

interès mutu

desembre 2025

 **MGC** *mútua*

butlletí d'MGC Mútua



Premiada
com la millor
asseguradora
de salut 2025

Sumari



El reconeixement a un compromís: tenir cura de les persones

Pag. 4



MGC Mútua, reconeguda com la millor asseguradora de salut del 2025 per Prensa Ibérica

Pag. 5

Valoració d'entitats d'assegurança lliure

Rànquim d'entitats asseguradores (satisfacció global)

ENTITAT	Valoració mitjana
ASISTENCIA SANITARIA COLEGIAL	7.68
MGC Mútua (MÚTUA GENERAL DE CATALUNYA)	7.21
ADELAS SegurCatala	5.97
ISAL (INDEPENDIA)	5.97
HNA, SC / HNA	5.78
MAPFRE SALUD	5.68
AGRUPACIO / ATLANTIS - Tercerose Impulso	5.67
AXA	5.47
DIK Salut	5.35
CGIMA Hoaficare	5.31
DIVINA PASTORA - CATALUNYA	4.84
CEBIMM	4.64
CASER Grupo Horesta	4.68
SANITAS	4.20
AEON (Labor Mutual La Sanitaria)	3.42
ADIA	3.12

Significat

Font: Círculo. MGC Mútua de les dades de 2025

MGC Mútua, entre les asseguradores més ben valorades pels metges a Catalunya

Pag. 6



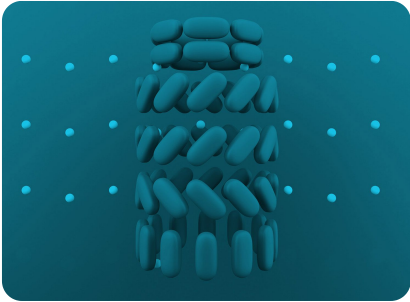
Una campanya que ens apropa: MGC Mútua torna als mitjans de comunicació per a reforçar el seu compromís amb les persones

Pag. 8



Físio Virtual, la nova eina digital per cuidar-te des de casa

Pag. 10



Recull de notícies

Pag. 11



Entrevista a la doctora Conxita Closa, directora mèdica d'Epsilon Physio

Pag. 19



MGC Mútua i Simfonova: compartint cultura, emocions i valors

Pag. 21



Cuidar a qui lidera: Fundació MGC impulsa la primera eina per detectar el burnout entre empresaris

Pag. 22



La Fundació MGC impulsa una nova edició de “1 origami, 1 euro”

Pag. 24



Implants dentals: tornar a somriure amb confiança

Pag. 25



Gaudeix del Nadal sense excessos: com tenir cura de l'alimentació durant les festes

Pag. 27



La creativitat dels més petits inspira la Postal de Nadal 2025 de MGC Mútua

Pag. 29

El reconeixement a un compromís: tenir cura de les persones



Perquè tenir cura no és només atendre una necessitat de salut: és acompanyar, escoltar i oferir solucions que realment millorin la vida de les persones. Aquest reconeixement reforça el nostre propòsit de continuar treballant per oferir una cobertura sanitària que inspire confiança, benestar i tranquil·litat als nostres mutualistes.

Seguirem avançant amb aquesta convicció: innovant amb responsabilitat, millorant els nostres serveis i reforçant cada dia el compromís que dóna sentit a la nostra raó de ser.

“La combinació entre persones i tecnologia és clau, però la tecnologia ha d’estar sempre al servei de les persones”

Xavier Plana
Director general

El passat 30 d’octubre, MGC Mútua va ser reconeguda amb el premi **“Compromiso con el cuidado de la salud como mejor aseguradora 2025”** en el marc dels **I Premis Activos Empresariales**, organitzats per Prensa Ibérica. L’acte de lliurament, celebrat a l’Hotel Intercontinental de Madrid, va reunir a destacades empreses i institucions que treballen per un model empresarial més sostenible, innovador i centrat a les persones.

Aquest guardó reconeix la tasca de MGC Mútua en la **promoció del benestar i la salut dels seus mutualistes**, així com la seva **contribució a la transformació del sector assegurador**, impulsant un model mutualista que posa al centre la proximitat, la confiança i l’atenció personalitzada.

Rebre aquest premi és un motiu d’orgull per a tota l’organització, perquè simbolitza allò que som i el que volem continuar sent: **una Mútua que té cura de les persones amb rigor, proximitat i compromís**. A MGC Mútua creiem fermament que el mutualisme és una resposta actual i necessària, una manera d’entendre la salut i l’assegurança basada en la col·laboració i el valor compartit.

Durant la cerimònia, en recollir el guardó, vaig voler destacar la importància de mantenir l’equilibri entre **tecnologia i humanitat**. La intel·ligència artificial i els models predictius són eines que ja formen part del present i del futur, però s’han d’usar sempre amb una premissa clara: la tecnologia només té sentit quan **està al servei de les persones**.

MGC Mútua, reconeguda com la millor asseguradora de salut del 2025 per Prensa Ibérica



Aquest guardó també pertany als nostres **mutualistes**, que confien cada dia en nosaltres i ens inspiren a continuar avançant cap a una salut més propera, innovadora i accessible.

En paraules del nostre equip: “Aquest premi no només reconeix el que fem, sinó com ho fem: amb rigor, amb empatia i amb la convicció que tenir cura de la salut és tenir cura del més important”.

Continuem avançant amb un propòsit clar: **ser la mútua de referència per als que busquen tranquil·litat, confiança i excel·lència en la cura de la salut.**

A MGC Mútua celebrem un nou reconeixement que ens omple d'orgull i ens impulsa a seguir cuidant la salut de les persones amb la mateixa vocació de servei que ens defineix des de fa més de quatre dècades.

A la **I Edició dels Premios Activos Empresariales**, organitzats per **Prensa Ibérica**, hem rebut el guardó “**Compromiso con el cuidado de la salud como mejor aseguradora 2025**”, un reconeixement que premia la nostra dedicació a la qualitat assistencial, la innovació en serveis i l'atenció propera als nostres mutualistes.

Aquest premi ens arriba de la mà d'un dels grups de comunicació més importants d'Espanya, Prensa Ibérica, editor de capçaleres de referència com El Periódico de Catalunya, Diari de Girona, Faro de Vigo, Diario de Mallorca, El Correo Gallego, Sport o Regió7, entre d'altres. El seu objectiu, amb aquests guardons, és destacar les empreses que lideren el progrés econòmic i social a través de l'excel·lència, la sostenibilitat i el compromís amb les persones.

Rebre aquest reconeixement suposa un suport a l'esforç col·lectiu de tots els que formem part de **MGC Mútua** -professionals sanitaris, equips tècnics i personal d'atenció al mutualista- i reafirma la nostra missió: **oferir una atenció mèdica de la màxima qualitat, personalitzada i humana, centrada en la salut i el benestar integral de les persones.**

MGC Mútua, entre les asseguradores més ben valorades pels metges a Catalunya

Valoració d'entitats d'assegurança lliure

Rànquim d'entitats asseguradores (satisfacció global)

ENTITAT	Valoració mitjana	Significat
ASSISTÈNCIA SANITÀRIA COL·LEGIAL	7,48	
MGC Mútua (MÚTUA GENERAL DE CATALUNYA)	7,21	
ADESLAS SegurCaixa	5,97	
FIATC (MEDIFIATC)	5,97	
HNA, SC / HNA	5,78	
MAPFRE SALUD	5,68	
AGRUPACIÓ / ATLANTIS - Tomamos impulso	5,67	
AXA	5,47	
DKV Salud	5,31	
CIGNA Healthcare	5,11	
DIVINA PASTORA - L'ALIANÇA	4,84	
CLINICUM	4,54	
CASER Grupo Helvetia	4,48	
SANITAS	4,20	
AEGON (Labor Mèdica/La Sanitaria)	3,42	
ASISA	3,11	

Significat

> 7

6 - 7

5 - 6

4 - 5

< 4

Font: Col·legi Oficial de Metges de Barcelona (COMB), 2025

La relació entre els professionals sanitaris i les entitats asseguradores és un factor decisiu per a garantir una atenció mèdica de qualitat. Per això, és especialment rellevant el resultat de l'**Estudi dels professionals del sector de la medicina privada 2025**, elaborat pel Consell de Col·legis de Metges de Catalunya (CCMC), que situa a **MGC Mútua com la asseguradora més ben valorada pels metges que exerceixen activitat privada a Catalunya**, amb una puntuació de **7,21 sobre 10** en satisfacció global.

Aquest posicionament reafirma MGC Mútua com la primera entitat de caràcter mutualista al rànquing, un aspecte que reflecteix la solidesa del model i la relació de confiança que manté amb el col·lectiu mèdic.

Un reconeixement al model de proximitat

L'estudi, basat en l'opinió de **1.271 metges dels quatre col·legis catalans**, analitza el grau de satisfacció tant amb la seva activitat privada com amb les asseguradores per a les quals treballen. En un context marcat per la preocupació per les retribucions, la capacitat de negociació i la sensació d'un tracte excessivament impersonal —freqüent entre els professionals—, els resultats obtinguts per MGC Mútua adquireixen un valor especial.

Per a **Xavier Plana, director general de MGC Mútua**, aquesta valoració dona suport al treball realitzat durant anys:

“Aquest resultat és un reconeixement directe al nostre model mutualista, a la proximitat amb els professionals i al compromís amb una medicina de qualitat per als nostres assegurats. Ens anima a seguir treballant colze a colze amb el col·lectiu mèdic”.

La confiança dels professionals, un pilar clau

Tot i que els metges destaquen aspectes positius de l'exercici privat —com l'autonomia, la flexibilitat o la fidelitat dels pacients—, un 64% afirma no sentir-se prou valorat per les asseguradores. En aquest context, la Mútua sobresurt per la seva aposta per:

- **Un tracte més just i transparent** amb els professionals.
- La **qualitat assistencial** com a eix central de l'activitat.
- **Models retributius i organitzatius més equilibrats**, que reconeguin la importància de la tasca del col·lectiu mèdic.

Aquests principis, vinculats profundament a l'essència mutualista, estan alineats amb l'objectiu d'oferir als mutualistes un servei mèdic responsable, proper i d'alta qualitat.

Tot i els desafiaments, l'estudi mostra que la medicina privada continua sent un entorn valorat pels professionals gràcies a l'autonomia i la flexibilitat que ofereix.

El nostre compromís amb la qualitat

Des dels seus orígens, MGC Mútua manté un compromís ferm amb una atenció sanitària excel·lent, basada en la confiança i en la col·laboració estreta amb el col·lectiu mèdic. A través de la **Fundació MGC**, l'entitat també impulsa iniciatives de prevenció, promoció de la salut, investigació i acció social que reforcen aquest compromís.

El reconeixement obtingut a l'estudi del CCMC és, sens dubte, un reflex del treball compartit entre professionals, mutualistes i la pròpia entitat, i una motivació per continuar avançant cap a un model sanitari més just, humà i sostenible.

Una campanya que ens apropa: MGC Mútua torna als mitjans de comunicació per a reforçar el seu compromís amb les persones



Durant els mesos d'octubre i novembre, MGC Mútua ha tornat a ser present als principals mitjans de comunicació audiovisuals amb la nostra campanya **Em comprometo a televisió i ràdio**, que posa l'accent en allò que sempre ha estat la nostra raó de ser: **la cura de les persones**.

Sota un missatge clar i proper, la campanya pretén reforçar els valors que defineixen el model mutualista —**confiança, proximitat i atenció personalitzada**— i transmetre que, darrere de cada cobertura sanitària, hi ha un compromís real amb la salut i el benestar dels mutualistes.

Presència destacada a televisió i ràdio

La campanya s'ha emès als principals canals i plataformes de Catalunya, amb l'objectiu d'arribar tant als mutualistes actuals com als nous públics que comparteixen una mateixa visió de la salut.

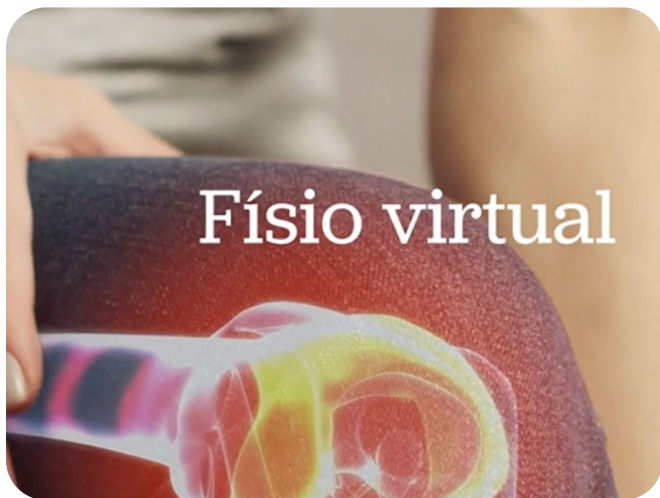
A la televisió, els espots s'han difós a través de **CCMA** (TV3 i canals del grup), i MGC Mútua ha reforçat la seva presència als entorns digitals amb peces adaptades per a **3CAT i Atresplayer**, aprofitant el potencial de les plataformes en línia per ampliar l'abast i la notorietat de marca. En paral·lel, la campanya radiofònica s'ha emès a **RAC1**, reforçant el missatge de proximitat i confiança que distingeix MGC Mútua.

Comunicació coherent, humana i responsable

Més enllà de la dimensió publicitària, aquesta acció de comunicació forma part d'una estratègia global de MGC Mútua per a **continuar consolidant la nostra identitat com a entitat asseguradora de referència en salut**, basada en la transparència, l'atenció de qualitat i el compromís social.

Cada aparició als mitjans és una oportunitat per recordar que MGC Mútua no és una companyia més, sinó una **mútua de persones per a persones**, que reinverteix els seus recursos per a millorar els serveis, ampliar la xarxa assistencial i oferir noves solucions adaptades a les necessitats reals de cada mutualista. Amb aquesta campanya, MGC Mútua reafirma la seva voluntat de seguir a prop dels seus assegurats, tot recordant que la confiança es construeix dia a dia, amb fets i amb presència constant allà on més importa: **al costat de les persones**.

Físio Virtual, la nova eina digital per cuidar-te des de casa



Tecnologia que t'entén i t'acompanya

Amb cada moviment, el sistema et dóna indicacions precises en temps real, com si tinguessis un fisioterapeuta al teu costat. L'objectiu és que facis els exercicis de la manera més correcta i eficient, cuidant el teu cos des del primer minut.

Encara no tens l'app MGC Mútua Salut?

Descarrega-la ara i comença a cuidar-te. Està disponible tant per a dispositius iOS com Android.

A Mútua General de Catalunya continuem apostant per la innovació i el benestar dels nostres mutualistes amb una nova funcionalitat dins l'app MGC Mútua Salut: el servei de *Físio Virtual*. L'eina ofereix a l'usuari ajuda per a la prevenció de possibles riscos i mitjans per a millorar la seva postura o enfortir la seva musculatura, tot des de la comoditat de la llar i de forma autònoma.

Telerehabilitació intel·ligent

Mitjançant la càmera del dispositiu mòbil i un avançat sistema d'intel·ligència artificial, l'app és capaç de detectar fins a 20 punts clau del cos (com els colzes, espatlles o genolls). A partir d'aquí, analitza els moviments i corregeix al moment si detecta que no s'està executant bé un exercici. D'aquesta manera, es garanteix l'adaptació personalitzada per a cada usuari i una pràctica segura durant el seu ús.

L'aplicació incorpora també una biblioteca completa amb diferents materials audiovisuals com vídeos, fotografies o rutines guiades dissenyades per professionals i amb programes pensats per a l'enfortiment muscular i la prevenció de lesions musculoesquelètiques. Tot el contingut està estructurat perquè es pugui avançar de manera progressiva i adaptada a cada ritme i necessitats.

Recull de notícies

MGC Mútua, compromesa amb l'esport local



MGC Mútua reafirma el seu compromís amb la promoció de l'esport i els valors saludables renovant els acords de col·laboració amb diverses entitats esportives del territori: el CN Mataró, el MGC Handbol Ribes, la UNI Girona, la UE Tona i la UE Olot.

Els socis de la UE Sant Andreu i del MGC Handbol Ribes també gaudiran, sense cap cost, de l'assegurança de salut digital **A-S Digital**, una cobertura innovadora que els permetrà accedir a serveis mèdics en línia de manera àgil i còmoda.

Setmana Mundial 2025 de l'agent i el corredor d'assegurances - “Tecnologia amb ànima: l'equilibri entre digitalització i proximitat



Durant la gala de la **Setmana Mundial 2025 de l'agent i el corredor d'assegurances**, organitzada pel **Col·legi de Mediadors d'Assegurances de Barcelona** i sota l'inspirador títol «Diàlegs entre la tecnologia i l'humanisme», es va plantejar una qüestió que ens interpel·la directament com a sector: com trobar l'equilibri adequat entre la digitalització i el factor humà, sense que un suposi la pèrdua de l'altre?

En aquest marc, la intervenció del nostre director general, **Xavier Plana**, va ser molt encertada: va aportar una visió clara i pràctica sobre com la transformació digital a MGC Mútua —i al sector assegurador en general— pot millorar processos interns, incrementar eficàcia i precisió, alhora que es manté la **proximitat, transparència i confiança** que caracteritzen la nostra relació amb vosaltres, els nostres mutualistes.

Xavier Plana va destacar que la tecnologia ha de ser **facilitadora**, no substituta: una eina al servei de l'escolta, la proximitat, l'atenció personalitzada. A MGC Mútua entenem que cada mutualista és únic, i en això es basa la nostra aposta: incorporar solucions digitals que permetin, per exemple, accelerar tràmits, anticipar necessitats, millorar l'experiència de l'usuari... però sense renunciar mai al tracte humà, a l'assessorament proper i a l'acompanyament que sempre heu valorat.



Aquest missatge connecta de forma molt directa amb el nostre lema d'enguany: «**Nous Diàlegs: Tecnologia i Humanisme**», i s'alineja plenament amb els valors que compartim com a sector: responsabilitat, proximitat, innovació i vocació de servei. No es tracta només d'adoptar noves eines, sinó d'integrar-les a la nostra cultura corporativa perquè la tecnologia enforteixi la confiança mútua, i no la reemplaci.

En definitiva, a MGC Mútua seguim treballant per oferir-vos una mútua moderna, àgil i compromesa; on la digitalització potencia la qualitat del servei, i la proximitat humana assegura que seguiu sentint-vos escoltats, recolzats i valorats.

Som una societat de persones i per a les persones



En un entorn empresarial marcat per fusions, OPAs i prioritats fortament orientades al capital, MGC Mútua reafirma un model diferent. “Som una societat de persones i per a les persones”, afirma Daniel Redondo a la seva recent entrevista per al diari econòmic VIA Empresa.

Aquest compromís, arrelat a la tradició mutualista catalana, impulsa cada dia el servei que oferim a més de 71.000 mutualistes.

El valor del model mutualista

Redondo explica que MGC Mútua no té accionistes ni ànim de lucre. La forma jurídica, hereva dels gremis i germandats antigues, no és només una dada històrica: és la base d'un propòsit clar. “Els dividendes no pararan als accionistes, sinó que es destinen als nostres mutualistes a través de millors cobertures, avenços mèdics i un servei proper”, subratlla.

Aquest enfocament ha posicionat MGC Mútua com una de les asseguradores de salut més ben valorades, tant per l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) com a les enquestes del Col·legi de Metges de Catalunya.

Modernització amb identitat

Daniel Redondo insisteix que no es tracta de “modernitzar” el model, sinó d'**actualitzar-lo** per continuar sent rellevants. “La digitalització ha de ser constant i eficaç; no n'hi ha prou amb digitalitzar per digitalitzar”, adverteix.

En aquesta línia, MGC Mútua impulsa la intel·ligència artificial, els serveis digitals i la relació personalitzada amb el mutualista, sense

perdre el contacte humà amb professionals sanitaris.

Al capdavant de la innovació sense perdre de vista el territori

El president destaca que, juntament amb l'expansió regional —com la integració de Mútua Igualadina el 2021 o la Caja de Socorros de Madrid el 2024—, continua sent clau l'enllaç amb Catalunya, les Balears, la Comunitat Valenciana i el País Basc. “No volem només créixer, volem mantenir la nostra manera de fer: qualitat, proximitat, atenció personalitzada”, afirma.

També subratlla que innovació i proximitat no van en adreces diferents: “A l'assegurança de salut, la tecnologia està al servei de les persones, no al revés”.

Un reflex, també, de benestar col·lectiu

La mútua reafirma el seu paper social a través de la Fundació MGC, que des de fa dotze anys impulsa iniciatives com **Un Origami, un euro** —un projecte que des de les escoles acompanya els nens en valors de solidaritat i equip—.

“Darrere de l'empresari, hi ha persones; quan una empresa cuida la seva salut, cuida també el seu equip, els seus treballadors i la societat al seu voltant”, destaca Redondo.

Mirant el futur

Per a la mútua, el repte no és només créixer, sinó fer-ho amb coherència: “Volem ser els millors i diferents. Fer bé el que fem i fer-ho diferent”, afirma.

Sota aquest horitzó, MGC Mutua continua expandint-se amb aliats que comparteixin els seus valors i, sobretot, mantenint arrelament amb els mutualistes, el territori i la raó de ser.

Per als nostres mutualistes

Gràcies per formar part d'aquesta comunitat de persones que posa la salut, el servei i la proximitat al centre. Aquest article és també per a vosaltres.

MGC Mútua impulsa l'enllaç entre salut i esport a la jornada d'INDESCAT



El 16 d'octubre passat, el **Reial Club de Tennis Barcelona** va acollir la jornada "Claus i tendències dels patrocinis esportius", organitzada per **INDESCAT**, el clúster de la indústria de l'esport de Catalunya.

La trobada va aplegar **més de 130 professionals** dels sectors esportiu, empresarial i institucional, amb l'objectiu de reflexionar sobre el futur del patrocini esportiu i analitzar les noves tendències que estan transformant aquest àmbit.

En representació de MGC Mútua, **Enric Vila, director corporatiu**, va participar a la taula rodona "El rol del patrocinador", on va compartir la visió de l'entitat sobre el valor de l'esport com a vehicle de salut i benestar.

Durant la seva intervenció, Vila va destacar que el patrocini esportiu és una manera d'**estendre la missió de MGC Mútua —millorar la salut i el benestar de les persones—** a través d'una activitat que promou valors com **l'esforç, la superació, la responsabilitat social i la competitivitat sana**.

"L'esport i la salut van de bracet; l'activitat física és una de les millors eines de prevenció que tenim", va assenyalar Enric Vila durant la seva intervenció.

Així mateix, va posar en relleu la importància de **construir relacions sòlides i duradores amb les entitats esportives**, basades en la confiança mútua i en l'alineació de valors.

Com a exemple d'aquesta proximitat al territori, va esmentar els patrocinis actuals de MGC Mútua amb clubs esportius, les col·laboracions amb carreres populars i altres activitats de promoció de la salut.

També va destacar el paper de la **Fundació MGC Mútua**, impulsora d'iniciatives en benefici de la societat, com ara **Epsilon Physio**, el centre pioner en **rehabilitació, fisioteràpia i medicina de l'esport**.

La participació de MGC Mútua en aquest fòrum reforça el nostre paper com a referent en la promoció de la salut i el benestar a través de l'esport a Catalunya, consolidant el nostre compromís amb iniciatives que generen valor compartit entre les organitzacions i la societat.

L'impacte de la Intel·ligència Artificial al sector assegurador



El passat octubre, el **Màster en Direcció d'Entitats Asseguradores i Financeres (DEAF)** de la **Universitat de Barcelona** va inaugurar la seva 24a edició amb una conferència magistral a càrrec de **Xavier Plana Marcos**, director general d'**MGC Insurance** i **CA Life**.

Amb el títol "La disrupció de la IA al sector assegurador: present i futur", Plana va oferir una visió estratègica i realista sobre com la **intel·ligència artificial** està transformant el sector, des de l'avaluació de riscos i la gestió operativa fins a l'experiència del client i la personalització dels serveis.

Durant la seva intervenció, va destacar el paper del *machine learning* i de l'**anàlisi predictiva** com eines clau per a una **tarificació més precisa** i una **detecció més eficient del frau**, així com el valor que aporta l'automatització en l'alliberament de tasques repetitives, permetent als professionals enfocar-se en activitats de més valor afegit.

Plana va subratllar també la **importància de la ciberseguretat**, la **gestió ètica de les dades** i la **integració intel·ligent de sistemes i processos** com a factors decisius per garantir la competitivitat futura de les asseguradores en un entorn cada cop més digitalitzat.

La sessió, celebrada a la **Sala de Graus de la Facultat d'Economia i Empresa de la Universitat de Barcelona**, va reunir un nombre públic tant en format presencial com virtual, consolidant-se com un punt de trobada entre acadèmia i empresa per reflexionar sobre els reptes d'innovació i sostenibilitat al sector assegurador.

Amb aquesta participació, **MGC Insurance** reafirma el seu compromís amb la **formació, la investigació i la transformació responsable del sector**, aportant coneixement i experiència al desenvolupament dels futurs líders en assegurances i finances.

Entrevista a la doctora Conxita Closa, directora mèdica d'Epsilon Physio



EXPERIÈNCIA USUARI:

- Quin consell pràctic donaria a qualsevol persona per mantenir una bona salut física?

El millor consell és mantenir-se actiu de manera constant i adaptada a cada etapa de la vida. Hauríem d'aconseguir fer 150 minuts d'exercici setmanals, que no vol dir esport sinó incorporar exercicis de força i saber activar els músculs posturals en les activitats quotidianes, això marca una gran diferència.

- Quin mite o falsa creença sobre la fisioteràpia i rehabilitació li agradaria desmentir?

M'agradaria desmentir que "tot es resol amb massatge". En rehabilitació el massatge terapèutic és només una de les tècniques que utilitzem en patologies molt concretes.

- Quin és el perfil de pacient que més pot beneficiar-se dels serveis d'Epsilon Physio?

Treballem molt bé amb persones que busquen atenció personalitzada, amb temps, diagnòstic acurat i amb un pla de tractament dissenyat a mida.

- Ens podria explicar com és una primera visita a Epsilon Physio i què pot esperar el pacient?

La primera visita és molt completa: inclou una entrevista clínica detallada, exploració física i, si cal, diagnòstic ecogràfic en el mateix moment. El pacient surt amb un pla individualitzat, objectius clars i un calendari d'intervencions. L'acompanyament, per nosaltres, és tan important com la tècnica.

BRANDING:

- Què fa d'Epsilon Physio un centre diferencial en fisioteràpia i rehabilitació?

Som un centre de nova generació. 1.000 m² pensats per oferir una experiència sanitària relaxant i personalitzada. Combinem diagnòstic mèdic immediat, fisioteràpia d'alta especialització i tractaments rehabilitadors innovadors. Epsilon té en compte la humanització de l'assistència i disposa de zones específiques per als usuaris i els acompanyants: espais lluminosos i confortables que permeten treballar, llegir o simplement descansar, fent més fàcil i agradable el temps d'espera."

- Quines són les tècniques i tecnologies més innovadores que heu incorporat al centre?

Disposem de metges especialistes en rehabilitació i en el diagnòstic ecogràfic avançat que permet una teràpia intervencionista per l'abordatge del dolor guiat per imatge. Disposem de tecnologia de neuromodulació que permet tractaments més eficaços per grans estructures profundes, teràpies d'alta intensitat i programes d'exercici terapèutic supervisat.

- Quin paper juga BarnaClínic+ com a *partner* mèdic en aquest projecte?

BarnaClínic aporta rigor, qualitat assistencial i un ecosistema mèdic d'excel·lència. Treballar plegats ens permet oferir circuits de diagnòstic i derivació molt àgils, així com l'aval d'un equip mèdic reconegut dins de l'Hospital Clínic de Barcelona.

- Què destacaria de l'equip professional d' Epsilon Physio?

La combinació de talent jove i experiència consolidada. Tots els professionals comparteixen una mateixa filosofia: tractar la persona, no només la lesió. L'alt nivell de formació i l'actitud d'escolta activa són claus en la nostra manera de treballar.

ADICIONALS:

- Per què la ubicació al centre de Barcelona és estratègica per a Epsilon Physio?

Perquè facilita l'accessibilitat a pacients de tota la ciutat i de poblacions properes, amb bones connexions i serveis i comunicacions que la faciliten.

- Com veu el futur de la rehabilitació i la fisioteràpia en termes d'innovació?

El futur passa per la incorporació de tecnologia aplicada al moviment. Estem treballant per incorporar realitat virtual, robòtica i teràpies avançades amb exercici guiat. Cada dia que passa serem més precisos, més preventius i més multidisciplinaris.

- Què li ha fet més il·lusió d'aquest nou inici?

Crear un espai pensat realment per al pacient, on la qualitat humana i professional es respiren des del primer minut. Així mateix, disposar d'un equip altament professional i implicat. Tots aquests factors donen una gran seguretat en la implementació d'aquest projecte.

MGC Mútua i Simfonova: compartint cultura, emocions i valors



A MGC Mútua creiem que estar al costat dels nostres mutualistes significa molt més que acompanyar-los quan més ho necessiten. També implica compartir els bons moments, oferir experiències que ens connectin i ens facin gaudir de tot allò que dóna sentit a la vida. I la cultura, sens dubte, n'és una.

Fidels a aquesta convicció, des de fa anys donem suport als concerts de Simfonova, un projecte que uneix la música simfònica i l'òpera d'una manera innovadora, amena i propera. Sota la direcció de Marcel Gorgori, Simfonova aconsegueix que el públic visqui l'emoció de la música clàssica amb una nova mirada: més propera, més viva i més accessible per a tothom.

Durant el 2025, els espectacles de Simfonova han recorregut escenaris de Reus, Tarragona, Vic, Manresa i Sant Cugat, omplint teatres d'emoció, complicitat i entusiasme. Cada actuació ha estat una oportunitat per retrobar-nos amb la bellesa, l'emoció compartida i aquests valors —la proximitat, l'excel·lència i la sensibilitat— que també defineixen la nostra manera d'entendre la mutualitat.

Amb aquesta col·laboració, MGC Mútua reafirma el compromís amb la cultura i amb el foment d'activitats que enriqueixen la vida de les persones. Perquè creiem que tenir cura també és inspirar; i que acompanyar els nostres mutualistes significa, a més, oferir espais on gaudir, aprendre i sentir.

Cuidar a qui lidera: Fundació MGC impulsa la primera eina per detectar el burnout entre empresaris



En un context en què les exigències del dia a dia, la incertesa econòmica i la responsabilitat constant posen a prova els que dirigeixen empreses, la **Fundació MGC** fa un pas endavant en la cura de la salut emocional amb un innovador projecte pioner al món: la **Guia Burnout per a empresaris i empresàries**.

Aquesta iniciativa, desenvolupada juntament amb la **Fundació PIMEC**, l'**Hospital del Mar-Institut de Recerca** i la **Fundación Salud y Persona**, ofereix una eina pràctica per detectar, prevenir i abordar la síndrome de l'esgotament professional entre els líders empresarials.

El burnout afecta cada cop més persones al capdavant d'equips i organitzacions. Tal com explica el **doctor Oriol Domènech**, director de Gestió Mèdica i Sinistralitat de MGC Mútua, "la demanda d'atenció psicològica ha crescut un 52% des del 2019, fet que evidencia la urgència d'abordar el benestar mental des de la prevenció". Per a Domènech, el futur passa per un **model d'atenció col·laboratiu entre els sistemes públic i privat**, capaç d'oferir respostes ràpides, eficaces i personalitzades.

L'eina, disponible de forma gratuïta a la web de la **Fundació PIMEC**, permet fer un test autodiagnòstic que avalua tres dimensions clau: **esgotament, distanciament mental i ineficàcia percebuda**. En funció dels resultats, el sistema ofereix recomanacions adaptades al nivell de risc i dels recursos per gestionar l'estrès i recuperar l'equilibri.



El **doctor Benedikt Amann**, de l'Hospital del Mar-Institut de Recerca, destaca que la guia combina evidència científica i usabilitat digital, de manera que cada persona en pot comprendre el nivell de risc i actuar a temps.

Per part seva, **Josep González**, president de la Fundació PIMEC, subratlla que "prevenir el burnout és també protegir la capacitat de lideratge i la presa de decisions, elements essencials per a la salut de les empreses".

Des de la Fundación Salud y Persona, **Javier Savin** recorda la importància d'incorporar l'autocura, el descans i la comunicació saludable com a hàbits de gestió: "El benestar emocional dels líders repercuteix directament a la salut de les seves organitzacions".

Amb aquesta iniciativa, la Fundació MGC reafirma el compromís amb una visió integral de la salut: **física, mental i emocional**. Un pas més en la missió de l'entitat per acompanyar mutualistes, professionals i empresaris en la millora del benestar i la qualitat de vida.

La guia interactiva està disponible [aquí](#).

La Fundació MGC impulsa una nova edició de “1 origami, 1 euro”



El novembre va tornar una de les campanyes més emblemàtiques de la **Fundació MGC**: “1 origami, 1 euro”. Una iniciativa solidària que, des de fa més de deu anys, transforma la creativitat i la il·lusió de milers de persones en suport real a projectes de salut i benestar social.

Des dels seus inicis, la campanya ha recaptat **més de mig milió d’euros** destinats a **21 entitats solidàries**, gràcies a la col·laboració de més de 2.000 escoles, associacions i particulars de tot Espanya. Una mostra de com un gest tan senzill, com plegar un paper, es pot convertir en una poderosa eina de canvi.

Enguany, la campanya torna a celebrar-se en format completament digital, facilitant la participació des de qualsevol lloc. Per cada origami rebut en línia fins el 16 de gener, la Fundació MGC donarà **1 euro**, fins a un màxim de 50.000 euros, en benefici de:

- **La Marató de TV3 2025**, dedicada al càncer.
- **IRB Barcelona (Institut de Recerca Biomèdica)**.
- **IDIBAPS (Fundació de Recerca Clínic Barcelona – Institut d’Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer)**.

Amb aquesta nova edició, la Fundació MGC reafirma el seu compromís amb la salut, la investigació i la solidaritat col·lectiva, impulsant una acció en què cada origami simbolitza esperança i suport als que treballen incansablement per millorar la vida de les persones.

Un any més, la campanya demostra que els petits gestos, quan se sumen, poden marcar una gran diferència.



Implants dentals: tornar a somriure amb confiança



Perdre una dent pot afectar molt més del que sembla. No només canvia el nostre somriure, sinó també la manera de mastegar i parlar. Avui dia, però, gràcies als avenços en odontologia, **els implants dentals ofereixen una solució segura, natural i duradora.**

Un implant és una petita peça que substitueix l'arrel de la dent perduda. A sobre s'hi col·loca una corona feta a mida, amb un resultat que imita a la perfecció la forma i el color d'una dent real. L'aspecte és natural i la sensació, totalment funcional.

Més salut, més comoditat

A diferència d'altres pròtesis, els implants **s'integren a l'os** i eviten que aquest es deteriori amb el temps. Això ajuda a mantenir l'estructura de la mandíbula i a conservar la forma del rostre. També permeten parlar i menjar amb total normalitat, sense moviments ni molèsties.

A més, es cuiden igual que les dents naturals, simplement amb **una bona higiene diària i revisions periòdiques.**

Tecnologia i precisió

Gràcies a les tècniques digitals actuals, el procés és més segur i previsible que mai. Els professionals poden planificar **amb imatges 3D** la posició exacta de cada implant, reduint riscos i assegurant un resultat estable a llarg termini.

La majoria de pacients poden reprendre la seva activitat normal al cap de pocs dies, amb un somriure renovat i una sensació de confiança recuperada.

Confiança i garanties amb Clínica Belodonte

A **Clínica Belodonte**, el centre d'odontologia d'MGC Mútua, els implants es treballen amb els estàndards més alts de qualitat i una **garantia de 15 anys**, un compromís excepcional dins del sector.

L'equip d'especialistes acompanya cada pacient de manera personalitzada, combinant tecnologia avançada i un tracte proper. I per a qualsevol imprevist, el centre disposa de **servei d'urgències 24 hores**, per garantir la teva tranquil·litat en tot moment.

Descobreix més sobre els tractaments d'implants dentals a Clínica Belodonte.

Gaudeix del Nadal sense excessos: com tenir cura de l'alimentació durant les festes



El Nadal és, sens dubte, una de les èpoques més esperades de l'any. Arriben els retrobaments familiars, les sobretaules infinites i els àpats que es converteixen en autèntiques celebracions. I és que gaudir d'una bona taula i d'una companyia millor és un dels grans plaers de la vida.

Ara bé, entre dolços, salses i brindis, és fàcil deixar-se emportar i acabar les festes amb una sensació de pesadesa o amb l'energia més baixa del que és habitual. Per això, a MGC Mutua volem compartir alguns consells per viure aquestes dates amb salut, equilibri i, sobretot, amb gaudi.

Assaborir amb consciència

Menjar bé per Nadal no significa renunciar als plats tradicionals, sinó gaudir-los amb moderació i atenció. **Escoltar el cos i menjar a poc a poc** són gestos senzills que marquen la diferència. Sovint, més que la quantitat, el que ens passa factura és la rapidesa amb què mengem.

Preparar el cos abans de les festes

Durant els dies previs, mantenir una alimentació equilibrada –rica en fruites, verdures, llegums i peix– ens ajuda a arribar amb l'organisme més regulat i menys propens als excessos. També convé no presentar-se als àpats festius amb gana extrema: una amanida, un iogurt amb fruita o

una crema lleugera abans de sortir de casa són suficients per arribar amb més serenitat a taula.

Petits canvis a la cuina

Podem cuidar allò que mengem sense perdre el sabor ni la tradició. Substituir la mantega per oli d'oliva, reduir la sal i el sucre, o apostar pel forn en lloc del fregit són opcions que sumen salut sense restar plaer.

A més, els productes de temporada –com les carxofes, els cítrics, els peixos blancs o el marisc– ens permeten preparar plats equilibrats, frescos i molt festius.

Dolços i brindis, amb moderació

No cal eliminar les postres típiques: un bon **torró artesà o unes neules de qualitat** poden tenir el seu lloc en un menjar equilibrat si els gaudim sense excés. I pel que fa a les begudes, un brindis amb vi o cava sempre és benvingut, però convé alternar-ho amb aigua i evitar els refrescos ensucrats.

Mantenir-se actiu també és celebrar

Després dels àpats, fer una passejada, jugar amb els nens o moure's una mica ajuda a afavorir la digestió i a **mantenir l'equilibri físic i emocional**. I si algun dia ens excedim, no cal compensar-ho amb dietes estrictes: només cal reprendre la rutina saludable, prioritzant els aliments frescos i naturals.

Cuidar-se també és gaudir

El Nadal és temps de compartir, gaudir i agrair. Menjar amb atenció, sense presses i amb gratitud és una manera de tenir cura de nosaltres mateixos i dels que ens envolten. Aquest any celebrem la vida amb equilibri i salut, per començar el nou any amb energia, benestar i alegria.

La creativitat dels més petits inspira la Postal de Nadal 2025 de MGC Mútua

1er premi



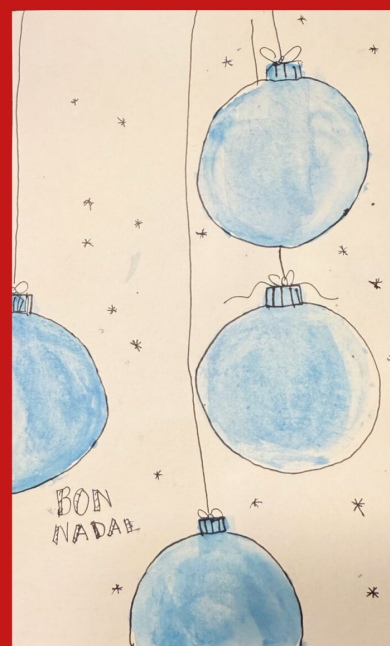
Xavi Gilabert Curado
6 anys

2n premi



Martí Rosa Montagut
8 anys

3er premi



Amanda Slim Lolo
10 anys

Un any més, a MGC Mútua hem mantingut viva una de les tradicions més estimades entre el nostre equip: el concurs “La Postal de Nadal”, un projecte que convida els fills, filles, nebots, nebodes, nets i netes del personal de MGC Mútua —d’entre 4 i 12 anys— a donar forma a la felicitació nadalenca que reben els nostres mutualistes.

Aquest concurs, que ja s’ha convertit en una cita entranyable per a moltes famílies, vol ser un espai on la imaginació dels més petits es converteix en protagonista. Any rere any ens sorprenen amb dibuixos plens de color, il·lusió i aquell punt de màgia tan autèntic que només la mirada infantil pot transmetre.

La postal guanyadora, imatge del Nadal a MGC Mútua

La proposta seleccionada enguany és obra de Xavi Gilabert, de 6 anys, fill d’en Xavi Gilabert del departament de Màrqueting. El seu dibuix serà la imatge amb què la MGC Mútua felicitarà les festes de Nadal a tots els mutualistes a través dels diferents canals de comunicació corporatius.

Juntament amb la postal guanyadora, també volem reconèixer l’esforç i el talent dels finalistes:

- Martí Rosa Montagut, 8 anys, fill de Mireia Montagut de MGC Centre Mèdic.
- Amanda Slim, 10 anys, filla de Yasmina Lolo, del departament de Legal i Compliment.

Tots tres han destacat per la seva creativitat, sensibilitat i capacitat d'expressar l'esperit nadalenc.

Una tradició que creix gràcies a tots vosaltres

Des de MGC Mútua volem donar les gràcies a totes les famílies que fan possible aquest projecte any rere any. La vostra participació i entusiasme mantenen viva una iniciativa que ens connecta amb la creativitat, la innocència i l'alegria del Nadal.

La vostra il·lusió dona vida a la Postal de Nadal!





Em comprometo a que no et falti mai la seguretat d'estar en les millors mans.

Arnau Aguilar
Mutualista d'MGC Mútua

MGC Mútua és l'entitat asseguradora de salut sense ànim de lucre que reinverteix tots els beneficis a millorar les prestacions dels mutualistes. Una mútua compromesa amb el benestar comú i la solidaritat entre els seus socis, únics propietaris de l'entitat. **Per això podràs triar entre més de 45.000 metges a tot Espanya, els més prestigiosos centres mèdics i la tecnologia més avançada en diagnòstic i tractament de qualsevol malaltia.**

 **MGC** *mútua*
La Mútua dels Mutualistes

www.mgc.es | mgc@mgc.es - atenció al mutualista: atm@mgc.es | Tuset 5-11 - 08006 Barcelona - 93 414 36 00 | Granollers 93 860 02 88 | Igualada 93 804 90 02 | Manresa 93 875 22 54 | Matarró 93 741 47 42 | Sabadell 93 745 14 31 | Sant Cugat del Valles 93 589 78 78
Hospital General de Catalunya 93 589 08 51 | Terrassa 93 7488 27 18 | Vic 93 881 46 44 | Vilanova i la Geltrú 93 814 71 64 | Girona 972 41 42 30 | Blanes 972 35 91 11 | Figueres 972 67 72 79 | Olot 972 27 35 58 | Palamós 972 31 22 86 | Lleida 973 27 80 13 | Tarragona 977 25 28 55
Reus 977 12 81 23 | Tortosa 977 44 92 67 | El Vendrell 977 15 59 80 | Palma de Mallorca 971 42 57 72 | València 96 352 45 80 | Madrid 91 378 93 59 | **NOU TELÈFON** d'atenció al mutualista **900 841 844**