

interés mutuo

junio 2026



boletín de MGC Mutua

Una visión
integral
para cuidar
a las personas



La Mutua de los Mutualistas

Sumario



Una visión integral para cuidar a las personas

Pag. 3



Las molestias y lesiones típicas del verano: cómo evitarlas cuando de repente nos activamos más

Pag. 4



Odontopediatría: cuidar la sonrisa de los más pequeños desde el principio

Pag. 6



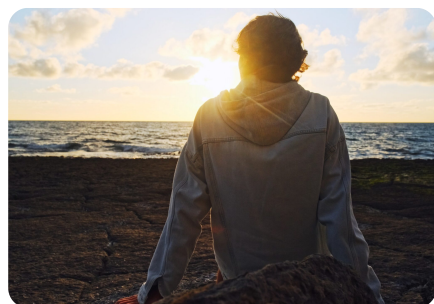
Seguro de vida: quién se lo tendría que plantear y por qué a menudo lo dejamos para más adelante

Pag. 7



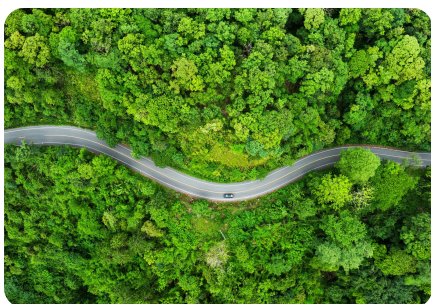
El nuevo Hospital Vithas Barcelona se incorpora al cuadro médico de MGC Mutua

Pag. 9



Pequeñas cosas que convierten el verano en verano. Y el arte de aburrirse un poco, sin culpa

Pag. 11



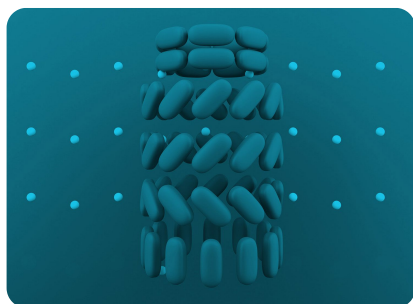
Antes de viajar: coberturas que conviene recordar

Pag. 12



La fuerza de la solidaridad: Más de 194.000 grullas de papel se convierten en 50.000€ para la investigación biomédica

Pag. 13



Recopilatorio de noticias

Pag. 15

Una visión integral para cuidar a las personas



Hablar de salud es hablar de tranquilidad, de acompañamiento y de confianza. Las personas y las familias necesitan sentir que, ante cualquier situación, tienen al lado una entidad próxima, solvente y capaz de acompañarlas a lo largo del tiempo.

En MGC Mutua siempre hemos entendido la salud desde una mirada humana y próxima. Esta manera de hacer, basada en la atención personalizada, la calidad asistencial y la libertad de elección, continúa siendo nuestra esencia y lo que define nuestra relación con los mutualistas.

Pero la realidad evoluciona, y también lo hacen las necesidades de las personas. Por eso, hoy el Grupo MGC es más que una aseguradora: es un conjunto de servicios y activos que se complementan para ofrecer una respuesta más amplia, coordinada y útil. A través de la Fundación MGC impulsamos iniciativas y servicios vinculados a la salud y al bienestar. Contamos también con activos asistenciales propios, como el Centro Médico MGC y Epsilon Physio, especializado en rehabilitación, fisioterapia y medicina del deporte, así como con varios consultorios médicos en nuestras oficinas en toda Cataluña.

Esta visión integral incorpora también la Clínica Belodonte, centro odontológico del Grupo MGC, CA Life, entidad del Grupo especializada en seguros de vida, y MGC Correduría de Seguros y Reaseguros, que nos permite ofrecer asesoramiento y soluciones complementarias en ámbitos como el hogar, el automóvil y otros muchos seguros pensados para adaptarse a las necesidades específicas de cada familia. Todas estas entidades comparten una misma manera de entender el acompañamiento a las personas.

Esta evolución nos permite estar junto a nuestros mutualistas, no solo en el ámbito de la salud, sino también en aspectos vinculados a la previsión, la protección familiar, el bienestar y la seguridad financiera y patrimonial. Siempre desde una mirada próxima, responsable y coherente con cada etapa de la vida.

En un momento en que muchas organizaciones tienden a despersonalizar la relación con los clientes, nosotros queremos continuar reforzando justo lo contrario: la proximidad, la escucha y la capacidad de acompañar cada persona de una manera próxima y responsable. Creemos que este es, hoy más que nunca, un valor diferencial.

En definitiva, esta vocación de servicio es la que nos impulsa a continuar evolucionando, integrar nuevos servicios y nuevas capacidades sin perder aquello que nos ha definido siempre: el compromiso con las personas, la confianza y la voluntad de estar al lado de nuestros mutualistas en cada etapa de su vida.

Xavier Plana
Director general

Las molestias y lesiones típicas del verano: cómo evitarlas cuando de repente nos activamos más



Con la llegada del buen tiempo, muchas personas cambian de repente sus hábitos: andan más, hacen excursiones, juegan a pádel, nadan, corren o pasan más horas activas con la familia. Este aumento repentino de actividad, a menudo después de meses de rutina más sedentaria, puede provocar molestias y lesiones. Hablamos con **Daniel Giménez, fisioterapeuta de Epsilon Physio**, para entender cuáles son los problemas más habituales del verano, cómo podemos prevenirlos y cuándo conviene consultar a un profesional.

- **¿Por qué en verano aparecen tantas molestias físicas o pequeñas lesiones en personas que el resto del año no suelen tenerlas?**

Con la llegada del buen tiempo, aumentan las ganas de realizar más actividades, pero el cuerpo no siempre está preparado. A menudo, el problema es que existe un incremento de actividad, a la que el cuerpo no está acostumbrado y esto suele traducirse en unos desequilibrios musculares y una mala adaptación de cargas.

1.

- **¿Cuál es el error más habitual que cometemos cuando, con la llegada del buen tiempo o las vacaciones, nos activamos de repente?**

El principal error es no generar una adaptación previa. Normalmente, cuando se genera un desequilibrio entre las demandas y capacidades que el tejido puede tolerar, acaba derivando en una lesión.

- **¿Cuáles son las molestias o lesiones más típicas que acostumbráis a ver en verano en la consulta?**

Desde nuestra experiencia, encontramos un amplio abanico de patologías. Encontramos muchas tendinopatías y sobrecargas musculares, especialmente en hombros y lumbares, sin embargo, encontramos mucha incidencia en fascitis plantares, a menudo derivadas de un cambio en el calzado.

- **¿Cómo podemos distinguir una simple sobrecarga de una lesión que requiere de atención médica o de tratamiento?**

Normalmente, la forma de diferenciar el tipo de lesión es evaluando los síntomas que presenta el paciente. En el caso de una sobrecarga, acostumbramos a notar una sensación de aumento del tono muscular, fatiga o incluso molestias, una vez finalizada la actividad. Por otra parte, las lesiones musculares presentan otra sintomatología, como puede ser una impotencia funcional en el mismo momento o al finalizar la actividad, dolor más intenso que persiste en el tiempo, sensación de inflamación y pérdida de fuerza o de movilidad.

- **Muchas personas pasan de hacer poca actividad a querer aprovecharlo todo en pocos días. ¿Qué impacto tiene este cambio repentino sobre el cuerpo?**

El cuerpo necesita una adaptación progresiva y natural a las cargas a las que se somete y cuando las incrementamos rápidamente, existen más probabilidades de que puedan aparecer posibles lesiones ya que los tejidos, como los músculos, los tendones, los ligamentos o los cartílagos, no son capaces de tolerar el aumento de las cargas.

- **¿Qué recomendaría a alguien que quiere reanudar la actividad física en verano después de una temporada con poca rutina deportiva?**

El punto clave está en la progresión; no existen fórmulas mágicas. Es preferible empezar poco a poco y escuchar a nuestro cuerpo; siempre es mejor la constancia que no la intensidad. Se puede reanudar la actividad física sin problemas, pero siempre respetando los tempos.

- **¿Qué tres consejos básicos daríais para prevenir lesiones o molestias durante el verano?**

Los tres consejos que daría serían:

- Hacer un buen calentamiento, preparar el cuerpo para la actividad posterior.
 - Gestión de cargas y vigilar la intensidad.
 - Respetar el descanso y mantenerse bien hidratado.
- **Desde vuestra experiencia en Epsilon Physio, ¿qué tipo de acompañamiento ofrecéis para que la recuperación sea efectiva y segura?**

En **Epsilon Physio** apostamos por un trato personalizado y cercano. Entendemos que cada persona y cada lesión son diferentes, por eso valoramos cada caso de forma individual para poder encontrar el origen del problema. Nuestro objetivo no es sólo aliviar el dolor, sino ayudar al paciente a recuperarse bien, volviendo a su actividad con seguridad y prevenir futuras recaídas.

Odontopediatria: cuidar la sonrisa de los más pequeños desde el principio



La salud bucodental infantil es muy importante desde las primeras etapas de vida. A pesar de que a veces se piensa que los dientes de leche no requieren tanta atención porque son temporales, la realidad es que tienen un papel fundamental en el desarrollo del niño.

La odontopediatria es la rama de la odontología especializada en el cuidado de la salud bucodental de los niños y de los adolescentes. No solo trata problemas como las caries, sino que también ayuda a prevenirlos y acompaña las familias en la adquisición de buenos hábitos de higiene oral.

Los dientes de leche son esenciales para masticar bien, hablar correctamente y mantener el espacio adecuado para que los dientes definitivos salgan en buena posición. Por eso, es importante cuidarlos y hacer revisiones periódicas, aunque no haya molestias aparentes.

La primera visita al dentista no se debería de hacer solo cuando aparece un problema. Hacer un primer control a tiempo permite detectar posibles alteraciones, resolver dudas y ayudar al niño a familiarizarse con el entorno dental de una manera natural y positiva.

Además, la odontopediatria pone mucho el acento en la prevención. Una buena higiene oral, una alimentación equilibrada y el seguimiento profesional adecuado pueden evitar muchos problemas futuros y favorecer una buena relación del niño con el cuidado de su salud bucodental. Cuidar la sonrisa de los más pequeños desde el principio es una manera de invertir en salud, bienestar y calidad de vida.

En la Clínica Belodonte, el centro de odontología de MGC Mutua, entendemos la odontopediatria como una atención próxima, preventiva y adaptada a cada niño, para ayudarlos a crecer con una sonrisa sana desde muy pequeños.

Seguro de vida: quién se lo tendría que plantear y por qué a menudo lo dejamos para más adelante



Cuando pensamos en protegernos, acostumbramos a priorizar la salud, el hogar o el coche. En cambio, hay una protección esencial que muchas veces dejamos para más adelante: el seguro de vida.

Quizás porque es un tema que cuesta abordar. Quizás porque tendemos a pensar que “ya nos lo miraremos más adelante”. Pero la realidad es que aquello que no prevemos es, a menudo, lo que más puede afectar a la estabilidad económica de una familia.

El seguro de vida está pensado para ofrecer protección económica en caso de defunción y, según la póliza, también ante otras situaciones graves. Es una manera de cuidar a las personas que dependen de nosotros y de anticiparnos a escenarios inesperados.

¿Quién se lo tendría que plantear?

Sobre todo, las personas con responsabilidades familiares o económicas: quién tiene hijos, una hipoteca, una pareja que depende parcialmente de sus ingresos o una situación personal en que una ausencia repentina podría tener un impacto importante.

Más que una cuestión de edad, es una cuestión de responsabilidad y de previsión, de pensar qué efecto tendría nuestra ausencia en las personas que tenemos más cerca.

¿Por qué lo dejamos para más adelante?

Porque parece que todavía hay tiempo, porque no es un tema cómodo y porque a menudo lo percibimos como una decisión lejana. Pero, justamente, es cuando empezamos a construir un proyecto de vida o a asumir compromisos importantes cuando tiene más sentido planteárselo.

Contratar un seguro de vida no es solo una decisión económica. También es una manera de planificar con responsabilidad y de aportar tranquilidad a quienes más nos importan.

Pensar en ello a tiempo es, en el fondo, una manera de proteger el futuro con más serenidad.

Un riesgo que a menudo se olvida: la incapacidad profesional y la continuidad del negocio

Tendemos a asociar el seguro de vida únicamente con la muerte, pero hay un escenario igual de real y a menudo más inmediato: quedar imposibilitado para ejercer la profesión a causa de una enfermedad o de un accidente.

Para un trabajador por cuenta propia, un profesional liberal o un empresario, una incapacidad profesional no es solo una cuestión de salud. Significa que los ingresos se paran, pero los gastos fijos —alquileres, préstamos, nóminas, suministros— continúan. El negocio que se ha construido durante años puede quedar desprotegido de un día para otro, sin que haya nadie que asegure su continuidad ni que cubra el vacío económico que se genera.

Esta desprotección es especialmente crítica porque la mayoría de personas no disponen de un fondo de reserva suficiente para hacer frente a una situación prolongada de inactividad forzada. Y las prestaciones públicas, cuando existen, a menudo cubren solo una parte de los ingresos reales. Por ello, plantearse una cobertura específica para la incapacidad profesional —que garantice una renta mientras dure la situación y que permita mantener la actividad del negocio— es una decisión de gestión tan importante como cualquier otra inversión empresarial.

El nuevo Hospital Vithas Barcelona se incorpora al cuadro médico de MGC Mutua



En MGC Mutua el bienestar de nuestros mutualistas es nuestra razón de ser. Por eso, trabajamos constantemente para mejorar los recursos sanitarios que ponemos a su alcance. Hoy estamos muy contentos de anunciar un paso clave en este camino: el nuevo **Hospital Vithas Barcelona** ya forma parte del cuadro médico de MGC Mutua.

Esta incorporación no es solo una nueva dirección en nuestro listado; es un refuerzo sustancial de nuestra apuesta por ofrecer una asistencia sanitaria privada de máxima calidad y confianza. Con este acuerdo ponemos a disposición de los mutualistas un hospital de referencia que combina, como nosotros, la tecnología más avanzada con un trato próximo, humano y personalizado.

¿Qué supone esta nueva alianza?

La inclusión del Hospital Vithas Barcelona a nuestro cuadro médico representa un salto cualitativo para todos nuestros mutualistas, especialmente para aquellos que residen o se desplazan al área metropolitana de Barcelona. Entre sus puntos fuertes destacamos:

- Un hospital de referencia: una infraestructura moderna de 39.000 m² pensada para su comodidad y recuperación.
- Tecnología de vanguardia: acceso a instalaciones y equipos de última generación para diagnósticos y tratamientos de precisión.
- Curas completas: cuenta con 160 habitaciones individuales, urgencias 24 horas para adultos y niños, 60 consultas externas y 14 quirófanos.
- Ubicación privilegiada: situado en Esplugues de Llobregat, con excelentes conexiones, facilita el acceso desde Barcelona y los municipios del alrededor.

En MGC Mutua creemos en una medicina que pone las personas en el centro. Apostamos por una asistencia que humaniza los adelantos técnicos y los pone al servicio de un bienestar integral. La incorporación de este hospital de prestigio es una prueba más de este compromiso, reafirmando nuestra misión de garantizar siempre a nuestros mutualistas:

- La confianza de estar en las mejores manos.
- Un cuadro médico de primer nivel.
- Una atención basada en la excelencia clínica.
- La proximidad y el seguimiento personalizado.

Pequeñas cosas que convierten el verano en verano. Y el arte de aburrirse un poco, sin culpa



El verano no siempre necesita grandes planes para sentirse como verano. A veces basta con pequeñas cosas: las ventanas abiertas a primera hora, una siesta corta, una cena que se alarga, el ruido del ventilador, el olor de crema solar o aquella sensación de que, durante unos días, el tiempo afloja un poco.

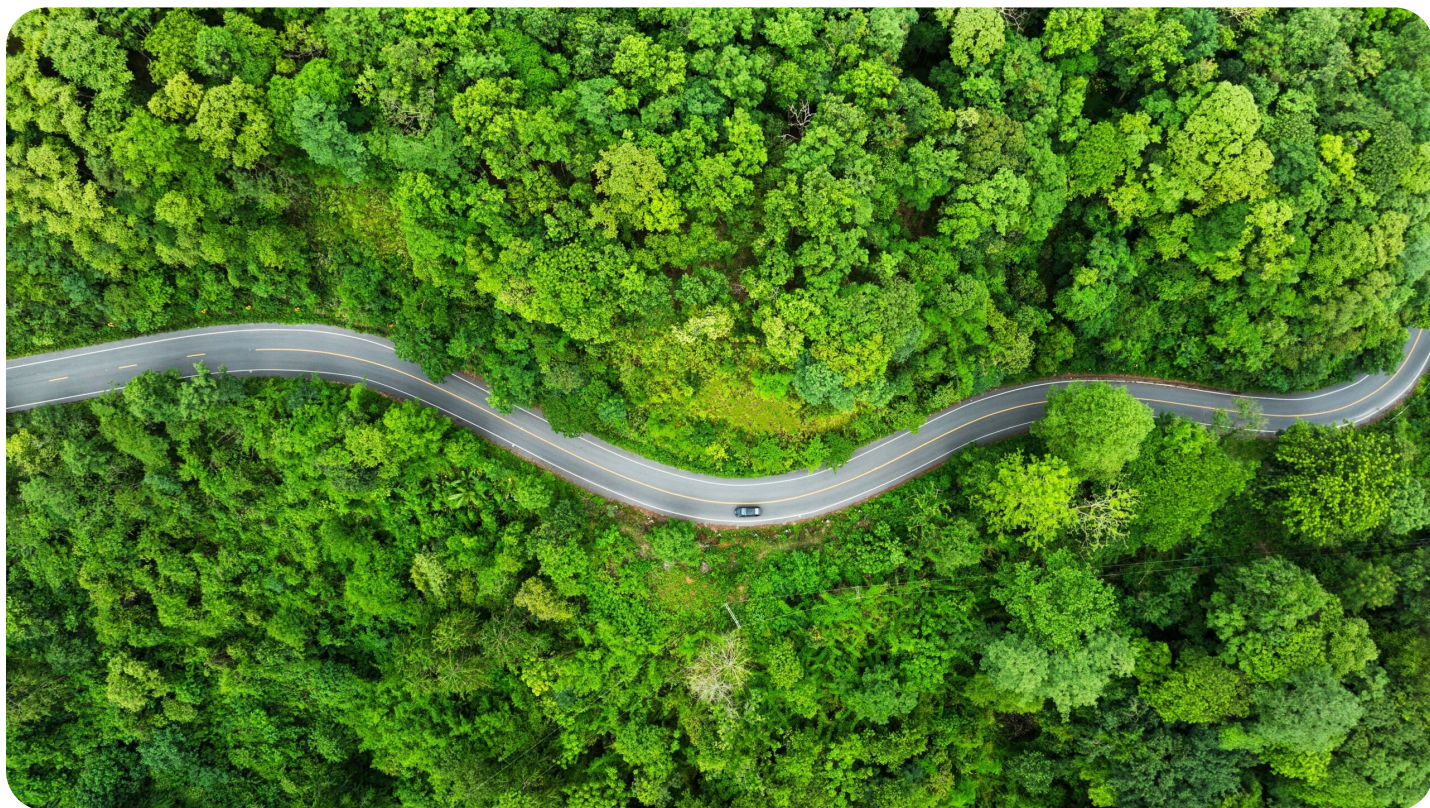
Quizás una de las grandes virtudes del verano es esta: recordarnos que no todo tiene que ser útil, intenso o productivo. Que también hay valor en aquello pequeño, en los momentos sin prisa y en los días que no están llenos de cosas, pero sí de una cierta calma.

En este contexto, hay una idea que a menudo nos cuesta aceptar: aburrirnos un poco. Durante el resto del año, parece que lo tengamos que llenar todo. Las horas, los silencios, los fines de semana. Pero el verano también puede ser una oportunidad para bajar el ritmo y tolerar estos espacios vacíos sin sentir que estamos perdiendo el tiempo.

Porque aburrirse un poco no es fracasar ni desaprovechar el día. A veces es justo lo contrario: es dar aire a la cabeza, dejar espacio para descansar, observar, pensar o simplemente no hacer nada urgente.

Quizás por eso el verano continúa teniendo alguna cosa especial. No solo por lo que hacemos, sino también por lo que nos permite no hacer. Por las pequeñas cosas, por la calma y por aquella sensación, aunque sea breve, que no hay que llenarlo todo para que un día sea un buen día.

Antes de viajar: coberturas que conviene recordar



Antes de iniciar un viaje, es habitual revisar la documentación, las reservas, el equipaje o el itinerario previsto. Aun así, también es recomendable comprobar con antelación qué coberturas de asistencia tenemos contratadas y en qué circunstancias se pueden activar.

Durante un desplazamiento pueden producirse incidencias diversas, como una urgencia médica, una hospitalización, una incidencia con el equipaje o un cambio repentino en las condiciones del viaje. En estos casos, disponer de una cobertura de asistencia en viaje puede ser determinante, tanto por la atención recibida como por la gestión de la situación.

Por este motivo, antes de irse conviene verificar aspectos como el ámbito territorial de la cobertura, los límites económicos previstos, las prestaciones incluidas y el procedimiento de contacto o activación en caso de incidencia. También es importante tener presente si hay condicionantes vinculados a la duración de la estancia o al país de destino.

Este tipo de revisión previa permite viajar con una información más clara y con una capacidad de respuesta mejor ante un imprevisto. Porque, más allá de la planificación del trayecto, viajar con tranquilidad también implica conocer con precisión qué asistencia tenemos disponible y como utilizarla si es necesario.

En este sentido, hay que recordar que, por el hecho de tener contratado un seguro de salud de MGC Mutua con hospitalización, ya se dispone de la cobertura de asistencia en viaje, con validez en todo el mundo a partir de 30 km de la residencia habitual. Esta cobertura incluye, entre otros, gastos de asistencia médica de urgencia, asistencia odontológica urgente en el extranjero, transporte o repatriación sanitaria, retorno anticipado por motivos graves, apoyo en caso de hospitalización prolongada, investigación y transporte del equipaje en caso de robo, adelanto de fondos en el extranjero y defensa jurídica automovilística fuera del país.

La fuerza de la solidaridad: Más de 194.000 grullas de papel se convierten en 50.000€ para la investigación biomédica



Un año más, la iniciativa “1 origami, 1 euro” de la Fundación MGC ha movilizado a miles de personas, escuelas y entidades de toda Catalunya para transformar un gesto simbólico en un apoyo real para la ciencia.

Este año, la iniciativa solidaria “1 origami, 1 euro” ha vuelto a demostrar hasta dónde puede llegar la fuerza de la solidaridad compartida. Lo que empezó como una tradición japonesa para desear salud y bienestar, se ha consolidado en nuestra comunidad como una de las acciones colectivas más emocionantes y con más impacto social.

Una participación de récord

Gracias a la implicación entusiasta de más de 64.000 participantes, hemos conseguido reunir la impresionante cifra de más de 194.000 grullas de papel. Este éxito ha sido posible gracias al trabajo conjunto de alumnos de 220 escuelas, asociaciones y muchas personas que, a título individual, han aportado su granito de arena.

Cada origami representa mucho más que papel: es tiempo, implicación y valores compartidos. Es una pequeña acción que, sumada a miles de otras, genera un impacto real en la vida de las personas y en el futuro de nuestra sociedad.

Destino de la donación: Apoyo directo a la investigación

Como resultado de este esfuerzo colectivo, la Fundación MGC ha realizado un donativo de 50.000€, que se distribuirá entre las entidades de investigación biomédica:

- **Fundació La Marató de TV3:** Recibirá el 44,2% de los fondos para potenciar sus proyectos de investigación.
- **IDIBAPS** (Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer): Recibirá el 32,9%.
- **IRB Barcelona** (Instituto de Investigación Biomédica): Recibirá el 22,9%.

Un gesto lleno de significado

Desde la revista *Interés Mutuo* y la Fundación MGC, queremos agradecer a todo el mundo que ha participado en esta oleada de solidaridad. Cada grulla que nos habéis hecho llegar es un gesto lleno de significado que nos ayuda a seguir avanzando en nuestra misión: fomentar la salud y dar soporte a la investigación científica de primer nivel.

¡Gracias por hacer crecer este proyecto un año más!

Recopilatorio de noticias

MGC Mutua reafirma su compromiso social al II Encuentro de Patrocinadores de la UE Olot



MGC Mutua participó el pasado 12 de marzo en el **II Encuentro de Patrocinadores y Entidades Sociales de la UE Olot**, celebrado en la Finca Las Bidas de Royalverd. Durante el acto, el presidente de la entidad, **Daniel Redondo**, agradeció la oportunidad de formar parte de un proyecto que une el deporte con los valores y el vínculo con la comunidad.

Por su parte, **Enric Vila**, director comercial de la mutua y vicepresidente del Área de Promoción Económica del club, destacó la tarea imprescindible de las entidades sociales por su impacto real en la sociedad. Con esta colaboración, MGC Mutua demuestra una vez más su filosofía de estar al lado del territorio y de las personas.

La apuesta por la innovación de MGC Mutua llega a las aulas de ESADE



Enric Vila, director comercial de la mutua, ha participado, por segundo año consecutivo, como directivo invitado en la **ESADE Executive Education**. Ante los alumnos del Executive Master of Operations & Innovation, Vila compartió su experiencia de reinversión profesional y analizó el modelo de negocio de la entidad.

Durante la sesión, se hizo hincapié en cómo MGC Mutua sitúa al **mutualista en el centro** de su estrategia, apostando decididamente por la digitalización y la inteligencia artificial sin perder la proximidad que la define. La experiencia, coordinada por el profesor Juan Ignacio Moreu, permitió intercambiar reflexiones sobre el crecimiento y la gestión del cambio en el sector asegurador.

Renovación de la alianza estratégica con el Colegio de Mediadores de A Coruña



MGC Mutua ha renovado su acuerdo de colaboración con el **Colegio de Mediadores de Seguros de A Coruña**, consolidando así su presencia en Galicia y su apoyo al canal mediador. La alianza garantiza a los colegiados el acceso a productos competitivos, condiciones preferentes y apoyo constante en formación y desarrollo profesional.

En el acto de firma participaron **Vanesa Herrero**, responsable del Canal Mediación, y **José Carlos Valdés**, director de Negocio en Galicia, Asturias, León y Zamora de MGC Mutua y CA Life, acompañados por el presidente del Colegio, **Juan Manuel Sánchez-Albornoz**. Según destacó Herrero, esta renovación reafirma la confianza mutua y la visión compartida entre la entidad y los mediadores como pieza clave del servicio a las familias.

Somos la mejor aseguradora de salud 2025*

Nerea Pozo
Mutualista de MGC Mutua

Coberturas destacadas:**

- Cirugía de la refracción ocular
 - Cirugía láser para múltiples indicaciones
 - Libre elección de especialista en ginecología y pediatría
- ¡Y mucho más!

 **MGC** *mutua*
La **Mutua** de los **Mutualistas**

*Premio "Compromiso con el cuidado de la salud como mejor aseguradora 2025". Premios Activos Empresariales. Prensa Ibérica.

** Contenido referente al seguro de salud A-S Total y de carácter estrictamente informativo. El alcance y la cobertura del seguro vienen determinados por las condiciones generales correspondientes y por las condiciones particulares existentes en cada caso.