HAXELIA
Salud preventiva

CATÀLEG DE SERVEIS PER PARTICULARS

El nostre objectiu és millorar i continuar implantant la salut preventiva, donant-te les claus que et permetin detectar, combatre i minimitzar els factors de risc per a la salut mitjançant l'adopció i la pràctica d'hàbits saludables.

Alergo

Haxelia Care

Wellbeing 4 All

ÍNDEX

Salut i nutrició

Fisioteràpia i osteopatia

Activitats físiques

Al·lergologia

Acupuntura

Proves detecció
Covid-19

Teràpia visual

Salut emocional

SALUT I NUTRICIÓ

Portar una alimentació saludable contribueix a millorar la salut i a prevenir una gran quantitat de malalties, a més de protegir-nos de trastorns més comuns com els refredats i la grip, contribuint a una promoció d'hàbits de vida saludables i la pràctica d'activitat física regular.

NUTRICIÓ I DIETÈTICA

Una bona alimentació és fonamental per mantenir una vida saludable. A través de la dieta aconseguim que l'organisme mantingui un bon funcionament i pugui reparar zones deteriorades. Per això és necessari que sigui suficient i equilibrada, cosa que permetrà incorporar a l'organisme els nutrients destinats al seu manteniment, creixement i correcte funcionament.

ESPECIALITATS:

Educació Nutricional: canvi d'hàbits d'alimentació i reeducació alimentària.

Pèrdua de pes: aconseguir el pes ideal amb una alimentació saludable.

Nutrició esportiva: nutrició orientada a la pràctica esportiva i millora del rendiment.

Nutrició de la dona: nutrició en l'embaràs i postpart, nutrició per a la mare lactant i nutrició per a la menopausa.

Nutrició en problemes hormonals: corregir els desequilibris hormonals al cos és el que permetrà perdre pes i mantenir-lo en el temps.

COACHING NUTRICIONAL

Us oferim un programa personalitzat en coaching nutricional que us ajudarà a aconseguir de manera fàcil i efectiva l'objectiu desitjat amb relació a la vostra alimentació.

L'objectiu és crear l'entorn adequat, adoptar una actitud i determinació necessàries per aconseguir adaptar l'alimentació, aconseguint alhora millorar altres aspectes de la persona i de l'estil de vida.

FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA

Activitats relacionades amb la prevenció de lesions, tractament manual del dolor i les patologies musculars, articulars i òssies amb l'objectiu de restablir el funcionament correcte de l'organisme
i la reeducació postural.

FISIOTERÀPIA

El nostre equip de fisioterapeutes us ajudarà a prevenir o tractar qualsevol patologia. Tindran cura de la teva salut a través de tractaments totalment individualitzats que van des de massatges, mobilitzacions, estiraments, punció seca, entre molts altres.

SERVEIS:

- Prevenció de lesions
- Tractament de lesions
- Readaptació esportiva
- Optimització esportiva
- Valoracions funcionals

OSTEOPATIA

Des d'un abordatge holístic i mitjançant l'aplicació de tècniques manuals, promou o recupera l'homeòstasis o l'equilibri mecànic del conjunt dels teixits corporals musculoesquelètics, nerviosos, viscerals, circulatoris, etc.

Aquesta disciplina terapèutica basada en coneixements específics d'anatomia i fisiologia del cos humà intervé en els diferents teixits per normalitzar les funcions alterades.

TRACTAMENTS:

- Disfunció Cranial (Caigudes, Accidents, ATM, migranyes).
- Disfunció Visceral (Problemes intestinals, de digestió, sòl pelvià).
- Disfuncions Estructurals (tendinitis, dolor articular, muscular).
- Malalties metabòliques (Diabetis, autoimmunes, hormonals).

ACTIVITATS FÍSIQUES

Millora la teva salut física contribuint a una promoció d'hàbits de vida saludables i la pràctica d'activitat física regular.

ENTRENAMENT PERSONAL

A Haxelia disposem d'un ampli equip d'entrenadors personals de gran nivell, que us ajudaran a entrenar de la manera més eficaç, segura i motivant.

L'entrenador et proposarà exercicis adaptats a les teves necessitats i objectius perquè a part de posar-te en forma et diverteixis i puguis aconseguir tot allò que et proposis.

ACTIVITATS GRUPALS

L'exercici físic contribueix de manera efectiva a millorar la nostra salut, ja que augmenta el benestar psicològic, millora el nostre estat d'ànim, alleuja ansietat i estrès, et manté en forma i preveu malalties o problemes de salut. A més, disminueix la sensació de fatiga, per la qual cosa la persona es percep més enèrgica, amb més capacitat de treball, i descansa millor.

De forma adaptada a la nostra edat, tots podem incorporar aquest hàbit saludable a la nostra rutina diària, tant si el reprens després d'un temps sense fer cap activitat, com si ho practiques per primera vegada, a Haxelia tenim gran varietat d'activitats per oferir-te:

IOGA

El ioga és un sistema holístic que treballa a tots els plans. En el pla físic, ens fa més conscients dels ritmes i necessitats naturals del cos, enforteix els músculs i els ossos, obre els canals energètics i equilibra els txakres. A nivell mental disminueix l'estrès, afavoreix la concentració, la capacitat de raonament i ens aixeca l'ànim. També ens porta harmonia interior, que moltes vegades ens ajuda a dormir millor.

PILATES

Conjunt d'exercicis la finalitat dels quals és exercitar el cos i la ment mitjançant la seva pràctica, a més de millorar la nostra condició física, augmentant el control dels moviments del cos, la flexibilitat i la concentració mental.

La principal diferència amb la disciplina anterior (ioga) és que el Pilates treballa des del centre, des del tronc. S'enforteix el core -powerhouse- treballant l'abdominal profund amb els beneficis posteriors que proporciona en la disminució del mal d'esquena.

ABDOMINALS HIPOPRESSIVES I CORE

Treball de la musculatura de la faixa abdominal mitjançant diversos exercicis que faciliten el control més gran del cos. Les abdominals hipopressives permeten disminuir la pressió a les cavitats toràcica i abdominal, contribuint a l'enfortiment abdominal i del sòl pelvià.

ESQUENA SANA (MOBILITY)

Activitat orientada a la reeducació postural mitjançant exercicis de consciència corporal. La mala postura es pot convertir fàcilment en un mal hàbit i causar i/o agreujar dolors d'esquena i de coll.

Mantenir un ampli rang de moviment, en estàtic i dinàmic, no només ens farà més saludables al nostre dia a dia, sinó que a més millorarà el nostre rendiment esportiu i previndrà l'aparició de possibles lesions o patologies.

STRETCHING I RELAXACIÓ

Activitat destinada a estirar tots els músculs del cos, millorar l'equilibri, corregir-ne la postura i augmentar el to muscular amb l'objectiu de disminuir els dolors articulars a través d'exercicis suaus que milloren la flexibilitat.

ENTRENAMENT FUNCIONAL (HIIT)

L'entrenament funcional busca l'òptim rendiment muscular a través de la reproducció d'exercicis basats en gestos de la vida quotidiana i la pràctica esportiva. S'utilitza la metodologia High Interval Intensity Training (HIIT) fent les sèries per temps en intervals de 20 a 45 segons.

AL·LERGOLOGIA

Activitat assistencial diària a l'estudi i el tractament de qualsevol patologia d'etiologia al·lèrgica en adults i nens.

AL·LERGOLOGIA

Centre mèdic especialitzat en l'estudi i tractament de qualsevol patologia d'etiologia al·lèrgica. Alergo està format per un grup de professionals sanitaris que, integrats en set unitats específiques, executen una activitat assistencial diària amb un gran rigor científic i amb el màxim nivell humà.

ESPECIALITATS:

- Immunologia clínica
- Patologia oftalmològica
- Dermatitis de contacte i dermatitis professional
- Patologies alimentàries
- Patologies respiratòries
- Immunoteràpia hospitalària per al diagnòstic d'hipersensibilitat a fàrmacs
- Tècniques de provocació en patologia alimentària i test de provocació bronquial

Servei disponible en els nostres centres de:* ***Barcelona, Girona, Lleida, Balaguer, Saragossa i Còrdova*

www.alergo.com

ACUPUNTURA

A les nostres sessions s'aplicaran agulles d'acupuntura a diferents zones del cos combinat amb altres tècniques de medicina tradicional xinesa, per resoldre la patologia del pacient.

Servei disponible en el nostre centre de Barcelona.

ACUPUNTURA

L'acupuntura és una tècnica molt utilitzada a la MTC (medicina tradicional xinesa) per al tractament de nombroses malalties. L'OMS (organització mundial de la salut) avala la seva utilització en nombroses malalties tant com a tractament d'elecció, com en el tractament coadjuvant a altres tècniques de la medicina clàssica. Es fa servir moltíssim en el tractament de símptomes derivats d'algunes malalties i fins i tot per tractar els efectes secundaris que poden provocar alguns medicaments.

Indicacions de l'acupuntura:

- **Malalties digestives:** gastritis, còlon irritable, restrenyiment, diarrees, vòmits, etc.
- **Malalties osteomusculars:** lumbàlgies, dorsàlgies, cervicàlgies, cistàlgies, hèrnies discals, epicondilitis, etc.
- **Malalties reumatològiques:** artrosi, espondilitis, artritis, fibromiàlgies, etc.
- **Malalties neurològiques:** cefalees, migranyes, vertígens, neuràlgia del trigemin, paràlisi facial, etc.
- **Malalties emocionals:** ansietat, depressió, estrès, insomni, etc.
- **Malalties dermatològiques:** herpes zòster, urticària, etc.
- **Malalties ORL:** faringitis, rinitis, sinusitis, Meniere, vertígens, etc.
- **Malalties ginecològiques:** trastorns de la menstruació, alteracions menopausa, etc.
- Tractament de la dependència al tabac i altres substàncies.
- **Malalties metabòliques:** obesitat, etc.

En què consisteix una sessió d'acupuntura?

Primera sessió d'un mínim de 60 minuts, on es fa una història clínica oriental, basada en una entrevista amb el pacient sobre la patologia a tractar i valoració de l'estat general, acompanyat d'una exploració física per fer un diagnòstic segons les bases de la MTC. Posteriorment, es fa el tractament amb acupuntura acompanyat d'altres tècniques (auriculopuntura, moxibustió, electroacupuntura o ventoses) segons les necessitats.

Les sessions posteriors tenen una durada de 30 a 45 min, on es continua el tractament segons l'evolució de la patologia.

ACUPUNTURA

Mecanisme d'acció en el tractament del dolor:

El mecanisme d'acció de l'acupuntura davant del dolor és molt complex i hi ha nombroses ressenyes en revistes mèdiques especialitzades de com funciona.

En resum, té un efecte local provocat pel simple fet de la inserció d'agulles. Provoca una resposta autoimmune local amb augment del flux sanguini a la zona de punció (vasodilatació), que comporta l'arribada de més cèl·lules amb efecte analgèsic i antiinflamatori. Això es tradueix, en la disminució del dolor (analgèsia) i la relaxació muscular (disminució de les contractures).

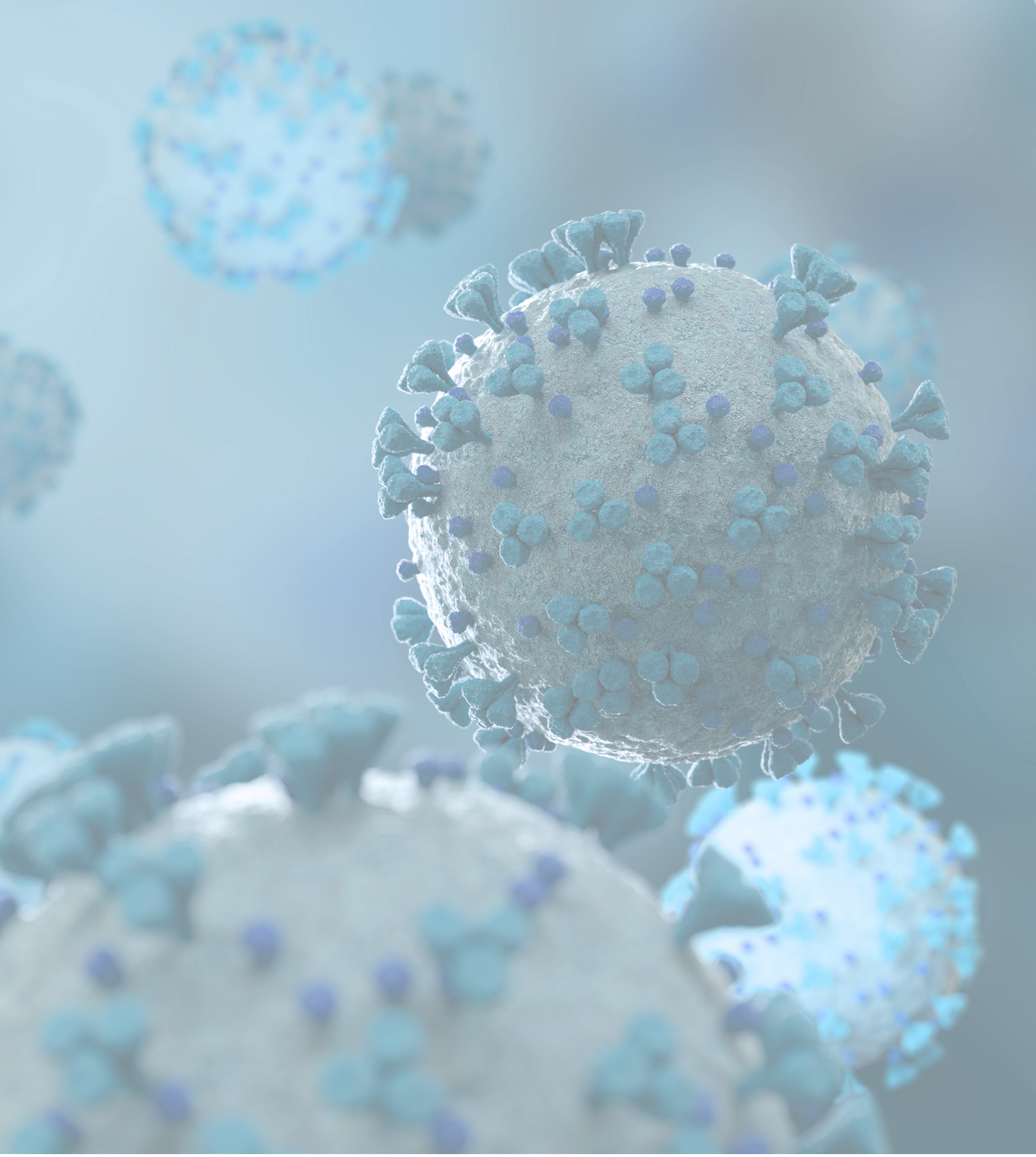
A nivell central provoca un alliberament de neurotransmissors (endorfines, opiacis, ...) que activen les estructures d'inhibició descendent del dolor i potencien l'efecte sedant, analgèsic i antiàlgic.

Freqüència de les sessions i pronòstic del tractament:

La freqüència de les sessions varia segons una patologia aguda o crònica. En general, les malalties cròniques se solen començar amb una sessió setmanal que es pot ampliar a quinzenal o mensual segons l'evolució del tractament. En les malalties agudes, podem arribar a fer de 2 a 3 sessions setmanals que s'espaiessin amb la millora.

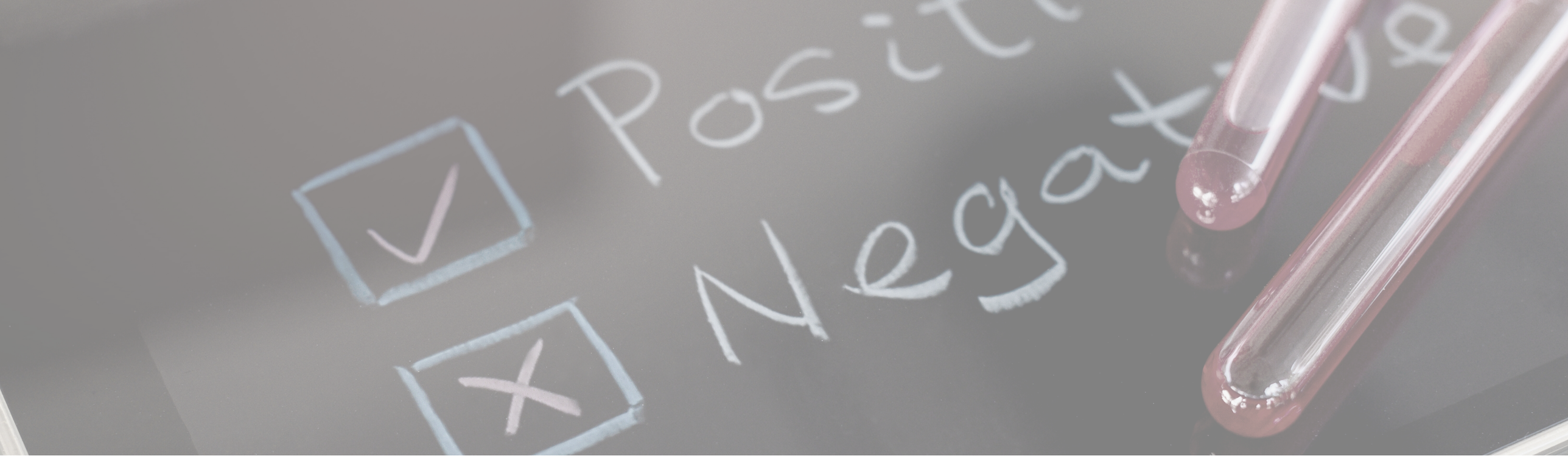
El pronòstic del tractament dependrà de la patologia que cal tractar. Normalment, es pot veure millora a partir de la primera sessió, encara que se sol valorar després de fer unes 6 sessions.

L'acupuntura pot portar a la curació total de la patologia (especialment en malalties agudes), millora del símptoma (dolor) que comporta una millora de la qualitat de vida i de l'estat anímic. En algunes malalties que cursen amb dolor crònic, en millorar el símptoma, el pacient pot disminuir el consum de fàrmacs que a la llarga podrien afectar òrgans com a fetge o ronyó.



PROVES DETECCIÓ COVID-19

Realitzem diferents proves per a la detecció de la COVID-19: test ràpid d'antigen, PCR de saliva, PCR nasofaringi, anticossos i serologia.



TIPUS DE PROVES COVID-19

TEST PCR

El Test PCR detecta si en el moment de la prova ets positiu a Covid-19.
La prova de la PCR ens permet detectar fragments (gens) del virus SARS-CoV-19. Mitjançant la realització de frotis nasal i/o faringi es detecta la presència de virus al pacient. Aquesta prova té les següents característiques:

- **Alta especificitat:** pot diferenciar entre virus molt propers ilogenèticament.
- **Alta sensibilitat:** pot detectar un nombre molt baix de còpies d'ARN del virus presents a la mostra biològica.
- **Precoç:** pot detectar el virus a la primera fase de la infecció.

Resultats en 48 hores.

TEST ANTÍGENS

La prova es realitza mitjançant presa de mostra en mucosa nasofaríngia per personal sanitari.

Resultats en 15 minuts.

TEST SEROLÓGIC

Test Serològic per detectar la immunitat al Virus Covid 19. Aquest test detecta si has passat el virus. Tècnica de laboratori que utilitza la tècnica de l'Enzimoimmunoanàlisi. Mitjançant l'extracció de sang determinada els valors d'anticossos IgA/IgG.

IgA: sensibilitat: 92,56% Especificitat: 92,50%
IgG: sensibilitat: 80% Especificitat: 98,50%

Resultats en 48 hores.

DETECCIÓ D'ANTICOSSOS POST-VACUNACIÓ

Si voleu comprovar l'efectivitat de la vostra vacuna, us oferim la possibilitat de quantificar mitjançant una extracció de sang els BESTRETS IgG SARS-COV-2.

Amb la tècnica utilitzada es detecta un ampli espectre d'anticossos de tipus IgG davant de la proteïna trimèrica espicular (S) del SARS-CoV-2 íntegrament (subunitat S1, incloent RBD i S2).

TERÀPIA VISUAL

Conèixer el punt de partida ocular per plantejar exercicis visuals per millorar-ne la lectura, minimitzar la fatiga muscular i evitar patologies oculars.

TERÀPIA VISUAL

Exàmens visuals complets efectuats per optometristes especialitzades on s'avaluen individualment les habilitats i necessitats visuals. Plantejament d'un pla d'entrenament visual centrat en les debilitats trobades als tests inicials.

BENEFICIS:

- Conèixer les debilitats visuals pròpies.
- Valorar el risc que provoquen les pantalles de visualització de dades.
- Incidir en la salut visual de les persones.
-Millorar les tècniques cervell-visuals per ser més eficients en la lectura de documents.

OBJECTIUS:

- Enfortir la musculatura intrínseca de l'ull que es troba feble.
- Treballar de manera pràctica exercicis visuals.
- Reduir els efectes adversos del risc de pantalles i la fatiga ocular.
- Millorar la lectura de documents.
- Incidir en la reducció de patologies oculars.

METODOLOGÍA:

- Equip de valoració optomètric proporcionat pel professional òptic.
- Valoració individual inicial, pla d'entrenament posterior per grups reduïts de màxim 3 participants.
- Durada valoració inicial individual: 20 minuts.
- Sessions d'entrenament en grups reduïts: 1 hora.

**Som flexibles i podem ajustar-nos a les necessitats de cada client.*

SALUT EMOCIONAL

A Haxelia acompanyem les persones cap a la salut, el benestar emocional, l'actitud positiva i l'eficàcia.

BENESTAR PERSONAL

Integrem un equip multidisciplinari de professionals de la salut, compost per psicòlegs i psiquiatres amb una llarga trajectòria a l'assistència clínica i altament especialitzats a entrenar persones. Optimitzem les vostres habilitats i capacitats, dotant-los de més recursos per prevenir l'ansietat i l'estrès, i per afrontar amb èxit les exigències d'un entorn canviant.

1. COACHING INDIVIDUAL

Un procés de coaching individual et pot guiar i donar suport a quan:

- Perceps que està en perill la teva salut i vols millorar el teu benestar.
- Ets conscient que el teu rendiment està per sota de la teva capacitat i et sents desmotivat.
- Et veus fent moltes coses alhora i no saps dir que no.
- Vols aportar més valor i autoconfiança.

2. SUPORT PSICOLÒGIC I/O EMOCIONAL

Hi ha situacions vitals, esdeveniments potser traumàtics o preocupacions passatgeres que, de vegades, poden dificultar la felicitat personal.

Què oferim?

Assistència Psicològica

· Individual o grupal per a resolució de conflictes.
· Afrontament esdeveniments traumàtics.
· Situacions complexes.
· Alts requeriments emocionals

Orientació Especialitzada

· Problemàtica de caràcter psicològic o psiquiàtric.
· Presencial, telemàtica o en línia.

3. GESTIÓ DEL CANVI INDIVIDUAL

Les persones, per norma general, solen ser reticents als canvis per la inseguretat i la incertesa que generen. La capacitat per saber adaptar-se i gestionar els canvis és un indicador clar de lideratge professional i personal.

Les persones que prenen consciència de la necessitat de canvi organitzacional augmenten el compromís amb l'empresa i amb l'èxit del procés, a més afronten nous reptes.

Una gestió adequada dels sentiments de resistència al canvi és fonamental per evitar conseqüències negatives, com la frustració o l'estrès.

Afronta el canvi mitjançant els nostres processos de coaching individualitzat o mitjançant processos col·lectius a partir de jornades formatives o activitats grupals.

4. REALITAT VIRTUAL APLICADA A LA SALUT EMOCIONAL

- Teràpia Cognitiva amb RV basada en Mindfulness entorns de realitat virtual, vídeos 360 °, píndoles educatives.
- Programa de reducció de l'estrès:

    - Mindfulness córner.
    - Sessions grupals.
    - Programa estructurat i autoaplicat.
    - Derivació a un professional.

5. MEDIACIÓ I NEGOCIACIÓ EN CONFLICTES

La mediació és un procés de negociació mitjançant el qual les diferents parts d'un conflicte intenten resoldre'l per ells mateixos amb l'ajuda d'un tercer imparcial anomenat mediador.

Què ofereix el mediador?

El mediador recull inquietuds, valora estats d'ànim, explica posicions i, en definitiva, ajuda les persones que participen en el procés a trobar una solució al conflicte.

Quins serveis oferim?

Poder assessorar i resoldre els diferents conflictes que puguin aparèixer en els àmbits següents:

- Mediació familiar
- Mediació Escolar
- Mediació Laboral

6. PSICOLOGIA DE LES ADDICCIONS

Reconèixer un problema de conducta associat a l'abús de substàncies, alcohol o altre tipus de conductes no és un camí ràpid i fàcil i sovint va precedit d'un procés de negació que genera tensió i conseqüències greus en la vida de la persona i el seu entorn.

Què oferim?

Un acompanyament ajustat i personalitzat amb el pacient i el seu entorn. El procés de teràpia comença amb una primera entrevista amb el pacient on s'explora la problemàtica, les diferents opcions i es defineix la línia terapèutica a seguir.

Quins són els principals motius de consulta?

- Addiccions a l'alcohol
- Addiccions a substàncies: cocaïna, heroïna, cànnabis, etc.
- Addicció als tranquil·litzants
- Addicció al joc (ludopatia)
- Addicció a les noves tecnologies
- Addicció al tabac
- Addicció comportamental (compres compulsives, sexe, etc.)

ELS NOSTRES CENTRES

ANDALUSIA

CÒRDOVA
C/ Pintora Maruja Mallo, 3 (Metódica)
14011 Còrdova
Tel. 957 764 659

ESTEPONA (MÀLAGA)
Av. Mar y Sierra, bloc 6 baixos
29680 Estepona (Màlaga)
Tel. 952 806 677

ARAGÓ

SARAGOSSA
C/ Andrés Giménez Soler, 9 local
50009 Saragossa
Tel. 976 513 274

MADRID

MADRID
C/ Marqués del Riscal, 1
28010 Madrid
Tel. 917 810 237

MADRID
C/ Zurbano, 29
28010 Madrid
Tel. 913 084 774

CATALUNYA

BARCELONA
C/ de l'Equador, 88-90
08029 Barcelona
Tel. 932 412 256

BALAGUER
C/ Sant Lluís, 4
25600 Balaguer (Lleida)
Tel. 973 674 533

FIGUERES
C/ Empordà, 70
17600 Figueres (Girona)
Tel. 972 503 882

GIRONA
C/ Francesc Ciurana, 8
17002 Girona
Tel. 872 080 554

LLEIDA
C/ Príncep de Viana, 47-49
25004 Lleida
Tel. 973 196 710

REUS
Passeig Prim, 28
42203 Reus (Tarragona)
Tel. 637 442 101

SABADELL
C/ de la Reina Elionor, 60
08205 Sabadell (Barcelona)
Tel. 936 887 404

VILADECANS
Av. Llorenç Puig i Tomàs, 38
08840 Viladecans (Barcelona)
Tel. 936 472 487

CANÀRIES

TENERIFE
tibanez@gsmep.com
Tel. 691 352 983

NORD

BILBAO
C/ Alameda de Mazarredo, 45 Lonja
48009 Bilbao (Biscaia)
Tel. 944 249 419

SANTANDER
C/ Castilla, 1 - 2º dr.
39002 Santander (Cantàbria)
Tel. 942 314 500

GALÍCIA

OLEIROS (A CORUÑA)
Pl. de Agramar, 2 baixos
15172 Perillo, Oleiros (A Coruña)
Tel. 881 916 314

VILALBA (LUGO)
Rúa da Maciñeira, P32 - Pol. Ind. Sete Pontes
27800 Vilalba (Lugo)
Tel. 982 523 238

LLEVANT, LA MANXA I MÚRCIA

ALBACETE
P. I. Campollano, c. A núm. 6 nau 7
02007 Albacete
Tel. 967 592 905

ALACANT
C/ Club de Fútbol Hércules s/n
03008 Alacant
Tel. 965 130 567

ELDA
C/ Grecia 72-A, Nau B - Pol. Ind. Campo Alto
03600 Elda (Alacant)
Tel. 966 449 486

ONTINYENT
Av. Albaida, 1-3 baixos
46870 Ontinyent (València)
Tel. 962 389 763

TORRE-PACHECO (MÚRCIA)
Av. Juan Carlos I, 62A
30700 Torre-Pacheco (Múrcia)
Tel. 868 043 215

UTIEL
C/ Merced, 6 baixos
46300 Utiel (València)
Tel. 962 172 213

VALÈNCIA
Av. Tamarindos, 21
46015 València
Tel. 963 384 860

HAXELIA
Salud preventiva

COMENÇA A CUIDAR-TE!

Una actitud saludable és contagiosa. Però no esperis a contraure-la d'un altre.

Sigues un portador.

(Tom Stoppard)

Alergo

Haxelia Care

Wellbeing 4 All