

Activa't

ESPORT DEPORTE
SALUTSALUD NUTRICIÓ NUTRICIÓN



Primavera 2023
Distribució gratuïta



INFINITUM

Infinitum Beach Club es un oasis frente al mediterráneo. Una exclusiva selección de piscinas, con acceso directo al mar, que ofrece una experiencia única con vistas espectaculares y un servicio excepcional. Galardonado con el premio "Mejor Beach Club de Europa 2022" por los Travel World Awards.

WELCOME TO EVERYTHING



www.infinitumliving.com

+34 977 12 90 70



Europe's Leading Beach Club

ESPORT

SALUT Salud

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



2nd edition

Magazine Director: Pilar Segura Cortés
Design and Magazine Layout: María Astorga Aneiros
Sales Executives: Cristina Garrido Martorell & Big Marketing, Comunicació y Eventos
Executive Production: Núria Palou Bertran
Photography: Cedidas por las marcas

AMB EL SUPORT DE :
CON EL APOYO DE :



MUSEU DEL PORT DE TARRAGONA OBSERVATORI BLAU

Patrimoni • Didàctica • Experiència sensorial



Estefania Serrano Agudo

L'esport és una activitat social que tothom, en major o menor mesura, ha practicat i/o gaudit com a espectador. En sentim a parlar cada dia als mitjans de comunicació, a les tertúlies amb els i les amigues, els i les companys/es de feina, acompanyem els nostres fills i filles a practicar-los... però, fins ara, no teníem cap referent informatiu del territori que ens parlés dels diversos vessants de l'esport. És a dir, de la pròpia activitat física viscuda i explicada per protagonistes reconeguts per tothom però, també i alhora, dels àmbits de la salut i la nutrició associades a la pràctica esportiva.

És en aquest espai que hi encaixa perfectament una iniciativa editorial com "Activa't", que arriba per cobrir aquest buit informatiu i per animar-nos, encara més, a practicar esport com a part d'un estil de vida saludable.

fumet, dues entitats que treballen per al foment de la pràctica esportiva a tots els nivells però, molt especialment, en l'àmbit de l'esport infantil i formatiu. Creiem fermament que cal incentivar l'esport ja des de la infantesa, perquè els nostres nens i nenes creixin amb la pràctica d'activitat física com un element més de la seva vida quotidiana. Fer esport ha de ser un hàbit més del nostre dia a dia. Un hàbit molt recomanable que, sens dubte, ens portarà a gaudir d'una vida més plena, saludable i satisfactòria, ja que per tothom són coneguts els múltiples beneficis que aporta l'esport: prevé malalties, millora la qualitat física i el funcionament de l'organisme, augmenta l'esperança i la qualitat de vida, ajuda a dormir millor, afavoreix les relacions socials i fomenta valors positius, millora la salut mental, millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge i el rendiment escoltar, etc.

“ —
Per tot plegat, us animo a fer esport i a gaudir-lo.

Aquest objectiu el compartim plenament des del Consell Esportiu del Tarragonès i, també, des de l'àrea d'Esports de l'Ajuntament de la Pobla de Ma-

Estefania Serrano Agudo
Presidenta del Consell Esportiu del Tarragonès i Tinent d'Alcalde Primera i responsable d'Esports, Joventut i Hisenda de l'Ajuntament de la Pobla de Mafumet.



Rafa Llátser

11 TEMPORADAS EN EL EQUIPO NACIONAL, 3 JJPP, 7 VECES CAMPEÓN DE ESPAÑA.
 “ — PRIMERA PERSONA EN COMPLETAR LA TITAN DESERT CON UNA PIERNA.

¿Sigues practicando deporte?

Sí. Nado dos kilómetros a primera hora de lunes a viernes en el Club Natació Tàrraco.

Pero tu pasión era el esquí...

Sí, absolutamente. Y todavía esquío, sin riesgos y menos horas. Aunque suene raro, sigo esquiando muy bien. Es cuestión de ergonomía: esquiarse de mayor con una pierna es imprudente si los gestos no son correctos. Mantener la fuerza y el equilibrio suficientes con la edad es difícil, pero todavía aguanto. ¡Me gusta mucho!

Un gran cambio:

Parecen dos deportes muy distintos.

Y lo son. Es esquí alpino es un deporte al aire libre que requiere mucha fuerza. Esfuerzo isométrico aplicado en condiciones siempre cambiantes y con mucha técnica y velocidad. Si se suma la intensidad de la competición ya se ve que es más adecuado cuando se es joven. La natación es un ejercicio aeróbico que se desarrolla flotando en un medio fluido. La espalda y las articulaciones

agradecen esa ingravidez – y creo que la cabeza también – porque la vida actual tiende bastante al estrés. Antes, cuando despuntaba el día, estaba reconociendo la pista para preparar cada carrera. Ahora, nado mientras sale el sol y me activa para el trabajo. Son situaciones distintas, pero ambas muy gratificantes.

La evolución de este cambio ha sido paralela a mis circunstancias personales y profesionales. Es un proceso largo y si bien para mí lo más importante es la familia y la medicina, el deporte siempre me ha ayudado. No concibo un ritmo de vida normal sin hacer algo de actividad física.

¿Te introdujiste en el deporte como una fuente de superación?

No, para nada. Creo que la mayor superación está en la normalidad. Perdí la pierna a los dieciséis años a causa de un cáncer. Tuve la gran suerte de conocer a la fisioterapeuta que me reenseñó a caminar. Ella me transmitió la noción clara de que fuese cual fuese el avance de las prótesis, les sacaría el máximo partido si me conservaba bien físicamente.

Con los años he entendido la dimensión de ese mensaje. Las prótesis actuales – con el encaje diseñado por ordenador – son mucho más confortables, pero es la persona la que debe cuidarse en la medida de lo posible para retrasar al máximo la aparición de secuelas. Para un cojo, la rodilla y la espalda son los puntos críticos a preservar.

También en lo psicológico me ayudó mucho, promocionando en mí esa búsqueda de la normalidad. Un padre, un profesional, un amigo – sea cual sea su condición – no debe dejarse llevar por un protagonismo o un victimismo que para nada ayuda al entorno.

¿Y la bici?

Empecé con la BTT como preparación para el esquí, sin más. Hacía mucho gimnasio para compensar las horas de entrenamiento, porque trabajando en el hospital lo tenía más lejos que otros del equipo que vivían en Huesca o en Granada. Durante una competición en Alta Saboya, franceses y suizos me animaron a practicar bici de montaña con una pierna, cosa que aquí nadie hacía. Tarragona tiene alrededores con subidas abruptas, caminos estrechos y mucha piedra. La dificultad técnica y la naturaleza me atraían y me apasioné. Disfrutaba aquí y en las montañas esquiaba mejor.

Años después mi amigo Raffa me enredó a correr 500 km por el desierto y salió bien. Completar la Titan Desert tuvo repercusión mediática; luego entendí que a la gente le sorprende verme mezclado con otros ciclistas en un entorno agreste sin ninguna adaptación específica.

¿Algún consejo para discapacitados?

Que se activen. En la medida que cada uno pueda, debe buscar la mayor autonomía. Poco a poco al principio y luego ya verán hasta dónde pueden llegar. Mejor al aire libre y si es en algo que no les condicione mucho.

Hay que subir los muros, no estamparse contra ellos. Esquí y BTT son deportes de pierna, pero eso es un caso concreto. Un ciego puede cantar bien o ser un gran sommelier; igual que alguien con los dedos cortos, no debería elegir el piano. En cualquier caso, hay que disfrutar y no compararse. Basta con ser feliz con uno mismo.



INFORMA't

Rafael Llátser es especialista en Alergia e Inmunología Clínica.

Jefe Clínico de la Unidad de Alergología en la Xarxa Santa Tecla.

Atiende en el Centre Mèdic Rambla Nova. Rambla Nova 103 bis, 43001 Tarragona.

ARIEL KUR NEMIROVSKY

PEDIATRA - PUERICULTURA

CONTACTO

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

URGENCIAS

807 51 76 27
pediatriamonegal@gmail.com



STUDI

Carmen Martínez
639 268 686

- Entrenament enfocat a la dona.
- Grups reduïts i també a domicili.

Relaxa't o activa't

- Llibertat d'horari amb CITA PRÈVIA.
- Més de 30 anys de dedicació professional



CODITA

COL·LEGI OFICIAL D'INFERMERES I INFERMERS DE TARRAGONA



INFORMA't
www.codita.org

Les infermeres PROMOVEM ESTILS DE VIDA SALUDABLES

En el mes de maig celebrem el Dia Internacional de la Infermera. Una figura que acompanya, cura i cuida els pacients. Les infermeres apostem per tractar a la persona i no pas a la malaltia, per això, des de sempre, promovem estils de vida saludables, amb una bona alimentació i activitat física.

Justament, el passat 6 d'abril, va ser el Dia Mundial de l'Activitat Física, i des del Col·legi Oficial d'Infermeres de Tarragona (CODITA) volem recordar com el darrer informe de l'OMS: "WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex: evidence profiles", demostra que l'activitat física pot millorar la salut i l'economia de la Unió Europea. I posa de relleu que si es complissin les recomanacions d'activitat física recomanada pel període 2020-2050 (és a dir, un mínim de 150 minuts a la setmana) a Espanya s'evitarien uns 410.000 casos de malaltia cardiovascular, 353.000 casos de depressió, 110.000 casos de diabetis tipus II, i uns 43.000 casos de càncer.

De fet, sabem que la població europea fa poca activitat física i esport. Segons l'Euro baròmetre el 45% dels ciutadans adults dels 27 països de la Unió Europea no ha practicat mai exercici físic ni esport, i una tercera part ho fa de manera insuficient. Això, malgrat que l'evidència científica demostra que una activitat física moderada (150 minuts a la setmana en persones adultes) pot prevenir 10.000 morts prematures a l'any a Europa, unes 1.070 a Espanya.

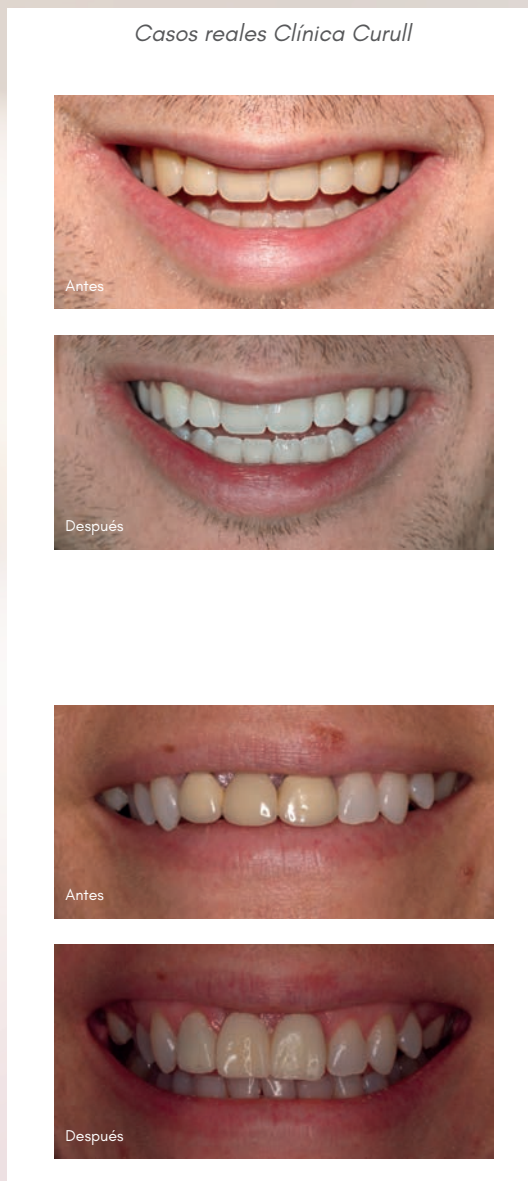
"La falta d'activitat física i, per tant, el sedentarisme de la població, ens preocupa i molt com a professionals de la salut" diuen des del CODITA "però, més enllà de sensibilitzar als professionals de la salut i a la ciutadania, cal que formem part dels fòrums polítics on es prenen decisions que condicionen la vida i la salut dels ciutadans (com l'estratègia NAOS). Hem de ser agents actius en el disseny de les polítiques de salut vinculades amb l'activitat física i en la reducció del sedentarisme poblacional".



SI QUIERES RECUPERAR LA DENTADURA DE CUANDO ERAS JOVEN, AHORA PUEDES

01 Color amarillo, oscuro o manchas por medicación

Cada sonrisa tiene su color, el blanco natural de los dientes se puede recuperar. El blanqueamiento dental ofrece la solución a dientes que con el paso del tiempo han sufrido una modificación en su color, ya sea por el café, té, tabaco, medicamentos como la tetraciclina o porque haya tenido lugar una endodoncia en ese diente. El tratamiento se lleva a cabo aplicando geles blanqueadores que liberan oxígeno y producen un efecto blanqueador. La Clínica Curull también facilita que el cliente se haga el tratamiento blanqueador en casa. En ese caso se le proporciona al paciente un kit de blanqueamiento que incluye todo el material necesario para llevar a cabo el tratamiento en casa y las instrucciones detalladas del proceso que debe seguir.



02 Prótesis que se ve el metal

Las porcelanas sin metal consiguen que la luz se refleje de forma similar a los dientes naturales, con lo que el aspecto es totalmente igual, y no se nota la diferencia entre ellos. De esta manera se eliminan los bordes grisáceos, próximos a la encía, tan característicos de las coronas que llevan metal. Es la opción de tratamiento dental para aquellos casos de estética en donde las piezas dentales presentan colores muy oscuros o cuando la pieza dental está muy deteriorada. El resultado es altamente estético, natural y duradero.



SI TU SONRISA PRESENTA ALGUNO DE ESTOS DEFECTOS NO DEBES PREOCUPARTE, AHORA QUE VIENE EL VERANO PUEDES CONSEGUIR LA SONRISA QUE SIEMPRE HABÍAS DESEADO.

03 Enseñar demasiada encía al sonreír

Hay personas que al sonreír muestran demasiada encía, lo que afea su aspecto general, a pesar de tener unos dientes bonitos y bien colocados. La sonrisa gingival se mejora mediante un sencillo tratamiento que elimina el exceso de encía y consigue una amplia sonrisa natural y estética. La asimetría gingival también provoca que las sonrisas no luzcan como deberían. En este caso, los márgenes de la encía en dientes adyacentes son asimétricos, por lo que unos se ven más largos que otros. Este problema puede ser corregido fácilmente mediante un reconteado de las encías.



04 Dientes gastados, separados o malposicionados

Las carillas de porcelana son unas finas láminas de cerámica que se adhieren a la superficie del diente. Generalmente, sustituyen la cara visible de la pieza dental, consiguiendo importantes mejoras de su posición, color y forma, con un mínimo desgaste del diente. Mejoran la estética de la sonrisa en dientes oscuros, desgastados, con manchas, torcidos o separados. Las carillas de porcelana destacan por su poder de adhesión, resistencia al desgaste y gran sensación de estética. Mantendrán siempre el mismo color y brillo. Una vez colocadas, se puede hacer vida normal inmediatamente (hablar, comer, cepillarse los dientes...).



Acne



L'acne és una malaltia crònica i inflamatòria de la pell que afecta els fol·licles pilosebàcics (estructura de la pell des d'on creix el pèl) i es manifesta en forma de grans i punts negres que apareixen principalment a la cara, coll i tòrax (pit, espatlles i esquena).

És una de les **malalties de la pell més freqüents**. Principalment, afecta adolescents i adults joves i té tendència a millorar després dels 30 anys d'edat.

Tot i que no es tracta d'un trastorn greu, les lesions característiques i l'aparició en determinats casos de cicatrius tenen **en l'àmbit emocional i, en moltes ocasions, també a nivell emocional**.

CAUSES

Factors hormonals:

- Un bloqueig dels fol·licles pilosos per acumulació de cèl·lules de la pell.
- Un creixement de les glàndules productores de greix (glàndules sebàcies) durant l'adolescència i un increment de la seva producció.
- L'increment en la producció de greix que comporta un sobrecreixement de bacteris que habitualment viuen a la pell i la inflamació de la pell.
- La ruptura del fol·licle i la formació de grans o punts negres.

Factors externs:

- L'ús de cosmètics de base oliosa pot contribuir al desenvolupament de l'acne i empitjorar les lesions ja existents. Per això, es recomana utilitzar produc-

tes cosmètics de base aquosa o els que no afavoreixen l'aparició de greix com els oil-free.

• L'estrès:

Amb relació a la dieta, de moment, no està clar que els aliments rics en greixos, com la xocolata, els embotits o la llet, incrementin el risc d'aparició de l'acne.

TRACTAMENT COSMÈTIC:

Independentment de la gravetat de l'acne, un dels aspectes més importants és tenir cura de la pell i l'ús de productes o preparats de venda lliure a la farmàcia específics per a l'acne. Es pot utilitzar sol o combinat amb altres tractaments. Per fer-ho cal seguir les recomanacions següents:

1. **Higiene facial.** Renteu-vos la cara un màxim de dos cops al dia amb un netejador facial sense sabó i aigua tèbia. Eviteu un rentat vigorós o l'exfoliació de la pell, ja que poden agreujar l'acne i danyar la superfície de la pell.
2. **Hidratació.** El seu ús minimitza la sequedat i l'escamat de la pell. Cal utilitzar cremes hidratants no comedogèniques (oil-free) que no afavoreixen l'aparició del greix i eviten el bloqueig dels porus de la pell.
3. **Protecció solar.** Alguns tractaments de l'acne incrementen la sensibilitat de la pell al sol. Eviteu una exposició excessiva i utilitzeu cremes amb factors de protecció solar elevat.
4. **Maquillatge corrector.** Si ens feu ús, que aquest sigui no oclusiu, no comedogènic i no acnegènic.
5. **No manipuleu els grans i/o lesions.** Fer-ho empitjora l'acne i pot comportar la inflamació, la infecció de les lesions i l'aparició de cicatrius.

TRACTAMENT DE L'ACNE

Hi ha diferents tractaments disponibles que es recomanen en funció de la gravetat de l'acne i de si s'acompanya d'inflamació. En qualsevol cas, s'ha de tenir en compte que la cura i higiene de la pell és fonamental.

TRACTAMENT FARMACOLÒGIC:

- **Tòpic:** s'apliquen directament sobre la pell afectada (gels, cremigels, cremes, etc.). Podem trobar tant medicaments amb recepta mèdica (cremes antibiòtiques, retinoides, etc.) com medicaments que poden ser indicats pel farmacèutic (àcid azelaic i peròxid de benzòil).
- **Sistèmic:** medicaments que s'administren per via oral i que necessiten recepta mèdica. Solen ser antibiòtics, retinoides i antiandrògens.

PROCEDIMENTS MÈDICS:

- **Teràpies físiques amb llum:** làser, llum polsada, etc.
- **Teràpies químiques:** peelings químics.

El farmacèutic comunitari, per la seva accessibilitat i proximitat a la població, té un paper fonamental a ajudar els ciutadans amb acne i reforçar-ne l'educació sanitària. A més, si és necessari, la seva actuació professional inclourà la derivació del pacient a la consulta mèdica.

Independentment del tractament utilitzat, cal un mínim de 4 setmanes per notar una millora de l'acne. Habitualment s'observen resultats després de 6 setmanes de tractament, però es poden necessitar més de 4 mesos per a una resposta òptima i una pell sense grans.

RECOMANACIONS DEL TEU FARMACÈUTIC

- Realitzar una higiene diària, matí i nit.
- Assecar a tocs i sense fricció.
- No manipular les lesions.
- Rentar els cabells amb regularitat i evitar-ne el contacte amb el rostre.
- Utilitzar cosmètics específics per a pells amb acne de textura lleugera i no comedogènics.
- Aplicar els productes amb les mans netes i seques.
- Realitzar afaitat preferentment manual.
- Dieta equilibrada, rica en fruites i verdures (anti-oxidants) i baixa en greixos.
- Evitar situacions d'estrès i ansietat, ja que pot agreujar l'acne.

“ —

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



BIBLIOGRAFIA

DEPARTAMENT DE SALUT. GENERALITAT DE CATALUNYA. Com em puc deslliurar de l'acne? [En línia]. Barcelona. <<https://medicaments.gencat.cat/ca/ciudadania/tractaments/acne>> [Consulta: 9 de febrer de 2023].

CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS DE FARMACÉUTICOS DE ESPAÑA. Abordatge de l'acne des de la farmàcia comunitària. [En línia]. Madrid. <<https://www.farmacauticos.com/farmacauticos/farmacia/campanas/abordaje-del-acne-desde-la-farmacia-comunitaria>> [Consulta: 9 de febrer de 2023].

Lluís Domènech i Montaner



L'arquitecte que va transformar Reus

Meravelloses cases burgeses, espais industrials, botigues, innovadors hospitals i fins i tot capelles.

Tota la ciutat es va transformar des de la seva visió i mestratge, obrint-la al nou corrent modernista i donant-li la forma i l'esplendor que ara coneixem.

A Reus, Domènech i Montaner va trobar la ciutat perfecta on construir els seus somnis.



GAUDIR REUS

Oficina de Turisme
Plaça del Mercadell, 3
Edifici Gaudí Cantra Reus
Tel. +34 977 010 670
infaturisme@reus.cat
www.reusturisme.cat



AJUNTAMENT DE REUS



Diputació Tarragona



Viu l'estiu al Monterols!

REUS MONTEROLS



Club Tennis Reus Monterols

El Club Tennis Reus Monterols és un club multiesportiu amb una activitat principalment familiar ubicat a Reus. Actualment, compta amb 12 pistes de pàdel i 16 de tennis. A més a més, disposa d'un modern i complet Fitness Center amb maquinària d'última generació i classes dirigides, zona de Crosshiit, etc.

En aquesta nova etapa de l'Escola, tant els adults com els més petits poden jugar a tennis i pàdel o perfeccionar el seu nivell a l'escola o gaudir d'una estona de diversió a la piscina, al frontó, al camp de futbol, als gronxadors, al circuit de jogging... o realitzar un bon àpat en família al Restaurant que hi ha al Club.

A més, durant els mesos d'estiu, oferim a nens i nenes de qualsevol edat un campus d'esport amb tennis i pàdel a l'eix, ple d'activitats on no falta diversió, amb tallers aquàtics, didàctics i manualitats, psicomotricitat, joc simbòlic i contacontes, entre d'altres.

Per als nens i nenes de 3 a 12 anys oferim amb el campus multiesportiu un programa idoni per passar un estiu inoblidable practicant múltiples esports a l'aire lliure, fent manualitats i tallers, remullant-se a la piscina, aprenent una mica d'anglès, amb festa aquàtica tots els divendres i coneixent nous amics!

Per als més grans oferim el campus jove, un campus específicament creat perquè els joves també s'ho passin d'allò més bé durant l'estiu amb un programa d'activitats i esports adaptats a la seva edat: multiesports (tennis, pàdel, bàsquet, futbol, etc.), fitness (Cross Hiit, Cycling, Zumba, etc.), piscina, festa aquàtica cada divendres i l'acampada jove!!

A part, continuem amb l'escola de tennis, pàdel i natació per aquells nens i nenes que vulguin iniciar-se o millorar la seva tècnica individual i millorar la seva preparació física amb entrenadors titulats.

INFORMA't

Carretera de Cambrils, km 1, s/n - 43206 • Reus
Tel. 977 751 560 • www.tennismonterols.cat

La mama densa i la detecció precoç del càncer de mama

A PROXIMADAMENT EL 50% DE LES DONES TENEN LA MAMA DENSA. LA MAMA DENSA ÉS NORMAL, PERÒ DIFICULTA EL DISGNÒSTIC DE DETECCIÓ DE POSSIBLES CÀNCERS DE MAMA.

Al Centre de Diagnosi per la Imatge disposem d'una Unitat de Diagnòstic de Patologia Mamària formada per diversos especialistes. Tenim equips d'última generació, i tècniques intervencionistes de mama per poder fer una detecció precoç i donar un resultat histològic definitiu amb exactitud i rapidesa, amb el menor temps possible per assegurar el millor diagnòstic. Cada cas és avaluat per un comitè expert en patologia mamària.

En la **detecció precoç del càncer de mama** és molt important saber si tenim la mama densa. La majoria de les dones no saben quina densitat de mama tenen i quines son les implicacions de **la mama densa**.

Quina és la diferència entre mama densa i mama grassa?

Totes les mames estan formades per teixit glandular, teixit fibrós i greix. La densitat

mamària és el resultat de la proporció entre teixit fibro-glandular i el teixit gras. A més teixit fibro-glandular, més densa és la mama.

Les dones joves tendeixen a tenir teixit mamari més dens.

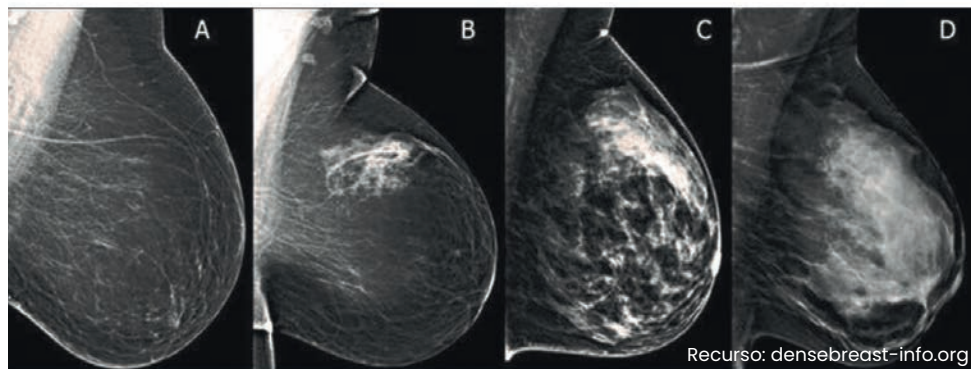
La **mamografia** és el mètode estàndard per detectar el càncer de mama. Però en la mama densa, el càncer és més difícil de detectar i pot passar desapercebut i necessitem altres exploracions.

Altres proves com **l'ecografia o la ressonància magnètica** quan es sumen a la mamografia augmenten considerablement la possibilitat de detecció del càncer en dones amb la mama densa.

I si tinc la mama densa?

He de fer una **mamografia digital 2D o una mamografia 3D amb tomosíntesi**.

(A) Mayormente adiposo; (B) Tejido fibroglandular disperso;
(C) Heterogéneamente denso; o (D) Extremadamente denso



Los senos como (C) Heterogéneamente densos; o (D) Extremadamente densos, se consideran ser "senos densos".



Centre de Diagnosi per la Imatge

Les mamografies 3D o tomosíntesi augmenten la detecció del càncer en la majoria de les mames, encara que en mama densa pot ser necessari realitzar estudis addicionals.

Independentment de la densitat de la mama, les **dones amb risc de tenir càncer de mama** (mutació genètica, radioteràpia de tòrax prèvia o història familiar de càncer de mama) haurien de fer-se una **Ressonància magnètica de mama** a més a més de la mamografia anual a partir dels 30 anys.

La detecció precoç del càncer de mama és molt important, si es detecta aviat hi ha més possibilitats de supervivència.

El càncer de mama és a causa principal de mortalitat entre els 35-54 anys.

S'ha comprovat que les mamografies a partir dels 40 anys redueixen la mortalitat per càncer de mama.

Amb la mamografia en 3D o tomosíntesi, hi ha més capacitat de detectar càncer i, per tant, es necessiten dur a terme menys proves addicionals.

INFORMA't

Centre de Diagnosi per la Imatge
C/ Vidal y Barraquer 4, 08029
Tarragona
977 214 739

FUN RUN

PortAventura World
28.05.2023

www.funrunportaventura.com



CHALLENGE SALOU
wearetriathlon!

THE FESTIVAL

3 - 4 JUNIO, 2023

www.challenge-salou.com



OLIVA MOTOR

18.06.2023

www.justri.es



www.runnersolutions.es

SALOU

Destinació esportiva

Principals esdeveniments esportius Salou 2023

GENER



JEONBUK HYUNDAI MOTORS
Stage de l'equip campió de la lliga coreana.
Futbol Salou Sports Center

Gener, febrer i març



STAGE DEL CLUB DE NEW YORK PATHFINDER
Futbol Salou Sports Center

FEBRER

27 febrer al 5 de març



COPA INTERNACIONAL DE GOLF S.M. EL REY:
Torneig internacional masculí.
Infinitum Golf Club

A l'hivern



SAILING TRAINING CAMP
Stage per a regatistes europeus nòrdics.
Club Nàutic Salou i Nàutic Parc

MARÇ

11 de març



MITJA MARATÓ DE SALOU
Esdeveniment clàssic de mitja marató a Salou.

ABRIL

De l'1 al 5 d'abril



CAMPIONAT D'ESPANYA DE SELECCIONS AUTONÒMIQUES DE MINIBÀSQUET
Pavellons de Salou i Tarragona

Durant la primavera



FAM TRIP MANCHESTER CITY
Acció de promoció de l'equip femení.

ABRIL

Del 3 al 5 d'abril



XIII MARE NOSTRUM BASKET COSTA DAURADA SALOU
Futbol Salou Sports Center

Del 5 al 7 d'abril



GAMERLAND COSTA DAURADA
Competició d'e-games i e-sports
PortAventura Convention Center

Del 7 al 9 d'abril



MARE NOSTRUM CUP
Torneig de futbol formatiu.
Futbol Salou Sports Center

14 i 15 d'abril



7è RALLY CATALUNYA HISTÒRIC
Competició de vehicles clàssics

Durant el segon quadrimestre



LOL EVENT
Competició d'e-sports del videojoc.
PortAventura Convention Center

Del 27 d'abril a l'1 de maig



COPA D'ESPANYA INFANTIL DE WINDSURF
Club Nàutic Salou

JUNY

4 de juny



VIII CHALLENGE SALOU
Triatló Most Family Friendly Race 2022.

Del 16 al 18 de juny



ASB FUTSAL INTERNATIONAL
Torneig de futbol sala més gran d'Europa.
Pavellons municipals de Salou

SETEMBRE

Del 30 de setembre a l'1 d'octubre



JUNGLE THROWDOWN SALOU
Esdeveniment internacional de crossfit.

OCTUBRE

19 al 21 d'octubre



RALLYRACC COSTA DAURADA - SALOU
Súper Campionat d'Espanya de Ral·lies i Campionat de Catalunya.

NOVEMBRE



SURF CUP INTERNATIONAL
Competició internacional infantil amb clubs americans i europeus.
Futbol Salou Sports Center

DESEMBRE



COSTA DAURADA TROPHY
Torneig internacional de seleccions de futbol femení.
Futbol Salou Sports Center

DURANT TOT L'ANY



TECNIFUTBOL ACADEMY & CRUYFF FUTBOL METHODOLOGY
Formació d'entrenadors.



FUTURE FALCONS ACADEMY
Desenvolupament del talent futbolístic dels millors jugadors d'Àrabia Saudita.
Futbol Salou Sports Center



Pere Granados Carrillo

¿Cuál es el espacio que tiene el deporte en relación con el desarrollo de la ciudad?

En los destinos turísticos de hoy en día se busca promover actividades deportivas, si es en la naturaleza mejor. La gente viene a hacer turismo porque aporta un bienestar inmediato. Hoy, una de las cosas que más se valora es la salud y es lo que los turistas están buscando.

Hace poco, en una reunión en Madrid con Jafar Jafari, especialista en turismo, comentamos la importancia de los dos sectores que mueven hoy en día el turismo: el deporte y la gastronomía, aspectos en los cuales Salou está realizando un gran esfuerzo de promoción.

¿El deporte y la gastronomía también están ligados con el bienestar de las personas?

Los destinos turísticos de playa nacen justamente como destinos de salud, es decir, el turismo de playa no nace para descansar en verano, nace porque la gente venía en invierno a los baños; el turismo se dirigía a las zonas de playa durante una temporada; se impregnaban del yodo del mar, respiraban aire sano, sol, vitamina D y pasaban los inviernos menos resfriados. Por eso, el barrio donde antiguamente se realizaban los baños se llama el barrio de la Salud, en la zona de la playa de Ponente.

La gente cada vez quiere estar más sana, quiere vivir mejor, con más calidad de vida y Salou puede ofrecer esto a través de la alimentación sana, el deportes y los espacios naturales.

ALCALDE DE SALOU
Y DIPUTADO DELEGADO DE PROYECTOS EUROPEOS Y REGIÓN
DEL CONOCIMIENTO DE LA DIPUTACIÓN DE TARRAGONA

“ —

¿Cómo nace esta idea de que Salou se vaya convirtiendo en un complejo deportivo o incluso en una ciudad deportiva?

Hace ya tiempo que Salou tiene el proyecto de una ciudad deportiva, que se retrasó por distintos motivos de zonificación que ya han sido resueltos y pronto empezarán a ver la luz la construcción de campos de fútbol en una primera fase, y la construcción de una piscina olímpica de 50 metros, no solo para competiciones sino para entrenamientos, ya que es un equipamiento que se nos está demandando.

¿Cree que la infraestructura que tiene Salou en este momento a nivel hotelero va a poder contener todos estos proyectos deportivos, o va a tener que adaptarse?

No somos un destino masificado, somos un destino concentrado en períodos escolares, porque Salou es un destino turístico familiar y nuestros turistas solamente viajan cuando hay vacaciones escolares, con lo cual, creemos que se puede fomentar el turismo deportivo fuera de los momentos de vacaciones. El deporte nos permite desestacionalizar la temporada turística, por ejemplo, es mucho más agradable jugar al golf en otoño, invierno, o primavera que en verano.

¿Qué pasa en Salou para que haya un nivel de gastronomía tan alto?

Se han juntado diversos factores, entre ellos, la promoción de la gastronomía con ferias como la de Sabor Salou, que ha permitido ir cohesionando a los restauradores que antes iban cada uno por su lado y más por libre.

Uno de los segmentos que más ha crecido en consumo turístico es en la gastronomía, tenemos una muy buena oferta y además la acompaña una alta demanda. Disponemos de datos que confirman que el último verano, el turista ha consumido mucho más en gastronomía, que en otras actividades del sector.

Tenemos deporte y gastronomía para ser referentes del territorio fuera de la temporada alta, ¿Qué falta?

Durante esta legislatura hemos creado la oficina de investigación e innovación de productos turísticos, porque creemos que hay que ofrecer productos turísticos distintos como la recuperación del patrimonio neto natural, el acta de los pescadores, el camino de ronda (que une deporte y espacio natural), entre otros. Salou es una ciudad moderna constituida en 1989 como tal, pero nuestra historia es milenaria y está poco explicada. Se está trabajando para contarla a través de diferentes actividades con rutas, caminos y senderos.

De hecho, este año estamos dando a conocer una línea nueva de promoción diferente a la de verano como destino familiar, que es la de Salou 365 días, y ahí se verá realmente el potencial que tenemos desde el punto de vista cultural y de eventos deportivos.

Pere Gomés

ATLETA AMATEUR, EMPRESARI I PROFESSIONAL DE LA DIRECCIÓ COMERCIAL

“ —

Què significa el running per tu?

Què Fa molts anys que corro, més de 25, diria que vaig començar de manera casual, esporàdica al començament i des de llavors córrer ha acabat convertint-se en una manera de conduir la meua vida. Tot i que he passat per moments d'autèntica obsessió, els corredors que em llegeixin m'entendran, del que estic convençut és que el fet de córrer ha marcat la meua vida de manera absoluta, és per això que vaig voler transmetre la meua experiència en el meu llibre "Comença a córrer i no paris" (Ed. Cossetània any 2012) del qual aquest reportatge n'és un extracte, i compartir-la per ajudar a entrar en aquest món a totes aquelles persones que en un

moment de la seva vida i per les circumstàncies que sigui, se senten atretes per aquest esport tan senzill però complet i avui tant de moda com és el córrer a peu.

De ben segur que molts dels qui llegiu aquesta pàgina, més d'una vegada heu esgrimit alguns d'aquests motius per no posar-vos les sabatilles i sortir a córrer, però finalment us heu decidit. Segurament molts dels que teniu aquesta revista a les mans heu fet ja el primer pas, però us costa mantenir-lo i sempre trobeu excuses com: -Avui fa mal temps, - Demà m'hi poso, - No estic preparat/-da, - Avui no tinc temps, - Massa feina a l'empresa, - Peso massa, - Sóc vell, - No tinc sabatilles, - Córrer és avorrit, - Fa fred, - Fa calor etc.

Quins són els motius per córrer?

Reconec que posar-se a córrer per primera vegada és una activitat poc atractiva, almenys vista des de fora. Jo sóc el primer que durant molts anys, quan veia algú corrent, em preguntava "què hi deuen trobar a això de córrer? Quin avoriment?". Aquesta qüestió m'ha donat voltes al cap gairebé cada dia des del primer quilòmetre que vaig fer i sempre he pensat: - Què ruc que era quan em preguntava això i quina sort que vaig tenir de voler aclarir el dubte!. Això és el que vull que us respongueu des del primer pas que feu corrent. Alguns ho provareu i ho deixareu, però ja no tindreu aquesta sensació de desconeixement, ho tornareu a provar perquè segur que us quedarà el cuquet, molts us hi enganxareu i si us respecten les lesions anireu corrent amb assiduitat. El que si us puc assegurar és que córrer és com una droga molt additiva, però una droga molt positiva pel cos, doncs ens dona salut física i sobretot mental.

- **Per salut física:** córrer és una de les activitats més saludables per al cos humà, la pot practicar qualsevol persona en qualsevol estat físic, fins i tot en cadira de rodes. Tonifica els músculs, crema toxines, segrega endorfines i modela la figura.

- **Per salut mental:** la ment del corredor experimenta durant la pràctica d'aquest esport, un procés de reciclatge necessari en la nostra vida diària. Si hem tingut un dia dolent, corrent ens animarem. Si som creatius, corrent ens vindran les millors idees. Si estem de mal humor, en acabar de córrer segur que dibuixarem una rialla.

- **Per perdre pes:** per experiència pròpia us puc assegurar que no hi ha millor esport per aprimar-se que el córrer.



Foto: Pere Tibau

CÓRRER, EXCUSES I MOTIUS

- **Per deixar de fumar, o altres vicis:** no dic que sigui incompatible, no és condició sine qua non, però segur que si us habitueu a córrer no us vindrà de gust fumar. El tema de beure, no hi ha res millor que unes cerveses amb els amics després d'entrenar o d'una cursa, així com un bon vi amb el dinar o el sopar, sempre amb moderació.

- **Per desconnectar:** si bé aquesta raó sembla tenir relació amb la de la salut mental, no és ben bé el mateix. Desconnectar és això, passar una estona sense res més que comptar quilòmetre, o passes, o platges o boscos... No fer res més que pensar en el que estic fent, córrer.

- **Per gaudir de la natura:** la millor manera de conèixer l'entorn natural en el qual vivim, o en el que estem gaudint d'unes vacances, és corrent. Un bosc, una platja, un cim, un riu, un desert... mai els sentirem vius com corrent-hi al voltant, per dins, per sobre o a la vora.

- **Per conèixer la ciutat:** corrent descobrirem indrets o racons de la nostra vila que no havíem vist mai.

- **Per fer amics:** corrent en grup, o fent curses, fem noves amistats o profunditzem en aquelles que eren superficials. Aquest és un esport de bona gent, en general (sempre hi ha excepcions). L'amistat és un dels regals que ens donarà córrer en companyia.

- **Per lligar:** córrer, encara que sigui un esport solitari, també es pot practicar en grup. Conec moltes parelles que s'han conegut corrent.

Com veieu, de motius per iniciar-se en aquesta senzilla pràctica n'hi ha molts, jo només us n'he enumerat alguns, potser els més comuns i coneguts, comentats amb corredors de diferents llocs, de diferents edats, de diversa condició social, raça o sexe. Però cada persona té el seu motiu, de vegades no l'expliquem, moltes vegades és un motiu íntim i personal, però no conec ningú que corri que no en tingui com a mínim un, sigui el que sigui. Potser tu, lector, t'identifiques amb algun dels que t'he donat, potser en tens un de diferent, però si penses que no en tens cap i estàs llegint això, busca'!! El trobaràs segur.

Aprèn a Menjar Sàviament

KOMOKOMES
coaching / nutricional

MILLORA EL TEU PES I LA TEVA SALUT PRESENTS I FUTURS. CANVIANT ELS TEUS HÀBITS ALIMENTARIS PER SEMPRE

PRESENCIAL O EN LÍNIA
Informa't sense compromís
Tel. 663 200 445
info@komokomes.com
Rambla Nova, 88, 3-2ª Tarragona

Altres serveis disponibles:
xerrades formatives i tallers

@komokomes
 komokomes
 www.komokomes.com



TARRACO
KARTING
OUTDOOR & INDOOR

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

© 977 50 54 51 651 14 29 49



Lys Garcia Vilaplana

Matrona, especialista en patología uroginecológica y salud pélvica por la Universidad de Manresa y doctoranda en biomedicina sobre la recuperación del Suelo Pélvico y la salud íntima de la mujer en la Universitat Rovira i Virgili

“ —

¿Qué es PELVIKALI?

Pelvikali es un centro especializado en medicina regenerativa y Antiaging. Surgió como una unidad especializada en la recuperación del Suelo pélvico, servicio que fuimos ampliando con la incorporación de nuevas tecnologías y fuimos creciendo hasta llegar a lo que somos ahora. Como directora, me gustaría recalcar que somos pioneros en ofrecer este tipo de servicios utilizando la tecnología más innovadora del mercado, junto con el equipo de profesionales sanitarios que formamos. Estamos en constante formación, sin olvidarnos de la investigación.

¿Cuál es el servicio más demandado/estrella del centro?

La rehabilitación del Suelo Pélvico, ya que somos los únicos en la zona que contamos con la tecnología científicamente aprobada por la FDA. El 80% de músculos del Suelo Pélvico son totalmente involuntarios Tienen una función muy importante, el sostén de todas las vísceras abdominopélvicas, como la vejiga, el útero y el recto. A medida que nos vamos exponiendo a factores de riesgo, podemos sufrir sus consecuencias: prolapso o caída de alguna de las vísceras que sujeta, incontinencia de orina, gases o heces y la aparición de disfunciones sexuales.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

La práctica del deporte de impacto, tos crónica, estreñimiento, aumento de peso, pérdida de colágeno y la disminución de estrógenos, sin olvidar el embarazo y el parto. Lo que producen es una hiperpresión en la cavidad abdominopélvica directa a todo este grupo de músculos que la cierran por su parte inferior.

¿Cómo prevenir o mejorar el debilitamiento?

El único método efectivo es la exposición a la tecnología HIFEM (Ondas Electromagnéticas Focalizadas de Alta Intensidad) del Emsella. La mayor demanda suele llegar cuando ya ha aparecido la



977 598 090

www.pelvikali.com

INFORMA't

simptomología. Pero lo que intentamos transmitir es que no hay que esperar a tener síntomas para realizarse el tratamiento. Toda mujer expuesta a cualquiera de los factores de riesgo mencionados, debería de realizarse una valoración de su Suelo Pélvico, ya que es posible diagnosticar un debilitamiento del mismo y poder recuperar su fuerza antes de tener sintomatología. Aunque deberíamos de ir más allá y conseguir abordar la óptima Prevención Primaria, que consiste en realizar el tratamiento de manera preventiva. De esta manera, ya nunca llegaríamos a tener una pérdida de fuerza en esta musculatura ni las consecuencias de la misma. Cada vez la población es más consciente de la existencia de este grupo de músculos y son muchas las mujeres que acuden a realizarse una valoración de su Suelo Pélvico. ¿Lo mejor de este tratamiento? No es invasivo ni doloroso, se realiza con la ropa puesta y de manera ambulatoria. Te sientas en el Emsella(R) durante 30 minutos, te realiza unas 11.200 contracciones supramáximas de los músculos del Suelo Pélvico, te levantas y reanudas tu vida normal.



POSA ELS TEUS ULLS A PUNT I GAUDEIX DEL BON TEMPS!

Des d'exàmens visuals complets fins a ulleres i lents de contacte, passant per teràpies visuals, cuidem la teva salut visual.

Els teus ulls en mans expertes per veure't i sentir-te bé.

☎ 977 595 774 ✉ info@lacreublanc.com

la creu
blanca

òptiques



Laura Sanvisens
Dietista-Nutricionista

Aposta per salut i benestar

Consulta Dietètica
Coaching Nutricional
Nutrició Esportiva



RESERVA
LA TEVA CITA

Aconseguir els teus
objectius de forma
sostenible

Telèfon: 618008826
Doctoralia: Laura Sanvisens
lau.sanvisens@gmail.com

Edu Martinez

“ —
DES DEL PRIMER MOMENT EN QUÈ VAIG ESCOLLIR LA CARRERA DE FISIOTERÀPIA, TENIA CLAR QUE VOLIA DEDICAR-ME AL MÓN DE L'ESPORT.

Quina ha estat la teva trajectòria fins a l'actualitat?

He practicat moltes disciplines des de ben petit com l'esquí, trekking, running, etc, però el fútbol ha estat l'esport que m'ha apassionat i amb el que més he gaudit. Volia que la meua feina estigués íntimament relacionada amb l'esport, concretament amb el fútbol i dedico tots els meus esforços per tal de fer realitat el meu desig.

La meua trajectòria es remunta al setembre del 2007, on entro a formar part del servei mèdic del CF Damm, on m'inicio amb la fisioteràpia esportiva. Al 2010 començo una nova experiència a la UE Sant Andreu, on alterno el Fútbol base i amb tasques de Suport al primer equip quan se'm requereix, va ser molt enriquidor. Posteriorment, entro a formar part de l'estructura mèdica del RCD Espanyol; on treballa amb el Fútbol base i amb l'equip juvenil. I des del 2013 formo part de l'estructura mèdica del FC Barcelona; començo com a substituït en el fútbol base i per les diverses seccions; escola de bàsquet, hoquei gel, primer equip d'hoquei patins, readaptador primer equip de futsal i base, Juvenil B de fútbol, juvenil A, Barça B i actualment com a fisioterapeuta del primer equip de fútbol. És un orgull molt gran estar al millor club del món!!

En què consisteix el teu dia a dia al club?

Un dia d'entrenament comença a les 8.15h. Esmorzem junts i a les 8.45h ens reunim tot l'staff mèdic (doctors, fisioterapeutes, readaptadors i preparadors físics. Parlem individualment de l'estat de cada jugador i de la sessió d'entrenament prevista per aquell dia. A les 9.30h arriben els jugadors ja esmorzats i comencem tractaments tant a llitera (mobilitat, teràpia manual, embenats..) com al gimnàs (treballs analítics de força, mobilitat activa..). Seguidament, s'entrena al camp on se supervisa que no es produeixi cap incidència i paral·lelament també es treballa amb els jugadors lesionats tant a

llitera, gimnàs o de manera parcial al camp diferenciats del grup. Tots els jugadors estan monitorats amb tecnologia GPS i els preparadors físics ens reporten dades interessants com ara els km recorreguts, velocitat màxima, nombre d'esprints, acceleracions, frenades, etc i que ens son de gran ajuda per tal de veure com es comporta físicament el jugador dins del terreny de joc. A més a més, ens serveix també per poder prevenir lesions.

En acabar la sessió, tornem a fer tractament a llitera (massatges de descàrrega, estiraments, mobilitat, teràpia manual) per tal de preparar bé al jugador per a la sessió de l'endemà.

Com ajuda la fisioteràpia al futbolista?

Gràcies al coneixement de la fisiologia humana, els fisioterapeutes, podem aplicar diversos mètodes físics per restaurar les disfuncions que van apareixent en el jugador per la idiosincrasia del fútbol. Estem dia a dia amb els futbolistes i és molt gratificant veure com resollem els seus problemes. La pressió que suporten els jugadors és gran, per això el paper dels fisioterapeutes és vital per ells i per donar-los suport tan emocional com físic. Ells són els protagonistes i sense ells la nostra feina no tindria sentit!



| CONSELL ESPORTIU

Consell Esportiu DEL TARRAGONÈS



Des del Consell Esportiu del Tarragonès, amb una singladura de més de quaranta anys fomentant l'esport en edat escolar i l'activitat física per a tothom, podem afirmar que s'ha pogut assolir un desenvolupament exponencial ampliant amb escreix el seu objectiu fundacional, que va ser la creació de la nostra figura per part de la Secretaria General de l'Esport per desenvolupar els seus programes d'esport escolar, principalment els Jocs Esportius Escolars a la comarca.

La nostra figura jurídica, com a entitat privada d'interès públic i social sense afany de lucre i el marc estatutari que en regula, ens ha permès ampliar el ventall d'incidència al territori més enllà dels programes en edat escolar, especialment, dins l'àrea de cohesió social, més concretament, en la dinamització d'activitats per a persones amb discapacitat funcional, un dels nostres majors trets identitaris; la formació de tècnics/es en l'àmbit poliesportiu i la formació permanent del professorat d'Educació Física; i, finalment, també facilitar un ampli servei amb diferents programes d'esport per a tothom; d'activitats en el lleure escolar i per adults; de serveis als ajuntaments, als centres escolars i entitats de la comarca.

Ens movem dins una xarxa transversal que ens permet un plantejament dinàmic i flexible de serveis i que es veu molt reforçada amb la representativitat del territori que també ostenten dins dels nostres òrgans de gestió, l'Assemblea General i la comissió directiva, les quals estan formades per representants dels diferents agents esportius i de l'administració local del Tarragonès: ajuntaments, associacions esportives i clubs; centres escolars i associacions de mares i pares; federacions esportives i Consell Comarcal del Tarragonès. Aquesta implicació al territori es veu reflectida de manera molt testimonial a la nostra convocatòria anual i la corresponent gal·la dels Premis i Beca Avriga Fvscvs.

Aquesta dicotomia amb participació i suport de caràcter públic i privat i els creixents vincles formals de col·laboració que estem subscriuint progressivament amb diferents agents i institucions, ens està facilitant poder continuar creixent; potenciar l'estructura interna; consolidar els nostres programes i generar de nous, sempre amb una vocació de servei i comptant, en un gran nombre d'actuacions, també amb la col·laboració directa d'entitats i de persones que sense la seva implicació, difícilment, podrien dur-se a terme, facilitant així que, cada vegada més, un nombre més gran de persones al Tarragonès puguin gaudir de l'esport i de l'activitat física; i no només en referència al foment de l'esport escolar, sinó també pel que fa a l'esport per a tothom i l'esport adaptat.



EXPERIENCIA NAUTICA



EXCURSIÓN EN BARCO DE 3 HS
Baño con snorkel. Visita desde el mar de la costa de Tgn

BAUTIZOS DE SUBMARINISMO
Sin necesidad de tener titulación

CURSOS Y SALIDAS DE BUCEO
Cursos PADI de iniciación y avanzados

ALQUILER DE BARCOS (5PERS.)
Sin necesidad de tener titulación

MOTOS DE AGUA
Excursiones guiadas



644 759 565



www.mardehielo.es
boat4renttarragona.com



info@mardehielo.es



REIAL CLUB
NAUTIC
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

REIAL CLUB NAUTIC DE TARRAGONA

www.rcntarragona.org

info@rcntarragona.org

Tel. 977 24 03 60



VaDeNAUTICA
ESCUELA DE NAVEGACIÓN

ACADEMIA NÁUTICA

- CURSOS ONLINE
- LICENCIA DE NAVEGACIÓN,
sin examen
- PNB/PER/PATRÓN Y CAPITÁN DE YATE
- GESTORÍA NÁUTICA
- TEAM BUILDING
- LIMPIEZA DE EMBARCACIONES Y MÁS

vadenautica

PUERTO DEPORTIVO DE TARRAGONA

www.vadenautica.com
loli@vadenautica.com
652149349

CERCA DE 20.000 PACIENTES DICEN ADIÓS
A SUS GAFAS Y LENTILLAS GRACIAS A

Clínica Baviera Tarragona

La compañía oftalmológica está presente en
Tarragona desde el año 2000

Actualmente, se estima que más del 80% de los catalanes tiene algún defecto visual, siendo la presbicia y la miopía los más frecuentes. Para solucionar estos problemas de la visión se dispone de la cirugía refractiva, un conjunto de técnicas, tanto láser como con lente intraocular, con las que el paciente logra ver de manera nítida sin depender de gafas o lentillas.

UNA CIRUGÍA CON MÚLTIPLES VENTAJAS

La cirugía refractiva destaca por su eficacia, seguridad y predictibilidad. Las operaciones son sencillas para el paciente, ya que habitualmente se realizan de manera ambulatoria (sin hospitalización), con anestesia tópica (gotas) y el tiempo de recuperación suele ser corto, con un postoperatorio generalmente muy cómodo y llevadero. Clínica Baviera es una compañía oftalmológica que ha sido pionera en este tipo de intervenciones.

En el caso de que el paciente tenga miopía, la técnica más frecuente es la corrección visual por láser, que consiste en la modificación de la curvatura de la córnea para lograr que las imágenes se vean de manera correcta.

En el caso de que el paciente padezca presbicia, lo más habitual es colocar una lente intraocular multifocal. Esto es debido a que la presbicia se produce por la pérdida de la capacidad de enfoque del cristalino ocasionada con la edad, por eso el cristalino envejecido se sustituye por una lente intraocular que devolverá al paciente un buen rango de visión a todas las distancias: próxima (lectura o móvil), intermedia (ordenador) y lejana.

MÁS DE 48.000 PACIENTES ATENDIDOS

Clínica Baviera es una compañía oftalmológica que actualmente dispone de 100 clínicas repartidas por varios países europeos. En Tarragona lleva presente desde el año 2000 y tiene dos clínicas, una en la calle de Pere Martell, 41 de Tarragona y otra en Reus (C/ de Castellvell, 12). En estos 23 años de andadura en Tarragona ha atendido a más de 48.000 pacientes en sus instalaciones y ha hecho posible que cerca de 20.000 personas hayan dejado de depender de gafas y lentillas.

Los centros de Clínica Baviera en Tarragona disponen de unidades de Cirugía Refractiva, Presbicia, Cataratas, Retina, Oftalmología Pediátrica, Estrabismo, Oftalmología General y, también, realizan tratamientos de Cirugía Plástica Ocular. Cuenta con un equipo humano de cerca de 30 profesionales, entre los que destaca su cuadro médico integrado por siete oftalmólogos, los doctores José Luis Ruiz-Tolosa, José Luis Cuadrado, Gladys Mora, Manel García, María Baradad, Fernando Dolz y Maria Esther Santos.

Por otra parte, la clínica de Tarragona ha sido recientemente reformada, lo que ha supuesto un salto cualitativo en la atención a los pacientes, ya que dispone de un nuevo diseño mucho más funcional, cómodo y accesible.



!INFORMA't
900 180 100
www.clinicabaviera.com

Montse Caelles

“ —

Reus és una ciutat d'hoquei... Però també gimnàstica rítmica, patinatge, futbol, tennis... hi ha clubs de la ciutat emblemàtics amb aquestes disciplines.”

Quin tipus d'esdeveniments esportius són els més populars a Reus i com es beneficia la ciutat?

Com a regidora de Promoció de Ciutat és important la percepció que es té a la ciutat de quins són els esdeveniments esportius que més interès desperten. Per tant, contestant a la pregunta, jo diria que n'hi ha un que ara desperta molt d'interès, que és el pàdel.

L'any passat va ser el primer any que vam ser seu oficial del World Pàdel Tour, això va portar un gran interès en l'àmbit de visitants, però també es va fer perquè ens consta la gran afició que hi ha al pàdel a la ciutat.

Una cosa que també hauriem de fer valdre de la ciutat de Reus és que moltes vegades treballem complementant diferents disciplines com l'esport, la solidaritat i la restauració.

Com col·labora Reus Promoció amb els esdeveniments esportius per maximitzar-ne l'import econòmic a la ciutat?

Primer i més rellevant, és tenir una estreta col·laboració amb la Regidoria d'Esports, per poder treballar estratègies conjuntes i per poder aprofitar al màxim la inversió que es fa quan s'aposta per un esdeveniment esportiu. El fet d'actuar de canal i altaveu d'allò que s'està produint a la ciutat fa que la nostra ciutat es conegui a l'exterior.

Un esdeveniment esportiu és una gran oportunitat de donar a conèixer la teva ciutat a diferents públics, llavors, aprofitem donant-los-hi informació de la ciutat, una bossa, un Welcome Pack, punts d'informació turística...

Quan són esdeveniments molts grans, participem fent promoció de la ciutat a través dels seus canals. I també actuem moltes vegades com a patrocinadors.

Els restauradors se n'adonen quan hi ha activitats esportives?

Molt! Per exemple, el World Pàdel Tour és un esport molt social i que convida moltíssim a comen-



tar la jugada, és el tipus de públic que li agrada sortir, socialitzar... amb aquests interessos de *foodies*, de gent que li agrada la gastronomia, tastar vi, el vermut...

Com es beneficia el sector hotelier de la ciutat durant l'esdeveniment?

Normalment, els organitzadors quan planifiquen un esdeveniment esportiu de més d'un dia, es posen en contacte amb els hotels. Així, ens aquella mateixa pàgina d'inscripció a l'esdeveniment els inscrits poden consultar quins serveis se'ls ofereix a la ciutat.

Quins plans té Reus Promoció per continuar promocionant la ciutat com a destinació turística esportiva i consolidar-se com a tal?

D'una banda, continuar col·laborant i establint sinergies amb el departament responsable de la creació d'aquests esdeveniments o amb l'acompanyament amb altres clubs privats de la ciutat.

I de l'altra banda, continuar invertint moltíssim en la promoció i en la facilitació de què es produeixin aquests esdeveniments, tant per agents de la ciutat com per captar-los cap a la ciutat.

Però, també és cert, que tenim una aliança turística amb Salou, Cambrils i la Pineda, per poder complementar l'oferta que ells ja ofereixen com a ciutat.

CLINICA LONDRES
MEDICINA Y CIRUGÍA ESTÉTICA

Primavera en Clínica Londres

Unidad de Salud y
Nutrición Deportiva

Tratamiento médico nutricional
Moldea para pérdida de peso

Desde 105€

Bono Nutrición Deportiva
Plan Nutrición o Plan Intensive

Desde 60€

Llámanos al
977 249 262

o visítanos en

C/ Enric d'Ossó, 2. Tarragona
www.clinicalondres.es

Glúteos y Piernas Up

Renueva tu piel y reduce grasa
y flacidez tisular y muscular

Peeling corporal (1 sesión)
con sales minerales

Musculpt* (5 sesiones)
alta tecnología tonificante

Maderoterapia (5 sesiones)
para grasa localizada

Desde 57€/mes*
o 645€

*Consulta condiciones en tu clínica. Opciones de financiación o pago a plazos directo con tu tarjeta de crédito.

SEGUEIX AL LÍDER I LLOGA EL
TEU COTXE O FURGONETA
*FOLLOW THE LEADER AND RENT
YOUR RENTAL CAR OR VAN*

RENTALK50

RENT A CAR

AV. DE FALSET, 138 · 43206 REUS

rentalk50.com

877 990 298

| C A P A U N R E S T A U R A N T saludable i sostenible

“ —

Ja fa temps que els consumidors trien una alimentació saludable, però cada cop més busquen que també sigui sostenible. Perquè menjar és un plaer, però també un acte de responsabilitat mediambiental i, com a proveïdors d'experiències gastronòmiques, hem de tendir cap a una restauració conscient.

Reducir, reciclar, reutilitzar i reaprofitar són les bases de l'economia circular i també són les R que augmentaran el nostre valor generant el menor impacte ambiental. I és que, al nostre sector, la petjada de carboni que emetem està lligada a múltiples accions directes i indirectes que realitzem; com el producte que escollim, els residus que generem, el malbaratament alimentari que produïm o el transport que utilitzem.

Amb petits canvis en la selecció del producte, la gestió de personal o la cura dels processos, ens podem convertir en model d'inspiració i posicionar el

nostre sector com a referent en la construcció d'un futur més saludable i que millori la qualitat de vida de les persones.

Des de l'àrea de restauració i sostenibilitat de l'AEHT, en col·laboració amb Restorantes Sostenibles, ajudem als nostres socis i sòcies a implementar processos fàcils que els acompanyin en aquest camí col·lectiu cap a la sostenibilitat.

Angel Pérez
Vicepresident de restauració i sostenibilitat de
l'AEHT



!NFORMa't

aeht.es



RD

CLASSES DIRIGIDES

CLASSES

AQUÀTIQUES

BODY-MIND

CARDIOVASCULARS

COREOGRAFIADES

TONIFICACIÓ MUSCULAR

#DIRIGIDESREUSDEPORTIU

REUSDEPORTIU.ORG

Mònica Balsells

PRESIDENTA DEL REUS DEPORTIU PER TERCER MANDAT CONSECUTIU

“ —

Vol ser presidenta per tercer mandat consecutiu. Què li impulsa continuar liderant el projecte?

Des del primer dia que vaig ser elegida presidenta del Reus Deportiu, el meu principal objectiu ha estat i és sanejar-lo econòmicament i renovar les instal·lacions que han envellit amb el pas del temps perquè siguin funcionals per a tots els socis en tots els sentits. En el tema econòmic, el club va presentar resultats positius en l'exercici anterior a la pandèmia. Amb el coronavirus el club va tancar les portes i va perdre un gran nombre de socis, fet que va provocar de nou un retrocés. Actualment, la crisi energètica ens està debilitant de nou amb uns preus desorbitats. Volem solucionar-ho amb alternatives. Tot això em dona forces per continuar liderant el projecte.

Aquestes alternatives passen pel projecte d'auto-sostenibilitat energètica que van aprovar els socis en la darrera Assemblea Extraordinària. És la iniciativa més il·lusionant d'ençà que és presidenta?

Sí, és el projecte més rellevant el qual tirem endavant. Volem que el club sigui 100% autosostenible amb energia solar fotovoltaica. Recentment, hem rebut una subvenció i finançament extern per començar.



Hi està havent una recuperació progressiva de socis després de l'estabilització de la covid-19?

El club tenia 6.366 socis abans de l'arribada de la pandèmia, el març del 2020. Un any després, el març de 2021, en registràvem 3.798, el punt més baix des de soc presidenta. Amb la reobertura de les instal·lacions i a base de promocions hem anat recuperant massa social progressivament. Actualment, el Reus Deportiu té poc més de 5.000 socis i per a mi és un repte aconseguir incrementar aquesta xifra.

Sempre manifestat la importància de fer salut.

Al club oferim fer salut a totes les edats. Hi ha des de cursos per a embarassades i nadons fins a classes dirigides per a la tercera edat, com podrien ser les aquàtiques, tot passant per seccions esportives que inicien l'activitat des de ben petits, o l'espai de gimnàs i càrdio, el qual hi predominen els adolescents i majors d'edat.

Un desig que vulgui que es faci realitat per al Reus Deportiu.

Continuar treballant intensament perquè el Reus Deportiu continuï sent un club esportiu i de salut de referència a Catalunya.



SUMMER CAMP TARRAGONA



CAMPUS ARTÍSTICA



CURSETS INTENSIVS NATACIÓ



CAMPUS TRIATLÓ

vin l'estiu
AL TÀRRACO

  
www.cntarraco.cat

977 232 084
CLUB NATACIÓ TÀRRACO

info@cntarraco.cat
Pg. Torroja 86, 43007 Tarragona



 XARXA SANTA TECLA
Sanitària, Social i Docent
a Tarragona des de 1171

ATENCIÓ A DOMICILI



**La Tecla
a casa**

Tranquil·litat i confiança

Entitat acreditada per la Generalitat de Catalunya

Més de 1.500
famílies ja confien
en nosaltres

INFORMA-TE'N A:

977 259 908

 **680 494 060**

www.lateclaacasa.cat

domicili@xarxatecla.cat



Te
ayudamos
a crecer



MARKETING
comunicación
EVENTOS &
patrocinios

☎ 877 213 112
✉ eventos@bigbp.com
🌐 www.bigbp.com