones diarias de los procesos de calidad
- Profesionales de reconocido prestigio

10. Precios especiales para mutuas y seguros de salud. La primera visita de reproducción asistida gratuita.

En Procrear la primera visita de reproducción asistida siempre es gratuita. Queremos conocer a nuestras pacientes y ayudarles a tomar una decisión tan importante.

Conocer el equipo y el centro médico es fundamental a la hora de crear una relación de confianza.

En la primera visita analizamos cada caso para

poder proponer un tratamiento personalizado y adaptado a cada mujer o pareja.

Otra ventaja de nuestro presupuesto es que no hay sorpresas, antes de empezar el tratamiento nuestras pacientes saben cuánto les costará.

Trabajamos con todas las mutuas y seguros de salud. Además, contamos con una financiación gratuita a través de una entidad bancaria.

Doctor, y por último... ¿Qué recomendaciones nos puede dar para aquellas mujeres o parejas que desean un embarazo y deben recurrir a un tratamiento de reproducción asistida?

Yo les recomiendo tener paciencia y no desistir. Pero, sobre todas las cosas, y más allá de la clínica elegida, se aseguren de tener una atención totalmente personalizada, pues realizar los estudios y aplicar el tratamiento adecuado es fundamental para obtener un buen resultado.

EN PROCREAR TENEMOS EL EQUIPO Y LA TECNOLOGÍA PARA HACERLO.

INFORMA't



Centro PROCREAR
(Tarragona)

Mossèn Salvador Ritort i
Faus, 23
43002 Tarragona

Teléfono: +34 977 598 090

Clínica Dorsia TARRAGONA

NUTRICIÓN VS PSICOLOGÍA

Que cuando estemos tristes nos apetezcan más los dulces o cuando estemos nerviosos no nos apetezca comer, no son situaciones casuales, ni mucho menos personales. Hay una relación más que probada, tanto por las situaciones cotidianas como por estudios científicos, entre nuestras emociones con nuestra conducta alimentaria. Ya se ha desarrollado, incluso, una disciplina llamada psicología de la nutrición que se dedica a estudiar esta relación, intentando esclarecer qué nos lleva a adoptar ciertas costumbres que parecen imposibles de erradicar que nos pueden perjudicar.

Por poner un ejemplo, se ha probado que hay una relación directa entre situaciones de estrés y ansiedad con una ingesta más rápida y copiosa de lo habitual. Esto se debe a las hormonas que se segregan al ingerir en especial alimentos con un elevado contenido en azúcares y grasas, sumado al posterior habitual sentimiento de culpa que tenemos tras hacerlo. Con ello, establecemos relaciones tóxicas con nuestra conducta alimentaria, estableciendo patrones y bucles muy difíciles de superar. Ello lo vemos en especial al intentar seguir dietas, aumentando aún más el sentimiento de culpa al no cumplir con los objetivos.

PRESCINDIBLE: (Otras situaciones emocionales relacionadas con nuestra conducta emocional

pueden ser las emociones de alta intensidad, que suelen ir relacionadas con la falta de hambre. Cuando estamos felices solemos comer más y cuando estamos tristes menos, o podemos asociar ciertos alimentos con un pasado o con ciertas personas.)

Considerando lo anterior, un seguimiento psicológico de la dieta además del nutricional, es clave para establecer patrones saludables en los dos ámbitos, ayudándonos por fin a tener una relación sana entre nuestras emociones y nuestras pautas nutricionales.

Por ello, en WM Clinics contamos con dos grandes marcas del sector de la salud.

Por un lado, las clínicas Dorsia, especializadas en temas de medicina estética y que cuenta ahora, además, con Minerva, una unidad especializada en nutrición y obesidad. Por otra parte, está Origen, marca especializada en tratamientos psicológicos y psiquiátricos, contando con especialistas en regulación emocional, depresión y obesidad.

Demostremos así nuestra apuesta por la complementariedad entre las dos disciplinas, permitiéndonos personalizar al máximo nuestros tratamientos contando con especialistas en ambos ámbitos. Todo ello para acompañarte en los momentos que más lo necesitas, rompiendo esos hábitos y bucles tóxicos entre nuestras emociones y nuestra actitud hacia la nutrición.



INFORMA't

instagram,
@clinicadorsiatarragona



Mar Molné Magriñà

TIRADORA DE TIR OLÍMPIC

¿Desde cuándo practicas deporte?

“Antes de empezar con el tiro olímpico probé muchos deportes: fútbol, básquet, y muchos más, pero los deportes colectivos no eran mi fuerte, ya que yo daba todo para sacar adelante al equipo, pero veía otros que no se comprometían y eso me enfadaba. Ahora, con el tiro olímpico es una lucha conmigo misma. Estamos el plato y yo, solo dependo de mí, y si fallo es mi culpa. Descubrí este deporte porque mi padre es cazador y me he familiarizado con las armas desde pequeña. A los 14 años me entró la curiosidad, le pedí probarlo y me encantó. Me compraron una escopeta y fui a entrenar a Tarragona, luego entré en el equipo de la Federación Catalana y más tarde en la Española. En el 2019 gané mi primer oro internacional en el campeonato de Europa juvenil y al año siguiente gané oro en la Copa del Mundo en Kazajistán y en el campeonato del mundo por equipos mixtos en Perú.

Este año he pasado de Junior a Senior, es un escalón muy grande para un deportista que pasa de competir con gente de su misma edad a gente que le dobla la edad o que tienen medallas olímpicas”

¿Cuáles son tus objetivos inmediatos?

Mi principal objetivo de este año 2023 es conseguir una plaza olímpica. Lo que busco es mantenerme en una línea de resultados equilibrada, ir mejorando, y confiar mucho más en mí, lo que vengo trabajando con especialistas.

¿Cómo ves la evolución de los llamados deportes minoritarios?

Creo que, gracias a publicaciones como esta, y a cuentas en redes sociales que visibilizan el deporte y dan a conocer deportistas, se puede promocionar a deportes como el tiro olímpico, el tiro con arco, la esgrima y otros, que son deportes que tienen muy buenos deportistas, pero como no tienen repercusión mediática no tienen tanta popularidad como otros.

¿Qué consejo le darías a las chicas que quieren hacer algún deporte?

Les diría que prueben de todo, no se cierren a nada, y que al final encontraran uno que les apasione, y consiguieran cosas que no se hubieran imaginado nunca, porque si practicas un deporte disfrutándolo es mucho mejor que hacerlo por compromiso. Los logros vienen con esfuerzo y sacrificio, pero si lo disfrutas, no los sientes como tales.

Vols somriure a la vida?

PARLEM AMB LA DRA. CONCHITA CURULL,
DIRECTORA MÈDICA DE CLÍNICA CURULL SOBRE LA
IMPORTÀNCIA DE TENIR UN SOMRIURE BONIC

• Quins elements són fonamentals per a dissenyar un somriure bonic?

A més dels elements intraorals, com les dents i genives, un somriure bonic ha de valorar-se tenint en compte el conjunt de l'expressió facial, és a dir, la forma de la cara, la posició i el moviment dels llavis, la quantitat de dents que ensenyem en somriure... No és suficient tenir unes dents blanques i ben col·locades i unes genives rosades que no estiguin inflamades. El somriure ha de ser harmònic amb el conjunt de la cara.

• COMPTA AMB UNA TRAJECTÒRIA DE MÉS DE 25 ANYS I HA APOSTAT SEMPRE PER APLICAR ELS ÚLTIMS ESTUDIS CIENTÍFICS I TÈCNICUS MÉS AVANÇADES.

• En aquests anys, quins han estat els progressos més significatius en el camp de l'odontologia?

La primera revolució va ser l'aparició dels implants dentals que van permetre substituir les dents absents de manera fixa i immediata. Un segon canvi va ser el "boom" dels tractaments d'estètica dental, perquè els nostres pacients cada vegada són més exigents i no es conformen amb tenir dents, sinó que volen uns somriures bonics. L'última revolució ha estat la digitalització dels nostres tractaments, la qual cosa augmenta la nostra precisió en el diagnòstic i agilitza molt el nostre treball diari.

• En què consisteix l'Anàlisi Digital del Somriure?

Quan parlem de tractaments d'estètica dental, hem de referir-nos a tractaments personalitzats i adaptats a cada persona. L'Anàlisi Digital del Somriure es basa en una sèrie de fotos facials i bucals d'una persona, ens permet dissenyar com seria el somriure que millor s'adaptaria a la seva expressió facial. Tenim en compte la forma de la cara, els ulls, el nas, el moviment dels llavis, la relació dels incisius superiors amb el llavi inferior... Perquè cada persona és diferent, cada somriure ha de ser diferent. Aquest disseny ens permet veure com serà el resultat final abans de començar qualsevol tractament. I gràcies a aquest programa aconseguim somriures molt naturals.

• Com aconseguix realitzar implants o dents en un dia?

L'evolució en el disseny dels implants i el perfeccionament de les tècniques quirúrgiques han permès millorar els tractaments dentals. En el cas que una persona hagi d'extreure's totes les dents (per càries, per desgast o per malaltia periodontal), en un sol dia els extraïem, col·loquem els implants necessaris i unes pròtesis fixes sobre aquests implants. És a dir, el pacient, arriba a la clínica amb les seves dents en molt mal estat i, en 4-5 hores, surt amb unes dents fixes implantosoportades. Això és possible gràcies a

DRA. CONCHITA CURULL, DIRECTORA MÈDICA DE CLÍNICA CURULL LA IMPORTÀNCIA DE TENIR UN SOMRIURE BONIC

una prèvia planificació digital del tractament i a un treball en equip molt ben coordinat.

• Fins a quin punt la tecnologia avançada està permetent solucions que abans eren impensables?

Com comentem, el tractament de "Somriures en 1 dia" seria totalment inviable, o aconseguir tractaments estètics personalitzats al mil·límetre no serien possibles si no comptéssim amb eines digitals, radiografies en 3D, escàner intra i extraorals...

• Més enllà de l'estètica d'una dentadura bonica, què hi ha darrere d'un somriure? Què simbolitza?

El somriure ho diu tot d'una persona. Ens diu que se sent bé, que està sana, que és feliç, que té una autoestima alta... Pot considerar-se el mirall de l'ànima.

• Com coordina un equip de 20 professionals especialitzats en diferents àrees?

Clínica Curull funciona com una gran orquestra. Jo seria la directora que coordinaria tots els músics, que serien els diferents especialistes. Tots hem d'anar units si no volem que la melodia soni malament, és a dir, hem de treballar en equip per a obtenir els millors resultats. I el centre de la nostra feina sempre ha de ser el pacient.

• A més, col·labora amb causes socials. Per què les va triar? Què signifiquen per a vostè?

Jo crec que si la vida et dona, tu també has de donar. I això és el que fem des de Clínica Curull. El nostre equip està format per una majoria de dones i triem implicar-nos en el programa "De Dona a Dona" de la Fundació Vicente Ferrer que pretén ajudar a millorar la vida de nenes i dones a l'Índia rural.

• En quins valors creu a l'hora de treballar?

M'agrada creure en les persones, en el meu equip. El millor valor d'una empresa és la gent que treballa en ella. Estic orgullosa del meu equip, de la seva capacitat de treball, de l'alegria que transmeten als pacients, del seu orgull pel treball ben fet.

Cas real tractat a Clínica Curull



!INFORMA't

clínica curull
salut i estètica dental



EL PLAER DE SOMRIURE

www.clinicacurull.com

CONTACTE : RAMBLA NOVA, 114 | 43001 TARRAGONA | TEL. 977241380

Exitós debut de LaLiga Genuine Santander 22-23 a Tarragona

MÉS DE 700 JUGADORES I JUGADORS DE 44 EQUIPS VAN DISPUTAR UN TOTAL DE 66 PARTITS AL NOSTRE TERRITORI



La fase tarragonina de la 5a edició de LaLiga Genuine Santander va ser una satisfacció per a tots els participants. Els 44 equips, el Voluntariat Grana, l'organització, els escenaris escollits, les famílies, els centenars d'aficionats... Tots van gaudir d'aquesta competició única i fantàstica, impulsada pel Nàstic, que hem viscut al nostre territori.

El divendres 11/11 es feia la inauguració al Nou Estadi Costa Daurada amb la desfilada dels 44 equips participants i els parlaments del president de LaLiga, Javier Tebas, i el president del Gimnàstic de Tarragona, SAD, Josep Maria Andreu.

A Tarragona arrencava un cap de setmana de futbol i agermanament entre els protagonistes; per continuar l'esport al Futbol Salou Sports Center amb un total de 66 partits disputats entre els més de 700 jugadors, amb el suport dels més de 300 voluntaris locals, que van participar activament en aquest inici de temporada 2022-2023.

El Nàstic Genuine, dirigit per Rafel Magrinyà va competir i també compartir partits amb el Córdoba CF, l'Elche CF i el Fundación Màlaga. A més, el Centre de Convencions de PortAventura World va acollir la final de la 2a edició del Genuine Talent. L'actuació dels capitans grana, Rubén Almazán i Álvaro Cano, els va permetre aconseguir la segona posició del show més genuí. Una edició que va proclamar a la UD Almería com el millor.

Cal destacar també l'excel·lent feina dels voluntaris provinents dels diferents col·lectius: col·laboradors de BASF, Voluntariat Grana BASF, Col·legi Sant Pau Apòstol, Institut Antoni Martí Franquès, Col·legi Dominiques Tarragona, Col·legi Mare Nostrum, La Salle Tarragona i Camp Joliu. Tots ells han format part del *Voluntariat Grana*, que impulsa el club i BASF, encarregant-se del suport a les 44 expedicions que es van aplegar al torneig.

Un cop disputada aquesta primera fase, la següent es dividirà entre Barcelona i Bilbao, amb el RCD Espanyol i l'Athletic Club com a equips amfitrions en els mesos de febrer i març.



MUSEU DEL PORT
TARRAGONA



MUSEU DEL PORT DE TARRAGONA OBSERVATORI BLAU

Patrimoni • Didàctica • Experiència sensorial

 Port Tarragona


portarragona.cat


MOLL DE COSTA

DONA ÓVULOS, DONA VIDA.

Ayuda a
otra mujer
a ser madre.



procrear
dona



 602 24 91 82 - www.procreardona.com

De acuerdo con la Ley 14/2006 del 14 de mayo, sobre técnicas de reproducción humana asistida, se establece que la donación se ha de realizar de manera anónima, voluntaria, informada y no remunerada